

# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits



Berrie Gerrits



# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits

## Psychologenpraktijk Gerrits

---

### Herstelondersteuning

Bij herstelondersteuning is er vaak sprake van ernstige psychiatrische problematiek en/of ernstige verslavingen. Binnen Psychologenpraktijk Gerrits komt deze problematiek niet voor. Enkele punten uit de module Herstelondersteuning zijn echter relevant ook voor de doelgroep met minder zware problematiek. Deze punten zijn binnen de praktijk opgenomen in het papieren dossier van de cliënt en dienen als een checklist/reminder voor de behandelaar.

Bij herstelondersteuning is het van belang dat niet uitsluitend vanuit het medische kader gekeken wordt, maar dat er ook aandacht is voor de krachten van de cliënt.

# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits

## Focus van zorg:

Herstelondersteuning is vooral gericht op het bevorderen van de kwaliteit van leven van de patiënt en het herstellen van diens veerkracht en vitaliteit op basis van diens wensen en behoeften. Binnen de praktijk wordt dit op verschillende manieren gerealiseerd. Geheel volgens de stappen van de Acceptance & Commitment Therapy (ACT) wordt er aandacht besteedt aan het aanleren en aanwenden van vaardigheden die de cliënt in staat stellen weer in zijn kracht te komen (mindfulness) en los te komen van verkeerde denkpatronen en het hervinden van de autonomie. Door middel van de FIT-60 worden doelen voor de behandeling en verbeteringen tijdens de behandeling in beeld gebracht. Daarnaast worden er altijd trainingen toegepast. De trainingen hebben eenzelfde doel: het vergroten van het eigen probleemoplossende vermogen (werkgeheugen & aandacht) bij de cliënt. Bij de training van MyBrainSolutions (MBS) is een van de voortgangsindicatoren de BRISC, een schaal die veerkracht in beeld brengt. Tijdens de eHealth training van MBS zijn er oefeningen waarbij de cliënt actief leert om veerkracht op te brengen.

## Vorm van zorg:

Het behandelplan wordt altijd in samenspraak met cliënt opgesteld. In een groot aantal gevallen wordt zelfs het behandelplan aan de cliënt meegegeven als huiswerk (ter invulling door de cliënt). Hierdoor wordt deze gestimuleerd zelf de verantwoordelijkheid te nemen over het proces, goed na te denken over wat de wensen zijn.

# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits

## Inhoud van zorg:

De continuïteit is gewaarborgd door de mail/sms bereikbaarheid van de hulpverlener gedurende de behandeling. Daarnaast kan de cliënt middels eHealth toepassingen op elk gewenst tijdstip werken aan zijn klachten. Daarnaast wordt cliënt gestimuleerd om zich voor te stellen welke mensen in zijn omgeving doelen bereikt hebben die cliënt ook nastreeft en daar van te leren (door bijvoorbeeld in gesprek te gaan met die mensen). Ook wordt soms biblio-therapie geadviseerd (het lezen van een biografie). Belangrijke naast worden bij de behandeling betrokken (doorgaans de partner).

## Eisen aan zorg:

Met name het werken vanuit de ACT filosofie leidt ertoe dat ik als behandelaar een meer coachende rol krijg, waarbij telkens de cliënt gestimuleerd om zelf te (onder-)zoeken.

## Kenmerken begeleiding bij herstel

Bij aanmelding, intake en de verdere gesprekken wordt aansluiting gezocht bij de taal die cliënt zelf bezigt, voorbeelden en analogieën die blijkbaar een waarde voor de cliënt vertegenwoordigen worden genoteerd en gebruikt in het verdere contact (ontwikkeling gemeenschappelijke taal).

# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits

## Voorlichting:

Vanuit de Directieve Therapie is 'het bieden van een rationale' een zeer krachtige interventie gebleken. Ik bied als behandelaar een herformulering van het probleem in termen van de interactie van neurobiologie, sociale psychologie en sociologie én biedt hiermee tevens een kader voor het zoeken naar oplossingen.

## Betrekken naasten:

De partner wordt doorgaans betrokken, enerzijds om niet zelf als behandelaar in te nauwe opvatting van de problemen te komen, anderzijds om een co-behandelaar te hebben, een steunpunt voor cliënt. Bekend is dat verbondenheid een goed medicijn is tegen depressie, machteloosheid en uitzichtloosheid.

## Gezamenlijke besluitvorming:

Cliënt wordt van meet af aan betrokken bij alle keuzes (behandelplan, uitvoering interventies). Door elke sessie af te sluiten met "Wat nemen we mee en waar komen we nog op terug?" en "Wat ga je de aankomende week (weken) doen dat jou gaat helpen jouw doelen te bereiken?" en door elke sessie te beginnen met "En wat heb je deze week gedaan, hoe is dat verlopen en wat kwam je daarin als obstakel tegen en hoe ben je daarmee omgegaan?" en "En hoe kunnen we dit nu gaan aanpakken?" wordt het zelf nemen van verantwoordelijkheid binnen een samenwerkingsrelatie gestimuleerd.

# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits

## **Behandelinterventies:**

De behandelinterventies worden met zorg en op maat én in samenspraak met de cliënt gekozen. Sommige cliënten willen vooral praktisch in het hier-en-nu aan de slag, anderen hebben een meer reflectieve behoefte. Leidraad in de keuze is de cliënt en mijn kennis over de effectiviteit van de aangeboden behandelvormen. Voordat er een keuze gemaakt wordt krijgt de cliënt voorlichting door mij zelf of wordt er verwezen naar een website met nadere info.

## **Zingeving en herstel:**

Zingeving neemt altijd een belangrijk plaats in. De cliënt is vastgelopen, soms deels ook op basis van waarden die (niet meer) voldoen. De ACT biedt prachtige aanknopingspunten om samen met cliënt op zoek te gaan naar wat wel past en belangrijk is voor hem.

## **Flexibiliteit:**

Dit is een belangrijk aspect. Gaandeweg het traject kunnen er inzichten ontstaan die leiden tot een heroverweging van de gekozen strategie. Dit wordt duidelijk in de tussentijdse evaluaties.

## **Rehabilitatiemethodieken:**

Deze worden niet gehanteerd in uitgebreide zin (doelgroep sluit niet aan). In de behandeling wordt echter wel altijd het aspect werk, vrijwilligerswerk, activiteiten besteding meegenomen. Het kunnen participeren en bijdragen aan de maatschappij blijkt een cruciale factor in het welbevinden te zijn namelijk.

# Herstelondersteuning bij Psychologenpraktijk Gerrits

## Monitoring:

Door de activiteiten beschreven onder **Gezamenlijke besluitvorming** wordt beschreven hoe hier mee om wordt gegaan. Verder worden er begin- en eindmetingen gedaan zowel met de CQ als met vragenlijsten en tests die in de eHealth modules zitten.

De overige punten in deze module zijn van toepassing op grotere organisaties en complexere problematiek. Puntsgewijs wordt onderstaand het belangrijkste vermeld:

- Zelfonthulling wordt ingezet wanneer dit bijdraagt aan acceptatie van de eigen situatie en wanneer het hoop biedt ten aanzien van verbetering van die situatie.
- Met cliënt wordt een overzicht gemaakt bij wie ondersteuning gevraagd kan worden in tijden van crisis, dit kan in de eigen omgeving of hulpverlening zijn.