

Een Sterk Verhaal

Je verleden tegen de horizon van je toekomst



Een herstelbevorderende narratieve groepsinterventie

‘Een Sterk Verhaal’ is een narratieve interventie die mensen met psychische problematiek de mogelijkheid biedt om te werken aan persoonlijk en maatschappelijk herstel. Centraal staat een vervolg geven aan het eigen leven na een of meer ingrijpende gebeurtenissen. Aan de hand van een werkboek met autobiografische schrijfoopdrachten schrijven deelnemers in 12 sessies over hun leven in de vorm van een drieluik. Ze richten hun blik (1) op het verleden, (2) op een belangrijk kantel- of keerpunt in hun leven waarin ze zelf de regie namen en (3) op het heden en hun toekomst. De geschreven verhalen worden tijdens de sessies onderling gedeeld waarna de deelnemers ze in een digitaal boekformat kunnen zetten, eventueel met het opnemen van beeldmateriaal zoals foto’s. De interventie resulteert in een gedrukt persoonlijk levensboek dat deelnemers bij de laatste sessie in ontvangst nemen.

‘Een Sterk Verhaal’ kan deelnemers steun bieden in het omgaan met veranderingen, gebeurtenissen en tegenslagen in hun leven. De interventie biedt deelnemers de gelegenheid om verhalen te schrijven en te delen, en gezamenlijk te werken aan persoonlijk en sociaal herstel. Er is aandacht voor belangrijke gebeurtenissen uit de levensloop waarbij zowel wordt stilgestaan bij mooie, vreugdevolle en leuke momenten als ook angstige, nare en schokkende momenten. Al deze momenten vragen erom in het eigen levensverhaal te worden opgenomen, zodat overzicht en begrip kan ontstaan, en daarmee ruimte voor verdere ontwikkeling en het opdoen van nieuwe ervaringen.

De interventie is ontwikkeld met inzichten uit de narratieve psychologie en werkwijzen uit het biografische werkveld. In de SGGZ wordt de groepsinterventie aangeboden door twee professionals die ervaren zijn met de doelgroep en met het werken in groepen, en die getraind zijn in het aanbieden van de interventie. Mocht een groep voor een deelnemer niet goed aansluiten dan kan de interventie ook individueel worden geboden. ‘Een Sterk Verhaal’ bestaat uit de volgende elementen:

- ✓ Twaalf wekelijkse sessies in groepsverband (10-12 deelnemers)
- ✓ Een deelnemerswerkboek met schrijfoopdrachten per sessie
- ✓ Een online werkomgeving om daarin geschreven tekst en beeld te plaatsen
- ✓ Een eigen persoonlijk gedrukt levensboek als eindresultaat
- ✓ Een begeleidershandboek met heldere instructies
- ✓ Een eendaagse train de trainer voor begeleiders

Voor deelnemers

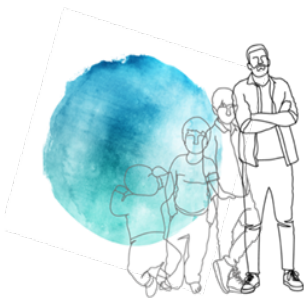
In 12 sessies reflecteer je op wat jou gevormd heeft, wat van jezelf is en wat je wilt meenemen naar je toekomst. Met behulp van schrijfoopdrachten ben je zelfstandig aan het werk. Ook deel je delen van je eigen verhaal met de groep en luister je naar de verhalen van de anderen. Daarnaast wissel je ervaringen uit met het schrijven op zich en is er ruimte voor vragen en het bespreken van zaken die je tegenkomt.

- ✓ In de sessies orden je belangrijke gebeurtenissen in je levensloop waarbij zowel aandacht is voor mooie, vreugdevolle en leuke momenten als ook angstige, nare en schokkende momenten.
- ✓ Je reflecteert al schrijvend op je ontstaansgeschiedenis en op een belangrijk kantel- of keerpunt in je leven waarin je zelf de regie neemt, maar ook op waar je nu staat en naar toe wilt.
- ✓ Je ontdekt wat je nu nodig hebt op weg naar herstel en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen.
- ✓ Je leert van perspectief te wisselen, waardoor je herkenning vindt in elkaars verhaal en begrip ontwikkelt voor jezelf en de ander.
- ✓ Je wordt de trotse eigenaar van je eigen gedrukte levensboek als bevestiging van wie jij bent.

Ervaringen van deelnemers

"Als je gehoord wil worden, moet je eerst naar jezelf en jouw verhaal luisteren. Zonder oordeel. Het heeft mij enorm geholpen opnieuw te kijken naar wat ervoor heeft gezorgd dat ik ben wie ik ben." Man 48 jaar

"Ik weet waar de basis is gelegd, nu ik heel duidelijk weet wat er in mijn jeugd is gebeurd en wat ik door de tijd heb meegenomen. Ik ben daardoor de zaken wat meer in perspectief gaan zien." Man 41 jaar



"Door ook te focussen op de positieve kanten van mijn leven en mijn eigen kwaliteiten tijdens het schrijven, ben ik de toekomst helderder gaan zien. Ik zie meer mogelijkheden en ben ik me bewuster van wat ik de wereld te bieden heb." Vrouw 28 jaar

"Het luisteren naar verhalen van anderen gaf mij het gevoel dat ik niet alleen ben. Dat geeft mij kracht. Ik voel minder schaamte, ik geef mezelf niet langer de schuld van mijn verleden. Ik ontwikkel een sterk gevoel en durf meer aanwezig te zijn en meer te worden wie ik ben." Vrouw 31 jaar

"De acceptatie en verbinding in de groep vond ik erg prettig. De opdrachten waren duidelijk en uitvoerbaar en gaven mij veel positieve feedback. Het voelde goed om deze tijd in mezelf te investeren." Vrouw 26 jaar

Achtergrond

Bij de ontwikkeling van *Een Sterk Verhaal* hebben we verschillende uitgangspunten gehanteerd. Het eerste was het benutten van bestaande kennis en ervaring. We hebben geprobeerd het beste van drie werelden bij elkaar te brengen: wetenschappelijke kennis, professionele kennis en ervaringskennis. Het tweede uitgangspunt was het aansluiten bij belangrijke ontwikkelingen in de gezondheidszorg. We verlaten het ziektegericht denken en gaan vanuit een persoonsgerichte benadering werken aan betekenisgeving en een waardevol leven. We nemen hierbij mee dat mensen bekend zijn met kwetsbaarheden en (blijvende) aanwezigheid van klachten. De aandacht wordt gericht op de manier waarop we omgaan met veranderingen, gebeurtenissen en tegenslagen in het leven. Het derde uitgangspunt was dat de interventie breed toepasbaar moet zijn. Alle mensen maken moeilijkheden mee in hun leven, ervaren pijn, verdriet en verlies, en maken perioden mee van lijden. Soms verliezen we daardoor de blik op positieve ervaringen, momenten van geluk en tevredenheid. Het maken en delen van verhalen over ingrijpende gebeurtenissen en ervaringen kan mensen steunen om de draad

van het leven weer op te pakken. Een vierde en laatste uitgangspunt was om te werken met het levensverhaal; het overdenken, schrijven over en delen van je levensverhaal. Vaak vinden mensen geen goede gelegenheid om hun verhaal te overdenken omdat ze worden overspoeld door emoties, simpelweg geen tijd hebben. De ruimte voelen om na te denken over het eigen levensverhaal is heel belangrijk om de draad van het eigen leven weer op te kunnen pakken.

Wetenschappelijk onderzoek

De interventie Een Sterk Verhaal is ontwikkeld en onderzocht door Scelta-GGNet, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek TOPGGz erkend, in samenwerking met het StoryLab, expertisecentrum voor geestelijke gezondheid en verhalen van de Universiteit Twente, en de LevensStudio, biografische werkplaats. Er is gebruik gemaakt van een gezamenlijk ontwerpproces met inbreng van cliënten en behandelaren. De ontwerp- en haalbaarheid werd beschreven in Professional Psychology, Research and Practice:

<https://www.growkudos.com/publications/10.1037%25252Fpro0000547/reader>.

Een effectiviteitsstudie liet een significant positieve verandering zien op persoonlijk herstel en persoonlijkheidsproblematiek (publicatie in voorbereiding). De ontwerp- en haalbaarheidsstudie en implementatiestudie werden financieel ondersteund door ZonMw. De opdracht is de interventie zo breed mogelijk aan te bieden in de Nederlandse GGZ en wordt opgenomen in de Zorgstandaard Persoonlijkheidsstoornissen.

Train de trainer

Om de interventie te kunnen begeleiden wordt een eendaagse train de trainer aangeboden bij het Radboud Centrum Sociale Wetenschappen: <https://www.ru.nl/radboud-centrum-sociale-wetenschappen/cursussen/al-het-aanbod/train-de-trainer-cursus-een-sterk-verhaal?language=nl>

In 2025 wordt Een Sterk Verhaal uitgegeven door Boom Uitgevers in de vorm van een zelfhulpboek en een begeleidershandleiding.

Voor meer informatie, neem contact op met Andrea Hop, a.hop@ggnet.nl of Silvia Pol, s.pol@ggnet.nl.