

De Ander als Spiegel: Herstel als Relationeel Proces van Verbinding en Gelijkwaardigheid

Kwalitatief onderzoek naar de herstelprocessen op de Herstelacademie

Auteur: Nicole Geene **Datum:** 27 augustus 2025

Executive Summary

Dit rapport presenteert een kwalitatief onderzoek naar de effectieve werkzame elementen van de Herstelacademie, met specifieke aandacht voor de rol van verbinding en gelijkwaardigheid in persoonlijk herstel. In tegenstelling tot klinisch georiënteerde herstelbenaderingen, die primair gericht zijn op symptoomreductie, wordt herstel hier begrepen als een relationeel en betekenisgevend proces.

Op basis van twintig diepte-interviews met deelnemers en facilitators is onderzocht welke mechanismen herstelprocessen daadwerkelijk dragen. Uit de analyse blijkt dat herstel niet in isolatie kan plaatsvinden, maar ontstaat in contact met anderen binnen een veilige bedding van gelijkwaardigheid en compassie. In deze context fungeert de ander als spiegel: door herkenning van eigen pijn in het verhaal van de ander ontstaat ruimte voor erkenning, verbinding en groei.

Een centrale bevinding van dit onderzoek is de sleutelrol van **herkenning**. Hoewel vaak impliciet aanwezig in herstelpraktijken, blijkt herkenning het kantelpunt waarop mensen zich niet langer alleen voelen in hun ervaring. Deze herkenning vormt de voorwaarde voor erkenning, en daarmee voor duurzame verbinding en zelfregie.

1.0 Introductie: De Noodzaak van een Ander Perspectief

Herstel is geen abstract doel, maar een levende ervaring die gedijt in een specifieke context van menselijk contact. Want waar verbinding ontbreekt, groeit schaamte. En waar ongelijkwaardigheid de boventoon voert, trekken mensen zich terug. Het is juist in verbinding dat we kunnen delen, spiegelen en helen. Het traditionele model van de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ), vaak gekenmerkt door een hiërarchische relatie tussen 'hulpverlener'

en 'cliënt', kan onbedoeld afstand creëren. De Herstelacademie biedt een alternatief, geworteld in de fundamentele principes van verbinding en gelijkwaardigheid. Hier is herstel geen proces dat men ondergaat, maar een gezamenlijke reis waarin iedereen tegelijkertijd leraar en leerling is.

Dit fundamentele verschil in benadering raakt de kern van wat herstel mogelijk maakt. In de reguliere zorg is de professionele afstand vaak functioneel, maar het heeft een onbedoeld neveneffect: de hulpverlener laat doorgaans weinig zien van zijn eigen existentiële worstelingen. Voor de cliënt valt er hierdoor weinig te 'spiegelen'. De gedeelde menselijkheid blijft verborgen achter een professionele rol, waardoor de cliënt het gevoel kan houden de enige te zijn met zijn pijn.

Dit rapport presenteert een visie waarin herstel niet wordt gedefinieerd als klinische genezing (symptoomreductie), maar als **Persoonlijk Herstel**: het proces van betekenisgeving, het hervinden van de verbinding met jezelf en het hernemen van je plek in de wereld. Deze visie heeft directe implicaties voor hoe herstelinitiatieven worden ingericht, gefaciliteerd en beoordeeld op effectiviteit.

De Centrale These De centrale these van dit onderzoek is dat dit herstelproces niet in isolatie kan plaatsvinden. Het vereist **contact met anderen** in een specifieke bedding van **gelijkwaardigheid**. In deze veilige ruimte fungeert de ander als cruciale spiegel. Het mechanisme is als volgt: door de eigen pijn te **herkennen** in het verhaal van de ander, en hier met **compassie** naar te kijken, ontstaat de ruimte om deze pijn ook in zichzelf te **erkennen**. Dit proces van 'via de ander naar jezelf' doorbreekt het isolement en maakt de innerlijke beweging **naar herstel** mogelijk.

2.0 Methodologie

Om de mechanismen achter de herstelprocessen te doorgronden, is gekozen voor een kwalitatief, fenomenologisch onderzoeksdesign. Deze benadering is bij uitstek geschikt om de subjectieve betekenisgeving en geleefde ervaring van betrokkenen in kaart te brengen.

2.1 Participanten en Selectie Het onderzoek omvat **20 diepte-interviews**, verdeeld over twee groepen:

- **11 Deelnemers:** Mensen die gebruikmaken van het aanbod voor hun eigen herstel.
- **9 Vrijwilligers/Facilitators:** Ervarensdeskundigen die groepen begeleiden.

De respondenten zijn geselecteerd middels een **doelgerichte steekproef** (*purposive sampling*). Hierbij is bewust gestreefd naar een maximale variatie in achtergrond, duur van betrokkenheid en type problematiek, om een zo rijk en divers mogelijk beeld van de cultuur binnen de Herstelacademie te verkrijgen.

2.2 Dataverzameling en Analyse De data zijn verzameld via semi-gestructureerde interviews, wat ruimte bood voor persoonlijke verhalen en onverwachte wendingen. De analyse van deze

gesprekken vond plaats middels een **gerichte inhoudsanalyse**. Hierbij is niet regel voor regel gecodeerd, maar is gezocht naar de 'essentie' van de verhalen. Er is specifiek gekeken naar:

1. **Patroonherkenning:** Welke ervaringen, woorden of voorbeelden kwamen in meerdere interviews terug?
2. **Toetsing aan kernwaarden:** In hoeverre sloten de ervaringen aan bij de vooraf geformuleerde concepten 'Verbinding' en 'Gelijkwaardigheid'?
3. **Identificatie van discrepanties:** Waar schuurt de theorie met de praktijk (de knelpunten)?

De bevindingen zijn vervolgens samengevat en tijdens een '**Spiegelbijeenkomst**' getoetst aan de herkenbaarheid bij een groep betrokkenen. Deze validatieslag zorgt ervoor dat de resultaten een breed gedragen beeld van de werkelijkheid vormen.

3.0 De Fundamentele Voorwaarden: Gelijkwaardigheid en Compassie

Uit de analyse blijkt dat herstelprocessen op de Herstelacademie gedijen dankzij twee fundamentele, elkaar versterkende voorwaarden die de 'bedding' vormen.

3.1 Gelijkwaardigheid: De Structurele Veiligheid

Gelijkwaardigheid heft de hiërarchie op. Het zorgt ervoor dat deelnemers niet worden gereduceerd tot een diagnose.

- **Geen 'witte jassen':** De afwezigheid van symbolen van macht is essentieel. Zoals een deelnemer stelt: *"Niemand loopt hier in een witte jas rond. Ik voel dat mijn ervaring telt"*.
- **Mogelijkheid tot kwetsbaarheid:** Deze gelijkwaardigheid ("Ik ben niet minder dan jij") is de voorwaarde voor veiligheid. Alleen als er geen hiërarchie is, durven partijen zich kwetsbaar op te stellen en aan elkaar te spiegelen. De kantine fungeert hierbij vaak als symbolische plek waar alle rollen wegvallen.

3.2 Compassie: De Emotionele Veiligheid

Waar gelijkwaardigheid de ruimte veilig maakt, maakt compassie de ruimte zacht. Het is de afwezigheid van oordeel. Compassie is in dit model de 'brug' die herkenning omzet in erkenning. Omdat deelnemers vaak moeite hebben met zelfcompassie, oefenen zij deze mildheid eerst op de ander.

4.0 Het Herstelmodel: Herstelprocessen met de Ander als Spiegel

Op basis van de resultaten is het **Zesstappen Herstelmodel** ontwikkeld. Dit model beschrijft de innerlijke beweging **naar herstel**.

1. Projectie Dit is de onbewuste fase waarin iets te pijnlijk of verwarrend is om bij jezelf te erkennen; we schuiven het dan vaak van ons af. Deelnemers merken dit vaak vooral op bij anderen: hun gedrag maakt je boos, verdrietig of onzeker. In werkelijkheid raakt dit vaak een gevoelige snaar in jezelf en zie je jouw eigen pijn weerspiegeld in de ander, wat leidt tot irritatie of juist fascinatie. Je voelt je getriggerd, maar weet niet precies wat het is.

2. Herkenning In contact met anderen realiseer je je dat je niet de enige bent. Deelnemers herkennen iets van zichzelf in het verhaal van een ander. Dit is het moment waarop je geraakt wordt door de ervaring van een groepsgenoot, wat leidt tot een dieper inzicht in je eigen gevoelens en de reden waarom iets je zo raakt. Geraakt worden. Meeleven met de ander, en het óók herkennen in jezelf.

3. Erkenning In deze fase durf je onder ogen te zien wat er in je leeft – zoals verdriet, angst of schaamte – zonder het weg te duwen of te veroordelen. We hoeven het niet meteen op te lossen, maar erkennen dat het er is. Dit proces van innerlijke acceptatie geeft vaak rust en ruimte. Je voelt je gezien en gehoord, en kunt het ook in jezelf erkennen.

4. Verbinding Vanuit een beter begrip en acceptatie van je eigen gevoelens wordt het makkelijker om authentiek contact te maken met anderen. Je kunt opener zijn zonder jezelf te verliezen. Verbinding betekent dat je jezelf kunt zijn, terwijl je ook echt nabij bent bij een ander, wat leidt tot vriendschap, steun en samenwerking. Je voelt je verbonden.

5. Jezelf terugvinden Deze fase markeert het herwinnen van regie over je eigen leven. Je weet beter wat goed voor je is, wat je belangrijk vindt en waar je energie van krijgt. Je voelt dat je zelf weer invloed hebt en sterker staat, wat innerlijke rust geeft. Je voelt je steeds meer heel.

6. Getuigenis De cirkel wordt rond wanneer je je eigen ervaring kunt delen met anderen. Niet als 'adviesgever', maar als mens die iets heeft meegemaakt. Door jouw verhaal te delen, bied je anderen herkenning en hoop, en laat je zien dat herstel mogelijk is. Hiermee ondersteun en inspireer je anderen op hun eigen pad. Je voelt rust, verbondenheid en betekenis.

5.0 Resultaten en Knelpunten uit de Praktijk

Uit het onderzoek komen specifieke thema's naar voren die de unieke kracht, maar ook de spanningen binnen de Herstelacademie belichten.

Facilitator vs. Begeleider: De mythe van totale gelijkwaardigheid Een belangrijk inzicht betreft de rol van de 'facilitator'. Er wordt bewust niet gekozen voor de term 'begeleider', omdat dit een hiërarchie impliceert. Facilitators zijn ervaringsdeskundigen die *naast* de deelnemers staan, niet erboven. Ze weten zelf hoe het is om te worstelen en begeleiden het proces zonder 'advies te geven' of dingen op te willen lossen voor de ander. Toch blijkt uit de interviews dat volledige gelijkwaardigheid in deze rol nooit helemaal haalbaar is. Facilitators dragen immers

een verantwoordelijkheid voor de veiligheid en het proces van de groep, wat soms vraagt om sturing of ingrijpen. Deze spanning tussen gelijkwaardig willen zijn en verantwoordelijk *moeten* zijn, is een continu aandachtspunt.

De paradox van Verbinding: Schoonheid en Risico Verbinding wordt gezien als iets heel moois en noodzakelijks voor herstel. Deelnemers willen zich graag verbinden en gaan vriendschappen aan, in de hoop hun isolement te doorbreken. Echter, het onderzoek toont aan dat dit ook risico's met zich meebrengt. Waar mensen zich openstellen, ligt kwetsbaarheid op de loer. Vriendschappen of intensieve contacten lopen soms uit op teleurstelling, conflicten of het overschrijden van grenzen, wat voor mensen in een kwetsbare fase extra hard kan aankomen. Het balanceren tussen het aanmoedigen van verbinding en het beschermen tegen teleurstelling blijkt een complex thema.

6.0 Conclusie en Aanbevelingen

Dit document heeft laten zien hoe de unieke cultuur van 'gelijkwaardige verbinding' op de Herstelacademie een specifiek herstelproces voedt. Dit proces, gearticuleerd in het zesstappen Herstelmodel, beschrijft de innerlijke beweging van projectie naar getuigenis, met de ander als cruciale spiegel voor zelfinzicht en groei.

Een diepere analyse van de onderzoeksresultaten onthult de cruciale rol van '**Herkenning**'. Hoewel gepresenteerd als een stap in het model, suggereren de interviews dat Herkenning – en de daaropvolgende Erkenning – meer zijn dan dat. Het zijn de fundamentele voorwaarden die echte verbinding überhaupt mogelijk maken. Herkenning is niet slechts een initiële vonk die een individu uit de isolatie van 'Projectie' haalt; het is een sleutelmoment dat de deur opent naar verdere groei. Sterker nog, het kan worden beargumenteerd dat herkenning en erkenning de bedding geven waarin verbinding en gelijkwaardigheid werkelijk tot bloei komen. Ze bereiden de grond voor waarin vertrouwen en openheid eindelijk wortel kunnen schieten.

Wanneer herkenning en erkenning ontbreken, ontstaat het risico dat herstelinitiatieven onbedoeld gevoelens van uitsluiting, falen of terugtrekking versterken. Het expliciet organiseren van gelijkwaardige verbinding verkleint deze risico's en vergroot de kans op duurzame participatie en zelfregie.

6.1 Aanbevelingen voor de Praktijk

Om de cultuur van gelijkwaardige verbinding te borgen en de risico's te beperken, worden de volgende praktische stappen aanbevolen:

1. **Structurele Nazorg:** Het 'zwarte gat' na afloop van een cursus is een reëel risico voor het herstelproces. Ontwikkel laagdrempelige 'nazit-momenten' of een (online) community om duurzame verbinding te faciliteren zonder dat deelnemers direct op zichzelf zijn aangewezen.
2. **Professionalisering van de Facilitator-rol:** Erken de spanning tussen gelijkwaardigheid en verantwoordelijkheid. Bied facilitators training en intervisie gericht

op het hanteren van deze dubbelrol, specifiek in het omgaan met groepsdynamiek en dominante deelnemers.

3. **Kadering van Vriendschap:** Wees transparant over de schoonheid én de risico's van vriendschappen die ontstaan vanuit kwetsbaarheid. Faciliteer ontmoeting, maar schep duidelijke verwachtingen om teleurstellingen te voorkomen.

6.2 Aanbeveling voor Vervolgonderzoek

Gezien de sleutelrol die 'Herkenning' speelt in het initiëren van herstelprocessen, wordt aanbevolen om dit mechanisme diepgaander te onderzoeken. Een dergelijk onderzoek zou zich kunnen richten op de volgende centrale vragen:

- **Wat maakt dat iemand een gevoel van Herkenning ervaart op de Herstelacademie?** Is dit afhankelijk van specifieke verhalen, de houding van de facilitator, of de sfeer in de ruimte?
- **Op welke momenten gebeurt dit?** Kunnen we de micro-momenten identificeren waarin de 'klik' plaatsvindt?
- **En wat maakt dat iemand zich juist niet herkent, maar onbegrepen voelt?** Wat zijn de barrières voor herkenning en hoe kunnen we deze wegnemen?

Een dieper inzicht in het mechanisme van herkenning is essentieel om de effectiviteit van peer-support-initiatieven zoals de Herstelacademie verder te versterken en te verfijnen. Door te begrijpen wat deze vonk doet overslaan, kunnen we omgevingen creëren waarin nog meer mensen de eerste, cruciale stap naar verbinding en herstel kunnen zetten.

7.0 Referenties

Onderstaande bronnen vormen de theoretische en empirische basis van dit rapport.

Empirisch Onderzoek

- Geene, N. (2025). *De Kracht van Verbinding en Gelijkwaardigheid: Een Kwalitatief Onderzoek naar de Kernwaarden van de Herstelacademie Haarlem*. Intern onderzoeksrapport.

Theoretisch Kader

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23.
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452. (CHIME-raamwerk)
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

