

ERVARINGSKENNIS VAN KRACHT

**Kwalitatief onderzoek naar de bijdrage van
ervaringskennis op empowermentprocessen**



MARKIEZA

ACADEMIE VOOR HERSTEL EN
ERVARINGSDESKUNDIGHEID

**Nicole Hoeymans 2111001
Aanbod1 20-06-2014
SPH-Ervaringsdeskundigheid
Afstudeerbegeleider Maria Stortelder**

Abstract

In dit onderzoek is de bijdrage van ervaringskennis bij empowerment nader onderzocht vanuit de beleving van mensen die dit proces zelf hebben ondervonden en deze ervaringen nu als kracht inzetten. Ervaringskennis heeft op diverse vlakken een betekenisvolle invloed op empowermentprocessen. Zo kan de inzet van ervaringskennis een belangrijke rol vervullen naar een meer solidaire samenleving, waarbij ruimte wordt gecreëerd voor het participeren van kwetsbare burgers, door het onderscheid tussen wat 'gezond en normaal' is te verkleinen. Binnen de zorg draagt ervaringskennis bij aan een verbeterde kwaliteit van zorgverlening, die aansluit op de wensen van een cliënt. Voor kwetsbare individuen zelf betekent dit dat zij meer eigen regie ervaren, zichzelf kunnen ontwikkelen en meer vertrouwen krijgen in het omgaan met hun eigen problemen.

Daarnaast leidt het delen van ervaringskennis tussen mensen die in soortgelijke situaties zitten of hebben gezeten, zowel onder kwetsbare individuen als ervaringsdeskundigen die hun ervaringskennis inzetten, tot wederzijdse krachtimpulsen. Markieza speelt hier, als Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid, een essentiële rol in om deze ervaringskennis optimaal te benutten en op de kaart te zetten, zodat deze voor alle niveaus toegankelijk wordt. Dit vraagt om een goede samenwerking tussen ervaringsdeskundigen, organisaties en gemeenten, om zodoende empowermentprocessen van kwetsbare individuen binnen de zorg en in de samenleving te kunnen faciliteren.

Beste Lezer,

Mijn naam is Nicole Hoeymans, ik ben 24 jaar en woon in Eindhoven. Ik ben binnen de GGzE werkzaam als ervaringsdeskundige en zit in mijn afstudeerfase van de opleiding Bachelor of Social Work, gecombineerd met mijn ervaringsdeskundigheid.

Na een moeilijke periode in mijn leven, waarin ik zelf worstelde met psychische problematiek, kwam ik vier jaar geleden voor het eerst in aanraking met ervaringsdeskundigen en de mogelijkheid om te herstellen. Tot op dat moment was mij altijd verteld dat ik waarschijnlijk voor de rest van mijn leven op een chronische afdeling zou moeten verblijven en een normaal leven er voor mij niet in zou zitten. Ik heb helaas veel te maken gehad met dwang en drang, waarbij mijn eigen regie mij volledig was ontnomen. Naast het vele verdriet en de pijn die deze periode in mijn leven heeft gekost, heeft het me ook heel veel opgeleverd. Ik heb leren vechten voor mijn autonomie en zal dit me niet gauw nog laten afpakken. Tijdens de cursus 'Werken met eigen ervaring' maakte ik kennis met de begrippen 'herstel' en 'ervaringsdeskundigheid'. Ik las herstelverhalen en kwam er tot mijn verbazing achter dat er meer mensen waren die net als ik een enorme strijd hebben moeten leveren met zichzelf, hulpsystemen en stigmatisering vanuit de samenleving. Ik werd hierdoor geprikkeld en wilde mezelf daar graag meer in verdiepen. Zodoende ben ik de opleiding ingerold en werkte daarnaast bij het Team Herstel en Ervaringsdeskundigheid, wat inmiddels de naam Markieza, Academie voor Herstel en ervaringsdeskundigheid draagt. Ik heb hier veel gewerkt met mensen in herstel- en empowermentprocessen, die mogelijk iets met hun eigen ervaringskennis wilden gaan doen. Stuk voor stuk krachtige personen met ontroerende, maar bovenal inspirerende verhalen. Ik heb me vaak afgevraagd wat het nu is, wat empowerment in werking zet. Zeker toen ik, begin dit jaar, via social media in contact kwam met de mensen waarmee ik opgenomen had gezeten. Wat bleek? Zij waren nog steeds allemaal opgenomen! Ik ben daar ontzettend van geschrokken en nog steeds raakt het mij enorm. Hoe kon het zijn dat mij het wel gelukt was? Gelukkig kom ik in mijn werk dagelijks mensen tegen die, ondanks hun kwetsbaarheid, wel weer het leven kunnen leiden zoals zij dat zelf graag willen. Dat vind ik ontzettend mooi om te zien.

Ik draag Markieza, Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid een warm hart toe. Zij hebben mij het geloof in mezelf en het vertrouwen teruggegeven om op eigen benen te gaan staan, mezelf te kunnen zijn, weer betekenis terug te krijgen in het leven en mezelf te kunnen ontplooiën. Een kans die me jaren achtereenvolgend was ontnomen. Via deze weg wil ik middels mijn scriptie Markieza, het cliëntenbelangenbureau, mijn collega's en mijn naaste omgeving hier ontzettend voor bedanken. Mijn scriptie is het collectieve verhaal van deelgenoten van Markieza in wat herstel, empowerment en ervaringskennis voor hen heeft betekend en bijgedragen in hun proces. Ik ben slechts één van hen. Ik hoop dat Markieza nog veel mensen via ervaringskennis in hun herstel- en empowermentproces kan ondersteunen. Hopelijk kan mijn scriptie daarin een klein steentje bijdragen.

Veel leesplezier!

Nicole Hoeymans

Inhoud

Abstract.....	2
Voorwoord	3
Inleiding	6
H1. Context en probleemschets	7
1.1 Probleemanalyse	7
Empowerment in de samenleving	7
Empowerment binnen zorg en welzijn	8
Empowerment vanuit het perspectief van kwetsbare individuen	10
1.2 Probleemstelling	12
Verificatie.....	12
1.3 Onderzoeksdoelstelling.....	12
1.4 Hoofdvraagstelling	12
1.5 Deelvragen.....	12
1.6 Begripsafbakening	13
Kwetsbare individuen	13
Deelgenoten	13
Ervaring	13
Ervaringskennis	13
Ervaringdeskundigheid	13
Peersupport en zelfhulp	13
Herstel	14
Empowerment	14
Zelfregie/eigen regie.....	14
Veerkracht (resilience)	14
Kwaliteit van leven.....	14
Stigma	14
Zelfstigma.....	14
H2. Theoretisch kader	15
2.1 Empowerment.....	15
2.2 Empowerment vanuit de kritisch theorie	15
2.3 Het proces van empowerment.....	16
2.4 Drie dimensies van empowerment	16
Empowerment op individueel niveau	16
Empowerment op organisatieniveau	17
Empowerment op het niveau van de samenleving	18

H3. Methodologie	19
3.1 Onderzoekspopulatie	19
Steekproef	19
Selectiecriteria	20
Respondenten	20
3.2 Dataverzamelingsmethode	20
Ethische verantwoording	20
3.3 Meetinstrument	20
3.4 Data-analyse	21
3.5 Betrouwbaarheid en validiteit.....	21
Interne validiteit	21
Externe validiteit	21
Betrouwbaarheid	22
H4. Resultaten	22
4.1 Invloeden van empowerment.....	22
Psychologische empowerment	23
Empowerment in de hulpverlening	25
Empowerment in de samenleving	26
4.2 Invloed ervaringskennis bij empowermentprocessen.....	27
4.3 Optimaliseren inzet ervaringskennis bij empowermentprocessen.....	29
H5. Conclusie en aanbevelingen.....	31
5.1 Terugkoppeling deelvragen	31
5.2 Bijdrage ervaringskennis op empowermentprocessen.....	31
Ervaringskennis essentieel.....	31
Gedeeld leed, is half leed. Gedeelde kracht, is dubbele kracht.....	32
Meer dan ziekte.....	32
Erkenning voor de kwetsbaarheid.....	33
5.3 Aanbevelingen	33
Integratie in de samenleving	34
Faciliteren herstel- en empowerment.....	34
H6. Discussie.....	35
Bijlage	41
Topiclijst	41
Codelijst	43

Inleiding

Empowerment is een erg actueel en populair thema binnen zorg en welzijn. Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid is eigen regie en zeggenschap daarentegen niet altijd even voor de hand liggend. Door stigmatisering en discriminatie zijn de participatiemogelijkheden voor mensen met een psychische beperking veelal beperkt en worden empowermentprocessen belemmerd. Door middel van dit onderzoek wordt ervaringskennis verzameld over empowermentprocessen, wat inzicht biedt in de factoren die dit proces beïnvloeden. Markieza, Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid wil op deze processen inspelen door mensen met een psychische kwetsbaarheid kansen te bieden en hun ervaringskennis effectief te benutten. Hiervoor is erkenning voor deze ervaringskennis middels onderzoek van belang, evenals hoe het verwerven, delen en inzetten van deze ervaringskennis kan bijdragen aan empowermentprocessen van kwetsbare individuen. De resultaten van het onderzoek zullen leiden tot aanbevelingen voor de inzet van ervaringskennis richting hulporganisaties en gemeenten.

In het eerste hoofdstuk wordt een probleemschets gegeven, waaruit de onderzoeksdoelstelling en hoofd- en deelvragen volgen. De kernbegrippen uit het onderzoek worden hierin geoperationaliseerd. Het tweede hoofdstuk vormt het theoretisch kader, waarin relevante informatie uit de literatuur wordt weergegeven. Vervolgens wordt in het derde hoofdstuk de methodologie van het onderzoekproces nauwkeurig verantwoord en beschreven. De resultaten die volgen uit de analyse worden uiteengezet in het vierde hoofdstuk. Hieruit worden in hoofdstuk vijf de conclusies getrokken, waaruit aanbevelingen worden gedaan. Het laatste hoofdstuk, hoofdstuk 6, vormt een afsluitende discussie met een kritische analyse van het onderzoek.

Aantal woorden: 14.450 excl. bijlage

H1. Context en probleemschets

In dit hoofdstuk wordt een probleemschets gegeven van het onderzoeksthema. Hieruit volgt de onderzoeksdoelstelling met de bijbehorende hoofdvraagstelling en deelvragen. In het begrippenkader worden de centrale begrippen uit het onderzoek nader gedefinieerd.

1.1 Probleemanalyse

Empowerment in de samenleving

Veranderingen in het beleid van de overheid is een van de redenen waarom empowerment in Nederland de laatste jaren zo'n actueel thema is. Door de dubbele vergrijzing en toename van chronische ziekten zal er een substantieel tekort aan zorgpersoneel ontstaan. Daarnaast zal de economische crisis de ruimte voor uitgaven in de zorg beperken (Raad voor de Volksgezondheid & Zorg, 2010). Empowerment lijkt in deze situatie een veelbelovend concept voor de inrichting van de zorg. In plaats van verzorging, zal er een verschuiving plaatsvinden waarbij het accent komt te liggen op zelfzorg en zelfredzaamheid (Kwekkeboom & Jager-Vreugdenhil, 2009).

In 2010 deed Welzijn nieuwe stijl zijn intrede (VWS, 2010). De hoofddoelstellingen hierin zijn een gemeenschappelijkere, professionelere/effectievere en efficiëntere aanpak van zorg en dienstverlening. Hiermee werden gemeenten verantwoordelijk voor het welzijn van hun burgers. Sindsdien worden er duidelijke afspraken gemaakt met uitvoerende instellingen en stemmen zorgaanbieders hun welzijnsaanbod af op de visie van gemeenten en de vraag van burgers.

De veranderingen in de AWBZ leiden tot extramuralisering. Voortaan dienen de lokale overheden zelf zorg te dragen voor de participatie en integratie van de burgers in de samenleving, inclusief de burgers die zich in een kwetsbare positie bevinden. Daarmee is het besef ontstaan dat afhankelijkheid van de hulpverlening moet worden doorbroken (VWS, 2010). De introductie van de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) in 2007 heeft dan ook als codewoord 'meedoen'. De eigen verantwoordelijkheid en het participeren van burgers in de samenleving staan hierin voorop. De ideologie van de WMO heeft een sterke relatie met het concept zelfredzaamheid en empowerment. Er wordt uitgegaan van de eigen kracht van de burger, waarbij de maatschappelijke ondersteuning en zorg zich richten op het stimuleren en versterken van deze kracht. De cliënt/burger krijgt zodoende steeds meer de rol van regisseur van zijn eigen zorgproces (WMO, 2014).

Empowerment is in de wereld van zorg en welzijn zeker geen nieuw verschijnsel. Cliëntenorganisaties en organisaties voor naastbetrokkenen maken zich al jaren hard voor de emancipatie van kwetsbare burgers, waarbij de zorg beter aansluit op de persoonlijke behoeften en er meer ruimte komt voor eigen inbreng van cliënten. In plaats van dat het accent ligt op disfuncties, dient de nadruk te worden gelegd op het sociaal functioneren (Regenmortel, 2008).

De Taskforce Vermaatschappelijking Geestelijke Gezondheidszorg (2010) formuleert hierop aansluitend zes werkingsprincipes die de praktijk handvatten aanreikt. Dit zijn: ondersteunen en stimuleren tot meedoen (activeren); integraal, op maat en gedifferentieerd; positief en krachtgericht; contextgericht en gecoördineerd; preventief en pro-actief en ten slotte participatief (Regenmortel, 2008).

De vermaatschappelijking van de zorg doet echter niet alleen een beroep op gemeenten en diensten, maar ook op de maatschappij in zijn geheel. Zo wordt er van zowel familie, buur, collega, werkgever of toevallige passant verwacht dat men mensen met een kwetsbaarheid als volwaardig lid van de samenleving accepteert en zo nodig bijstaat in zijn integratieproces. In de praktijk leidt dit tot veel weerstand. Onderzoek naar draagkracht en draagvlak voor vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg wijst op de belasting en impact op het leven van naastbetrokkenen en hun omgeving. De hulpbereidheid vanuit de samenleving beperkt zich met name tot de eigen familie, waarbij van community care weinig sprake is (Kwekkeboom, 2001).

Door de traditie van opnames in afgelegen instellingen werd de 'gewone samenleving' nauwelijks geconfronteerd met deze doelgroep. Onderzoek naar stigma laat schrikbarende cijfers zien over ervaren stigmatisering door gebruikers van geestelijke gezondheidszorg in zowel de samenleving, de hulpverlening als de eigen omgeving. De negatieve beeldvorming leidt tot discriminatie op allerlei levensgebieden (Goei, Plooy, & Weeghel, 2006). Inzet van ervaringsdeskundigheid kan een belangrijke rol spelen in het bestrijden van stigma o.a. door het geven van voorlichtingen, contacten tussen mensen met en zonder psychische handicaps te bevorderen, het voorkomen of tegengaan van zelfstigmatisering en het bevorderen van persoonlijke empowermentprocessen (Boertien & van Bakel, 2012).

Vermaatschappelijking leidt dus niet vanzelfsprekend tot maatschappelijke participatie en integratie. Door de gezondheidszorg binnen de werking van de markt te brengen, worden burgers steeds meer als zorgconsument aangesproken. Burgers worden zelf verantwoordelijk gehouden voor hun zelfredzaamheid, waarbij zij de nodige hulp of ondersteuning zelf dienen te regelen en betalen, of hun naaste omgeving om ondersteuning moeten vragen. De maatschappij wordt daarentegen steeds individualistischer en de nadruk verschuift van solidariteit naar zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid. Hierdoor wordt het 'meedoen' voor kwetsbare groepen veelal onmogelijk gemaakt.

Het inschakelen van ervaringsdeskundigen kan een bijdrage leveren aan een meer solidaire, zorgzame samenleving, waarin ruimte komt voor de emancipatie van kwetsbaardere burgers. Erkenning vormt de basis in het streven naar een democratische samenleving waarin gelijkheid, menselijkheid en rechtvaardigheid centraal staan. Dit biedt kansen op een betere integratie. Daarnaast kunnen ervaringsdeskundigen ook in beleid adviseren en als toetssteen fungeren bij nieuwe ontwikkelingen. Dit kan leiden tot een efficiëntere besteding van middelen en diensten (Regenmortel, Veirman, & Vercaeren, 2000)

Empowerment binnen zorg en welzijn

Met name binnen zorg en welzijn wint het begrip 'empowerment' steeds meer terrein. Er wordt steeds meer gesproken over termen als eigen kracht, eigen regie en zeggenschap. Deze termen zijn nauw met het begrip 'empowerment' verbonden (Boumans, 2012).

Voorafal binnen de geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg is het empowermentconcept toonaangevend. Dit blijkt wel uit het Visiedocument van GGZ Nederland. "Cliënten moeten meer regie

en zeggenschap krijgen en gebruiken om te bepalen hoe hun leven eruit moet zien op de verschillende levensgebieden zoals wonen, werken, sociale contacten en gezondheid. Daar waar de mogelijkheden tot eigen regie verzwakt of belemmerd zijn, kunnen specifieke middelen en methodieken worden ingezet om deze weer te versterken.” (GGZ Nederland, 2009)

De Werkplaats Herstelondersteuning sluit hierop aan, met een interessante uitgave over de realiteit van 2020: écht wonen, werken en leren, kortom...écht meedoen!

“Het is aan mensen met een psychische kwetsbaarheid om te leren omgaan met (de gevolgen van) hun ontwrichtende psychiatrische aandoening en alles wat dat met zich mee brengt. Dat zal lukken wanneer zij bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven en door een actieve inzet hun kracht te ontdekken en te ontwikkelen en deze te leren inzetten (= empowerment). Voor mensen die zorg en ondersteuning bieden of daarbij (indirect) betrokken zijn, is het belangrijk dat zij de wensen en ervaringsdeskundigheid van mensen met een psychische kwetsbaarheid serieus nemen en bereid zijn daarop aan te sluiten.” (Initiatiefgroep Herstelondersteuning, 2011)

De kanteling die zich voortdoet binnen zorg en welzijn schept ook kansen voor empowerment. Men wordt zich bewust van de negatieve kant van langdurige opnames zoals hospitalisering. Hierin zijn mensen die in instellingen verblijven op alle levensgebieden volledig afhankelijk van wat de zorginstelling aanbiedt, met als gevolg: het kwijtraken van de eigen regie, afhankelijkheid, passiviteit en een verlies van identiteit. De gedachte is dat, wanneer de macht van de hulpverleners afneemt, cliënten meer geprikkeld zullen worden zelf de regie te hernemen. Zorg in de eigen leefomgeving zou beter aansluiten op de mogelijkheden die zich daar voordoen, met als uitgangspunt dat problemen worden aangepakt waar ze zijn ontstaan, beleefd en geleefd worden.

In de praktijk ontstaan er naar aanleiding van de extramuralisering daarentegen ook problemen. Zorgprogramma's bleken onvoldoende ondersteuning te bieden aan kwetsbare groepen, waardoor sommige patiënten hun leven nauwelijks op de rit konden krijgen. Daarnaast bleek de samenhang die in intramurale voorzieningen vanzelfsprekend was, niet langer te gelden in een tendens van extramuralisering. Daar komt bij dat het netwerk van mensen met een kwetsbaarheid en/of chronische aandoening veelal klein is, doordat zij in veel gevallen te maken hebben met sociale uitsluiting en aan hun lot worden overgelaten. Het verantwoordelijk stellen van kwetsbare individuen voor de eigen gezondheid en participatiemogelijkheden, suggereert dat mensen ook daadwerkelijk vrij zijn om eigen keuzes te kunnen maken binnen hun levensgebieden. Echter biedt het hoofd boven water houden vaak al voldoende uitdaging in het dagelijks leven, waarbij de ziekte of kwetsbaarheid juist belemmert om zich te kunnen ontplooiën in de samenleving. Het hebben van een kwetsbaarheid brengt altijd enige vorm van afhankelijkheid met zich mee die niet kan worden genegeerd. Dit zal juist leiden tot sociaal isolement en nog meer machteloosheid (Boumans, 2012).

Vermaatschappelijking is dus niet zo vanzelfsprekend en lijkt soms eerder het tegenovergestelde van het beoogde doel van empowerment te bereiken (Kwekkeboom & Knoops, 2005). Empowerment kent in deze context dus twee kanten; enerzijds biedt het kansen en mogelijkheden voor mensen met een kwetsbaarheid om te kunnen participeren in de samenleving, anderzijds kan het begrip ook worden beschouwd als een vorm van strategisch handelen met als doel de zorgkosten te beheersen.

Ervaringsdeskundigheid kan hierop inspelen. Samenwerking met ervaringsdeskundigen leidt tot een verbreding van het zorgaanbod, wat tevens bijdraagt aan een drempelverlaging en het vertrouwen in de hulpverlening vergroot. Ervaringsdeskundigen dragen bij aan een hulpverleningsaanbod wat beter aansluit op wensen en behoeften van zorgvragers. Zij zijn een belangrijke gesprekspartner als het gaat om het voeren van kwaliteitsbeleid en actievare zorg op maat (Regenmortel, Veirman, & Vercaeren, 2000).

Empowerment vanuit het perspectief van kwetsbare individuen

Opvallend is dat er over het algemeen weinig onderzoek is verricht naar de betekenis van empowerment vanuit het perspectief van de kwetsbare doelgroep zelf (Boumans, 2012).

Leven met een (ernstige) psychische aandoening brengt veelal een lijdenslast met zich mee, die in meer of mindere mate van invloed is op de invulling en mogelijkheden op verschillende levensgebieden. Kwetsbare doelgroepen ervaren hun beperkingen of kwetsbaarheden vaak als onveranderlijk, een noodlot. Zij gaan gebukt onder symptomen en beperkingen, die een verinnerlijking van machteloosheid met zich meebrengen. Deze kenmerken worden versterkt door onbegrip en/of overmatige eisen in de samenleving. Maatschappelijke beelden over wat 'gezond en normaal' is kunnen worden geïnternaliseerd, waarmee kwetsbare individuen een druk ervaren waaraan nauwelijks te voldoen is (Boumans, 2012).

Het toepassen van zelfhulpstrategieën is een belangrijk onderdeel van empowerment, die de ziekte en beperkingen terugdringt en ruimte biedt voor eigen doelen, het opbouwen van zelfvertrouwen en 'het gewone leven'. Het gezamenlijk ontwikkelen van ervaringskennis is een belangrijke strategie om grip te krijgen op de eigen kwetsbaarheid, waardoor veerkracht wordt opgebouwd (Boevink, 2009).

Onderzoek toont aan dat de inzet van ervaringsdeskundigheid binnen de GGZ verschillende positieve effecten met zich meebrengt o.a. cliënten worden sterker, ze onderhouden hun sociale netwerken beter, ze ontwikkelen meer activiteiten, nemen meer verantwoordelijkheid, ze kunnen beter omgaan met hun problemen (*coping*) en krijgen meer hoop en vertrouwen. Dit zijn troeven voor het proces van empowerment bij de betrokkenen (Regenmortel, 2009).

Ervaringsdeskundigen zelf zien de kans te ontgroeien uit de vicieuze cirkel van kwetsbaarheid. Zij zijn in staat zichzelf te ontwikkelen op zowel persoonlijk als professioneel vlak. Dit kan leiden tot een positiever zelfbeeld, zelfrealisatie, verruiming van denkkaders en het aanleren van nieuwe vaardigheden. Ervaringsdeskundigen kunnen door hun eigen groeiproces perspectief bieden aan anderen als rolmodel en bron van motivatie. Het delen van ervaringskennis biedt de gelegenheid tot wederzijdse hulp en ondersteuning (Regenmortel, Veirman, & Vercaeren, 2000).

Markieza, Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid zet zich in voor empowerment van kwetsbare burgers. De missie van Markieza is om naast de professionele en wetenschappelijke gerichte kennis, de ervaringsgerichte kennis een gelijkwaardige positie in dit krachtenveld te geven. Deze transitie vindt ook plaats ten aanzien van het leven en werken als kwetsbare burger en het leven met kwetsbaarheid in onze samenleving. In de visie beschrijft Markieza kwetsbare mensen te willen toerusten: d.w.z. opvangen, trainen, opleiden, begeleiden, coachen en toetsen. “Onze stip op de horizon is een leer-werkplaats te organiseren waar individuen zich ‘op maat’ verder kunnen ontwikkelen en waarbij de eigen ervaring erkenning en waarde krijgt.” Dit draagt bij aan de eigen kracht, eigen regie, persoonlijke ontwikkeling en gelijke kansen voor kwetsbare burgers (Markieza, 2014).



Figuur 1. Pijlers Markieza

Meer onderzoek naar het effect van inzet van ervaringsdeskundigheid en van specifieke interventies is noodzakelijk om beter zicht te ontwikkelen op noodzakelijke voorwaarden en de effecten (Boertien & van Bakel, 2012).

1.2 Probleemstelling

Empowerment lijkt een veelbelovend concept in de praktijk van zorg en welzijn. Daarentegen is zelfredzaamheid en eigen regie niet altijd voor iedereen even voor de hand liggend. Mensen met een psychische beperking voelen zich veelal machteloos, kwetsbaar en hebben te maken met stigma en discriminatie die participatiemogelijkheden belemmeren. Markieza wil hier op inspelen door mensen met een psychische kwetsbaarheid kansen te bieden en hun ervaringskennis effectief te benutten. Echter is er nog weinig inzicht over hoe empowerment wordt beleefd en welke factoren dit proces beïnvloeden, evenals hoe het verwerven, delen en inzetten van deze ervaringskennis kan bijdragen aan empowermentprocessen van kwetsbare individuen.

Verificatie

Jenny Bouman (2012) deed in 'Naar het hart van empowerment' onderzoek naar de betekenis van empowerment op alle niveaus. Opvallend was dat er weinig onderzoek verricht was naar de betekenis van empowerment onder kwetsbare doelgroepen zelf. Ervaringskennis en onderzoek naar noodzakelijke voorwaarden en effecten van de inzet hiervan wordt ook als noodzakelijk aangehaald in de Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid (Boertien & van Bakel, 2012).

Markieza, Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid, heeft als missie om naast de professionele en wetenschappelijke gerichte kennis, de ervaringsgerichte kennis een gelijkwaardige positie in dit krachtenveld te geven. Erkenning voor de inzet van ervaringskennis middels onderzoek is van belang, om de kennis die kwetsbare individuen met zich meedragen beter te benutten en op de kaart te zetten.

1.3 Onderzoeksdoelstelling

Ervaringskennis verzamelen onder deelgenoten van Markieza, over de verschillende aspecten die bijdragen aan empowermentprocessen en verder herstel. Op basis hiervan worden aanbevelingen geformuleerd over de inzet van ervaringskennis door Markieza richting hulporganisaties en de samenleving, om zodoende beter bij empowermentprocessen van kwetsbare individuen aan te kunnen sluiten.

1.4 Hoofdvraagstelling

Hoe kan ervaringskennis binnen Markieza bijdragen aan empowermentprocessen van kwetsbare individuen?

1.5 Deelvragen

- Welke factoren zijn van invloed op persoonlijke empowermentprocessen onder deelgenoten van Markieza?
- Welke invloed heeft het verwerven en delen van ervaringskennis op empowermentprocessen?
- Hoe kan de inzet van ervaringskennis ter ondersteuning van empowermentprocessen door Markieza geoptimaliseerd worden?

1.6 Begripsafbakening

Kwetsbare individuen

In dit onderzoek gaat het om mensen met een psychische kwetsbaarheid, die in psychische zorg zijn of in zorg zijn geweest en weten wat het is om psychisch te lijden.

Deelgenoten

In de volksmond ook wel 'lotgenoten' genoemd. Met deelgenoten worden zowel deelnemers aan empowermenttrajecten, als ervaringswerkers van Markieza bedoeld.

Ervaring

Ervaring is onmisbaar in een proces naar herstel, eigen regie en de zoektocht naar persoonlijke krachten en mogelijkheden. Mensen met een psychische aandoening doen op verschillende manieren ervaringen op in het leven met deze kwetsbaarheid, in o.a. de impact die het heeft op het dagelijks leven, hoe het is om als patiënt in zorg te zijn, ontdekken wat wel en niet helpt, hoe de sociale omgeving en de samenleving reageert, et cetera (Boertien & van Bakel, 2012).

Ervaringskennis

Kennis die iemand door reflectie op een ontwrichtende aandoening heeft opgedaan over het leven met een kwetsbaarheid, noemen we individuele kennis of 'ik-kennis'. Het is een verzameling van inzichten over zowel bevorderende als belemmerende factoren voor herstel en het leven naar eigen wensen en mogelijkheden. Deze kennis is persoonlijk, gebaseerd op de eigen beleving. Deze 'ik kennis' kan ook worden gevormd tot 'wij-kennis'. Door het delen van ervaringen en het zoeken naar overeenkomsten en unieke aspecten, ontstaat gemeenschappelijke ofwel collectieve kennis. Ervaringskennis omvat zowel deze individuele als collectieve kennis (Hogeschool van Amsterdam Maatschappij en Recht, 2013).

Ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigheid is het vermogen waarbij iemand gemeenschappelijke kenmerken uit bovengenoemde ervaringen kan filteren en deze ervaringskennis aan derden kan overbrengen, om zodoende ruimte te maken voor herstel en empowermentprocessen van kwetsbare individuen (Hogeschool van Amsterdam Maatschappij en Recht, 2013). Daarnaast hebben ervaringsdeskundigen het vermogen ontwikkeld om eigen ervaringen van stigmatisering en empowerment in te zetten om een herstelondersteunende omgeving te bevorderen (Boertien & van Bakel, 2012).

Ervaringsdeskundigen worden in dit onderzoek ook wel ervaringswerkers genoemd. In deze context wordt hier hetzelfde mee bedoeld.

Peersupport en zelfhulp

Peersupport is een Engelse benaming voor het bieden van onderlinge steun door lot- en situatiegenoten met overeenkomstige ervaringen die eenzelfde doel nastreven. In Nederland spreken we van zelfhulpinitiatieven (Kenniscentrum Sociale innovatie, 2014). Peersupport draait om verbinding en begrip voortkomend uit een gedeelde ervaring van emotionele en psychologische pijn (Brettschneider & Karbouniaris, 2008).

Herstel

Herstel is een zoektocht naar hoop, zin en betekenisgeving waarbij 'ziekte' niet op de voorgrond staat, maar een plaats krijgt in het grotere geheel van iemands leven. In een herstelproces (her)ontdekken mensen hun capaciteiten en mogelijkheden. Deze krachten geven het leven een nieuwe wending, ruimte voor persoonlijke groei, herwinnen van een positief zelfbeeld, het leren omgaan met kwetsbaarheid en actief zelfmanagement. Daarnaast draait herstel om betekenisvolle activiteiten, sociale relaties en betrokkenheid (Boertien & van Bakel, 2012).

Empowerment

Empowerment is een belangrijk aspect in het brede concept van herstel. Empowerment betekent 'in je kracht komen' en heeft een emancipatoire oorsprong, waarin mensen zelf meer willen bepalen in plaats van bepaald worden (subjectwording). Dit is een multidimensionaal proces waarin zowel een individu, organisaties en de samenleving elkaar wederzijds beïnvloeden (Boumans, 2012).

Zelfregie/eigen regie

Zelfregie, eigen regie of eigen kracht worden vaak door elkaar gebruikt als een vervanging van empowerment. Dit zou suggereren dat empowerment een individueel proces is, waarover iemand zelf controle en regie voert. Het actief op zoek gaan naar eigen grenzen en mogelijkheden om grip op het eigen leven te krijgen (eigen regie) is slechts een klein onderdeel van wat empowerment omvangt.

Veerkracht (resilience)

Veerkracht is een belangrijke conditie voor empowerment. Dit is het vermogen van een individu om een goed bestaan te kunnen leiden en zich ondanks moeilijke levensomstandigheden toch positief te ontwikkelen (Regenmortel, 2011).

Kwaliteit van leven

Kwaliteit van leven is een subjectieve begrip, afhankelijk van de context en iemands levensloop. Ieder mens heeft een eigen unieke beleving, kijk op het eigen functioneren en definitie van wat geluk is.

Stigma

Stigma is het negatieve beeld wat er heerst vanuit de samenleving over mensen die afwijken van wat de groep 'normaal' vindt. De norm wordt veelal bepaald door groepen met de meeste sociale, economische en maatschappelijke macht. Mensen die te maken hebben met negatieve stigma worden veelal uit angst buiten gesloten en gestigmatiseerd (Goei, Plooy, & Weeghel, 2006).

Zelfstigma

Stigma leidt in veel gevallen tot zelfstigma. Degene die het treft internaliseren het stigma en beoordelen zichzelf hierdoor negatief. Ook hulpverleners kunnen bijdragen aan stigmatisering, door mensen als hulpbehoevend en/of ziek te bestempelen, waardoor negatieve beelden van abnormaliteit worden bevestigd (Goei, Plooy, & Weeghel, 2006).

H2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt vanuit de literatuur beschreven wat empowerment betekent en hoe mensen in een onderdrukte positie dit proces doorlopen. Dit is relevant omdat de resultaten van het onderzoek onder de doelgroep van Markieza hiermee zullen worden vergeleken. Daarnaast worden de drie dimensies van empowerment; het individu, hulporganisaties en de samenleving uiteengezet en wordt er beschreven hoe ervaringskennis hierin mogelijk een rol kan spelen. Het theoretisch kader vormt de basis voor onderzoek onder de doelgroep van Markieza. De centrale thema's uit het theoretisch kader zullen worden gebruikt voor het opstellen van een topiclijst.

2.1 Empowerment

Empowerment gaat om een multidimensionaal sociaal proces wat mensen helpt controle te krijgen over het eigen leven (Page & Czuba, 1999). Het gaat om het stimuleren van individuele krachten en een constructieve omgang met competenties en copingmechanismen, waarmee mensen hun eigen kwaliteit van leven kunnen waarborgen. Zowel het individu, hulpsystemen en de samenleving hebben een proactieve rol ten opzichte van veranderingen (Perkins & Zimmerman, 1995). Van Regenmortel (2009) bouwt hier op voort en beschrijft empowerment als een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen grip krijgen op de eigen situatie en hun omgeving, via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch zelfbewustzijn en het stimuleren van participatie van mensen die zich in een ongelijke positie bevinden.

2.2 Empowerment vanuit de kritisch theorie

Empowerment verbindt zich met het streven naar emancipatie van kwetsbare en/of achtergestelde individuen en groepen. Marx gaat uit van een dialectische verhouding tussen bepalen en bepaald worden, tussen subject en object zijn. De mens is in zijn verwezenlijking grotendeels afhankelijk van het systeem, de maatschappij. Marx stelt dit dan ook als de basis voor veranderingsmogelijkheden (Boumans, 2012).

Freire deed onderzoek bij mensen die zich in een onderdrukte positie bevonden. Hij constateerde dat mensen hun situatie beleven als een noodlot, een gegeven waaraan niets te veranderen is. Mensen worden passief, verliezen het vertrouwen en voelen zich hulpeloos, waardoor zij zich als het ware berusten in hun kwetsbare positie. Dit verschijnsel noemt Freire ook wel 'vals bewustzijn' (Freire, 1976). Doordat mensen leren onderscheid te maken tussen de huidige situatie en de mogelijke situatie, is verandering mogelijk. Freire spreekt in het streven naar empowerment over 'subjectwording' wat zich kenmerkt door 'reflection and action'; een reflectie op dit 'noodlotgevoel' en het verleggen van grenzen in dit ogenschijnlijk vaststaande gegeven. Deze grenzen aan de eigen situatie zijn niet alleen berust op een subjectieve beleving, maar worden zeker ook bepaald door de sociale omgeving, de politiek en maatschappelijke invloeden. Zo zit er ook een objectieve kant aan het proces van empowerment (Hage, 2005).

Foucaults ideeën uit de jaren zeventig/tachtig, gaan nog een stap verder. In zijn boek 'Geschiedenis van de waanzin' (1961) beschrijft hij hoe totalitaire instellingen en diagnoses werkzaam zijn als ultieme machtsmiddelen op individuen. Zij stellen de norm voor wat gezond en afwijkend is, en bepalen daarmee of je tot de bevolkingsgroep van 'zieken' of 'normalen' behoort.

Boumans concludeert in 'Naar het hart van empowerment' (2012):

“Empowerment gaat in de kern over een verschuiving van de balans tussen zelf bepalen en bepaald worden, oftewel ‘meer subject worden’ van de eigen leefomstandigheden, waarin het vergroten van handelingsmogelijkheden en het hebben van werkelijke keuzes hierin van belang zijn. Empowerment gaat over een gezamenlijke kracht en macht om veranderingen te bewerkstelligen en de regie daarover te voeren en daarmee een verbeterde positie binnen de maatschappij te verwerven.”

2.3 Het proces van empowerment

Empowerment kent als proces van versterking geen einde. Zimmerman (1992), beschrijft in zijn theorie dat het gaat om een ‘openended’ construct. Het is een voortdurend proces waarin iemand steeds verder kan doorgroeien met ondersteuning van anderen. Dit proces is niet lineair, maar wordt bepaald door de context en is voor iedereen uniek. Empowerment is een verwervingsproces, waarover iemand zelf verantwoordelijkheid draagt. Daarentegen kan een omgeving wel faciliteren in het creëren van een klimaat waarin iemand zich veilig genoeg voelt om grenzen te verleggen. Een omgeving die prikkelt en stimuleert om nieuwe verbindingen te leggen met anderen, keuzemogelijkheden te verruimen en sociale ongelijkheid in te perken.

2.4 Drie dimensies van empowerment

Volgens Zimmerman (2000) is empowerment een gelaagd construct, wat zich afspeelt op drie niveaus; het psychologische- of individuele niveau, het organisatieniveau en het niveau van de gemeenschap of samenleving. Deze niveaus interacteren met elkaar en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Empowerment draait om een samenspel tussen factoren op alle niveaus. ‘Blaming the victim’ en evengoed ‘blaming the system’ zijn dan ook niet aan de orde. Empowerment gaat uit van een gezamenlijke of gedeelde verantwoordelijkheid. Hiermee wordt er een beroep gedaan op de eigen krachten van een individu, de organisatie en op de samenleving. Deze verantwoordelijkheid houdt zowel rekening met mogelijkheden als met beperkingen. Empowerment is dan ook paradoxaal van aard en gaat over zowel krachten als kwetsbaarheden, vrijheid en verbondenheid, controle en ondersteuning (Regenmortel, 2011).

Empowerment op individueel niveau

Op individueel niveau spreekt men ook wel van ‘power from within’, kracht van binnenuit (Regenmortel, 2009). Het concept empowerment verwijst op dit niveau naar het geloven in eigen capaciteiten en krachten om het eigen leven met de leefomgeving te beïnvloeden en vorm te geven. Zimmerman (1992) en Regenmortel (2007) spreken ook wel van psychologische empowerment, wat verder kan worden ingedeeld in drie lagen.

1. De intrapersonlijke of zelfbelevingscomponent verwijst naar het geloof in eigen vaardigheden en mogelijkheden. Maar ook in het vertrouwen en de wil om de persoonlijke situatie te beïnvloeden.
2. De inter-persoonlijke of interactionele component refereert aan kritisch bewustzijn van maatschappelijke mogelijkheden, normen en middelen, vaardigheden om deze te benutten en mobiliseren van bronnen.
3. De gedragscomponent heeft betrekking op de betrokkenheid bij de gemeenschap, participatie in sociale verbanden, constructief gedrag in de omgang met nieuwe situaties en het maken van keuzes.

Reflection & action (Freire) is een noodzakelijk proces om meer macht te krijgen over de beperking of kwetsbaarheid. Door middel van reflectie worden grenzen aan zowel de beperkingen als de mogelijkheden onderzocht, waarbij men onderscheid leert maken tussen de huidige en de mogelijke situatie. Essentieel is dat een individu zichzelf los gaat zien van de kwetsbaarheid, waardoor er ruimte ontstaat voor het ontdekken van persoonlijke capaciteiten, wensen en doelen (Boevink, Kroon, & Giesen, 2008). Dit draagt ook bij aan het te bovenkomen van schaamte en aanvaarding van de beperking met de bijbehorende afhankelijkheid. Erkenning van de bestaande kwetsbaarheid is van belang. Van Regenmortel spreekt in dit kader van 'het aanscherpen van kritisch bewustzijn'. Reflectie gaat om de dialoog aangaan en grenssituaties ter discussie stellen met jezelf, maar zeker ook met gelijkgestemden in zelfhulpgroepen of lotgenotencontact (Regenmortel, 2010).

Action gaat over het ontwikkelen van vaardigheden en strategieën om de eigen regie en kracht te versterken en verder uit te breiden. Door te ervaren dat men invloed kan uitoefenen op de beperking, wordt het bewustzijn versterkt dat men grenzen kan verleggen en de eigen macht over het leven kan vergroten. Veelal is hier een collectief proces voor nodig, waarin kwetsbare individuen elkaar inspireren en steun bieden om nieuwe wegen in te slaan. "Het komt op gang door het verbond dat ontstaat wanneer mensen zich in communicatie en interactie met elkaar inspannen om een gezamenlijk doel te bereiken. Dit proces komt niet op gang onder invloed van een of andere professional die je opdraagt de gewenste stappen te zetten." (Boumans, 2012)

Een andere belangrijke conditie voor empowerment is veerkracht (resilience). Dit is het vermogen van een individu om een goed bestaan te kunnen leiden en zich ondanks moeilijke levensomstandigheden toch positief te ontwikkelen. De positieve psychologie gaat hierin nog een stap verder, namelijk dat mensen zelfs voordeel leren halen uit tegenslagen en hier sterker van worden. Belangrijke aspecten hierin zijn het niet opnemen van het slachtofferschap, actorschap met de kracht van het geven ('power of giving'), opbouwen van een positieve identiteit, openstaan voor- en aanvaarden van hulp (Regenmortel, 2011)

Dit sluit ook aan bij de ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid, waarin mensen van hun persoonlijke kwetsbaarheid hun kracht maken. Door eigen ervaringen te spiegelen aan anderen, te bundelen en te doordenken, ontstaat ervaringskennis. Met dit bewustwordingsproces groeit een bagage aan krachtvormen, die handvatten vormen voor het inrichten van het eigen leven. Daarmee is ervaringskennis een belangrijke bron voor empowerment (Haaster, Hidajattoellah, Knooren, & Wilken, juli 2009).

Empowerment op organisatieniveau

Op het niveau van organisaties (meso) verwijst het begrip onder andere naar het vergroten van inspraak en beslissingsmacht van mensen binnen die organisaties (Jacobs, Braakman, & Houweling, 2005). Empowerment is een individueel en collectief proces. Op collectief vlak gaat het om aanwenden van krachtbronnen, sociale steun van familie, vrienden en lotgenoten 'power with' (Regenmortel, 2009).

Voor hulpverleners is er de taak weggelegd om de opbouw van veerkracht van individuen te stimuleren en daarmee empowermentprocessen te ondersteunen. Dit betekent dat de kern van zorg-

en dienstverlening zich niet langer richt op disfuncties, ziekten, beperkingen en risicofactoren, maar veel meer op welzijn, gezondheid, competenties, krachten en beschermende factoren die het sociaal functioneren van mensen met een kwetsbaarheid ondersteunen en bevorderen.

Empowerende hulpverlening begint in de relatie met gelijkwaardigheid, waarbij een individu ook erkend wordt in zijn eigen deskundigheid. Van Regenmortel expliciteert vier aspecten:

- Krachtenperspectief; geloven en appelleren van potentiële capaciteiten en groeimogelijkheden
- Presentie; met aandacht, echtheid en openheid ontmoeten, van mens tot mens
- Respect voor autonomie; empowerment wijst op de kracht van het verschil, openheid voor het 'anders-zijn' biedt de ingang tot een dialoog
- Partnerschap; betrokkenheid, gelijkwaardigheid, verbinding en wederkerigheid.

Empowerment gaat om de dialoog, het faciliteren en supporten van kwetsbare individuen in het leren accepteren en omgaan met de beperking. Het gaat om bewustwording en het creëren van zelfinzicht, waarin een relatie met warmte, begrip en acceptatie centraal staat (Anderson & Funnell, 2011).

Daarnaast is samen keuzes maken van belang, waarbij de mening van een cliënt er toe doet. Het contact biedt ruimte voor een eigen mening en persoonlijke keuzes. Er is oog voor iemands capaciteiten en mogelijkheden naast de ziekte, om de kwaliteit van leven en welzijn te maximaliseren en de afhankelijkheid van zorg te verminderen (McAllister, Dunn, Payne, Davies, & Todd, 2012).

Empowerment op het niveau van de samenleving

Op het niveau van de gemeenschap (macro) verwijst het begrip naar de samenleving en het sociale beleid. Zij hebben de macht, 'power to', om veranderingen door te voeren die zich richten op participatiemogelijkheden en sociale inclusie van alle bevolkingsgroepen (Jacobs, Braakman, & Houweling, 2005).

Het centrale doel van empowerment is dat ieder individu als volwaardig burger kan deelnemen aan de samenleving. Sociale inclusie draait om 'erbij horen' en van betekenis zijn. Annette Pols (2010) gebruikt de term 'relationeel burgerschap', wat stoelt op dat geen mens zo autonoom is dat hij zelf in al zijn emotionele, sociale en materiële behoeften kan voorzien. Er is sprake van 'interafhankelijkheid' waarin iedere individu afhankelijk is van zijn sociale omgeving, door deze context wordt beïnvloed, maar zelf ook invloed op die context heeft. Het streven naar autonomie in deze context gaat dan ook over autonomie in verbondenheid of relationele autonomie. Empowerment gaat om 'samenredzaamheid' wat betekent dat mensen groeien en sterker worden, dankzij ondersteunende verbindingen (Regenmortel, 2011).

Naast maatschappelijke verbondenheid en inbedding spelen ook sociaal-politieke kwesties een belangrijke rol in het verwerven van meer macht van kwetsbare personen en groepen in de samenleving. Zij hebben de macht om veranderingen door te voeren in wet- en regelgeving, het bestrijden van vooroordelen, discriminatie en stigma, en het bevorderen van een betere kwaliteit van zorg met toegankelijkheid van voorzieningen en hulpbronnen. Een empowerende samenleving komt actief op voor gelijke rechten en ontplooiingskansen voor alle burgers. Empowerment hecht hierin een

grote waarde aan ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Het insidersperspectief kan de afstand tussen 'kwetsbare' en 'gewone' burgers verkleinen. Dit begint bij het erkennen dat in ervaringen met moeilijke omstandigheden, een belangrijke bron van kennis en kracht schuilgaat. Dit biedt mensen veerkracht voor het vinden van nieuwe betekenis, een positieve identiteit en het nemen van eigen verantwoordelijkheid.

H3. Methodologie

Voor het beantwoorden van de vraagstelling is verder onderzoek van belang. In de volgende paragrafen wordt de onderzoekspopulatie en de werkwijze van dataverzameling met het gebruikte meetinstrument beschreven. Vervolgens wordt de data-analyse en de betrouwbaarheid en validiteit verantwoord.

3.1 Onderzoekspopulatie

Aansluitend op de hoofdvraagstelling en deelvragen, richt het onderzoek zich op de doelgroep van Markieza, Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid. De onderzoekspopulatie omvat zowel deelnemers aan herstel- en empowermenttrajecten van Markieza, als ervaringsdeskundigen die in deze trajecten en binnen de GGZ hun ervaringskennis met anderen delen. Zij hebben allen in meer of mindere mate te maken (gehad) met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid, herstel en empowerment. In deze populatie schuilt dan ook een schat aan ervaringskennis over dit beleefde proces en wat hen hierin al dan niet geholpen heeft. Daarnaast heeft de gehele populatie voeling met de effecten van ervaringskennis en de noodzakelijke voorwaarden die hierin een rol spelen.

Steekproef

Aansluitend op de voorafgaande analyse van de onderzoekspopulatie, wordt op basis van theoretische selectie de steekproef bepaald. De doelgerichte steekproeftrekking omvat enerzijds deelnemers aan herstel- en empowermenttrajecten van Markieza en anderzijds ervaringsdeskundigen die in deze trajecten en binnen de GGZ hun ervaringskennis met anderen delen. Beide groepen worden vertegenwoordigd om de visie op empowerment en de hieruit opgedane ervaringskennis, vanuit twee verschillende contexten te kunnen belichten. Ervaringskennis kent namelijk twee facetten, enerzijds het verwerven (opdoen) van ervaringskennis en anderzijds het delen van ervaringskennis met anderen. Het delen van ervaringskennis kan met name voor ervaringsdeskundigen een belangrijke rol spelen in de eigen beleving van empowerment. Zodoende wordt er in dit onderzoek zowel recht gedaan aan wat ervaringskennis oplevert voor het herstel en het ervaren van empowerment door kwetsbare individuen, als door ervaringsdeskundigen die ook een kwetsbaarheid in zich dragen en hier op een positieve manier betekenis en zingeving aan ontleen (Boeije, 2012).

Selectiecriteria

- ervaring met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid, herstel en empowerment
- minimaal één hersteltraining of cursus gevolgd, waarin uitwisseling van ervaringen heeft plaatsgevonden met deelgenoten. Bijv. Herstellen doe je zelf, WRAP (Wellness Recovery Action Plan), Werken met eigen ervaring enz. bij Markieza
- ervaring met het verwerven en delen van ervaringskennis, zowel op individueel niveau als met anderen

Respondenten

De steekproef bestaat uit een totaal van zeven respondenten. Deze respondenten zijn allen typerend voor de gehele onderzoekspopulatie van Markieza. Drie van de respondenten nemen deel aan herstel- en empowermenttrajecten van Markieza en vier van de respondenten zijn als ervaringsdeskundigen werkzaam bij Markieza. Er zijn zowel mannen als vrouwen geïnterviewd in de leeftijden van 24-59 jaar. De respondenten blijven in het onderzoek anoniem.

3.2 Dataverzamelmethode

Dit onderzoek richt zich op de ervaring en beleving van deelgenoten van Markieza. Deze komen het meest tot haar recht in een kwalitatief onderzoek waarbij interviews worden afgenomen. Er wordt gebruik gemaakt van een semigestructureerde interviewmethode met een topiclijst om de diversiteit aan ervaringen, motieven, gedachten en gevoelens van respondenten zo breed mogelijk in kaart te brengen en recht te doen aan ieders persoonlijke verhaal (Boeije, 2012).

Tijdens de interviews wordt er met voorafgaande toestemming van de respondenten, gebruikgemaakt van geluidsregistratie. Hieruit ontstaat een groot bestand aan onderzoeksmateriaal. De interviewer kan zich zo volledig op het gesprek richten en hoeft slechts zijn indrukken, bevindingen en bijzonderheden op te schrijven voor de latere interpretatie van de geluidsopnames. De geluidsregistratie is voor het onderzoek letterlijk getranscribeerd, om tot een zo objectief mogelijke weergave van de data te komen (Boeije, 2012).

Ethische verantwoording

Alle respondenten worden vooraf geïnformeerd over het doel van het onderzoek en de anonimiteit. Alleen met toestemming van de respondenten worden de data uit het interview gebruikt. Om de anonimiteit van de respondenten te waarborgen worden er geen namen vermeld in het onderzoek en wordt de uitwerking van de interviews niet openbaargemaakt. De respondenten worden in de analyse genummerd (R1 = respondent 1 enz.). De onderzoeker geeft openheid over de persoonlijke transcripties en zal het onderzoeksrapport onder de participerende respondenten verspreiden (Boeije, 2012).

3.3 Meetinstrument

Op basis van een semigestructureerd interview met topiclijst wordt er tot een beantwoording van de deelvragen en de hoofdvraag gekomen. De topiclijst vloeit voort uit het theoretische kader en de uitkomsten van een focusgroep door het Landelijk Platform GGZ. Hierin zijn achttien individuen in herstel en/of werkzaam als ervaringsdeskundige met elkaar in gesprek gegaan over de belemmerende en bevorderende factoren met betrekking tot het (her-)nemen van de regie over het

eigen leven en de daarvoor benodigde zorg, ondersteuning en de te vervullen randvoorwaarden. De onderzoeker heeft hierin geparticipeerd. Mede op basis van deze uitkomsten zijn de kernbegrippen uit de onderzoeksvragen geoperationaliseerd. Door middel van peer-debriefing en een membercheck is de topiclijst voorgelegd aan zowel collega's als de betrokkenen in de interviews (Boeije, 2012). De topiclijst is te vinden in bijlage 1.

3.4 Data-analyse

Alle interviews worden aan de hand van geluidsopname letterlijk getranscribeerd. De relevante fragmenten voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen worden open gecodeerd. Vervolgens vindt er een indikking van de data plaats, via axiale codering. Dezelfde codes worden vergeleken op verschillen en overeenkomsten waaraan centrale thema's worden toegekend. In het oog van de probleemstelling vindt er een laatste ordening en samenvoeging van de codes plaats, door middel van selectieve codering. Hierin worden alle zinvolle bevindingen uit het onderzoek opgenomen. Om de intersubjectiviteit te waarborgen wordt er naast de onderzoeker door twee collega's onafhankelijk van elkaar gecodeerd, om te komen tot een systematisch coderingssysteem (Boeije, 2012). Het codeboek bevindt zich in bijlage 2.

3.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Begripsvaliditeit

Aan de hand van de theorie en het begrippenkader worden de betekenissen van de diverse begrippen uiteengezet. Tijdens het interview wordt de respondenten gevraagd naar de eigen interpretatie hiervan, alvorens de begrippen vanuit onderzoeksperspectief worden toegelicht. Hiermee wordt er recht gedaan aan de eigen beleving en wordt er eenduidigheid gecreëerd over de betekenis zoals deze in het onderzoek wordt gebruikt.

Interne validiteit

Om de interne validiteit van het onderzoek te vergroten wordt er gebruik gemaakt van verschillende databronnen, o.a. literatuur, theorieën, een focusgroep, peer-debriefings en memberchecks. De topiclijst is opgebouwd uit de centrale thema's die in het theoretisch kader en naar aanleiding van de focusgroep naar voren komen. De sociale wenselijkheid van de respondenten vormt een gevaar voor het onderzoek. Om dit te verkleinen worden de respondenten vooraf duidelijk geïnformeerd over het doel en de anonimiteit van het onderzoek.

Om persoonlijke interpretaties en vooroordelen van de onderzoeker te voorkomen, vinden er gedurende het onderzoek gesprekken en feedback plaats met een tweetal collega's van Markieza en twee personen van buitenaf die geen persoonlijk belang hebben bij het onderzoek. Zij zullen met name de rol van 'advocaat van de duivel' spelen om blinde vlekken en interpretaties bloot te leggen. Daarnaast worden zowel het meetinstrument, als de uiteindelijke resultaten voorgelegd aan de betrokkenen bij de interviews voor een membercheck (Boeije, 2012).

Externe validiteit

De generaliseerbaarheid van het onderzoek is beperkt. De resultaten van het onderzoek hebben betrekking op de respondenten uit de steekproef en zijn slechts in beperkte mate bruikbaar voor anderen (Baarda, 2009).

Betrouwbaarheid

In de klassieke zin wordt betrouwbaarheid gedefinieerd als de mate waarin metingen onafhankelijk zijn van het toeval, hiervoor is controleerbaarheid en inzichtelijkheid van belang. Versturende factoren worden zoveel mogelijk beperkt. De interviews van het onderzoek worden afgenomen op een plek naar voorkeur van de respondent. Het merendeel zal plaatsvinden bij Markieza of in de eigen thuissituatie. Hier zijn alle respondenten bekend, waardoor zij zich op hun gemak voelen en zichzelf kunnen zijn. De respondenten zijn allen actief binnen leer-werktrajecten van Markieza als deelnemer of werkzaam als ervaringsdeskundige. De interviewer participeert zelf ook binnen Markieza en is daarmee insider en outsider tegelijk. Dit maakt de rol van de onderzoeker complex, omdat mogelijke vooringenomenheid en overbetrokkenheid kan leiden tot onbetrouwbare gegevens. Vooroordelen worden door de onderzoeker vooraf uitgeschreven en ter discussie gesteld. Waar nodig worden deze persoonlijke interpretaties afgewend en bijgesteld door het laten meelesen van twee medewerkers van Markieza, een Rehabilitatiedeskundige (niet ervaringsdeskundig) en een ervaringswerker. Daarnaast hebben twee externe personen meegelezen, een reguliere hulpverlener en een persoon buiten het werkveld. Tijdens het onderzoek worden er voortdurend aantekeningen en veldnotities gemaakt over de bevindingen uit het onderzoek. Deze zullen bij de analyse helpen herinneren wanneer en waarom wat gedaan is (Baarda, 2009).

H4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de deelvragen van het onderzoek beantwoord. De onderverdeling van de paragrafen komt overeen met de deelvragen. Naar aanleiding van de analyse volgt een uiteenzetting van de resultaten met een terugkoppeling naar de theorie uit het theoretisch kader.

4.1 Invloeden van empowerment

Prikkel tot empowerment

Er zijn op verschillende niveaus velen factoren die een empowermentproces kunnen beïnvloeden op positieve en op negatieve wijze. De manier waarop mensen met empowerment in aanraking komen verschilt van persoon tot persoon. Van de respondenten in het onderzoek trof een enkeling een bijzondere hulpverlener of een andere belangrijke persoon in het leven. Iemand die verder kijkt dan de kwetsbaarheid, hoop biedt, inspireert en ondersteunt in het ontdekken van persoonlijke krachten. De belangrijkste bijdrage aan herstel en empowerment was vaak het weer mee kunnen doen en onder de mensen zijn, maar ook structuur, het gevoel hebben nuttig te zijn en iets te kunnen betekenen voor anderen. Soms was alleen het 'mogen zijn' al voldoende voor respondenten om zichzelf weer mens te voelen, en daarmee meer eigenwaarde op te leggen.

“Empowerment zit in zulke kleine dingen. Het klinkt heel groot. ‘Empowerment!’ Maar juist ook...bijvoorbeeld: ik reed hier laatst over het terrein, er kwam een cliënt langs en ik zwaaide. Hij keek, lachte en zwaaide terug. En ik denk: dat is ook empowerment, iemand even die glimlach op zijn gezicht bezorgen.” (R4)

Een ander belangrijk aspect om empowered te raken is het zelfbewustzijn. Vrijwel alle respondenten kwamen tot inzicht om te veranderen door terug te kijken op het eigen leven, de huidige situatie en de

eigen rol hierin. Daarmee werden zij zich bewust van hun eigen verantwoordelijkheid en keuzes die zij zelf dienden te maken. Voor bijna alle respondenten gold dat hier het bereiken van de bodem voor nodig was, een uitzichtloze situatie van volkomen machteloosheid waarin geen van hen nog iets te verliezen had. Er was dan ook een sterke wens om zelf weer de regie te kunnen voeren over het eigen leven en de omstandigheden. Opvallend was dat zelfs een groot deel van de respondenten in aanraking kwam met empowerment toen zij uit het leven wilden stappen. De enige kans op leven was door het roer om te gooien. Het kon alleen maar beter worden.

“De hele situatie was gewoon uitzichtloos en als het leven zo moest, dan was ik er wel klaar mee. Ik kon het gewoon niet langer meer dragen. Eigenlijk was het pure wanhoop en radeloosheid wat mij ertoe dreef om een keus te maken tussen; óf ik maak er een eind aan, óf ik geef het nog een kans. Maar... als ik het nog een kans geef, dan moet het wel een échte zijn. Ik koos toen voor dat laatste, omdat ik niet wilde geloven dat dit het was. Tegelijkertijd denk ik dat hier ook een stuk boosheid onder lag.” (R7)

In de kritische theorie (Boumans, 2012) komt naar voren dat het streven naar emancipatie aan empowerment ten grondslag ligt. De subjectieve ervaring van machteloosheid, leidt tot slachtofferschap, afhankelijkheid en daarmee objectivering, vergelijkend met het noodlotgevoel wat Freire beschrijft. Om meer subject te worden van de eigen leefomstandigheden is zelfbepaling, betrokkenheid en de mogelijkheid op participeren noodzakelijk. Dit komt ook uit de gesprekken met de respondenten naar voren.

Psychologische empowerment

Bij empowerment wordt vaak gesproken over ‘in je kracht komen’. Ook de respondenten benoemen dit als de kern van hun beleving van empowerment, waarbij het hernemen van eigen verantwoordelijkheid, zelfregie en het maken van eigen keuzes voorop staan. Hierin speelt met name het geloof in persoonlijke krachten om het eigen leven vorm te geven een belangrijke rol, evenals vertrouwen en de wil om ergens voor te gaan. Dit wordt ook zo benoemd in de theorie van Zimmerman (1992) en Regenmortel (2007). Soms hebben respondenten hiervoor specifieke vaardigheden moeten leren, zoals grenzen stellen, omgaan met emoties, hulp vragen en positiever denken.

Zoals Freire spreekt over reflection & action kwam het proces van reflecteren, uitdagingen aangaan en eigen grenzen opzoeken in alle gesprekken met de respondenten aan de orde. Zimmerman (1992) beschrijft empowerment als een open-ended construct. Dit komt ook in de gesprekken met de respondenten sterk naar voren. Empowerment is een proces van vallen en opstaan. Zowel succeservaringen als het maken van fouten zijn evenzeer van belang. In veel gevallen blijkt tegenslag een empowermentproces zelfs te bevorderen, zoals ook in de positieve psychologie als uitgangspunt wordt gesteld. Hiermee wordt het inzicht verkregen om het de volgende keer anders te doen, waarmee de weerbaarheid in het omgaan met moeilijke situaties wordt vergroot.

Het accepteren van eigen beperkingen en kwetsbaarheden geeft uiteindelijk meer lucht. ‘Er mogen zijn’, met de erkenning voor de eigen problemen biedt ruimte voor een leven naast de kwetsbaarheid.

Alle respondenten hebben de wens om zichzelf verder te ontwikkelen met doelen die zij in de toekomst graag willen bereiken. Daarin hebben zij hun kwetsbaarheid omarmt, proberen zij de schade die de kwetsbaarheid soms meebrengt zoveel mogelijk te beperken en zorgen zij goed voor zichzelf.

Wat duidelijk naar voren komt is dat, ondanks de ervaren empowerment, de eigen kwetsbaarheid altijd op de loer ligt. Terugkerende periodes van ziekte, crisissen, gevoelens van angsten, machteloosheid en het niet meer zien zitten, kunnen het proces van empowerment ernstig verstoren. Zeker wanneer respondenten het gevoel van empowerment hebben ervaren, kan het enorm frustrerend zijn om keer op keer te merken dat de kwetsbaarheid niet weggaat en je er ook niet van weg kunt lopen. Hierin worden een groot deel van de respondenten keer op keer teleurgesteld. Daarin blijken de gevoelens van onbegrip, frustratie en wanhoop erg ondermijnend. Sterk zijn en in je kracht blijven kost vaak veel energie. Waar empowerment enerzijds in het teken staat van eigen regie en keuzes, voelt het voor de respondenten lang niet altijd vrijblijvend. De eigen kwetsbaarheid geeft een druk die dwingt tot het vastklampen aan empowerment om zodoende te kunnen overleven. Respondenten beschrijven dit ook wel als 'gedwongen eigen kracht'.

“Als ik niet zo krachtig zou zijn als ik ben, dan zou het leven voor mij misschien wel wat makkelijker zijn denk ik vaak. Maar van de andere kant realiseer ik me ook dat dat niet zou kunnen. Het is namelijk wel zo dat het me er constant bijhoudt en me dwingt om in die kracht te blijven. Want ik ben bang dat wanneer ik mijn kracht verlies, dat het dan ook meteen afgelopen is voor mij. Dus ik moet wel in die kracht blijven voor mijn gevoel, om mijn kwetsbaarheid niet de overhand te laten nemen. Het is mijn redding!” (R1)

Alle respondenten geloven dat empowerment voor ieder individu is weggelegd. Daarbij zijn er wel persoonlijke eigenschappen die daarin kunnen bijdragen. Zo geven alle respondenten blijk van een enorme berg moed en doorzettingsvermogen, hebben zij een sterke wil en motivatie om ergens voor te gaan en het uiterste uit zichzelf te halen. Het merendeel van de respondenten heeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel, wil zichzelf bewijzen en streeft daarin naar perfectionisme. Een aantal respondenten gaven aan erg impulsief te zijn, waardoor zij gemakkelijker nieuwe uitdagingen aan durven gaan. Ook enige vorm van eigenwijsheid en koppigheid kan nog wel eens in het voordeel werken. Een deel van de respondenten bleek erg creatief te zijn, enerzijds in het bedenken van oplossingen bij tegenslagen, maar ook om zichzelf aan te kunnen passen en mensen te misleiden om zodoende hun eigen regie te kunnen behouden. Wetend dat deze nog wel eens afgenomen kan worden bij verdenking op ziekte of symptomen. Veel van deze eigenschappen hebben respondenten zich eigengemaakt door hun ervaringen in moeilijke omstandigheden tijdens hun zoektocht naar meer grip over het eigen leven.

“Doorzettingsvermogen is denk ik het allerbelangrijkste! Een sterke wil om ergens te komen en een drive hebben in je leven. Maar je moet ook kritisch zijn, reflecteren op jezelf en je omgeving. Je moet mogelijkheden zien, je moet ze kunnen pakken maar soms ook creëren. En daar heb je vaak een zekere kracht, eigenwijsheid of koppigheid voor nodig. Althans zo zit ik in elkaar. Ik ben perfectionistisch en wil altijd het uiterste uit mezelf halen. Ik kies daarin niet altijd voor de gemakkelijkste weg. Dit zijn mijn grootste krachtfactoren, maar soms ook mijn grootste valkuilen.” (R1)

Sommige van deze eigenschappen vormen ook valkuilen. Een groot verantwoordelijkheidsgevoel, zelfkritisch zijn en altijd het uiterste uit jezelf willen halen, kan ertoe leiden dat mensen zich over de kop werken. Eigen verantwoordelijkheid neemt vormen aan van alles alleen moeten kunnen, waarbij er niet meer wordt opengestaan voor hulp en daarmee zorgt voor een enorme hoeveelheid stress. De angst om te falen is voor veel respondenten groot, evenals de angst om de eigen regie weer te verliezen.

Empowerment in de hulpverlening

Naast de eigen verantwoordelijkheid, spelen ook hulpsystemen een belangrijke rol in de ondersteuning van empowerment van kwetsbare individuen. Hierin worden inspraak en beslissingsmacht als belangrijkste voorwaarden genoemd. Respondenten hechten veel waarde aan eigen ruimte voor eigen keuzes, oplossingen, normen en waarden. Van hulpverleners wordt verwacht dat zij hier begrip voor hebben en hierop aansluiten. Basisvoorwaarden voor het contact zijn vertrouwen, gelijkwaardigheid, wederkerigheid, eerlijkheid, betrokkenheid, transparantie en mensgerichtheid. Een belangrijk aandachtspunt is dat iemands kracht gezien wordt, wat iemand wel kan, en er oog is voor iemands rollen en thema's uit het dagelijks leven. Daarin is ook het betrekken van naasten in de behandeling van wezenlijk belang. Iemand is meer dan een ziekte, waarbij er altijd mogelijkheden zijn op groei en persoonlijke ontwikkeling.

“Kijk naar wat iemand wel kan en probeer dat te vergroten. Kijk, als je een steen in het water gooit krijg je kringetjes en die kringetjes worden steeds groter. Probeer in een gesprek gewoon eens te praten over wie die persoon is en waar die van droomt.” (R6)

De respondenten hebben het meest behoefte aan iemand die aansluit en coacht, die ondersteunt waar nodig, iemand zijn eigen tempo laat bepalen en mensen niet laat lijden. Soms betekent dit het stellen van grenzen of een confrontatie om inzichten te bewerkstelligen. Hiervoor is echter altijd een basis van vertrouwen en gelijkwaardigheid vereist. Dit sluit volledig aan bij de vier genoemde aspecten van empowerende hulpverlening door van Regenmortel (2009): krachtenperspectief, presentie, respect voor autonomie en partnerschap.

Een deel van de respondenten spreekt ook over disempowerende hulpverlening, waarbij er met name oog is voor diagnoses, ziekte en symptomen. Hulpverleners die hun eigen waarheid en protocollen hebben waar zij zich op richten zonder dat de cliënt hierin wordt betrokken. Sommige respondenten ervoeren een tekort aan gesprekken, waarin zij zich niet gehoord en niet serieus genomen vonden. Als cliënt zijn mensen vaak afhankelijk van hulpsystemen, wat leidt tot een ongelijkwaardige positie, weinig inspraak en ruimte voor het gaan en ontdekken van de eigen weg. Daarnaast wordt dwang en drang in opnames als een sterk belemmerende factor genoemd. Dit veroorzaakt vaak trauma's en leidt onder andere tot sociale isolatie en stigmatisering, waarbij er onderscheid wordt gemaakt tussen 'zieken' en 'normalen'. Dit wordt ook beschreven in Foucaults ideeën in zijn boek "Geschiedenis van de waanzin" waarvan tot op heden nog steeds de gevolgen te zien zijn. Veel cliënten worden hierin opgegeven en afgeschreven.

“Mijn drijfveer is vooral dat ik me wil bewijzen, door alles wat ik heb meegemaakt in de hulpverlening. Vooral veel dwang en drang in de bejegening, waarbij ik erg was geïsoleerd en ik mezelf maar moest overgeven aan de therapie. Mij hadden ze opgegeven en als ik kijk waar ik dan nu sta... Als ik mezelf had laten leiden door de hulpverlening, dan had ik nu nog opgenomen gezeten op een chronische psychiatrische afdeling, was ik alleen maar met therapie bezig en koste ik bakken met geld. Als ik dan nu kijk dat ik binnenkort een baan heb waarbij ik ook anderen kan helpen, dan denk ik dat ik ondanks mijn kwetsbaarheid ontzettend veel heb bereikt.” (R2)

Empowerment in de samenleving

Om als burger met een kwetsbaarheid goed mee te komen in de samenleving, blijkt het krijgen van kansen als gelijkwaardige burger essentieel. Dat betekent dat respondenten veel waarde hechten aan het hebben van bepaalde rollen en verantwoordelijkheden die zelfontplooiingskansen bieden. Het hebben van een dagbesteding of (vrijwilligers)werk is hierin van belang. Daarmee hebben mensen een doel en hebben zij het idee betekenisvol te zijn, voor zichzelf, maar ook voor anderen.

Respondenten gaven allemaal aan het belangrijk te vinden om een steentje bij te kunnen dragen aan de samenleving. Meedoen vergroot iemands sociale netwerk, verbindingen en daarmee het geluk. Zoals ook in de theorie (Ootes & Pols, 2010) wordt beschreven, is geen mens een eiland op zichzelf. Ieder mens heeft anderen om zich heen nodig om in emotionele, sociale en materiële behoeften te kunnen voorzien.

Helaas hebben alle respondenten ervaren dat die gelijke kansen er niet altijd zijn. In de samenleving krijgen zij veel te maken met stigma. Er is veel angst voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, waarbij deze zelfs regelmatig worden gezien als ‘gek’ of ‘gevaarlijk’ omdat zij niet aan de norm zouden voldoen. Er is weinig ruimte in de samenleving voor mensen die ‘anders’ zijn, waardoor mensen met een psychische kwetsbaarheid vaak niet de ruimte ervaren zichzelf te kunnen zijn en gewaardeerd te worden in de samenleving. Ook is er sprake van discriminatie. De kans op een baan is beduidend kleiner wanneer iemand een psychiatrisch verleden heeft. Werkgevers hebben hierin vaak weinig vertrouwen. Mochten mensen wel een kans krijgen, is de angst om te falen en niet aan de verwachtingen te kunnen voldoen vaak groot. De respondenten zien hier een belangrijke taak voor ervaringsdeskundigen. Door ervaringen te delen met de omgeving en te laten zien dat zij ook gewoon mens zijn.

*“Daar ligt denk ik de kracht van ervaringswerkers, dat je het open gooit en dat je laat zien: ik ben gewoon *naam*. En ja, ik heb een bepaald verleden, ik heb het moeilijk af en toe, ik doe dingen die andere mensen misschien niet doen, maar dat maakt me niet een of andere gek. Ik ben nog steeds *naam*. Nog steeds een buurvrouw waarbij je gerust nog kunt aankloppen voor een kopje suiker! En voor mijzelf geldt: Nog meer mijn eigen omgeving betrekken. Dat ik open ben naar mijn naasten, mijn vrienden en de mensen die ik ontmoet. Dat zorgt ervoor dat mensen mij ook accepteren zoals ik ben. En dan zijn er ook mensen die mij kennen en later pas horen: “Oh, heb jij de diagnose borderline? Dat zou ik nou helemaal niet bij jou denken!” Dan heb ik tenminste een iemand laten zien hoe het ook kan!” (R4)*

Welke factoren zijn van invloed op persoonlijke empowermentprocessen onder deelgenoten van Markieza?

Empowerment speelt zich volgens Zimmerman af op drie niveaus; het individu, de organisatie en de samenleving. Dit komt ook naar voren in de gesprekken met de respondenten. Op alle niveaus zijn er factoren aan te wijzen, die aan een empowermentproces bijdragen. In de kern gaat het vooral om basisbehoeften, mens-zijn, betekenisgeving, (zelf)acceptatie, erkenning van de kwetsbaarheid, ontwikkeling, steun en betrokkenheid, de dialoog aangaan, eigen regie, focus op mogelijkheden, erbij horen en meedoen.

Als belemmerende factoren op een empowermentproces worden o.a. genoemd: de ziekte, ervaren machteloosheid, isolement, hoge eisen, vrijheidsbeperkingen, ongelijkheid, gebrek aan steun, (zelf)stigma, en discriminatie.

4.2 Invloed ervaringskennis bij empowermentprocessen

Volgens Boumans (2012) is lotgenotencontact, het uitwisselen van ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid aan te wijzen als ondersteunende factor bij empowerment. Markieza is hierin een vrijplaats waarin deze aspecten een prominente rol spelen.

Bij het verwerven van ervaringskennis geven respondenten aan veel van anderen te leren. Door ervaringen van anderen te horen, wordt de eigen ervaringskennis verbreed en krijgt het meer verdieping. Aan de ervaringen van anderen kunnen mensen zich spiegelen, wat hen helpt het 'kritisch bewustzijn' waarover van Regenmortel spreekt, aan te scherpen. Er worden veelal nieuwe inzichten verworven, doordat ieder individu zijn eigen oplossingen en omgang heeft met bepaalde kwetsbaarheden. Dit geeft vaak een veranderende kijk, helpt relativeren en biedt nieuwe perspectieven in de omgang met de eigen kwetsbaarheid. Mensen raken er door geïnspireerd, het biedt hoop en brengt vaak nieuwe mogelijkheden, door levenswijsheid en eigen oplossingen van anderen te integreren in het eigen leven. Kennis is macht, het geeft mensen energie en enthousiasmeert.

Het zien en horen dat er mensen zijn die eenzelfde strijd voeren met ieder een eigen kwetsbaarheid, biedt herkenning en schept daarmee een bijzondere verbinding. Alle respondenten gaven aan dat ze zich altijd erg alleen en onbegrepen hebben gevoeld. Het in contact komen met 'lotgenoten' was voor hen een enorme opluchting en bood veel steun. Er niet meer alleen voor staan, maar samen de strijd aangaan.

"Ik kwam erachter dat ik niet de enige was met problemen. En dat ik niet de enige was, was voor mij een hele openbaring, want ik was er tot op dat moment zeker van dat er niemand zo gek was op de wereld als ik en niemand dezelfde problemen had. En toen ik erachter kwam dat veel meer mensen die problemen hadden, toen had ik zoiets van: oh, ik ben dus helemaal niet de enige en ik voelde me hierdoor minder eenzaam." (R3)

Weliswaar had ieder zijn eigen lijden en manieren van omgang hiermee, toch bestond er een gevoel van collectiviteit. De kracht van het 'samen' heeft een grote impact gehad op het herstel, de

weerbaarheid en het empowermentproces van de respondenten. Hierdoor werden zij in staat gesteld om zelf meer de eigen regie te nemen.

Ook met het delen van eigen ervaring wordt empowerment aangewend. Respondenten gaven aan dat ze eindelijk de ruimte ervoeren om zichzelf te zijn en hun masker af konden zetten. Het hebben van een kwetsbaarheid was de gemeenschappelijke deler, waardoor er minder sprake was van schaamte, mensen hun kwetsbaarheid leerden aanvaarden en hier meer openheid over durfden te geven. Dat dit werd gewaardeerd door anderen, droeg ook bij aan de eigenwaarde van de respondenten.

Voor ervaringswerkers kreeg het leven nieuwe betekenis. Voor hen was het de kans om zichzelf weer te ontwikkelen. Het voortdurend reflecteren op het eigen proces en ervaringen van anderen geeft hen inzicht in de stappen die zij zelf doorlopen hebben en de groei die zij hierin hebben doorgemaakt. Veel respondenten hebben in het werk veel nieuwe vaardigheden aangeleerd en hebben zowel zichzelf als hun omgeving hiermee verwonderd. Daarin heeft de veiligheid van Markieza, als helende omgeving samen met de steun van collega's, voor veel respondenten een fundamentele rol gespeeld.

Respondenten legden door hun werk nieuwe sociale verbindingen en hadden een doel om voor op te staan.

“Zonder ervaringswerk en ervaringskennis voor mij geen empowerment. Het maakt wie ik ben, het maakt dat ik een doel heb om voor op te staan. Ook al denk ik 's ochtends om 7 uur ook wel eens: ‘Rot toch op, ik blijf in bed liggen.’ Toch ga ik naar mijn werk, toch ben ik hier, toch heb ik iedere dag dat ik blijer naar huis ga dan dat ik hier ben gekomen. Het is een levensstijl voor mij, ervaringswerk. En dan gaat het helemaal niet om dat ik mensen wil helpen, maar gewoon dat ik iets doe wat ik leuk vind, dat ik mensen om me heen heb die ik leuk vind en waar ik mee om kan gaan. Alles wat ik iedere dag bijleer.” (R4)

Ook ontdekten respondenten waar zij goed in waren, deden succeservaringen op en ervoeren zij dat zij meer waren dan hun kwetsbaarheid. De uitwisseling van eigen herstelervaringen met anderen geeft voldoening. Daarmee weten de respondenten hun persoonlijke kwetsbaarheid om te zetten tot een kracht. Respondenten voelden zich weer nuttig, hun leven kreeg weer zin, waardoor ook hun eigenwaarde werd vergroot.

“Als ik mijn werk als ervaringsdeskundige niet gehad had, dan was ik er ook niet meer geweest. Mijn werk is echt hetgeen mij op de been houdt, waardoor mijn leven weer betekenis heeft gekregen en waardoor ik mezelf ben gaan waarderen. Het is mijn stukje zingeving. En dat is echt iets wat naast mijn kwetsbaarheid is gekomen, waaraan ik mezelf kan optrekken. Want die kwetsbaarheid zit er nog steeds en daar heb ik het eigenlijk nog net zo zwaar mee. Het is meer dat ik er een leventje naast heb geplaatst, terwijl eerst mijn leven alleen maar uit die kwetsbaarheid bestond.” (R2)

Negatieve ervaringen uit het verleden kregen hiermee voor veel respondenten een plekje en een positieve wending. Het was allemaal niet voor niets geweest. Ook al blijkt de kwetsbaarheid in veel gevallen niet helemaal te zijn verdwenen, het werk biedt hierin wel een afdoend tegenwicht. De respondenten kunnen daarmee nu een belangrijke functie vervullen naar anderen, zowel kwetsbare

individuen, binnen de hulpverlening als in de samenleving. Zij zijn hiermee voor veel mensen een voorbeeld en een bron van hoop dat verandering mogelijk is.

Naast de positieve invloed kan ervaringswerk ook als een druk voelen. Zeker wanneer respondenten het gevoel hebben een voorbeeldfunctie te moeten vervullen, veroorzaakt dit spanning. Ze hebben hiermee het idee dat zij altijd krachtig en hoopvol moeten zijn, terwijl ook zij nog met momenten te maken hebben met een kwetsbaarheid waardoor zij dit niet altijd kunnen overbrengen. Deze respondenten geven wel aan dat dit grotendeels voortkomt uit eigen onzekerheid en verwachtingen die zij zichzelf hierin opleggen. Acceptatie ten opzichte van de eigen kwetsbaarheid komt in de rol van ervaringswerker makkelijker in het geding. Veel respondenten openbaren het lastig te vinden naar zichzelf en hun omgeving te verantwoorden dat zij soms nog wel eens te maken hebben met gevoelens van machteloosheid, slachtofferschap en het ontbreken van hoop.

Welke invloed heeft het verwerven en delen van ervaringskennis op empowermentprocessen?

In de voorgaande paragraaf werden de beïnvloedende factoren op een empowermentproces benoemd. De resultaten laten zien dat ervaringskennis hierin een zeer waardevolle rol vervult. Ervaringskennis draagt volgens de respondenten bij aan het zich verbonden voelen, (zelf)acceptatie, leren omgaan met de kwetsbaarheid, ervaren van nieuwe mogelijkheden en perspectief, waardoor zij in staat worden gesteld om de eigen regie te hernemen. Het delen van ervaringskennis draagt er aan bij dat mensen zich weer nuttig voelen, de eigenwaarde wordt versterkt, het leidt tot persoonlijke groei en het biedt tegenwicht aan de ervaren kwetsbaarheid.

Daarentegen zijn er ook kanttekeningen te plaatsen bij de rol als ervaringswerker. Zo benoemen respondenten dat dit soms ook als een druk wordt ervaren, die angst en onzekerheden met zich meebrengt doordat zij een voorbeeldfunctie vervullen. Dit lijkt op een paradox, gezien hier de acceptatie van de kwetsbaarheid juist weer in het geding komt.

4.3 Optimaliseren inzet ervaringskennis bij empowermentprocessen

Markieza wil ervaringskennis naast de wetenschappelijke- en professionele kennis als derde pijler op de kaart zetten. Om deze pijler meer kracht bij te zetten kwamen de respondenten op verschillende niveaus met een aantal aandachtspunten.

Op de eerste plaats binnen de leer-werktrajecten van Markieza. Om deelnemers en ervaringswerkers te faciliteren in hun empowermentproces is het van belang dat persoonlijke krachten, kennis en kwaliteiten van mensen duidelijk in beeld zijn. Daarbij is het belangrijk dat deze krachten van mensen ook zodanig worden benut. Dat betekent dat mensen met hun persoonlijke krachten op de juiste plekken terecht dienen te komen. Wie is waar goed in, wat wil iemand zelf en wat past hierbij? Hiervoor is goede begeleiding en een overkoepeld zicht nodig. Iemand die de ontwikkelingen en processen van mensen in trajecten volgt, mensen regelmatig spreekt over persoonlijke wensen en meekijkt naar passende mogelijkheden hierin. Daarnaast vinden respondenten het belangrijk dat er meer transparantie komt over de verschillende taken en functies die er zijn, zodat ze weten wat er te koop is. Er wordt tot op heden een groot beroep gedaan op iemands eigen verantwoordelijkheid. Dit is enerzijds positief omdat mensen zelf mogen aangeven wat ze zouden willen, maar minder mondige

mensen vallen hierdoor buiten de boot. Gelijkaardige kansen creëren voor iedereen, elkaar steunen, prikkelen en aanvullen zouden volgens respondenten leidend moeten zijn.

“Ik denk dat het vooral belangrijk is om iemands kwaliteiten in het oog te houden en dat daar goede begeleiding op komt. Ik vind dat eigenlijk iedereen een contactpersoon moet hebben waarmee je even kan brainstormen of zo. En die individueel met je meekijkt in waar je wensen liggen, je krachten, je mogelijkheden enz. Wat wil je, welke dingen zou je zelf kunnen bedenken om daarmee aan de slag te kunnen en wat heb je nodig van Markieza om daar de kans voor te krijgen? Om mensen op hun kracht in te zetten, moet je ook in kaart brengen wat ieders krachten zijn. En daar is iemand voor nodig die dat met je in beeld kan brengen.” (R2)

Ook is het van belang dat mensen kansen krijgen om kwaliteiten te ontdekken, met de ruimte om ergens stap voor stap in te groeien. Mensen moeten vooral de ruimte behouden om dicht bij zichzelf te blijven en te doen waar ze goed in zijn. Sommige mensen hebben daarin net een extra zetje nodig.

Als deelgenoten onder Markieza is het daarnaast belangrijk dat er niet te verwachtingsvol met elkaar wordt omgegaan. Het vertrouwen in elkaar wordt erg benadrukt, mensen worden uitgedaagd en geprikkeld om zodoende zichzelf te kunnen ontplooien. Daarentegen blijkt dit niet voor alle respondenten positief te werken. Met name doordat het geloof in eigen kunnen achter blijft op het geloof wat anderen daarin hebben.

Op dit moment is de focus van Markieza volgens de respondenten erg naar binnen gericht. Met name als het gaat om de mogelijkheden van deelnemers aan leer-werktrajecten, leidt dit tot beperkte kansen. Respondenten zien perspectief voor Markieza als het zich meer naar buiten profileert en haar draagvlak weet te vergroten. Uiteindelijk is het de zorg en de samenleving waar ervaringskennis meer geïntegreerd moet gaan worden. Een van de belangrijke aandachtspunten hierin is de herstelondersteunende zorg binnen hulpverleningsinstellingen die bij Markieza zijn aangesloten. Uitwisseling en samenwerking tussen professionals en ervaringsdeskundigen is hierin van waarde. Daarvoor is het noodzakelijk dat er eenduidigheid bestaat over de inzet van ervaringskennis en hoe dit kan bijdragen in processen van kwetsbare individuen. Markieza zal in deze een belangrijke rol dienen te vervullen, om hierin de verbinding te leggen en ervaringskennis op de kaart te zetten.

Hoe kan de inzet van ervaringskennis ter ondersteuning van empowermentprocessen door Markieza geoptimaliseerd worden?

Er wordt door de respondenten onderscheid gemaakt tussen twee terreinen. Enerzijds de benodigde aandacht naar binnen en anderzijds de naar buitengerichte oplettendheid om ervaringskennis ter ondersteuning van empowermentprocessen van andere kwetsbare individuen op de kaart te zetten.

Binnen de leer-werktrajecten van Markieza is het met name van belang dat de krachten, kennis en kwaliteiten van deelnemers en ervaringswerkers goed in beeld zijn en deze ook ten volle worden benut, zodat mensen gefaciliteerd worden in hun eigen empowermentproces en zichzelf kunnen blijven ontwikkelen. Hierop sluiten de ondersteunende factoren uit de eerste paragraaf weer aan, namelijk eigen regie, focus op mogelijkheden met erkenning van de kwetsbaarheid, het bieden van kansen, zelfontplooiing, betrokkenheid en ondersteuning waar nodig.

Naar buiten toe, richting organisaties en de samenleving, vervult ervaringskennis met name een belangrijke rol op het gebied herstelondersteunende zorg, participatie en burgerschap, waarin niet de ziekte maar de mens centraal staat met eigen inspraak, regie en persoonlijke krachten, waarmee die kan participeren. Hiervoor is een betere integratie van ervaringskennis noodzakelijk.

H5. Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste bevindingen uit de resultaten van de deelvragen gepresenteerd. Hierna volgt de beantwoording van de hoofdvraagstelling waaruit, aan de hand van de resultaten conclusies worden getrokken die worden teruggekoppeld aan de probleemanalyse. Vervolgens worden aanbevelingen gedaan met betrekking tot de inzet van ervaringskennis bij empowermentprocessen.

5.1 Terugkoppeling deelvragen

Ervaringskennis heeft op diverse vlakken een betekenisvolle invloed op empowermentprocessen. Zowel op het niveau van het individu, hulporganisaties als de samenleving, komt deze bijdrage aan het licht. Zo kan de inzet van ervaringskennis een belangrijke rol vervullen naar een meer solidaire samenleving, waarbij ruimte wordt gecreëerd voor het participeren van kwetsbare burgers door het verschil tussen wat 'gezond en normaal' is te verkleinen. Binnen de zorg draagt ervaringskennis bij aan een verbeterde kwaliteit van zorgverlening, die aansluit op de wensen van een cliënt. Voor kwetsbare individuen zelf betekent dit dat zij meer eigen regie ervaren, zichzelf kunnen ontwikkelen en meer vertrouwen krijgen in het omgaan met hun eigen problemen.

Daarnaast leidt het delen van ervaringskennis tussen mensen die in soortgelijke situaties zitten of hebben gezeten tot wederzijdse krachtimpulsen onder zowel kwetsbare individuen als ervaringswerkers die hun ervaringskennis inzetten. Markieza speelt als Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid een essentiële rol om deze ervaringskennis optimaal te benutten en op de kaart te zetten, zodat deze toegankelijk wordt voor alle niveaus.

5.2 Bijdrage ervaringskennis op empowermentprocessen

In de volgende paragrafen wordt er een antwoord gegeven op de hoofdvraagstelling:

“Hoe kan ervaringskennis binnen Markieza bijdragen aan empowermentprocessen van kwetsbare individuen?”

Ervaringskennis essentieel

Ervaringskennis levert een belangrijke bijdrage aan empowermentprocessen van kwetsbare individuen. Zowel voor ervaringsdeskundigen die hun ervaringen met de eigen kwetsbaarheid delen en deze ervaringskennis uitdragen als betekenisgeving, als wel voor kwetsbare individuen die deze kennis ontvangen en daar kracht uit opdoen. De belangrijkste voorwaarde is dat in het eerste opzicht kwetsbare mensen de kans krijgen om hun krachten te ontdekken, te benutten en verder te ontwikkelen. Dit begint met het geloven en erkennen van de ervaringskennis die in mensen schuilgaat, door de persoon zelf, de hulpverlening en mensen in de samenleving. Alleen dan komt er langs de kwetsbaarheid ook ruimte voor persoonlijke krachten en zelfontplooiingsmogelijkheden die zomaar eens bij kunnen dragen in het aanwakkeren van krachten bij anderen.

Gedeeld leed, is half leed. Gedeelde kracht, is dubbele kracht.

Binnen Markieza worden individuele kennis en krachten van kwetsbare mensen versterkt en samengebracht tot een collectief, wat tegenwicht biedt aan de kwetsbaarheid. De uitwisseling van ervaringskennis die hier plaatsvindt tussen deelgenoten is waardevol en ondersteunend bij het hernemen van de eigen regie. De gemeenschappelijke verbinding geeft mensen de ruimte, veiligheid en het vertrouwen om zichzelf te kunnen zijn, waardoor zij hun eigen kwetsbaarheid beter kunnen accepteren. 'Lotgenoten' leren veel van elkaars oplossingen, waardoor het kritische bewustzijn van mensen wordt vergroot, zij meer inzichten krijgen, beter om leren gaan met hun eigen problemen en meer hoop en vertrouwen ervaren. Ervaringskennis enthousiasmeert en motiveert, waardoor mensen meer eigen verantwoordelijkheid gaan nemen, actiever worden en zichzelf persoonlijk verder willen ontwikkelen. Zodoende draagt de uitwisseling van ervaringskennis binnen Markieza bij aan de empowermentprocessen van kwetsbare individuen in de leer-werktrajecten van Markieza.

De inzet van ervaringskennis kan zelfs leiden tot banen voor mensen die voorheen waren afgeschreven op de arbeidsmarkt. Zo zijn er mensen die van het delen van hun ervaringen hun (vrijwilligers)werk hebben gemaakt en daarmee hun leven nieuwe betekenis hebben gegeven. Aan het psychisch lijden, de machteloosheid en disempowerende ervaringen wordt zodoende een positieve wending gegeven, waarbij ook het verleden en de lijdenslast een plek krijgt. Het inzetten van ervaringskennis geeft hiermee mensen weer een doel in het leven, waardoor zij weer mogelijkheden zien om zichzelf te kunnen ontplooiën en een positiever zelfbeeld ontwikkelen. Mensen ervaren hierdoor meer eigen regie en een betere kwaliteit van leven, wat er op wijst dat het verwerven en delen van ervaringskennis een belangrijke rol kan spelen bij empowermentprocessen.

“Mijn ervaringen die voorheen vooral heel negatief waren, kan ik nu omzetten naar iets positiefs waar anderen ook weer iets uit kunnen halen. Daarmee krijg ik echt weer een stukje eigenwaarde terug, wat ik gewoon niet had. Ik doe weer iets nuttigs, ik kan iets betekenen en ik heb daardoor weer contact met andere mensen. En ja, als je dan ook terugkrijgt wat je ook voor anderen hebt betekend: dat is gewoon echt het allermooiste en fijnste wat er is! Daardoor voel ik mezelf nu vaak een stuk krachtiger.” (R2)

Meer dan ziekte

Het diagnosticeren van mensen met een psychische kwetsbaarheid leidt tot uitsluiting en ongelijkwaardigheid. Het ontnemt mensen hun mens-zijn, waardoor mensen in hun empowermentproces worden belemmerd. Ervaringskennis kan ook hier een belangrijke rol spelen, door meer openheid te geven aan de eigen ervaringen met daarnaast de kwaliteiten en mogelijkheden die iemand 'nog' bezit. Dit kan bijdragen aan het doorbreken van stigma's en het wegnemen van vooroordelen. Later in dit hoofdstuk volgen hierop aanbevelingen.

Erkenning voor de kwetsbaarheid

Naast het feit dat ervaringskennis veelal een positieve bijdrage levert aan empowermentprocessen, kan er niet zomaar aan de ziekte of psychische beperking voorbij worden gegaan. Of iemand nu wil of niet, de kwetsbaarheid blijft bestaan en zal altijd een stukje afhankelijkheid met zich meebrengen. Dit is voor buitenstaanders veelal moeilijk te begrijpen, maar ook voor mensen zelf moeilijk te aanvaarden. Belangrijk is dat deze voortdurende strijd wordt erkend, ook al lijkt steun niet langer geboden te worden. Ook wanneer iemand met een kwetsbaarheid zijn leven weer op de rit lijkt te hebben, betekent dat niet dat dit ook altijd zo wordt ervaren. Soms is een dergelijk krachtig optreden ook een gedwongen feit om met de eigen kwetsbaarheid te kunnen dealen. Dit kost mensen vaak veel energie.

De inzet van ervaringskennis kan hierdoor helaas niet altijd een antwoord bieden op het ervaren 'noodlot' gevoel van kwetsbare individuen. Ook mensen die veel ervaringskennis hebben verworven, of zelfs hun ervaringskennis delen en daarmee een voorbeeldfunctie vervullen, ervaren nog wel eens dergelijke 'noodlot' gevoelens. Uit de gesprekken en resultaten komt duidelijk naar voren dat ervaringskennis de kwetsbaarheden van mensen niet op kan lossen. Daarentegen biedt het wel tegengewicht, waar kwetsbare individuen zich aan op kunnen trekken en een leven naast de kwetsbaarheid kunnen leiden.

"Het biedt een soort van tegenwicht aan mijn kwetsbaarheid. Ik kan nog steeds niet altijd even goed met mijn kwetsbaarheid door één deur, maar het scheelt wel om iets te hebben wat goed gaat en waarmee ik nog van betekenis kan zijn voor een ander. Mijn eigen kwetsbaarheid is eigenlijk niet veranderd, maar er is gewoon iets bijgekomen waardoor daar wat tegenwicht aan wordt geboden."
(R7)

5.3 Aanbevelingen

Verbeterde kwaliteit van zorg

De eigen ervaringskennis van mensen die empowermentprocessen zelf hebben doorleeft, laat zien welke factoren bijdragen en welke een proces van empowerment kunnen belemmeren. Zij hebben ervaring met ontwrichting en het te boven komen hiervan. Deze ervaringskennis biedt belangrijke inzichten over de beleving van empowerment. In dit proces zijn er dingen die hen wel en niet geholpen hebben. De verzameling van deze kennis kan met name bijdragen in de afstemming van de ondersteuning op iemands empowermentproces, waardoor hulpsystemen beter zouden kunnen aansluiten. Hierin is het van belang dat cliënten een stem krijgen en hun ervaringskennis wordt erkend.

"Ik vind dat behandelaars meer vertrouwen zouden moeten hebben in de kennis van cliënten. Vanaf mijn 16^{de} tot nu heb ik natuurlijk mijn ervaringen opgedaan met mijn ziekte, wat wel en niet helpend is, terugvallen, herstel, empowerment, noem maar op. Ik heb al van alles geprobeerd. Ik ben niet gek, ik weet precies wat voor mezelf het beste is. Daar zouden ze veel meer naar moeten luisteren." (R1)

Het benutten van de ervaringskennis van mensen die dit proces zelf hebben ondervonden komt de zorg ten goede. Het draagt bij aan de hoofddoelstellingen van Welzijn nieuwe stijl en leidt tot een

gemeenschappelijkere, effectievere en efficiëntere aanpak in de zorg. Hiervoor is een samenwerking tussen professionals en ervaringsdeskundigen van belang. Markieza zal hierin meer de verbinding moeten leggen met hulporganisaties, om haar kennis breder uit te zetten. Wanneer ervaringskennis in het hulpaanbod wordt geïntegreerd, kan dit het vertrouwen in de zorg vergroten. De focus komt dan minder te liggen op diagnoses, ziekte en symptomen, maar meer op de mens met zijn kwaliteiten, krachten en mogelijkheden. Volgens de probleemanalyse is deze tendens al in volle gang. De praktijk blijft hierin volgens de respondenten achter op de visie van GGZ Nederland (2009). Meer inspraak en zeggenschap binnen de eigen behandeling is nog een groot verbeterpunt binnen instellingen, waarin ervaringskennis een belangrijke rol kan vervullen.

Integratie in de samenleving

Naast de zorg is ook een samenwerking tussen Markieza met de WMO relevant. Lokalen overheden zijn verantwoordelijk voor de participatie en integratie van burgers, inclusief de kwetsbare groepen. Markieza kan hierin een waardevolle rol vervullen. Ervaringskennis kan benut worden om de wensen en behoeften van kwetsbare burgers in beeld te brengen en daarop te anticiperen. Daarnaast kunnen de leer-werktrajecten van Markieza bijdragen aan de participatiemogelijkheden, verbreden van het sociale netwerk en het vergroten van de eigen kracht van burgers met een psychische kwetsbaarheid, door mensen te ondersteunen bij herstelprocessen en naar ervaringswerk toe te leiden.

“Mijn werk betekent ontzettend veel voor mij. Ik ben beter voor mezelf gaan zorgen en heb nu meer vrienden, ook buiten de psychiatrie. Mijn leven bestond voorheen helemaal uit de GGZ. Nu ik mijn werk heb, kan ik ook andere dingen doen. Ik ben mijn leven aan het verbreden en heb sinds jaren een extra hobby en vrijetijdsbesteding in de armen genomen.” (R6)

Door het onderscheid tussen ‘ziek’ en ‘normaal’ te egaliseren, krijgen kwetsbare mensen gelijkere kansen in de samenleving. Het delen van ervaringskennis met naasten, familie, vrienden, burens en omstanders is essentieel willen burgers hun vooroordelen kunnen bijstellen. Dit helpt stigma’s te doorbreken. Onbekend maakt onbemind. Contact leidt tot erkenning, wat de basis vormt voor meer gelijkheid, menselijkheid en rechtvaardigheid.

Faciliteren herstel- en empowerment

Herstel, empowerment en de inzet van ervaringskennis gaan hand in hand. Om ondersteuning goed af te kunnen stemmen op de wensen van kwetsbare individuen, is het van belang om cliënten en ervaringsdeskundigen te betrekken. Zij hebben immers zelf ervaringskennis verzameld over methoden die bijdragen aan een herstel- en empowermentproces en vormen hiermee een voorbeeld van hoop en eigen regie. Ervaringsverhalen van mensen die eenzelfde proces hebben doorlopen inspireren en stralen optimisme uit. Op basis van ervaringskennis kunnen ervaringsdeskundigen empowermentprocessen van andere kwetsbare individuen ondersteunen en ruimte maken voor het eigen verhaal en de krachten van mensen. Er is geen standaard methodiek aan te wijzen die bijdraagt aan empowermentprocessen. Ieder individu heeft hierin weer wat anders nodig. Centraal staat wel dat mensen worden gestimuleerd om zoveel mogelijk zichzelf te helpen en de eigen verantwoordelijkheid te nemen. De omgeving heeft hierin een steunende rol door kwetsbare individuen aan te moedigen om op zoek te gaan naar de eigen kracht en de mogelijkheid te bieden om deze krachten in te zetten

en verder te ontwikkelen, zodat ook kwetsbaardere groepen het leven kunnen leiden wat ze zelf graag willen. De uitgave over herstelondersteunende zorg in de probleemanalyse, door de Initiatiefgroep Herstelondersteuning (2011) sluit hierop aan. Kernwaarden in een herstel- en empowermentproces zijn:

- Echt mens zijn
- Een echt goede behandeling
- Echt wonen, werken, leren en meedoen!

H6. Discussie

In de discussie worden de conclusies uit het onderzoek verbonden aan de probleemanalyse.

Tenslotte worden de kritische kanttekeningen van het onderzoek weergegeven.

Zowel empowerment als ervaringskennis zijn twee ruime complexe begrippen van een grote omvang. In de probleemanalyse wordt de tendens omtrent empowerment, in de vorm van eigen kracht en eigen regie, uiteengezet met de kanttekeningen die daarbij te plaatsen zijn en hoe ervaringsdeskundigheid daarop een antwoord kan bieden. Dit gaf al een aardige voorzet voor de uiteindelijke conclusie voor de inzet van ervaringskennis door Markieza, Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid.

Dit onderzoek richtte zich specifiek op de doelgroep van Markieza en hoe Markieza ervaringskennis als derde pijler op de kaart kan zetten. In de probleemanalyse wordt benoemd dat er behoefte is aan meer onderzoek naar de betekenis van empowerment vanuit perspectief van de kwetsbare doelgroepen zelf naar het effect en de inzet van ervaringskennis, wil ervaringskennis zich als derde pijler verder kunnen ontwikkelen ten opzichte van de wetenschappelijke- en professionele kennis.

In de probleemanalyse lijkt zowel empowerment als ervaringsdeskundigheid vooral veel kracht en meerwaardes met zich mee te brengen. Ook binnen de doelgroep van Markieza komt dit naar voren. Daarentegen doet dit onderzoek veel meer recht aan de beleving van kwetsbare doelgroepen zelf en ervaringswerkers die hun ervaringskennis hierover inzetten. Daarmee worden ook de kwetsbare kanten van empowerment en het uitdragen van ervaringskennis belicht. Het is enigszins opvallend te noemen dat dit door vrijwel alle respondenten werd aangehaald. Kracht en kwetsbaarheid hebben zodoende een bijzondere wisselwerking op elkaar. Enerzijds zitten er in kwetsbaarheden krachten verscholen die volgens de conclusie meer en beter benut zouden kunnen worden. Anderzijds brengt het aanwakkeren van deze krachten weer nieuwe kwetsbaarheden met zich mee die ook om aandacht vragen. Empowerment is dus zeker geen vanzelfsprekendheid, ook niet wanneer ervaringskennis hierbij wordt toegepast. Het biedt wel een duidelijke meerwaarde en tegenwicht in het omgaan met kwetsbaarheden. Ervaringskennis biedt dus zeker een bijdrage aan empowermentprocessen van kwetsbare individuen. Er is daarin wel altijd waakzaamheid geboden, dat er aandacht blijft bestaan voor de kwetsbaarheid van mensen.

Dit onderzoek geeft geen volledig beeld van empowermentprocessen van kwetsbare individuen in de samenleving. De respondenten zijn namelijk allemaal in aanraking geweest met ervaringsdeskundigen en andere kwetsbare individuen in soortgelijke situaties, waarbij uitwisseling van kennis en ervaringen

heeft plaatsgevonden. Niet alle kwetsbare burgers in de samenleving hebben behoefte aan contact met 'lotgenoten' of ervaringsdeskundigen. Dat wil niet zeggen, dat zij niet de weg naar hun eigen kracht bewandeld hebben. Hoe zij dit hebben beleefd, blijft in dit onderzoek een vraagteken. Verder onderzoek onder deze doelgroepen is aangewezen.

De onderzoeker is zelf ook deelgenoot van Markieza. Dit kan de interviews op twee manieren hebben beïnvloed; enerzijds kan bekendheid van de onderzoeker ertoe leiden dat er minder is doorgevraagd en respondenten mogelijk minder openheid durven te geven. Anderzijds kan het ook vertrouwen hebben gegeven, waardoor de gesprekken juist meer diepgang hebben gekregen. Eigen interpretaties en vooroordelen van de onderzoeker zijn zoveel mogelijk afgewend door het laten meelesen van twee medewerkers van Markieza, een Rehabilitatiedeskundige (niet ervaringsdeskundig) en een ervaringswerker. Daarnaast hebben twee externe personen meegelezen, een reguliere hulpverlener en een persoon buiten het werkveld.

Bibliografie

- Anderson, R. M., & Funnell, M. M. (2011). Patient Empowerment: Myths and Misconceptions. *Patient Educ Couns*, 277-282. Opgehaald van 10.1016/j.pec.2009.07.025
- Boeije, H. (2012). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.
- Boertien, D., & van Bakel, M. (2012). *Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de Geestelijke Gezondheidszorg*. Utrecht: Trimbos-instituut/Kenniscentrum Phrenos.
- Boevink, W. (2008). *Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid Praktijkvoorbeeld*. Utrecht: Movisie.
- Boevink, W. (2009). *Lijfsbehoud, levenskunst en lessen om van te leren. HEE-gesch(r)ift*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Boevink, W., Kroon, H., & Giesen, F. (2008). Controle herwinnen over het eigen leven. Een conceptuele verkenning van het begrip 'empowerment' van mensen met psychische handicaps. *Tijdschrift voor Rehabilitatie*, 17 (4): 16-26.
- Boumans, J. (2012, juni). *Naar het hart van empowerment*. Utrecht: Movisie.
- Boumans, J. (2012). Tussen regie en repressie. Een verkenning van het concept empowerment. *Tijdschrift voor rehabilitatie*, (1), 28-42.
- Boumans, J., & Baart, I. (2013). *Het gewone en het bijzondere Een onderzoek naar ervaringskennis van succesvolle zorgmijders*. Utrecht: Trimbos Instituut.
- Bovenberg, F., Wilrycx, G., Bähler, M., & Francken, G. (augustus 2011). *Inzetten van ervaringsdeskundigheid*. SP.
- Brettschneider, E., & Karbouniaris, S. (2008). *Inzet en waarde van ervaringsdeskundigheid*. Utrecht: Kenniscentrum sociale innovatie.
- Brouwers, D. E. (2009). *Herstellen doe je zelf: een gerandomiseerd en gecontroleerd onderzoek naar de effecten van een cliëntgestuurde cursus op het herstel van de deelnemers*. Tilburg: Universiteit Tilburg.
- Chamberlin, J. (2013). *A Working Definition of Empowerment*. Opgehaald van National Empowerment Center: http://www.power2u.org/articles/empower/working_def.html
- Connelly, L., Keele, B., Kleinbeck, S., Kraenzle Schneider, J., & Kuckelman Cobb, A. (1993). *A place to be yourself from the client's perspective*. 25 (4), 297-303: *Journal of Nursing Scholarship*.
- Cook, J., Copeland, M., Jonikas, J., Hamilton, M., Razanno, L., Grey, D., . . . Boyd, S. (2012). Results of a Randomized Controlled Trial of Mental Illness Self-management Using Wellness Recovery Action Planning. *Schizophrenia Bulletin Advance Access*, 38 (4) 881-91.
- Copeland, M. E. (sd). *Copeland Center*. Opgeroepen op september 2013, van Wellness & Recovery: <http://copelandcenter.com/wellness-recovery-action-plan-wrap>
- Cornell Empowerment Group. (1989). Empowerment and family support. *Networking Bulletin*, 1 (2), 1-23.
- DSHS. (2011, november). *Elements of Recovery for people experiencing mental illness*. Opgeroepen op november 2011, van Washington State Department of Health: www.dshs.wa.gov/pdf/Publications/22-1316.pdf

- Freire, P. (1976). *De pedagogie der onderdrukten*. Baarn: In den Toren/Anthos-boeken.
- Gestel-Timmermans, J. v. (2011). *Recovery is op to you; evaluation of a peer run course*. Tilburg: Universiteit van Tilburg.
- GGZ Nederland. (2009). *Naar herstel en gelijkwaardig burgerschap. Visie op de (langdurige) zorg aan mensen met ernstige psychische aandoeningen*. Utrecht: GGZ .
- Goei, L. d., Plooy, A., & Weeghel, J. v. (2006). *Ben ik in beeld*. Utrecht: Trimbos-Instituut.
- Haaster, H. v., & Wijnen, v. A. (2005). *Ervaringskennis werkt*. Harmelen: VersieGroep.
- Haaster, H. v., Hidajattoellah, D., Knooren, J., & Wilken, J. P. (juli 2009). *Kaderdocument ervaringsdeskundigheid*. Landelijke Denktank Opleidingen Overleg Ervaringsdeskundigheid.
- Hage, A. M. (2005). A philosophical analysis of the concept empowerment; the fundament of an education-programme to the frail elderly. *Nursing Philosophy*, 253-146.
- Hogeschool van Amsterdam Maatschappij en Recht. (2013). *Begrippenkader Ervaringsdeskundigheid en aanverwante begrippen*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam Maatschappij en Recht.
- Initiatiefgroep Herstelondersteuning. (2011). *Herstelondersteuning. Van kans naar realiteit!* Utrecht: Initiatiefgroep Herstelondersteuning.
- Jacobs, G. (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid. Empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswerk (disseratie)*. Amsterdam: SWP.
- Jacobs, G., Braakman, M., & Houweling, J. (2005). *Op eigen kracht naar gezond leven : empowerment in de gezondheidsbevordering; concepten, werkwijzen en onderzoeksmethoden*. Utrecht: Universiteit Humanistiek.
- Kenniscentrum Sociale innovatie. (2014). *Peersupport*. Opgehaald van Participatie Zorg en ondersteuning: <http://www.participatiezorgenondersteuning.nl>
- Kieffer, C. (1984). Citizen Empowerment: A developmental perspective. *Prevention in Human Services*, 3(16), 9-35.
- Kwekkeboom, M. (2001). *Zo gewoon mogelijk. Een onderzoek naar draagvlak en draagkracht voor de vermaatschappelijking in de geestelijke gezondheidszorg*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kwekkeboom, M., & Jager-Vreugdenhil, M. (2009). *De praktijk van de WMO. Onderzoeksresultaten lectoraten social work*. Amsterdam: SWP.
- Kwekkeboom, M., & Knoops, H. (2005). *Vermaatschappelijking in de zorg*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Lord, J., & Hutchison, P. (1993). The Process for Theory and Practice. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 12:1 5-22.
- LPGGZ. (2012). *Handboek voor ervaringsdeskundigen betrokken bij GGz-zorginkoop*. Utrecht: LPGGZ.
- Markieza. (2014, februari). *Markieza Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid*. Opgehaald van Missie en Visie: <http://www.markieza.org/>
- McAllister, M., Dunn, G., Payne, K., Davies, L., & Todd, C. (2012). Patient empowerment: The need to consider it as a measurable patient-reported outcome for chronic conditions. *BMC Health*

Services Research. Opgehaald van BMC Health Services Research:
<http://www.biomedcentral.com/1472-6963/12/157>

- Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie . (2009). *Gezondheid 2.0*. Utrecht: Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie .
- Ootes, S., & Pols, J. (2010). *De gift in de langdurige ggz. Werken aan relationeel burgerschap*. Amsterdam: SWP.
- Paes, M. (2010). Steun voor processen van onderop, over beleid en participatie van kwetsbare burgers. *Provinciale Raad voor de Volksgezondheid en Maatschappelijke Zorg*, 144-163.
- Page, N., & Czuba, C. (1999). Empowerment: What is it? *Journal of extension*, 37.
- Perkins, D., & Zimmerman, M. (1995). Empowerment Theory, Research, and Application. *American journal of community psychology*, 23 (5), 569-569.
- Raad voor de Volksgezondheid & Zorg. (2010). *Zorg voor je gezondheid! Gedrag en gezondheid: de rvg1/nieuwe ordening. Discussienota*. Den Haag: Raad voor de Volksgezondheid & Zorg.
- Rappaport, J. (1981). In praise of paradox; a social policy of empowerment over prevention. *American Journal of Community Psychology*, (9), 1-25.
- Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: Introduction to the issue. *Prevention in Human Services*, (3) 1-7.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15 (2), 121-148.
- Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: Listening to stories and Creating settings. *American Journal of Community Psychology*, 23 (5), 975-807.
- Regenmortel, T. v. (2002). *Empowerment en maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede*. Leuven: Acco.
- Regenmortel, T. v. (2008). *Zwanger van empowerment. Een uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg*. Eindhoven: Fontys Hogescholen.
- Regenmortel, T. v. (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention*, 22-42.
- Regenmortel, T. v. (2009). Empowerment in de Geestelijke Gezondheidszorg. *Neuron*.
- Regenmortel, T. v. (2010). Empowerment en maatschappelijke kwetsbaarheid. *Provinciale Raad voor de Volksgezondheid en Maatschappelijke Zorg*, 130-143.
- Regenmortel, T. v. (2010). *Empowerment en participatie van kwetsbare burgers. Ervaringskennis als kracht*. Amsterdam: SWP.
- Regenmortel, T. v. (2011). *Lexicon van Empowerment*. Utrecht: Marie Kamphuis Stichting.
- Regenmortel, T. v., Veirman, B. d., & Vercaeren, M. (2000). *Tewerkstellingsmogelijkheden voor ervaringsdeskundigen in de armoede. Een kwestie van visie en voorwaarden*. Leuven: Hoger Instituut voor de arbeid.
- Timmer, S. (2010). *Empowerment, het begrip ontleed*. Opgehaald van www.changinghealthcare.nl:
http://www.changinghealthcare.nl/wp-content/uploads/2010/09/empowerment-het-begrip-ontleed_100326.pdf

- Vereniging van Nederlandse Gemeenten. (2007). *Stappenplan Stedelijk Kompas*. Den Haag: Vereniging van Nederlandse Gemeenten.
- VWS. (2010). *Welzijn nieuwe stijl*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Wallerstein, N., & Bernstein, E. (sd). Special issue: Community empowerment, participatory education, and health. *Health Education Quarterly*, 21 (2/3), 141-419.
- WMO. (2014, februari). *WMO Werkplaatsen*. Opgehaald van WMO Werkplaatsen: <http://www.wmowerkplaatsen.nl/>
- Zimmerman, M. (2000). *Empowerment theory: psychological, organizational and community levels of analysis*, in Rappaport & Seidman (eds) *Handbook of Community Psychology*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Zimmerman, M., Israel, B., Schulz, A., & Checkoway, B. (1992). Further explorations in empowerment theory: An empirical analysis of psychological empowerment. *American Journal of Community Psychology*, (20), 707-727.

Bijlage

Topiclijst

1. Inleiding

- Mezelf voorstellen, korte toelichting over onderzoek
- Belangrijkste thema van het gesprek noemen
- Anonimiteit benoemen
- Toestemming vragen om het gesprek op te mogen nemen

2. Persoonlijke gegevens

a. Achtergrondkenmerken

- naam
- geslacht
- leeftijd

b. Herstelactiviteiten

- gevolgde hersteltrainingen/cursussen
- werk/vrijwilligerswerk
- herstelervaring

3. Beleving Empowerment

- empowerment in eigen woorden
- ervaring empowerment
- a. Psychologische empowerment
 - invloed kwetsbaarheid op eigen leven
 - persoonlijke invloed op eigen levenskwaliteit
 - persoonlijke eigenschappen
 - belemmerende/bevorderende individuele factoren
 - weerbaarheid
 - drijfveren
- b. Hulpverlening
 - ondersteuningswens hulpverlening
 - belemmerende/bevorderende hulpverleningsaspecten
 - inspraak en beslissingsmacht
 - bejegening hulpverlener
 - gespreksthema's kwaliteit van leven
- c. Samenleving
 - ondersteuningsbehoefte samenleving
 - belemmerende/bevorderende factoren samenleving
 - participatiemogelijkheden
 - sociale inclusie, erbij horen
 - faciliteren

4. Ervaringskennis

a. Verwerven (opdoen van ervaringen)

- ervaringen horen
- eigen ervaringen delen
- invloed ervaringskennis empowerment

b. Delen (door ervaringsdeskundigen)

- betekenis werk ervaringsdeskundige
- verhouding omgang kwetsbaarheid
- bijdrage ervaringskennis voor anderen

5. Benutten ervaringskennis optimaliseren

- tips/adviezen
- optimaliseren ervaringskennis

6. Afsluiting

- Bedanken voor deelname
- Membercheck

Codelijst

Bijdrage ervaringskennis empowermentprocessen:			
	Open codering	Axiaal coderen	Selective coding
Omslagpunt	+ spiegelen + analyseren	+ kritisch zelfbewustzijn	+ kritisch zelfbewustzijn
	+ CBB + kopje koffie + praatje maken met mensen + mijn redding	+ CBB	+ participeren
	+ oprichten cliëntenraad	+ cliëntenraad	
	+ structuur/ritme	+ structuur	
	+ mogen zijn + mezelf mogen zijn	+ er mogen zijn	
	+ bij het leven blijven + van de bank af		
	+ nodig zijn	+ nodig zijn	
	+ iets kunnen betekenen + iets doen voor anderen + iets verbeteren	+ iets betekenen	
	+ mezelf meer waarden opleggen + recht op leven	+ eigenwaarde + bestaansrecht	+ eigenwaarde
	+ verantwoordelijkheid terugkrijgen	+ eigen verantwoordelijkheid	+ zelfregie
	+ weg van eigen dingen + er niet meer overhebben + ervaringen achter laten + verleden leven niet laten afpakken	+ afstand kwetsbaarheid	
	+ contact ervaringswerker + naasten + vrienden + herkenning + steun + lotgenoten	+ belangrijke personen	+ sociale verbanden
	+ licht zien + kerk + geloof in God	+ geloof	+ geloof
	+ eye-opener + confrontatie	+ eye-opener	+ eye-opener leven
	+ niks te verliezen + alleen maar winnen	+ niets te verliezen	
	+ leven rekken + mezelf een eerlijke kans geven - óf ik maak er een eind aan óf ik geef het nog een kans	+ laatste kans	
	- psychiatrische labels - medicatie - anderen leven bepalen - nutteloos programma - geen vertrouwen in hulpverlening - onbegrip	- verslechtering in opname	
	- uitzichtloze situatie - wanhoop	- uitzichtloze situatie	

	<ul style="list-style-type: none"> - radeloosheid - kwaad - teleurgesteld - bodem bereikt - naar chronische afdeling 		
	<ul style="list-style-type: none"> - opname - alles kwijt - wereld stil - leven missen - sociale armoede 	<ul style="list-style-type: none"> - opname - verlies - wereld stil 	
	<ul style="list-style-type: none"> - ingestort - doodswens - suïcidepoging - ermee uitscheien - leven niet meer willen - klaar met het leven - óf ik maak er een eind aan óf ik geef het nog een kans 	<ul style="list-style-type: none"> - niet meer willen leven 	
	<ul style="list-style-type: none"> - zieke opa - scheiding - trauma's - crisissen in omgeving 	<ul style="list-style-type: none"> - heftige gebeurtenissen 	<ul style="list-style-type: none"> - life-events
Empowerment	<ul style="list-style-type: none"> + kracht + in je kracht komen + (terug)vinden eigen kracht + kracht vanuit jezelf 	<ul style="list-style-type: none"> + in je eigen kracht komen 	<ul style="list-style-type: none"> + in je kracht komen
	<ul style="list-style-type: none"> + eigen regie + eigen keuzes maken + wat ik wil 	<ul style="list-style-type: none"> + eigen regie 	<ul style="list-style-type: none"> + zelfregie
	<ul style="list-style-type: none"> + eigen verantwoordelijkheid nemen 	<ul style="list-style-type: none"> + eigen verantwoordelijkheid 	
	<ul style="list-style-type: none"> + zelfstandigheid/ autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> + zelfstandigheid/ autonomie 	
	<ul style="list-style-type: none"> + kwaliteiten zien + sterke dingen zien + iets kunnen 	<ul style="list-style-type: none"> + kwaliteiten 	<ul style="list-style-type: none"> + kwaliteiten zoeken, ontdekken en aanboren
	<ul style="list-style-type: none"> + mogelijkheden ontdekken 	<ul style="list-style-type: none"> + mogelijkheden ontdekken 	
	<ul style="list-style-type: none"> + laten zien wat je hebt + kom maar op + in het diepe springen + dingen uitproberen + grenzen opzoeken + uitdagingen 	<ul style="list-style-type: none"> + grenzen opzoeken + uitdagingen aangaan 	
	<ul style="list-style-type: none"> + kansen krijgen + vertrouwen + warme douche + gezien worden + waardering + applaus + boost 	<ul style="list-style-type: none"> + kansen + vertrouwen + waardering 	<ul style="list-style-type: none"> + geloof in krachten
	<ul style="list-style-type: none"> + 'gewonnen' + hoop 	<ul style="list-style-type: none"> + 'gewonnen' + hoop 	
	<ul style="list-style-type: none"> + aangedreven door omgeving + steun + groeiend aantal vrienden + gevraagd worden 	<ul style="list-style-type: none"> + steun 	<ul style="list-style-type: none"> + sociale verbanden

	+ vrijheid + vrijer + vrij vogeltje + loslaten + open wereld + jezelf openstellen + meer ruimte	+ vrij + eigen ruimte + open	+ vrijheid
	+ fouten mogen maken + leren van fouten + niet perfect	+ fouten mogen maken	+ fouten mogen maken
	+ positieve ervaringen opdoen + positieve feedback + succeservaringen	+ succes ervaringen	+ succes ervaringen
	+/- tegenslag werkt vooruitstrevend +/- somms destructiviteit nodig om in kracht te komen	+/- tegenslag werkt vooruitstrevend	+ weerbaarheid
	+/- niet altijd aanwezig	+/- niet altijd aanwezig	
	+/- niet constant +/- wisselend +/- golvende beweging	+/- niet constant	
	+/- ups en downs +/- op en af	+/- ups en downs	
	+/- vallen en opstaan	+/- vallen en opstaan	
Individueel:	+ eigen regie + meer grip + controle + minder crisis	+ eigen regie	+ eigen regie
	+ weerbaarheid + leren van fouten + volgende keer anders	+ weerbaarheid	+ weerbaarheid
	+ wil om te leven + weten wat je wil + duidelijk wat je wil + iets van je leven maken + naar de toekomst kijken + hoop	+ wil om te leven +naar de toekomst kijken	+ perspectief
	+ doel hebben	+ doel	
	+ groei + ontwikkeling + opbloeien		
	+ acceptatie + erkennen problemen + kwetsbaarheid omarmen + zien dat ik hard knok	+ acceptatie kwetsbaarheid	+ acceptatie
	+ acceptatie + leven gaat door + crisissen zijn eindig + tijdelijk + uitzitten	+ tijdelijk	
	+ onafhankelijk van kwetsbaarheid + kwetsbaarheid kleiner + kwetsbaarheid naar achtergrond	+ onafhankelijk van kwetsbaarheid	
	+ er mogen zijn + zelfacceptatie + zijn wie ik ben	+ zelfacceptatie	+ zelfacceptatie
	+ zien aankomen	+ signaleren	

	+ weten waar het vandaan komt + oorzaak kennen + signaleren kenmerken + eerder onderkennen		+ signaleren
	+ kansen krijgen	+ kansen	+ kansen
	+ openstaan + nieuwe dingen aangaan + jezelf uitdagen	+ openstaan	+ openstaan
	+ schade beperken + damagecontrol + leed besparen	+ schade beperken	+ schade beperken
	+ positieve instelling + complimentjes binnenlaten + gedachten laten zijn + niet naar gedachten luisteren/handelen + mezelf niet meer neerhalen + mezelf niet tegenzitten + minder schuldgevoelens	+ positief denken	+ positief denken
	+ goed voor mezelf zorgen + moeder voor mezelf	+ goed voor mezelf zorgen	+ zelfzorg
	+ aandacht voor emoties + balans emoties toelaten/ emoties de baas zijn	+ balans emoties	+ balans emoties
	+ stemmingswisselingen + niet blijven hangen in gevoel	+ niet blijven hangen in gevoel	
	+ grenzen stellen	+ grenzen stellen	+ grenzen stellen
<i>Eigenschappen</i>	+ doorzettingsvermogen + doorzetten + doorgaan + zet A, resultaat B + niet opgeven + over twijfels/angsten heenstappen	+ doorzettingsvermogen	+ doorzettingsvermogen
	+ strijdbaarheid + sterke wil + ervoor gaan	+ strijdbaarheid	
	+ lef + moed	+ moed	
	+ drive + motivatie + enthousiastme + ambities	+ motivatie	+ kritische reflectie
	+ kritisch zijn + reflecteren + analyseren	+ kritisch zijn + reflecteren + analyseren	
	+ relativeren + logisch beredeneren	+ relativeren	
	+ mogelijkheden zien/pakken + jezelf uitdagen + grenzen opzoeken + afgewogen risico's nemen	+ jezelf uitdagen + eigen grenzen opzoeken	+ eigen grenzen opzoek
	+ impulsief + niet denken maar doen + naïviteit	+ impulsief	

	+ eigenwijsheid + koppigheid + niet vóór de gemakkelijkste weg kiezen + eigen weg	+ eigenwijsheid	+ eigenwijsheid
	+ creatief + toneelspelen + mensen te slim af zijn + aanpassen	+ creatief + misleiden	+ creatief
	+ perfectionisme + uiterste uit jezelf halen + eigen grenzen opzoeken	+ perfectionistme + eigen grenzen opzoeken	+ perfectionistme
	+ mezelf bewijzen	+ mezelf bewijzen	
	+ groot verantwoordelijk- heidsgevoel + eigen verantwoordelijkheid	+ groot verantwoordelijk- heidsgevoel	+ groot verantwoordelijk- heidsgevoel + zelfstandigheid
	+ zelfstandigheid	+ zelfstandigheid	
<i>Betekenis</i>	+ balans	+ balans	+ balans
	+ kwetsbaarheid dwingt tot empowerment + bij de les blijven	+ kwetsbaarheid dwingt tot empowerment	+ redding
	+ redding	+ redding	
	+ laten zien dat er hoop is	+ hoop	+ hoop
	+/- kracht en valkuil	+/- kracht en valkuil	+/- kracht en valkuil
	+ kwetsbaarheid dwingt tot empowerment +/- afgedwongen eigen kracht - vertrouwen niet ruïneren - nep zelfvertrouwen - plaatsvervangend vertrouwen - omgeving té gelovig in eigen kunnen	+/- afgedwongen eigen kracht	+/- afgedwongen eigen kracht
	- druk - verwachtingen	- druk - verwachtingen	- druk
	- ongeloof - onwerkelijk - mezelf voor de gek houden	- onwerkelijk	- onwerkelijk
	- angst uit kracht raken - angst verlies	- angst uit kracht raken	
	- ziek zijn - depressief - in de put zitten - trauma's - persoonlijke crisissen	- psychische invloed kwetsbaarheid	
	- valkuilen	- valkuilen	- invloed psychische kwetsbaarheid
	- kost veel energie - uitputtend - stap te ver - te weinig rust	- kost veel	
	- kwetsbaarheid wegschuiven - van jezelf weglopen	- negeren kwetsbaarheid	
	- onveranderd blijven - iets niet wil lukken	- onveranderd blijven	
	- frustraties - onbegrip	- teleurstelling	

	- sociale achterstand - in mezelf gekeerd	- sociale achterstand - in mezelf gekeerd	
	- gevoel er niet bijhoren - zelfstigma	- er niet bijhoren - zelfstigma	- zelfstigma
	- weinig zelfvertrouwen - onzekerheid - faalangst	- weinig zelfvertrouwen - onzekerheid	
	- eigen vijand - mezelf straffen	- eigen vijand	
	- pessimisme - negatieve gedachten - mislukt - niet meetellen - niks kunnen/mogen	- negatieve gedachten	
	- in bed blijven liggen - slachtofferrol	- slachtofferrol	
	- zelfondermijnend	- zelfondermijnend	- zelfondermijnend
	- eigen verantwoordelijkheid	- eigen verantwoordelijkheid	
	- alles alleen willen doen	- alles alleen willen doen	
	- perfectionisme - uiterste uit jezelf halen - over de kop werken - teveel op mijn nek halen - stress	- veeleisend	
	- alleen lijden - eenzaamheid	- eenzaamheid	- eenzaamheid
	- jezelf opgeven - wanhoop - machteloosheid - hopeloos - hoop verliezen	- wanhoop - machteloosheid	- wanhoop
Hulpverlening:	+ eigen regie geven + zélf een stem + meebepalen waar mogelijk + zoveel mogelijk zélf beslissen + eigen plan cliënt + BHP vanuit cliënt + zeggen wat ik vind + zelfbeschikkingsbevoegdheid + zeggenschap	+ eigen regie geven + inspraak	+ eigen regie + inspraak
	+ eigen keuzes + wat wil jij? + wat ik wil	+ eigen keuzes	
	+ ruimte eigen oplossingen + ruimte geven + zonder oordelen + iemand in waarde laten + iemand zichzelf laten zijn + betekenis van cliënt + eigen weg	+ eigen ruimte	
	+ vertrouwen	+ vertrouwen	
	+ openheid + open houding + transparant + eerlijkheid + weten wat er gebeurd	+ openheid	+ vertrouwen

	+ hulpverlener meedenken + meedenken + samen zoeken naar mogelijkheden + samenwerken + er zijn als ik het nodig heb	+ samenwerken	+ samenwerken
	+ begrip + luisteren + serieus genomen worden	+ begrip + luisteren + serieus genomen worden	+ serieus genomen worden
	+ volgen + betrokkenheid + oprecht betrokken + betrokken worden + aansluiten + ondersteunen waar nodig + elkaar aanvullen + anticiperen + klankbord	+ aansluiten + betrokkenheid	+ aansluiten + betrokkenheid
	+ wie ben je? + persoonlijke achtergrond/geschiedenis + vóór mij gaan + ik centraal + client centraal	+ client centraal	+ client centraal
	+ eigen tempo + zonder druk	+ eigen tempo	
	+ wensen + verlangens	+ wensen	
	+ buiten dossier kijken	+ buiten dossier kijken	+ mensgericht
	+ mensgericht + individueel + ruimte voor uitzonderingen + mens tot mens + contact aangaan + er naast gaan staan + zelfde niveau	+ mensgericht + gelijkwaardig + wederkerig	
	+ grens trekken + afremmen + niet te lang laten lijden + beschermen	+ bescherming	+ bescherming
	+ psycho-educatie + medicijnen	+ psycho-educatie + medicijnen	
	+ meer dan ziekte + dagelijks leven + iemands kracht zien + wat kan iemand wel	+ meer dan ziekte + iemands kracht zien	+ iemands kracht zien
	+ persoonlijke ontwikkeling + groeimogelijkheden + hoop	+ groeimogelijkheden	
	+ naasten betrekken	+ naasten betrekken	+ naasten betrekken
	+ coachen + motiveren	+ coachen	+ coachen
	+ spiegelen + confronteren + inzicht geven	+ inzicht geven	+ inzicht geven
	+ praat begrijpelijk + gelijkwaardigheid + zelfde level	+ gelijkwaardigheid	

	+ wederkerig + dialoog + van gedachten wisselen + gesprekken	+ dialoog	+ dialoog
	- protocollen - kaders	- protocollen	
	- regels		
	- eigen ideeën - eigen waarheid - hun observaties - tegengestelde verwachtingen	- eigen waarheid - tegengestelde verwachtingen	- protocollen - eigen waarheid
	- niet gehoord - niet geluisterd - niet begrepen - niet gezien waar het 'm in zat/ wat er werkelijk speelde - niet serieus genomen	- niet serieus genomen	- niet serieus genomen
	- beperkingen - dwang en drang - separeren - dwangmedicatie - in het slot houden	- dwang en drang	- dwang en drang
	- weinig individuele gesprekken - therapeut bepaald gespreksthemata's	- weinig gesprekken	
	- voor iemand beslissen - bepalen - iemand niet betrekken - iemand uitsluiten - 'ik weet wat goed voor je is'	- geen inspraak	- geen inspraak
	- stigma - diagnoses - psychiatrische labels - nummertje - zorgobject - oog voor problemen - focus signalen/symptomen	- diagnoses - stigma	- stigma
	- ander level - niet erboven gaan staan - ongelijkheid	- ongelijkwaardigheid	- ongelijkwaardigheid
	- afzondering - lang binnen zitten - heimwee - geen contact/bezoek familie/vrienden	- sociaal isolement	- sociaal isolement
	- gekkenhuis - opname - jarenlang therapie	- gekkenhuis	- gekkenhuis
	- afgeschreven zijn - opgegeven worden	- afgeschreven	- afgeschreven
	- trauma's	- trauma's	- trauma's
Samenleving:	+ dagbestedingsactiviteit	+ dagbestedingsactiviteit	
	+ baantje + werk	+ werk	+ zinvolle rollen
	+ vrijwilligerswerk	+ vrijwilligerswerk	

	+ zelfhulpgroep	+ zelfhulpgroep	
	+ rol hebben	+ rol	
	+ dezelfde kansen + iemand die in je geloofd	+ kansen	+ groeimogelijkheden
	+ kunnen groeien + mogelijkheid op groei + eigen ontwikkeling	+ groeimogelijkheden	
	+ aan toekomst werken	+ aan toekomst werken	
	+ zelfvertrouwen	+ zelfvertrouwen	+ zelfvertrouwen
	+ betekenis + iets zinvol/ nuttigs doen + nuttig zijn + steentje bijdragen + er voor anderen zijn + doel	+ betekenisvol zijn + doel	+ betekenisvol zijn
	+ blij worden + geluk	+ geluk	
	+ sociaal leven + sociale contacten	+ sociaal leven	+ sociaal leven
	+ jezelf mogen zijn + volledig mezelf mogen zijn	+ jezelf mogen zijn	+ jezelf mogen zijn
	+ gewaardeerd worden + iemand zijn + meetellen	+ waardering	
	+ rekening houden + begripvoller + meer openstaan + acceptatie	+ acceptatie	
	+ gewone mensen + gewoon *naam* + niet gek + soms moeilijk, net als iedereen	+ mens	
	+ naasten betrekken	+ naasten betrekken	+ naasten betrekken
	+ inzet ervaringswerkers/ ervaringsdeskundigheid	+ inzet ervaringswerkers/ ervaringsdeskundigheid	+ inzet ervaringswerkers/ ervaringsdeskundigheid
	+ voorlichting + informeren + openheid geven + in aanraking komen met + meer aandacht aan besteden + rozen uitdelen	+ contact	
	+ terrein openstellen + geen rare plek + padvinderij + kinderboerderij + busroute over terrein - gekkenhuis	+ terrein openstellen	
	- ex Grote-Beker - angst psychiatrie - onbegrip - mensen met de pest	- angst psychiatrie	- gekkenhuis - angst psychiatrie - stigma
	- stigma - stigmatisering	- stigma	
	- 'gemiddeld' zijn - gewoon mee moeten - weinig ruimte 'anders' zijn	- voldoen aan de norm	- normstelling
	- strijd niet gezien	- strijd niet gezien	

	- druk - mee moeten - verwachtingen	- verwachting	- strijd niet gezien - verwachtingen
	- niets goed kunnen doen - geen vertrouwen	- geen vertrouwen	- geen vertrouwen
	- kansen ontnemen	- kansen ontnemen	
Invloed verwerven/delen ervaringskennis	+ spiegelen + reflecteren	+ reflecteren	+ aanscherpen kritisch zelfbewustzijn
	+ bijleren + iets leren + leren van anderen	+ leren van anderen	
	+ verbreden/verdiepen ervaringskennis + (mensen) kennis	+ verbreden/verdiepen ervaringskennis	
	+ jezelf ontwikkelen + eigen groei zien + groeiproces + focus mogelijkheden + groeimogelijkheden + sterker + stappen vooruit + boven jezelf uitstijgen	+ persoonlijke ontwikkeling/groei	+ persoonlijke ontwikkeling/groei
	+ vaardigheden aanleren	+ vaardigheden aanleren	
	+ overwonnen + iets bereiken + zien dat iets lukt + succes + ergens goed in zijn	+ succes	
	+ mogen zijn + jezelf kunnen zijn + zijn wie ik ben	+ jezelf zijn	+ jezelf zijn
	+ herkenning + erkenning + begrepen voelen + snappen	+ erkenning + begrip	
	+ gezien worden + gewaardeerd worden	+ waardering	
	+ begrip + minder druk	+ begrip + minder druk	
	+ verbinding + verbondenheid + dicht tegen elkaar aanzitten + gemeenschappelijke deler + meer aansluiting + geraakt worden + uitspreken wat iets doet	+ verbondenheid	+ verbondenheid
	+ niet de enige + niet alleen + minder eenzaam + niet alleen staan	+ niet alleen	
	+ lotgenotencontact + hetzelfde zijn + gelijkwaardigheid	+ gelijkwaardigheid	
	+ ieder eigen weg + ieder eigen oplossingen + tips/trucs anderen + nieuwe ideeën	+ ieder eigen oplossingen	

	+ in perspectief plaatsen + kwetsbaarheid plek geven + veranderende kijk + andere kijk psychische aandoening	+ kwetsbaarheid plek geven	+ inzichten
	+ inzicht + beseffen + kennis en inzicht verbreden	+ inzicht	
	+ relativeren + iedere eigen last	+ relativeren	
	+ herstel	+ herstel	+ herstel + weerbaarheid + empowerment
	+ kracht + krachten ontdekken + krachtiger + weerbaarder + kracht om door te gaan + moed + zelf meer empowered + eigen empowerment	+ weerbaarheid + empowerment	
	+ eigen regie + ieder eigen weg	+ eigen regie	+ eigen regie
	+ ervaring kunnen delen + gedeelde ervaringen + geen masker + veiligheid + opener	+ ervaring kunnen delen	+ ervaring kunnen delen
	+ leuk + goede zin + energie opdoen	+ energie opdoen	+ van kwetsbaarheid naar kracht
	+ positief uitgangspunt + positieve visie	+ positief uitgangspunt	
	+ positieve betekenis + negatieve ervaringen omzetten in positieve ervaringen + niet voor niets geweest + kwetsbaarheid is kracht + acceptatie verleden	+ van kwetsbaarheid naar kracht	
	+ leren omgaan met kwetsbaarheid + rekening houden kwetsbaarheid + overleving + eraan optrekken + op de been houden + tegenwicht	+ omgaan met kwetsbaarheid + eraan optrekken	
	+ meer dan ziekte + meer dan kwetsbaarheid + leven langs kwetsbaarheid + meer dan therapie	+ meer dan kwetsbaarheid + leven langs kwetsbaarheid	
	+ informatie + kennis is macht	+ kennis is macht	+ kennis is macht
	+ inspireren + inspirerend + motiveren + enthousiastmeren	+ inspireren	+ inspireren + hoop
	+ hoop + hoop geven	+ hoop + succesverhalen	

	+ beter worden + het kan anders + iets kunnen veranderen + eruit kunnen komen + succesverhalen	+ iets kunnen veranderen	
	+ mensen iets meegeven + iets betekenen voor anderen + anderen helpen + delen met mensen	+ iets betekenen voor anderen	+ iets betekenen voor anderen
	+ iets betekenen + er toe doen + nuttig + zingeving + levert iets op + doel + voldoening	+ betekenis + zingeving + voldoening	+ voldoening
	+ doet me goed + eigenwaarde + zelf waardering + acceptatie + trots	+ eigenwaarde	+ eigenwaarde
	+ helende omgeving + werk van levensbelang + ervaringswerk levensstijl	+ helende omgeving + ervaringswerk levensstijl	+ ervaringswerk levensstijl
	+ contact anderen mensen + gehoord worden + mens tot mens + steun collega's	+ sociale contacten	+ sociale contacten
	+ dagelijks leven + iemand een glimlach bezorgen	+ dagelijks leven + iemand een glimlach bezorgen	+ empowerment in dagelijks leven
	+ raad + klankbordgroep + verhaal kunnen doen + inspraak hebben + meer met ervaringskennis doen	+ raad + klankbordgroep + verhaal kunnen doen + inspraak hebben + meer met ervaringskennis doen	+ meer betrekken ervaringswerkers bij kwaliteit, participatie en stigmabestrijding
	+ gebruiken ervaringskennis cliënten + krachten vanuit een persoon	+ benutten ervaringskennis cliënten	
	+ meer betrekken ervaringswerkers bij kwaliteit, participatie en stigmabestrijding	+ meer betrekken ervaringswerkers bij kwaliteit, participatie en stigmabestrijding	
	+ mensen een stem geven + ruimte aan medezeggenschap	+ medezeggenschap	
	+ ervaringen delen met buitenwereld + meer openbaar maken + gewoon mensen + anti-stigma	+ ervaringskennis delen met buitenwereld + anti-stigma	
	- kost energie	- kost energie	- voortdurende strijd kwetsbaarheid
	- ervaring ziekte - drama's - ellende	- negatieve ervaringen	
	- niet beter/gelukkiger - weinig bijdrage eigen	- niet beter/gelukkiger	

	proces - voortdurende strijd kwetsbaarheid			
	- hersteld moeten zijn - voorbeeld - voorbeeldfunctie	- voorbeeldfunctie	- voorbeeldfunctie	
Optimaliseren inzet ervaringskennis	+ doen waar je goed in bent + dicht bij jezelf blijven + wat wil je?	+ doen waar je goed in bent + dicht bij jezelf blijven	+ proces van deelnemers	
	+ wensen + wat jij wil	+ wensen		
	+ stappen + meer stappen	+ stap voor stap		
	+ proces + eigen weg gaan + proces van deelnemers laten zijn	+ proces van deelnemers laten zijn		
	+ open-minded + openstaan	+ openstaan		
	+ eigen grenzen bewaken	+ eigen grenzen bewaken		
	+ eigen verantwoordelijkheid + eigen leerpunten + zelf aangeven wat je wil	+ eigen verantwoordelijkheid		
	+ gesprek 'lotgenoten'	+ contact lotgenoten		+ contact lotgenoten
	+ minder mondige mensen in de gaten houden + elkaar steunen + elkaar ondersteunen + elkaar aanvullen	+ elkaar ondersteunen		+ elkaar ondersteunen
	+ prikkelen + op weg helpen + ondersteuning + ondersteunen naar doel + behoeftes	+ prikkelen + op weg helpen		
	+ mogelijkheden zien + mogelijkheden + kansen + kansen benutten + kwaliteiten ontdekken	+ mogelijkheden zien + kwaliteiten ontdekken	+ mogelijkheden zien en ontdekken + aanspreken op kwaliteiten/krachten + kennis benutten en verbreden	
	+ aanspreken op kwaliteiten/krachten + kwaliteiten benutten + oog kwaliteiten	+ aanspreken op kwaliteiten/krachten		
	+ meer gebruik kennis + meer dan kennis kwetsbaarheid + kennis in beeld brengen	+ kennis benutten + kennis verbreden		
	+ in de picture houden + vinger aan de pols houden + ontwikkelingen volgen	+ ontwikkelingen volgen	+ ontwikkelingen volgen	
	+ mensen op goede plek + wie waar goed in? + wie past? + passende stage + op kracht inzetten + meer afwisseling in werkplek	+ mensen op goede plek	+ mensen op goede plek	

	+ overkoepelend zicht + trajectbegeleiding + vrijwilligerscoördinator + goede begeleiding + coaching + stagebegeleiding verstand van zaken	+ overkoepelend zicht + goede begeleiding/coaching	+ overkoepelend zicht + goede begeleiding/coaching
	+ transparantie + functies openbaar	+ transparantie	+ transparantie
	+ herstelondersteunende zorg	+ herstelondersteunende zorg	+ herstelondersteunende zorg
	+ aandachts GGZ en samenleving + iedere afdeling GGZ ervaringswerkers + samenwerking hulpverleners en ervaringswerkers + breder oriënteren	+ aandachts GGZ en samenleving + samenwerking hulpverleners en ervaringswerkers	+ aandachts GGZ en samenleving + samenwerking hulpverleners en ervaringswerkers
	+ ervaringskennis verbreden + op meer lagen invoegen + meer naar buiten profileren + draagvlak vergroten	+ ervaringskennis verbreden + op meer lagen invoegen + meer naar buiten profileren + draagvlak vergroten	+ ervaringskennis verbreden + op meer lagen invoegen + meer naar buiten profileren + draagvlak vergroten
	+ duidelijkheid over betekenis ervaringskennis + eenduidigheid ervaringskennis	+ eenduidigheid ervaringskennis	+ eenduidigheid ervaringskennis
	+ intervisies	+ intervisies	+ intervisies
	+ focus op opleiden	+ focus op opleiden	+ focus op opleiden
	- zélf aangeven wat je wil	- eigen verantwoordelijkheid	- eigen verantwoordelijkheid
	- niet hulpverlenen	- niet hulpverlenen	- niet hulpverlenen
	- niet iedereen wordt gezien - mensen worden tegengehouden - gebrek aan kansen	- gebrek aan kansen	- gebrek aan kansen
	- niet teveel ervaringswerkers - hype	- hype	- hype