

Een tool voor inzicht en verbetering: Het herstelmodel 'De ander als spiegel'

Het model 'De ander als spiegel' (Geene, 2025) is een waardevol instrument voor GGZ-instellingen en herstelacademies om hun aanpak kritisch te evalueren en te verbeteren. Het biedt een heldere structuur die de dynamiek van herstelprocessen blootlegt en inzicht geeft in de essentie van verbinding en gelijkwaardigheid. Dit model is niet alleen een theoretisch kader, maar ook een praktische routekaart die laat zien waar het herstel kan stagneren en welke interventies nodig zijn om het te bevorderen.



Het kantelpunt bij Herkenning

Een van de meest cruciale inzichten van dit model is dat herstel pas echt op gang komt bij de fase van **Herkenning**. Dit is het kantelpunt van het hele proces. Na ontwrichtende omstandigheden hebben mensen vaak nog geen plek kunnen geven aan bijvoorbeeld pijn, eenzaamheid, hoop of kracht. Wanneer iemand in contact komt met de ervaring van een ander en zich hierin herkent, vindt er een fundamentele verschuiving plaats. Plotseling zie je dat jouw kwetsbaarheid niet uniek is, maar iets wat ook in een ander bestaat. Dit vermindert het gevoel van isolement en laat je beseffen dat je niet alleen bent. Dit moment van Herkenning activeert een diepgaand proces van heling. Het is de drempel waarna de schaamte over de eigen ervaringen afneemt en het pad naar herstel zich opent.

De cruciale rol van herstel van verbinding

Verbinding is een fundamentele stap in het herstel van trauma, ontwrichting en mentale problematiek. Het hervinden van verbinding omvat zowel de verbinding met jezelf als met anderen. Verbinding met jezelf betekent een hernieuwd gevoel van eigenwaarde, zelfzorg en

weten wat je wilt. Verbinding met anderen draait om het gevoel erbij te horen en een plek te hebben in de wereld.

Voor GGZ-instellingen en herstelacademies is het model een handige tool om te zien waar hun aanpak nog kan worden verbeterd:

- **Identificeer de projectiefase:** De eerste stap is erkennen dat projectie een automatisch en onbewust mechanisme is. Vraag jezelf af of de omgeving de ruimte biedt waarin deze projecties kunnen worden herkend en bespreekbaar gemaakt.
- **Faciliteer Herkenning:** Hoe creëer je een omgeving waarin mensen elkaar kunnen raken en zich in elkaars verhaal herkennen? Dit kan door het delen van ervaringen in gelijkwaardige groepen te stimuleren. Mensen die te sterk vasthouden aan een beeld dat ze totaal anders zijn dan de rest van de wereld, vinden herkenning vaak moeilijk.
- **Bewaak Gelijkwaardigheid:** Het model benadrukt dat herstel en verbinding niet mogelijk zijn zonder gelijkwaardigheid. Binnen een instelling of academie betekent dit dat er geen hiërarchie mag zijn tussen begeleiders en deelnemers, en dat ieders ervaring telt. Gelijkwaardigheid is een noodzakelijke voorwaarde om tot authentieke verbinding te komen.
- **Ondersteun het proces van verbinding:** Bied voldoende mogelijkheden voor contact en interactie buiten de cursus- of therapiesessies om. Het model laat zien dat de behoefte aan verbinding groot is en dat het risico op een "zwart gat" na afloop van een traject reëel is.
- **Geef ruimte aan Getuigenis:** De laatste fase van het model, Getuigenis, is een krachtig peer-support systeem. Hoe kunnen herstellende deelnemers de ruimte krijgen om anderen te ondersteunen en te inspireren? Dit versterkt niet alleen hun eigen herstel, maar creëert ook hoop voor anderen.

Dit model maakt deel uit van het onderzoeksproject *De Kracht van Herkenning in Herstel* (Geene, 2025).

Het onderzoek richt zich op de rol van herkenning, verbinding en gelijkwaardigheid in herstelprocessen, met als doel meer inzicht te bieden in hoe ontmoeting en wederzijds begrip herstel kunnen versterken.