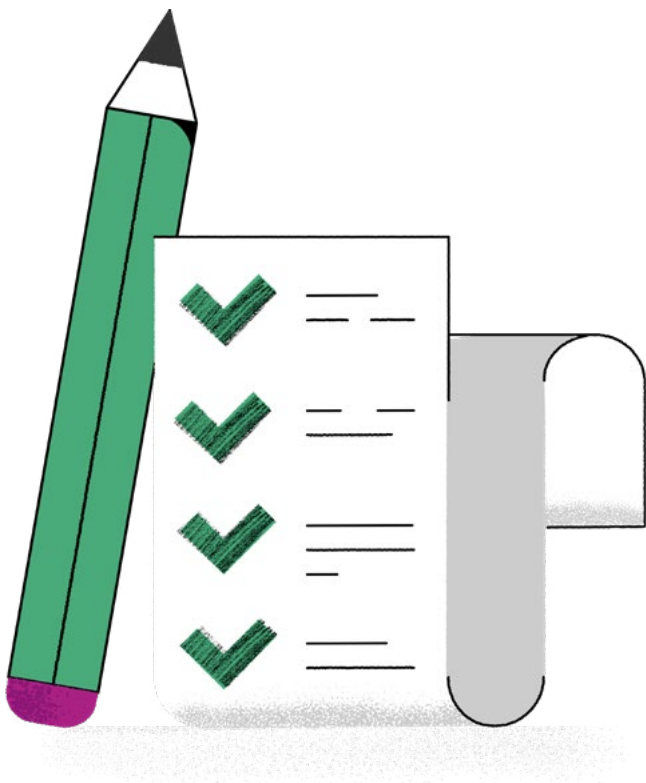




Herstelgerichte schrijfstijl in Minddistrict modules

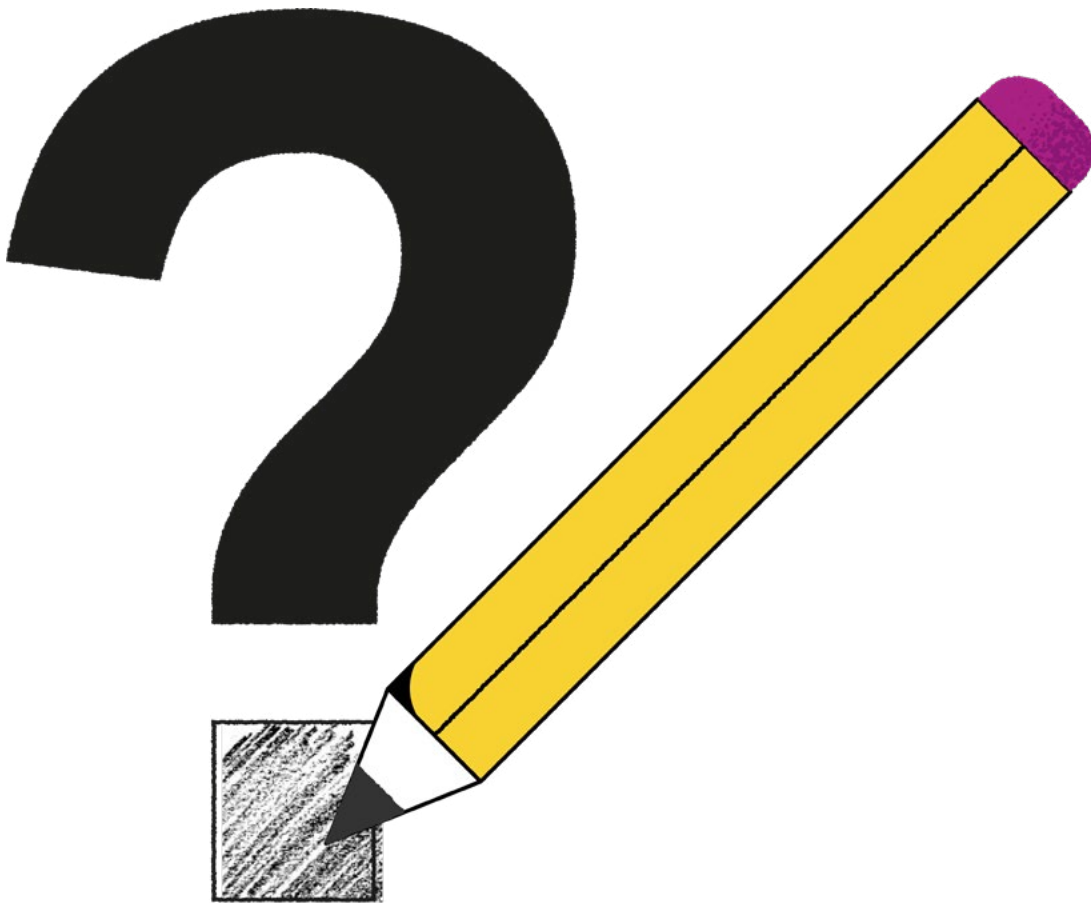
Focus op de kracht in plaats van de klacht. Door Ilona Hartog en Renske Gommer.



Focus op de kracht in plaats van de klacht

Mensen zijn goed in het benoemen van wat er niet goed gaat. Ga maar eens bij jezelf na. Over welke punten in je leven ben je niet tevreden? Waar zie je verbetermogelijkheden? Wat moet echt anders? De kans is groot dat je de volgende vraag lastiger vindt om te beantwoorden: 'Waar ben jij tevreden over?'. Deze manier van denken speelt ook een dominante rol in de zorgsector. Er wordt gekeken naar de problemen van de cliënt, naar welke stoornis past bij hun symptomen en naar wat ze "verkeerd" doen in hun leven. De focus ligt op de klacht.

De laatste jaren is een nieuwe stroming op komst. Want wat als je de vraag omdraait? Door te kijken naar wat mensen (nog) wel kunnen, wat er al goed gaat in hun leven, verschuif je de focus van klacht naar kracht. Een positief startpunt waarbij de mens de mogelijkheid heeft om zich te ontwikkelen, betekenis te geven aan activiteiten en het zelfvertrouwen te laten groeien.



Wat is herstelgericht schrijven?

Door herstelgericht te schrijven verplaats je de focus van klacht naar kracht. Je haalt de focus weg bij het bestrijden van de symptomen en legt die op het versterken van belangrijke onderdelen in het leven van de mens. Zoals het welzijn, een positief zelfbeeld, je identiteit, betekenisvolle rollen en activiteiten, het gevoel van verbondenheid en een betekenisvol leven ⁵. Dit is een manier van denken die binnen de geestelijke gezondheidszorg steeds meer wordt ingezet ³.

Door te focussen op de kracht geef je de mensen een gevoel van controle. Je zegt als het ware: "Jij kan invloed krijgen op zaken die voor jou belangrijk zijn". Aandacht gaat onder andere naar dingen die een belangrijke rol spelen in het leven van cliënten en die ze willen én kunnen verbeteren. In plaats van dingen waar ze geen grip op hebben, zoals hun klachten.

Is het beter dan klachtgericht schrijven?

Als je dit zo hoort, kun je denken: klachtgericht werken en schrijven is verleden tijd. Maar dit is niet het geval. Herstelgerichte behandelingen en meer klachtgerichte behandelingen zoals CGT en psychoanalyse, blijken ongeveer even effectief te zijn. Het grote voordeel van herstelgericht werken is dat het vaak binnen kortere tijd effect heeft ^{4,7,10}.

Waarom kiezen wij voor herstelgericht schrijven?

Als klachtgericht en herstelgericht schrijven ongeveer even goed werkt, waarom kiezen wij bij Minddistrict dan voor herstelgericht schrijven? Ten eerste omdat herstelgericht werken aansluit bij de visie van Minddistrict: stap voor stap op weg naar meer geluk en gezondheid in je persoonlijke route naar herstel. Het is niet ons doel om alle klachten te laten verdwijnen. We willen cliënten laten inzien waar hun kracht zit en hoe ze die het beste kunnen inzetten bij het omgaan met de klachten.

Ten tweede weten we dat motivatie één van de belangrijkste elementen is als het gaat om gedragsverandering ⁶. De motivatie van mensen is vaak hoger als ze de kans krijgen persoonlijke doelen en verwachtingen te stellen voor de behandeling en het hersteltraject. De nadruk ligt dan onder andere op het welzijn van de cliënt, betekenisvolle rollen of activiteiten, en het opstellen van zowel behandeldoelen als levensdoelen. ⁸



Verder komt ehealth vaak om de hoek kijken als er geen hulpverlener in de buurt is en de cliënt bijvoorbeeld thuis is. Hierbij speelt de motivatie van de cliënt een belangrijke rol. Het is immers aan de cliënt zelf om te bepalen of ze wat doen met de online zorg die wordt aangeboden. Zoals eerder genoemd leggen mensen de focus vaak zelf al op het stuk dat niet goed gaat. Een herstelgerichte module kan dan verfrissend en motiverend werken. Als er in de behandeling vooral over de klachten gepraat wordt, dan kan de cliënt met de onlinebehandeling een andere aanpak uitproberen. Op deze manier vullen de online en reguliere behandeling elkaar goed aan.

Tot slot kan het vermijden van directe confrontatie een reden zijn om voor herstelgericht werken te kiezen. Voor sommige cliënten kan het te confronterend zijn om in hun eentje aan de slag te gaan met wat er niet goed gaat, of met zaken die hem of haar kunnen triggeren. Een herstelgerichte module kan dan de oplossing zijn. Ook voor hulpverleners kan het veiliger voelen om op deze manier te werken, waarbij de meer confronterende onderdelen in de gesprekken aan bod komen.

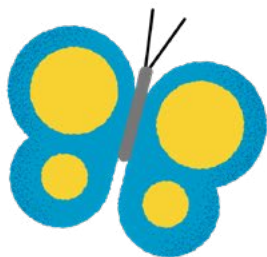
Hoe gebruiken we de schrijfwijze in onze modules?

Tijdens het schrijven van de module ligt de focus op wat er bij de cliënt goed gaat. In plaats van te vragen: "waar heb je last van?", vragen we vaker: "wat gaat er goed in je leven?" Ook beginnen we de module op een positieve noot, door te laten weten dat het de cliënt kan lukken om te veranderen.



In video's van ervaringsdeskundigen, focussen zij zich niet op wat voor klachten ze hadden of over wat slecht ging. Zij geven tips mee en vertellen uit eigen ervaring wat hen heeft geholpen en waar ze iets aan hebben gehad.

Ten slotte wordt ook bij het gebruik van illustraties en animaties een herstelgerichte blik gehanteerd. De illustraties hebben over het algemeen lichte kleuren en focussen op het zetten van stappen, en op doelen aanpakken. Hetzelfde geldt voor de animaties. Op deze manier blijven we weg uit de cyclus van problemen en worden de animaties niet zwaar.



Wat vinden gebruikers van de herstelgerichte modules?

We vroegen het een aantal van onze klanten.

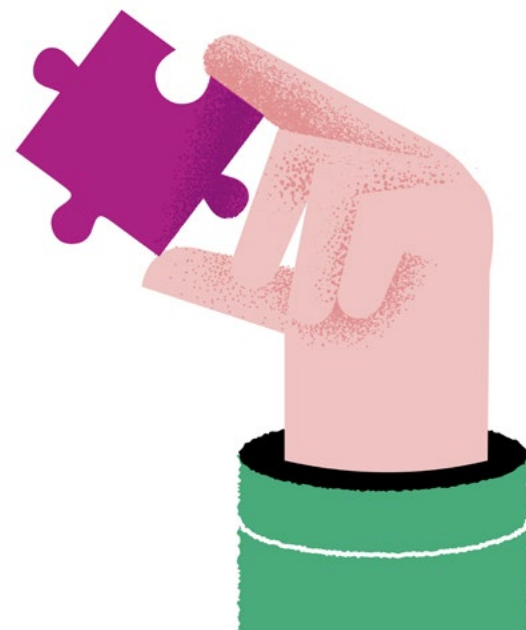


"As a therapist I'm confident that supporting positive behaviour is most helpful. As opposed to only trying to reduce negative symptoms."

"As a project manager I think we should move from problem-focused health to positive health with the aim of empowering patients. This should give patients more autonomy, which reduces also the workload of professionals"

Bronnen

- ¹ Farkas, M., Gagne, C., Anthony, W., & Chamberlin, J. (2005). *Implementing recovery oriented evidence based programs: Identifying the critical dimensions*. *Community mental health journal*, 41(2), 141-158.
- ² Bannink, F. P. (2010). *Oplossingsgerichte therapie*. *GZ-Psychologie*, 2(3), 10-15.
- ³ Bartelink, C. (2013). *Wat werkt: Oplossingsgerichte therapie?*. Geraadpleegd van [http://www.nji.nl/nl10/Download-NJi/\(311053\)-nji-dossierDownloads-Watwerkt_Oplossingsgerichtetherapie.pdf](http://www.nji.nl/nl10/Download-NJi/(311053)-nji-dossierDownloads-Watwerkt_Oplossingsgerichtetherapie.pdf).
- ⁴ Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2017). *A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression*. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 417-433.
- ⁵ Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.
- ⁶ Drieschner, K. H., Lammers, S. M., & van der Staak, C. P. (2004). *Treatment motivation: An attempt for clarification of an ambiguous concept*. *Clinical Psychology Review*, 23(8), 1115-1137.
- ⁷ Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). *Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies*. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.
- ⁸ Jaradat, A. K. M., & Ababneh, N. A. (2021). *Reducing Boredom Proneness & Enhancing Intrinsic Motivation Through a Solution-focused Brief Therapy Program*. *North American Journal of Psychology*, 23(1).
- ⁹ Hendriksen-Favier, A., Nijnsens, K., & van Rooijen, S. (2012). *Handreiking voor de implementatie van herstelondersteunende zorg in de ggz*. Trimbos Instituut.
- ¹⁰ Kim, J. S. (2008). *Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis*. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107-116.
- ¹¹ Shepherd, G., Boardman, J., & Slade, M. (2008). *Making recovery a reality* (pp. 1-3). London: Sainsbury Centre for mental health.



**Wij gaan uit van de kracht van mensen. Deze
herstelgerichte manier van denken en schrijven is
terug te vinden in veel van onze modules. Meer weten
over ons moduleaanbod?**

Neem dan contact met ons op!



minddistrict.nl
info@minddistrict.nl