

# Draaiboek workshop

## Herstelverhalen in scholen

EEN WORKSHOP VOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN



# Over dit draaiboek...

Dit document bevat het draaiboek voor een workshop die bedoeld is om ervaringsdeskundigen in de geestelijke gezondheidszorg voor te bereiden op het delen van hun herstelverhaal met een groep jongeren op school.

Het is van groot belang dat ervaringsdeskundigen een positief gevoel overhouden aan het vertellen van hun verhaal. Tegelijkertijd is het essentieel dat de getuigenis geen nefast effect heeft op de jongeren die luisteren.

Daarom biedt deze workshop een interactief en reflectief kader dat richting geeft aan het hoe en waarom van het delen van een herstelverhaal. Op die manier wordt niet alleen de ervaringsdeskundige ondersteund, maar wordt ook gewaakt over het welzijn van de jongeren.

## Werkwijze

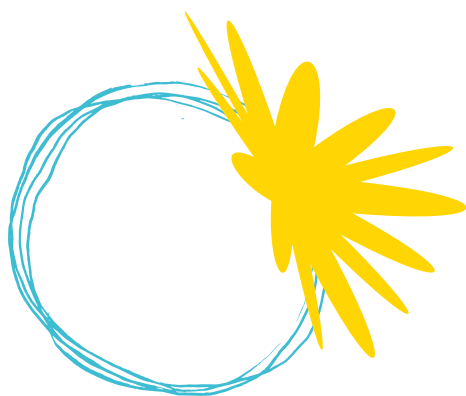
In een bijgevoegd bestand vindt u een reeks kaarten met vragen en stellingen. Deze vormen de basis van de interactieve workshop.

Voor de start van de workshop dienen de kaarten geprint en uitgeknipt te worden. We raden aan om dit te doen op stevig papier, zodat ze vlot hanteerbaar zijn tijdens het gesprek.

Tijdens de workshop worden de kaarten één voor één getrokken door de deelnemers. Elke deelnemer leest de kaart luidop voor en deelt wat er spontaan bij hem of haar opkomt bij het lezen van de vraag of stelling. Vervolgens wordt de inhoud verder besproken in groep. Indien de groep niet vanzelf tot de inzichten komt die verderop in dit draaiboek zijn uitgewerkt, is het aan de begeleider om de essentie te benoemen en de context of bedoeling van de kaart te verduidelijken. Op die manier wordt het leerproces ondersteund en worden de kernprincipes van het delen van herstelverhalen samen opgebouwd.

# Inhoudstafel

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Welkomstwoord                                                                                                 | 2  |
| 2. Kennismakingsspel                                                                                             | 3  |
| 3. Inhoud workshop                                                                                               | 4  |
| 1. Do or don't: Ik vertel mijn volledige levensverhaal                                                           | 4  |
| 2. Do or don't: Je diagnose expliciet vermelden                                                                  | 6  |
| 3. Do or don't: Negatieve elementen uit je hulpverlenings-<br>traject benoemen                                   | 7  |
| 4. Do or don't: Advies geven over een behandelmethode                                                            | 8  |
| 5. Do or don't: Je contactgegevens doorgeven                                                                     | 9  |
| 6. Do or don't: De methode van een zelfmoordpoging<br>vermelden                                                  | 10 |
| 7. Do or don't: De leerkracht vragen om het lokaal te<br>verlaten                                                | 11 |
| 8. Vraag: Bij welke hulpkanalen kunnen jongeren terecht?                                                         | 11 |
| 9. Vraag: Wat antwoord je als een leerling vraagt welk<br>destructief gedrag je hebt gesteld en hoe je dat deed? | 12 |
| 10. Vraag: Hoe reageer je wanneer een leerling een vraag<br>stelt waarop je liever niet antwoordt?               | 14 |
| 11. Vraag: Aan welke doelen kan je herstelverhaal, gericht<br>jongeren, het beste bijdragen?                     | 15 |
| 12. Vraag: Welke boodschap hoop je dat leerlingen mee-<br>nemen uit je verhaal?                                  | 16 |
| 4. Slotwoord                                                                                                     | 18 |



# 1. Welkomstwoord

*Onderstaande info kan gebruikt worden ter inleiding van de workshop en kan uiteraard in eigen woorden worden omschreven.*

We verwelkomen jullie graag op deze bijeenkomst, waar we ons vandaag zullen verdiepen in het thema: **'het delen van een herstelverhaal met een groep jongeren'**. Jullie hebben allemaal jullie unieke en waardevolle ervaringen met psychische kwetsbaarheid en willen jullie herstelverhaal brengen in een klascontext.

Om volledig voorbereid voor een groep jongeren te staan, is het essentieel om stil te staan bij een aantal belangrijke aspecten wanneer we met hen in gesprek gaan over geestelijke gezondheid. Jongeren vormen, vanwege hun leeftijd, een kwetsbare doelgroep. Uit onderzoek blijkt dat veel psychische problemen bij volwassenen hun oorsprong vinden in de adolescentie. Daarnaast ontstaat in deze levensfase vaak ook het stigma rond psychische kwetsbaarheid.

Daarom is het van cruciaal belang dat we een juist beeld schetsen van geestelijke gezondheid en psychische kwetsbaarheid. Alleen zo kunnen we bijdragen aan het doorbreken van het taboe en het verminderen van de stigmatisering van mensen die ermee te kampen hebben. Door jongeren in contact te brengen met ervaringsdeskundigen, vergroten we hun begrip voor mensen met psychische problemen en sporen we hen (vaak onbewust) aan om ook voldoende aandacht te hebben voor hun eigen uitdagingen. Dit kan hen helpen om sneller de stap te zetten naar hulp wanneer zij zich niet goed in hun vel voelen.

Straks staan we stil bij enkele belangrijke aandachtspunten. Een veilig groepsklimaat is cruciaal om hierover in gesprek te kunnen gaan. Een kennismakingsspel kan dienen als ijsbreker en bevordert het groepsgevoel.



## 2. Kennismakingsspel

De mensen gaan per 2 samenzitten. Indien oneven kan één groepje bestaan uit 3 personen. Men krijgt 5 à 10 minuten (afhankelijk van de grootte van de groep en de totaal beschikbare tijd) om met elkaar in gesprek te gaan over wie ze zijn. Ze mogen volledig zelf kiezen waarover ze het hebben.

Nadien gaat iedereen in een cirkel staan (of zitten) en maken we letterlijk verbinding:

Iemand neemt een bol wol vast en stelt zijn/haar gesprekspartner voor in enkele zinnen. Vervolgens houdt deze persoon een stukje wol vast en gooit de rest van de bol naar een andere persoon. Deze persoon stelt dan ook zijn/haar gesprekspartner voor. Dit wordt herhaald tot wanneer iedereen is voorgesteld.

*Sidenote: Sommige deelnemers kunnen aangeven dat het hen een oncomfortabel gevoel geeft om een ander voor te stellen en/of iemand anders zich te laten voorstellen. In dat geval kunnen jullie er uiteraard in overeenkomen om het anders aan te pakken.*



# 3. Inhoud workshop

## 1. DO or DON'T: "Ik vertel mijn volledige levensverhaal aan de leerlingen."

Het verschil tussen een levensverhaal en een herstelverhaal ligt vooral in de focus en het doel van het verhaal:

- **Levensverhaal:**

Een levensverhaal is een breed en persoonlijk verslag van iemands leven, waarin belangrijke gebeurtenissen, ervaringen, relaties en keuzes worden beschreven. Het heeft als doel om een volledig beeld te geven van iemands leven vanaf zijn/haar jeugd tot het heden, met aandacht voor zowel de positieve als negatieve aspecten. Het vertelt hoe iemands levenspad is verlopen, zonder dat er per se een focus ligt op een specifieke verandering of transformatie.

- **Herstelverhaal:**

Een herstelverhaal richt zich specifiek op het proces van herstel na een moeilijke periode, zoals een verslaving, een psychische aandoening, trauma of andere tegenslagen. Het is een reflectie op hoe iemand zijn of haar leven weer op de rails heeft gekregen, welke obstakels overwonnen zijn, welke hulpbronnen zijn gebruikt en hoe persoonlijke groei heeft plaatsgevonden. Het doel van een herstelverhaal is vaak om anderen te inspireren, hoop te bieden en te laten zien dat herstel mogelijk is.

### **Samengevat:**

- Levensverhaal: Brede weergave van het hele leven, inclusief alle ervaringen en gebeurtenissen.
- Herstelverhaal: Gericht op het proces van overwinnen van tegenslagen en herstel, met een nadruk op transformatie en persoonlijke groei.

Je zal dus een selectie uit je levensverhaal maken om tot een herstelverhaal te komen.



Om jongeren mee te nemen in je verhaal, kan het helpen om voor herkenbaarheid te zorgen. Dat kan je doen door gebruik te maken van de universele taal van emoties. Leerlingen herkennen zich misschien minder in de problematiek waarmee je te maken kreeg, maar kunnen zich wel iets voorstellen bij de emoties die je voelde. Welke situaties waren moeilijk voor jou? Hoe deed jou dat voelen? Hoe ging je daarmee om? Wat heeft herstel betekend in dat omgaan met die moeilijke emoties?

Wanneer vond de problematiek zijn oorsprong? Ligt er daar ook een link met de leefwereld van jongeren?

De selectie uit je levensverhaal die je uiteindelijk maakt om tot jouw herstelverhaal te komen, moet worden afgestemd op de doelgroep jongeren.

Zijn de zaken die je vertelt relevant voor hen?

Streeft jouw verhaal de juiste doelen na?

Wat zou jouw verhaal kunnen teweegbrengen bij jongeren? En bij kwetsbare jongeren?

Het is belangrijk om bij al deze punten stil te staan alvorens je voor de eerste keer voor de klas staat.



## 2. DO or DON'T: 'Je diagnose expliciet vermelden'

- Deel je diagnose alleen als je je daar comfortabel bij voelt en als je denkt dat het een waardevolle bijdrage levert aan je verhaal.
- Houd de focus op je herstel en persoonlijke groei, zodat het verhaal inspirerend en hoopvol blijft.
- Overweeg de impact op je publiek en het risico op stigmatisering voordat je besluit een diagnose te benoemen.

Het antwoord op deze stelling is genuanceerd. Er is op zich geen fout antwoord; het is vooral belangrijk dat je hierin een bewuste keuze maakt en hebt nagedacht waarom je jouw diagnose al dan niet vermeldt.

Je kan ervoor kiezen om je diagnose wel te vermelden omdat je bijvoorbeeld van mening bent dat dit net voor stigmavermindering zorgt, zoals in onderstaand voorbeeld:



*Een jonge ervaringsdeskundige met de diagnose 'Borderline persoonlijkheidsstoornis' vertelt haar herstelverhaal waarin ze vertelt over de moeilijkheden in haar jeugd en hoe ze daar eerst mee omging. Ze vertelt hoe ze in der loop der jaren met gepaste hulpverlening heeft geleerd om op een constructieve manieren om te gaan met de moeilijke emoties en gedachten die nog steeds deel van zichzelf blijven. Daarbij heeft ze heel wat talenten van zichzelf ontdekt en is ze inmiddels een creatieve auteur geworden. De jongeren leren haar kennen als een inspirerend meisje. Wanneer de jongeren een goed beeld van haar hebben gekregen, vertelt ze welke diagnose ze heeft gekregen. Omdat volgens haar veel mensen een negatief beeld hebben van iemand met een Borderline persoonlijkheidsstoornis, vindt ze het een meerwaarde om deze diagnose te delen. Haar verhaal toont namelijk aan dat deze stereotypering niet klopt en ook het stigma onterecht is.*

Een ander voorbeeld toont aan waarom iemand ervoor kan kiezen zijn/haar diagnose niet te delen:



*Een man met een psychische kwetsbaarheid die zijn herstelverhaal deelt in een klas, kiest er bewust voor om de diagnose niet te vermelden omdat hij niet vindt dat het een meerwaarde is. Hij is van mening dat hij meer is dan de diagnose. Hij focust liever op het proces dat hij heeft afgelegd om beter om te gaan met de moeilijkheden waarmee hij in aanraking kwam. Hij ervaart vaak in het dagelijkse leven dat mensen hem als 'psychiatrische patiënt' zien en daardoor zijn talenten en krachten niet meer zien. Daarom maakt deze man de bewuste keuze om in zijn herstelverhaal een volledig beeld te geven van wie hij is; met aandacht voor zowel zijn krachten als zijn kwetsbare eigenschappen.*



### 3. DO or DON'T: 'Negatieve elementen uit je hulpverleningstraject beschrijven'

- **Wees eerlijk, maar hoopvol:**

Het is belangrijk om authentiek en eerlijk te zijn over je ervaringen, inclusief eventuele negatieve aspecten van je hulpverleningstraject. Jongeren kunnen zich beter verbinden met een verhaal dat niet alleen de successen belicht, maar ook de uitdagingen. Echter, de focus moet uiteindelijk positief en hoopvol zijn, zodat jongeren het gevoel krijgen dat herstel mogelijk is, zelfs na moeilijke momenten.

- **Vermijd cynisme of verwijten:**

Hoewel het waardevol kan zijn om problemen of teleurstellingen in de hulpverlening te benoemen, is het belangrijk om te voorkomen dat het verhaal overkomt als cynisch of vol verwijten. Dit kan jongeren ontmoedigen om hulp te zoeken of vertrouwen te hebben in het systeem. Probeer daarom constructief te blijven in de manier waarop je negatieve ervaringen bespreekt, bijvoorbeeld door te focussen op wat je eruit hebt geleerd of hoe je alternatieve steun hebt gevonden.

- **Geef balans en perspectief:**

Het delen van negatieve elementen kan jongeren helpen te begrijpen dat een hulpverleningstraject niet altijd vlekkeloos verloopt, maar het is goed om dit in perspectief te plaatsen. Benoem bijvoorbeeld dat er naast de negatieve ervaringen ook positieve momenten of vooruitgangen waren. Laat zien dat obstakels overwonnen kunnen worden en dat hulpverlening vaak een proces van vallen en opstaan is.

- **Bescherm de kwetsbaarheid van jongeren:**

Jongeren zijn soms extra gevoelig voor negatieve verhalen en kunnen snel ontmoedigd raken. Het is daarom belangrijk om te zorgen dat de negatieve elementen niet de overhand krijgen in het verhaal en dat je een evenwichtige, opbouwende boodschap achterlaat. Een herstelverhaal zou hen moeten ondersteunen in hun eigen proces, en niet leiden tot wantrouwen of angst om hulp te zoeken.

- **Richt je op veerkracht en oplossingen:**

Als je negatieve ervaringen deelt, richt je dan ook op hoe je ermee bent omgegaan. Laat zien hoe je zelf veerkracht hebt ontwikkeld, welke oplossingen of alternatieven je hebt gevonden, en hoe je toch vooruitgang hebt geboekt. Dit biedt jongeren praktische inzichten en hoop.

#### 4. DO or DON'T: 'Advies geven over een bepaalde behandelmethode'

- **Vermijd direct advies geven over specifieke behandelmethoden:**

Het is meestal niet aan te raden om specifieke behandelmethoden aan te bevelen of af te raden. Wat voor jou heeft gewerkt, zal niet per se voor anderen datzelfde resultaat opleveren. Elke jongere heeft unieke omstandigheden, behoeften en reacties op behandelingen. De effectiviteit van behandelmethoden kan sterk variëren per individu.

- **Vertel over je eigen ervaring zonder te generaliseren:**

Je kunt zeker delen welke behandelmethoden voor jou nuttig zijn geweest, maar het is belangrijk om duidelijk te maken dat dit jouw persoonlijke ervaring is. Formuleer het bijvoorbeeld als: "Voor mij werkte deze therapie goed omdat...", in plaats van: "Deze therapie is de beste oplossing voor iedereen." Dit helpt jongeren te begrijpen dat herstel persoonlijk is en dat ze moeten ontdekken wat voor hen het beste werkt.

- **Verwijs jongeren naar professionele hulp:**

Het is belangrijk om te benadrukken dat jongeren altijd met een professionele hulpverlener kunnen praten over hun behandelingsopties. Zij kunnen het beste advies geven op basis van hun specifieke situatie. Het herstelverhaal kan jongeren inspireren om hulp te zoeken, maar het is aan professionals om hen te begeleiden in hun keuze van behandelmethoden.

- **Wees voorzichtig met alternatieve behandelmethoden:**

Als je alternatieve of minder gangbare behandelmethoden hebt geprobeerd, wees dan extra voorzichtig met het aanbevelen hiervan. Sommige methoden zijn misschien niet wetenschappelijk onderbouwd of geschikt voor iedereen. In plaats van advies te geven, kun je je ervaring delen, maar ook benadrukken dat het belangrijk is om deze methoden met een professional te bespreken.

- **Moedig jongeren aan om hun eigen pad te volgen:**

Je herstelverhaal kan jongeren aanmoedigen om actief aan de slag te gaan met hun herstelproces door verschillende opties te onderzoeken en open te staan voor wat voor hen werkt. Adviseer hen om in gesprek te gaan met professionals en samen te zoeken naar wat het beste past bij hun behoeften en omstandigheden.

## 5. DO or DON'T: 'Je contactgegevens doorgeven aan de leerlingen.'

- **Vermijd het delen van persoonlijke contactgegevens:**

Over het algemeen wordt het afgeraden om je persoonlijke contactgegevens, zoals je telefoonnummer, e-mailadres of social media, te delen met leerlingen. Dit kan namelijk grenzen vervagen en leiden tot ongepaste afhankelijkheid, vooral wanneer je spreekt voor een groep jongeren die mogelijk kwetsbaar is of in een moeilijke situatie zit.

- **Bevorder professionele hulp en begeleiding:**

In plaats van je eigen contactgegevens te delen, is het beter om leerlingen te verwijzen naar professionele hulpverleners, vertrouwenspersonen of de juiste hulpinstanties waar ze terecht kunnen met vragen of problemen. Dit zorgt ervoor dat zij de juiste ondersteuning krijgen van mensen die daarvoor zijn opgeleid en beschikbaar zijn.

- **Behoud professionele grenzen:**

Het is belangrijk om duidelijke grenzen te stellen tussen jouw rol als spreker en hun behoefte aan hulp. Door je contactgegevens te delen, loop je het risico dat de relatie te persoonlijk wordt, wat lastig kan zijn om te managen en mogelijk leidt tot verantwoordelijkheid die je misschien niet kunt of wilt dragen.

- **Veiligheid en bescherming van jezelf:**

Het niet delen van persoonlijke contactgegevens beschermt ook jouw eigen privacy en welzijn. Het kan emotioneel belastend zijn om constant beschikbaar te zijn voor anderen, vooral als zij zich in een moeilijke situatie bevinden.



## 6. DO or DON'T: 'De methode van een zelfmoordpoging vermelden.'

Het advies over het vermelden van de methode van een zelfmoordpoging in een herstelverhaal gericht naar jongeren is zeer duidelijk en gebaseerd op zorgvuldigheid en verantwoordelijkheid. De belangrijkste richtlijn is om geen specifieke details of methoden van een zelfmoordpoging te vermelden. Hier is waarom:

### 1. Risico op imitatiegedrag (copycat-effect):

Jongeren zijn bijzonder kwetsbaar voor het zogenaamde Werther-effect, waarbij gedetailleerde beschrijvingen van zelfmoordpogingen anderen in soortgelijke situaties kunnen aanzetten om deze methoden te overwegen of te imiteren. Dit geldt vooral voor jongeren die zich emotioneel onstabiel voelen of zich identificeren met de verteller. Daarom wordt het sterk afgeraden om enige methoden of technische details te benoemen.

### 2. Focus op herstel, niet op de poging:

Het doel van een herstelverhaal is om hoop en veerkracht te bieden, en jongeren te laten zien dat herstel mogelijk is, zelfs bij diepe wanhoop. Door te focussen op hoe je hulp hebt gevonden, welke stappen je hebt genomen om te herstellen, en hoe je met moeilijke gevoelens bent omgegaan, bied je jongeren de juiste boodschap: dat er altijd alternatieven en mogelijkheden zijn.

### 3. Bescherm de emotionele kwetsbaarheid van jongeren:

Jongeren kunnen zeer gevoelig zijn voor triggers, en het benoemen van methoden kan niet alleen schadelijke ideeën planten, maar ook trauma's oproepen bij jongeren die met zelfmoordgedachten of -pogingen te maken hebben gehad. Het is daarom belangrijk om emotioneel veilige taal te gebruiken en een ondersteunende toon aan te houden.

### 4. Benoem gevoelens, niet methoden:

Het is wel mogelijk om open en eerlijk te praten over de gevoelens en worstelingen die je hebt ervaren tijdens die periode, zonder in te gaan op de specifieke details van de poging zelf. Door te focussen op de emoties en de achterliggende oorzaken (zoals eenzaamheid, hopeloosheid of depressie), kunnen jongeren zich herkennen in die gevoelens en begrijpen dat er hulp mogelijk is, zonder dat ze worden blootgesteld aan potentieel schadelijke details.

### 5. Zorg voor professionele nazorg en ondersteuning:

Bij het vertellen van een herstelverhaal, zeker met betrekking tot zo'n gevoelig onderwerp, is het belangrijk dat er nazorg beschikbaar is. Moedig jongeren aan om met een hulpverlener of vertrouwenspersoon te praten als ze zich zorgen maken over hun eigen gedachten of gevoelens. Zorg dat er contactinformatie beschikbaar is van hulpinstanties, zoals een hulplijn voor zelfmoordpreventie.

## 6. Bied hoop en alternatieven:

Het verhaal moet jongeren laten zien dat er alternatieven zijn voor zelfbeschadiging en dat er een uitweg is, zelfs in de donkerste momenten. Richt je daarom op de positieve stappen die je hebt gezet richting herstel, zoals therapie, steun van anderen, of zelfzorgstrategieën.

## 7. DO or DON'T: 'De leerkracht vragen om het lokaal te verlaten.'

- Het is doorgaans beter om de leerkracht in het lokaal te laten, aangezien hij/zij kan zorgen voor een veilige en ondersteunende sfeer en kan helpen bij nazorg. De leerkracht is vaak een vertrouwenspersoon voor de leerlingen, en het kan nuttig zijn dat hij/zij aanwezig blijft om nadien met de leerlingen over de inhoud van het verhaal te praten. Dit kan helpen om de gevoelens van de leerlingen op te vangen en hen aan te moedigen om in een veilige omgeving hun emoties of vragen te delen.
- Overleg vooraf met de leerkracht om de aanpak te bepalen, waarbij zowel jouw comfort als de behoeften van de leerlingen in overweging worden genomen. Misschien is het mogelijk dat de leerkracht zich wat meer op de achtergrond in het lokaal bevindt, waardoor het voor leerlingen aanvoelt als een meer open sfeer.
- Als men vanuit de school aanvoelt dat de aanwezigheid van de leerkracht niet aangewezen is, vraag dan om alternatieve ondersteuning, zoals de aanwezigheid van een leerlingenbegeleider tijdens het herstelverhaal.

## 8. VRAAG: Bij welke hulpkanalen kunnen jongeren terecht?

- o Leraar of leerlingenbegeleider
- o CLB (gesprek, mail, telefonisch of CLB@chat)
- o Awel ([www.awel.be](http://www.awel.be); Telefoonnummer: 102; [brievenbus@Awel.be](mailto:brievenbus@Awel.be))
- o JAC ([www.jac.be](http://www.jac.be))
- o TeleOnthaal ([www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be); Telefoonnummer: 106)
- o Zelfmoordlijn: 1813 of [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

Handig en zeer uitgebreid overzicht op <https://www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/kinderen-en-jongeren/hulplijnen-voor-jongeren>



## 9. VRAAG: Wat antwoord je als een leerling vraagt welk destructief gedrag je gesteld hebt en hoe je dat precies deed?

Wanneer een leerling tijdens je herstelverhaal vraagt naar welk destructief gedrag je hebt vertoond en hoe je dat precies hebt gedaan, is het belangrijk om zorgvuldig en verantwoordelijk te reageren. Je wilt eerlijk zijn over je ervaringen, maar tegelijkertijd voorkomen dat je onbedoeld destructief gedrag normaliseert of gedetailleerde informatie deelt die jongeren kunnen aanzetten tot imitatie. Hier zijn enkele richtlijnen voor hoe je kunt reageren:

### 1. Vermijd specifieke details over destructief gedrag:

- Wees open, maar zonder in detail te treden over de precieze handelingen die destructief waren. Het is niet gepast om gedetailleerd uit te leggen hoe je jezelf beschadigd hebt of andere schadelijke dingen hebt gedaan. Dit kan risicovol zijn, vooral voor kwetsbare jongeren die met soortgelijke gedachten worstelen.



Voorbeeld:

*"Ik heb in die tijd dingen gedaan die schadelijk voor mezelf waren, omdat ik me hopeloos en verdrietig voelde. Uiteindelijk heeft therapie me manieren geleerd om anders om te gaan met gevoelens van hopeloosheid en verdriet waarbij ik mezelf niet schaadt. Zo ga ik nu vaak gaan lopen wanneer ik dit voel."*

### 2. Focus op gevoelens en herstel:

- In plaats van in te gaan op de exacte details van het destructieve gedrag, kun je praten over de gevoelens die eraan ten grondslag lagen. Het is vaak nuttiger voor jongeren om te horen hoe je je voelde en wat de oorzaak van het gedrag was, zodat ze die gevoelens kunnen herkennen en begrijpen.



Voorbeeld:

*"Het destructieve gedrag kwam voort uit een schuldgevoel dat ik moeilijk kon dragen. Wanneer dat gevoel nu nog oppopt, neem ik mijn dagboek en noteer ik redenen om trots op mezelf te zijn. Ik merk dat het schuldgevoel dan naar de achtergrond verschuift en de drang om mezelf pijn te doen ook zakt."*



### 3. Bied alternatieven en benadruk de weg naar herstel:

- Verleg de focus naar wat je hebt gedaan om hulp te vinden en hoe je destructief gedrag hebt vervangen door gezonde copingmechanismen. Vertel bijvoorbeeld over therapie, praten met vrienden, of zelfzorgtechnieken die je hebt ontdekt.



Voorbeeld:

*"In plaats van me op die momenten in destructief gedrag te verliezen, heb ik geleerd om steun te vragen aan mensen om me heen en te praten over wat me dwarszat. Dat maakte een enorm verschil in mijn herstelproces."*

### 4. Moedig aan tot het zoeken van hulp:

- Het kan een goed moment zijn om jongeren aan te moedigen om hulp te zoeken als ze zich herkennen in jouw verhaal. Geef aan dat er hulpbronnen zijn, zoals een leerlingenbegeleider, vertrouwenspersonen, een psycholoog, de huisarts of hulplijnen waar ze terecht kunnen als ze met moeilijke gevoelens of gedachten worstelen.



Voorbeeld:

*"Als je jezelf herkent in wat ik zeg of als je met soortgelijke gevoelens worstelt, is het belangrijk om te weten dat je niet alleen bent. Er is hulp beschikbaar, en praten met iemand kan echt een eerste stap zijn naar het beter voelen."*

### 5. Wees voorbereid op kwetsbare reacties:

- Jongeren kunnen gevoelig reageren op dit soort onderwerpen, en het is belangrijk om een veilige sfeer te creëren waarin ze zich gesteund voelen. Wees empathisch en zorg ervoor dat er na het gesprek professionele begeleiding beschikbaar is, zoals een leerkracht of zorgcoördinator zodat leerlingen verdere hulp kunnen krijgen indien nodig.



## 10. VRAAG: Hoe kan je reageren wanneer een leerling een vraag stelt waarop je liever niet wilt antwoorden?

Wanneer een leerling tijdens je herstelverhaal een vraag stelt waarop je liever niet wilt antwoorden, is het belangrijk om op een respectvolle en professionele manier te reageren. Hier zijn enkele richtlijnen om dit effectief te doen:

### 1. Blijf kalm en professioneel:

- Houd je emoties onder controle en probeer niet defensief te reageren. Het kan helpen om even diep in te ademen voordat je antwoord geeft.

### 2. Erken de vraag:

- Laat de leerling weten dat je hun vraag waardeert en dat het goed is dat ze nieuwsgierig zijn of je willen begrijpen.



Voorbeeld:

*"Dat is een goede vraag, en ik waardeer dat je zo geïnteresseerd bent."*

### 3. Leg uit waarom je niet wilt antwoorden:

- Geef een korte uitleg waarom je niet in detail wilt ingaan op de vraag. Dit kan te maken hebben met je eigen grenzen, privacy, of omdat je niet wilt dat het gesprek in een richting gaat die niet constructief is.



Voorbeeld:

*"Eerlijk gezegd voel ik me niet comfortabel om die specifieke vraag te beantwoorden, omdat het iets is waar ik nog steeds mee bezig ben om een plaats te geven."*

### 4. Bied alternatieve antwoorden of onderwerpen aan:

- In plaats van de vraag direct te beantwoorden, kun je het gesprek verleggen naar iets constructievers of nuttiger. Dit kan bijvoorbeeld betrekking hebben op wat je hebt geleerd tijdens je herstel of op de steun die je hebt gekregen. Je kan er ook voor kiezen om aan te geven dat je hebt geleerd je grenzen aan te geven terwijl je dat vroeger niet kon.



Voorbeeld:

*"Vroeger had ik een laag zelfbeeld waardoor ik ook mijn grenzen niet durfde aangeven. Er werd dan ook steeds overgegaan. Het feit dat ik nu wel durf aangeven waar ik een grens voel door jou te vertellen dat jouw vraag beantwoorden niet comfortabel voelt, merk ik dat ik gegroeid ben."*

## 5. Moedig verdere vragen aan:

- Als je niet wilt ingaan op de specifieke vraag, moedig de leerlingen aan om andere, gerelateerde vragen te stellen. Dit kan de kajs op verdere interactie vergroten zonder dat je je ongemakkelijk voelt.



Voorbeeld:

*"Hebben jullie misschien andere vragen over hoe ik met moeilijke situaties omging of over het proces van herstel?"*

## 6. Wees eerlijk over je grenzen:

- Het is heel normaal om grenzen te stellen in persoonlijke gesprekken. Het is belangrijk om te benadrukken dat iedereen het recht heeft om bepaalde dingen voor zichzelf te houden.



Voorbeeld:

*"Iedereen heeft grenzen, en het is oké om bepaalde dingen voor jezelf te houden. Wat ik hoop dat jullie uit mijn verhaal halen, is dat het belangrijk is om open te zijn over wat je voelt, maar ook om te weten dat niet alles hoeft te worden gedeeld."*

## 11. VRAAG: 'Aan welke doelen kan je herstelverhaal, gericht naar jongeren, het beste bijdragen?'

1. Taboe op geestelijke gezondheid en psychische problemen doorbreken;
2. Bijdragen aan destigmatisering van mensen met een psychische kwetsbaarheid;
3. De drempel verlagen om hulp te vragen indien nodig;
4. Jongeren hoop geven wanneer zichzelf of iemand uit hun omgeving met zijn/haar geestelijke gezondheid worstelt;



## 12. VRAAG: 'Welke boodschap hoop je dat leerlingen meenemen uit je verhaal?'

De boodschap die iemand wil overbrengen bij het delen van een herstelverhaal is zeer persoonlijk en bestaat vaak uit een combinatie van verschillende belangrijke elementen. Onderstaand een aantal kernpunten die voornamelijk door ervaringsdeskundigen worden aangehaald:

### 1. Erkenning van de strijd:

- Jongeren moeten begrijpen dat het hebben van psychische klachten of problemen iedereen kan overkomen. Het delen van persoonlijke ervaringen kan helpen om deze realiteit te normaliseren.
- Boodschap: "Het is oké om niet altijd oké te zijn. Iedereen gaat door moeilijke tijden."

### 2. Hoop en herstel zijn mogelijk:

- Het verhaal moet een boodschap van hoop uitstralen, dat herstel mogelijk is, ongeacht hoe donker de tijden ook lijken. Het is belangrijk dat jongeren zien dat er licht aan het einde van de tunnel kan zijn.
- Boodschap: "Als je het gevoel hebt dat er geen uitweg is, weet dan dat herstel mogelijk is. Ik heb het zelf meegemaakt, en het kan ook voor jou!"

### 3. Belang van hulp zoeken:

- De boodschap moet jongeren aanmoedigen om hulp te zoeken wanneer ze die nodig hebben. Dit kan inhouden dat ze praten met vrienden, familie, of professionals.
- Boodschap: "Vraag om hulp als je die nodig hebt. Het is sterk om te erkennen dat je steun nodig hebt."

### 4. Copingstrategieën en zelfzorg:

- Het verhaal kan enkele effectieve copingmechanismen en zelfzorgstrategieën delen die jongeren kunnen helpen om beter met hun emoties om te gaan.
- Boodschap: "Er zijn manieren om met pijn en verdriet om te gaan, zoals praten met iemand, creatief bezig zijn, of mindfulness beoefenen."

### 5. Jezelf accepteren:

- Het is belangrijk dat jongeren zichzelf leren accepteren, inclusief hun kwetsbaarheden en imperfecties. Iedereen maakt fouten en heeft uitdagingen.
- Boodschap: "Je hoeft niet perfect te zijn. Je bent genoeg zoals je bent."

## 6. Verbinding met anderen:

- Het verhaal kan ook benadrukken hoe belangrijk verbinding is. Samenzijn met vrienden of het vinden van een ondersteunende gemeenschap kan een grote rol spelen in het herstel.
- Boodschap: "Verbinding met anderen kan een krachtig hulpmiddel zijn. We zijn niet alleen in onze strijd."

## 7. Persoonlijke groei en veerkracht:

- Het verhaal kan jongeren inspireren door te benadrukken hoe uitdagingen kunnen leiden tot persoonlijke groei en veerkracht.
- Boodschap: "De moeilijkheden die je tegenkomt, kunnen je sterker maken en je helpen groeien."



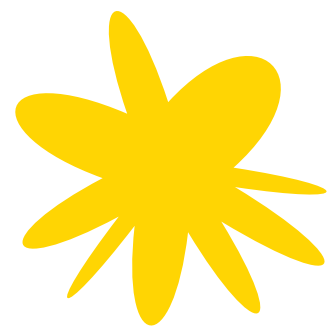
## 4. Slotwoord



Dankzij dit draaiboek kunnen organisaties en begeleiders ervaringsdeskundigen ondersteunen in het brengen van hun herstelverhaal op een manier die veilig, respectvol en krachtgericht is. De kracht van het verhaal ligt niet alleen in wat er wordt verteld, maar ook in hoe en met welk doel.

Wanneer een jongere zichzelf herkent in een getuigenis, wordt iets in beweging gezet. Schaamte maakt soms plaats voor mildheid. Stilte voor durf. Angst voor hoop. Dat is één van de doelen van deze workshop: een fundament leggen voor verhalen die ertoe doen, die iets losmaken, en die mogelijk het begin vormen van een helpend pad voor jongeren in kwetsbare situaties.

Laat dit draaiboek een uitnodiging zijn om met openheid, zorgzaamheid en deskundigheid samen te bouwen aan een verhaalcultuur waarin psychische kwetsbaarheid bespreekbaar is, zonder taboe of stigma — en herstel zichtbaar.



**EEN GOED VERTELD HERSTELVERHAAL LAAT  
SPOREN NA – IN HOOFD ÉN HART.**

## Colofon

### **Titel:**

Draaiboek workshop: Herstelverhalen in scholen – Een workshop voor ervaringsdeskundigen

### **Uitgave:**

Te Gek!?

### **Concept en inhoudelijke uitwerking:**

Met input van ervaringsdeskundigen in de geestelijke gezondheidszorg

Met dank aan:

- Eetexpert, Ups&Downs, ANBN, VLESP en VAD.
- Sigma-onderzoeksgroep van KU Leuven
- Jongeren en ervaringsdeskundigen die hun inzichten en ervaringen deelden

### **Contact:**

Voor vragen of feedback over dit draaiboek:

 [info@tegek.be](mailto:info@tegek.be)

 [www.tegek.be](http://www.tegek.be)

### **Versie:**

1.0 – April 2025

### **Gebruik:**

Dit draaiboek is bedoeld voor begeleiders en organisaties die met ervaringsdeskundigen werken rond geestelijke gezondheid in een schoolcontext. Vrij te gebruiken mits bronvermelding. Niet voor commerciële verspreiding.