

Validatie van een Peer Support Herstelmodel: Een Empirische Analyse van 'Herkenning' als Kantelpunt

Nicole Geene, 2 januari 2026

Samenvatting

Dit paper presenteert een empirische validatie van een theoretisch herstelmodel dat het proces van peer support beschrijft in zes opeenvolgende fasen: van Projectie tot Getuigenis. De centrale hypothese van dit onderzoek is dat 'Herkenning'—het moment waarop een individu zichzelf in het verhaal van een ander ziet—functioneert als het cruciale kantelpunt dat de transitie van vervreemding naar verbinding initieert. Om dit model te toetsen, werd een enquête afgenomen onder 58 deelnemers van een Herstelacademie, waarin zowel kwantitatieve als kwalitatieve data werden verzameld. De resultaten bieden een robuuste onderbouwing voor de theorie. Momenten van herkenning werden gerapporteerd door 96,5% van de respondenten, die de impact hiervan op hun herstelproces beoordeelden met een gemiddelde score van 8,6 (afgerond van 8,55) op 10. De verzamelde data valideren elke afzonderlijke fase van het model, van de initiële weerstand (Projectie) tot de afname van schaamte (Erkenning), het ontstaan van sociale cohesie (Verbinding) en het voltooien van de cyclus door ervaren deelnemers (Getuigenis). De conclusie is dat de empirische bevindingen het theoretische model coherent valideren, wat de effectiviteit van de peer-support methodiek als een actieve katalysator voor mentaal herstel aantoont.

1.0 Inleiding

Binnen het domein van mentaal welzijn wordt peer support steeds meer erkend als een effectieve methodiek. De kracht ervan ligt in de gedeelde ervaring, waarbij individuen steun en inspiratie vinden bij gelijkgestemden. Om de werkingsmechanismen van deze aanpak te doorgronden en te optimaliseren, is de ontwikkeling en toetsing van empirisch gevalideerde herstelmodellen van strategisch belang. Dergelijke modellen bieden niet alleen een theoretisch kader, maar ook praktische handvatten voor begeleiders en deelnemers.

Het centrale onderwerp van dit onderzoek is een theoretisch herstelmodel dat het proces van een deelnemer beschrijft in zes opeenvolgende fasen. Dit model postuleert een psychologische reis die begint bij interne weerstand en culmineert in het vermogen om anderen te ondersteunen. De fasen zijn als volgt gedefinieerd:

1. **Projectie:** De fase waarin men zichzelf onbewust weerspiegeld ziet in de ander. Dit uit zich vaak in irritatie of fascinatie wanneer iets een gevoelige snaar raakt die men in zichzelf nog niet volledig heeft geaccepteerd .
2. **Herkenning:** Het cruciale kantelpunt. In contact met anderen beseft men niet de enige te zijn. Men wordt geraakt en herkent iets van zichzelf in het verhaal van de ander .
3. **Erkenning:** Men durft onder ogen te zien wat er leeft (zoals verdriet of angst) zonder het weg te duwen. Men voelt zich gezien en gehoord, en kan deze gevoelens ook in zichzelf erkennen .
4. **Verbinding:** Het ervaren van samen dragen, vriendschap en steun. Men kan open zijn en nabij zijn bij een ander, zonder zichzelf te verliezen .
5. **Jezelf terugvinden:** De fase van interne versterking. Men accepteert zichzelf beter, vindt rust en ervaart weer invloed op het eigen leven (regie).
6. **Getuigenis:** De cirkel is rond. Men is in staat anderen te ondersteunen en inspireren door eigen ervaringen te delen, niet als adviseur maar als mens.

Het kerndoel van dit paper is het systematisch toetsen en valideren van dit zesfasenmodel aan de hand van empirische data die zijn verzameld via een enquête onder deelnemers van een Herstelacademie. De methodologie die is gehanteerd om deze subjectieve ervaringen systematisch te analyseren en te koppelen aan het theoretische raamwerk, wordt in de volgende sectie uiteengezet.

2.0 Methodologie

Voor de validatie van het theoretische herstelmodel is een kwantitatief en kwalitatief onderzoek opgezet. Een gestructureerde enquête werd gebruikt om de subjectieve ervaringen van deelnemers aan een Herstelacademie systematisch te verzamelen. Deze methode maakte het mogelijk om zowel de prevalentie en impact van specifieke ervaringen (zoals 'herkenning') te kwantificeren als de dieperliggende betekenis ervan te exploreren via open antwoorden. De verzamelde data zijn vervolgens geanalyseerd om de empirische bewijskracht voor elke fase van het theoretische model te beoordelen.

2.1 Respondenten

Het onderzoek werd uitgevoerd onder een groep van 58 respondenten die betrokken zijn bij de Herstelacademie. Het profiel van deze groep biedt een representatief beeld van de actieve gemeenschap en kan als volgt worden samengevat:

- **Rol:** Het overgrote deel van de respondenten (87,7%) was deelnemer aan de programma's en cursussen van de academie.
- **Betrokkenheid:** De steekproef bestond uit een gebalanceerde samenstelling van nieuwe en ervaren deelnemers. Een aanzienlijk deel (circa 41%) was al langer dan een jaar betrokken, wat duidt op een duurzame binding met de gemeenschap.
- **Demografie:** De voornaamste leeftijdscategorie was 36-55 jaar. De genderverdeling bestond uit circa 57% vrouwen en 39% mannen.

2.2 Data-analyse

De data-analyse combineerde kwantitatieve en kwalitatieve benaderingen. Kwantitatieve data, zoals percentages en gemiddelde scores op schaalvragen, werden gebruikt om de omvang en sterkte van de gerapporteerde ervaringen vast te stellen. Kwalitatieve data, afkomstig uit open antwoorden en geciteerde uitspraken, dienden om de cijfers van context en diepte te voorzien. De analyse was specifiek gericht op het direct koppelen van de enquête-uitkomsten aan de zes theoretische fasen van het herstelmodel, om zo de validiteit van elk construct te toetsen. De resultaten van deze analyse worden in de volgende sectie gedetailleerd en gestructureerd volgens de fasen van het model gepresenteerd.

3.0 Resultaten: Empirische Validatie van het Herstelmodel

Deze sectie presenteert de onderzoeksresultaten, systematisch geordend per fase van het theoretische herstelmodel. De analyse van de enquêtegegevens toont aan dat de subjectieve ervaringen van de 58 respondenten een coherente en sterke ondersteuning bieden voor het model in zijn geheel, met 'Herkenning' als het onmiskenbare scharnierpunt.

3.1 De Centrale Rol van Herkenning

De data bieden krachtige ondersteuning voor de stelling dat 'Herkenning' de kern van het herstelproces vormt binnen de peer-support context. De statistieken onderstrepen zowel de alomtegenwoordigheid als de diepgaande impact van dit fenomeen:

- **Prevalentie:** Een uitzonderlijk hoog percentage respondenten (96,5%) rapporteerde momenten van herkenning te hebben ervaren tijdens hun deelname aan de Herstelacademie.
- **Impact:** Deelnemers kenden een zeer hoge waarde toe aan deze momenten, met een gemiddelde impactscore van 8,6 (afgerond van 8,55) op een schaal van 10.
- **Trigger:** Voor de meerderheid (71,9%) werd het moment van herkenning getriggerd door het persoonlijke verhaal van een andere deelnemer of facilitator.

Deze overkoepelende bevindingen leggen de basis voor de validatie van de specifieke fasen van het model.

3.2 Validatie van Fase 1: Projectie en Weerstand

Het model postuleert dat het herstelproces kan starten met een fase van 'Projectie', gekenmerkt door weerstand of irritatie. De data bevestigen dit contra-intuïtieve startpunt. Op de vraag welke gevoelens opkwamen tijdens momenten van herkenning, antwoordde een significant deel van de respondenten (22,8%) "Irritatie/weerstand (maar toch herkenning)". Een citaat uit de open antwoorden illustreert dit mechanisme:

"medecursisten kunnen geïrriteerd reageren op iemand die slimme opmerkingen maakt... Plots begreep ik waarom mensen soms ook zo op mij reageren."

Deze bevinding valideert de 'Projectie'-fase van het model, waarin herkenning kan voortkomen uit een initiële ervaring van weerstand.

3.3 Validatie van Fase 2 & 3: De Transitie van Herkenning naar Erkenning

Volgens het model fungeert 'Herkenning' (Fase 2) als de brug naar 'Erkenning' (Fase 3), waarbij de angst voor de eigen kwetsbaarheid afneemt en plaatsmaakt voor acceptatie. De enquête-uitkomsten leveren direct bewijs voor deze transitie naar gedragsverandering en interne acceptatie:

- 42,6% van de respondenten gaf aan dat zij na een moment van herkenning **meer durfden te delen**.
- 37% rapporteerde **meer vertrouwen in zichzelf** te hebben gekregen.
- 42,1% ervoer dat hun **schaamte afnam**.

De afname van schaamte, een diepgewortelde barrière voor herstel, wordt krachtig verwoord door een respondent:

"de schaamte voor de schaamte. dat meer mensen dit ervaren, dat voelde als zo'n enorme bevrijding."

Deze data valideren dat het zien van kwetsbaarheid bij een ander direct leidt tot het durven toelaten en uiten van diezelfde kwetsbaarheid in zichzelf.

3.4 Validatie van Fase 4 & 5: Het Ontstaan van Verbinding

Na de interne stap van erkenning, voorspelt het model het ontstaan van 'Vervinding met de ander' (Fase 4) en 'Vervinding met zichzelf' (Fase 5). De data ondersteunen beide fasen met duidelijke indicatoren voor zowel sociale cohesie als persoonlijke autonomie.

De validatie voor **Fase 4 (Vervinding met de ander)** blijkt uit de sterk gerapporteerde gevoelens van sociale connectie. De meest voorkomende ervaringen waren:

- 75,4% voelde zich **gezien en gehoord**.
- 68,4% ervoer **verbondenheid**.
- 64,8% voelde zich **minder alleen**.

Tegelijkertijd wordt **Fase 5 (Vervinding met zichzelf)** gevalideerd door data die wijzen op herwonnen autonomie en zelfinzicht. Respondenten gaven aan dat de herkenning leidde tot:

- Het verkrijgen van **nieuwe inzichten in zichzelf** (44,4%).
- Het **zich aanmelden voor iets nieuws** (27,8%), een duidelijke indicator van herwonnen regie.

3.5 Validatie van Fase 6: Getuigenis als Katalysator van de Cyclus

De laatste fase, 'Getuigenis', beschrijft hoe ervaren deelnemers de motor worden voor het herstel van anderen. De data bevestigen het bestaan van deze zelfonderhoudende cyclus. De eerdere bevinding dat 71,9% van de herkenning wordt getriggerd door een persoonlijk verhaal, kan hier direct aan worden gekoppeld. De delers van deze verhalen zijn de deelnemers en facilitators die zich in de getuigenisfase bevinden. Zij fungeren als de katalysator voor nieuwkomers die zich in de fasen van 'Projectie' en 'Herkenning' bevinden. Het model is dus niet lineair, maar cyclisch: degenen die het proces hebben doorlopen, maken het mogelijk voor anderen om eraan te beginnen.

De gepresenteerde resultaten bieden een robuuste, stapsgewijze validatie van het theoretische model, wat in de volgende sectie verder wordt geïnterpreteerd.

4.0 Discussie

Het doel van deze discussie is het interpreteren van de gepresenteerde onderzoeksresultaten, het belichten van de theoretische en praktische implicaties, en het identificeren van de beperkingen van het onderzoek als basis voor toekomstige verkenningen. De bevindingen suggereren dat het geanalyseerde herstelmodel een accuraat en werkbaar raamwerk biedt om de dynamiek van peer support te begrijpen.

4.1 De Werking van het Model: De Spiegel en het Kantelpunt

De resultaten maken de centrale metaforen van het model—de "spiegel" en het "kantelpunt"—empirisch tastbaar. De extreem hoge prevalentie van herkenning (96,5%) valideert het concept van de spiegel: deelnemers zien zichzelf in de ander. Dit spiegelmechanisme kan worden geduid in het licht van de sociale vergelijkingstheorie, waarbij de observatie van een peer met een vergelijkbare worsteling leidt tot een opwaartse affectieve verschuiving en een reductie van zelfstigma door vicariërende normalisatie. De daaropvolgende gedragsveranderingen, zoals het durven delen (42,6%) en de afname van schaamte (42,1%), bevestigen dat dit spiegelmoment functioneert als een kantelpunt. Het markeert de verschuiving van een defensieve houding (angst, weerstand) naar een open en verbindende houding. Door de combinatie van een solide theoretische fundering en de consistente ondersteuning vanuit de empirische data, wordt het model wetenschappelijk plausibel gemaakt.

4.2 Praktische Implicaties

De validatie van dit model heeft belangrijke praktische implicaties. Een van de krachtigste inzichten is de bevestiging van 'Projectie' als een legitiem en zelfs productief onderdeel van het herstelproces. Het feit dat bijna een kwart van de respondenten weerstand of irritatie ervoer als startpunt van herkenning, is een cruciaal gegeven. Dit inzicht kan worden ingezet voor de training en professionalisering van facilitators. Het stelt hen in staat om weerstand niet als een belemmering te zien, maar als een signaal dat een deelnemer op de drempel van een belangrijk

inzicht staat. Dit kan helpen om een veilige en geduldige omgeving te creëren waarin ook deze schurende processen de ruimte krijgen.

4.3 Beperkingen en Aanbevelingen voor Toekomstig Onderzoek

Hoewel de resultaten overwegend positief zijn, wijst de data ook op enkele beperkingen en aandachtspunten die aanbevelingen voor toekomstig onderzoek vormen.

- **De keerzijde van herkenning:** Een klein aantal respondenten gaf aan dat zeer intense verhalen van anderen soms tot onzekerheid kunnen leiden over de eigen problematiek ("Is mijn probleem wel erg genoeg?"). Verder onderzoek zou kunnen exploreren hoe een optimale balans kan worden gevonden in het delen van ervaringen.
- **Aanvullende thematische behoeften:** De enquête bracht een vraag naar voren voor specifieke thema's die momenteel mogelijk onderbelicht zijn. Onderwerpen als rouw, ouderschap/kinderen en de rol van naasten werden expliciet genoemd als gebieden waar behoefte is aan gerichte peer support.

Deze punten bieden concrete aanknopingspunten om het aanbod van peer-support-organisaties verder te verfijnen en te verbreden.

5.0 Conclusie

Dit onderzoek levert een belangrijke bijdrage aan het veld van mentaal welzijn door een zeldzame empirische validatie te bieden voor een specifiek, fase-gebaseerd peer-support model. De resultaten tonen op overtuigende wijze aan dat het theoretische zesfasenmodel—van Projectie tot Getuigenis—wordt ondersteund door de gerapporteerde ervaringen van 58 respondenten. De data bevestigen niet alleen het bestaan van elke voorgestelde fase, maar onderstrepen ook de centrale rol van 'Herkenning' als het cruciale kantelpunt dat de dynamiek van herstel in gang zet.

De finale betekenis van dit onderzoek reikt daarmee verder dan de academische onderbouwing van een theorie. Het biedt een evidence-based raamwerk dat aantoonbaar is op peer support gebaseerde methodiek significant meer is dan enkel een "ontmoetingsplek". Het functioneert als een actieve en effectieve katalysator voor mentaal herstel en maatschappelijke re-integratie. Door het werkingsmechanisme van herkenning en verbinding te faciliteren, wordt een omgeving gecreëerd waarin deelnemers niet alleen steun ontvangen, maar ook de regie over hun eigen leven hervinden en uiteindelijk zelf een bron van inspiratie voor anderen worden.

6.0 Referenties

Primaire Bron (Het Model)

- **Geene, N. (2025).** *Het Herstelmodel met de ander als spiegel: van projectie naar getuigenis* [Educatief materiaal en modelbeschrijving]. Geraadpleegd op 2 januari 2026, van <https://nicole.analyseert.nl/het-herstelmodel-de-ander-als-spiegel/>
 - *Toelichting:* Dit is de kernbron. Het jaartal 2025 is overgenomen van de copyright-vermelding in de presentatie.

Ondersteunende Literatuur (Voor de Discussie/Theorie)

- **Festinger, L. (1954).** A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- **Mead, S., & MacNeil, C. (2006).** Peer support: What makes it unique? *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 29-37.