

Fundamentele principes voor herstel

De Substance Abuse and Mental Health Services Administration heeft vandaag een unanieme verklaring uitgegeven waarin de principes zijn beschreven die noodzakelijk zijn om herstel in de geestelijke gezondheid tot stand te brengen. Deze eensgezinde verklaring werd na zorgvuldige beraadslagingen door meer dan 110 deskundige panelleden uit de geestelijke gezondheid en van consumenten, families, andere zorgaanbieders, ervaringsdeskundigen, onderzoekers, vertegenwoordigers van (grote) zorgorganisaties en nationale gemeentelijke ambtenaren en anderen ontwikkeld.

"Herstel moet het gewone, gewenste resultaat zijn van onze dienstverlening," zei SAMHSA directeur Charles Curie. "Deze verklaring over herstel in de geestelijke gezondheid biedt essentiële richtlijnen die ons vooruit helpt om herstel in daden om te zetten vanuit overheidsbeleid, ook vanuit een financieel oogpunt. Individuen, families, gemeenschappen, zorgaanbieders en -systemen kunnen deze principes gebruiken om veerkracht op te bouwen en het ondersteunen van herstel"

Herstel van psychische stoornissen en/of verslavingsproblemen: een veranderingsproces waardoor mensen hun gezondheid en welzijn verbeteren, een zelfsturend leven leiden, en ernaar streven om hun volledige capaciteiten aan te boren.

De fundamentele principes voor herstel zijn:

1. ZELFSTURING:

Iemand met een psychische aandoening geeft in wezen voornamelijk zelf richting aan het herstelproces door levensdoelen te definiëren en dan een eigen unieke weg naar die doelen te bedenken.

2. INDIVIDUEEL AANGEPAST EN PERSOONSGERICHT:

De weg naar herstel is gebaseerd op de unieke sterke kanten, behoeftes, voorkeuren, ervaringen en culturele achtergrond van die persoon.

3. EMPOWERMENT:

(vrij gedefinieerd als *het versterken van iemand om diegene in staat te stellen zijn/haar eigen problemen op te lossen*) Mensen met psychische aandoeningen hebben het recht om te kiezen uit verschillende opties en om deelgenoot te zijn van alle beslissingen die hun leven beïnvloeden. Ze hebben ook de mogelijkheid een groep te vormen om op te komen voor hun behoeftes, wensen en verlangens. Door *empowerment* hebben ze controle over hun toekomst.

4. HOLISTISCH:

(Dus kijkend naar het geheel) Herstel omvat alle aspecten van iemands leven, zoals werk (betaald of onbetaald), onderwijs, geestelijke gezondheid, behandeling van verslaving, spiritualiteit, creativiteit, sociaal netwerk en steun van de familie.

5. NIET-LINEAIR:

Herstel van de geestelijke gezondheid is een organisch proces dat gebaseerd is op groei, af en toe een tegenslag en het leren van ervaringen. De eerste fase van herstel is het bewustzijn dat positieve

verandering mogelijk is en van daaruit in staat zijn een actieve rol op zich te nemen in de reis naar herstel.

6. OP BASIS VAN KRACHTEN:

Het herstel van de geestelijke gezondheid bouwt voort op de krachten en de talenten van een persoon en groeit door de interactie met anderen in (onder)steunende relaties op basis van vertrouwen.

7. STEUN VAN LOTGENOTEN:

Onderlinge steun speelt een hoofdrol in herstel. Mensen met psychische aandoeningen kunnen elkaar bemoedigen, ervaringen uitwisselen, een saamhorigheidsgevoel en een groepsgevoel geven.

8. RESPECT:

Acceptatie en waardering van mensen met psychische aandoeningen. Dit houdt ook in het beschermen van hun persoonlijke rechten en het tegengaan van discriminatie en stigma. Zelfacceptatie en zelfvertrouwen zijn ook heel belangrijk.

9. VERANTWOORDELIJKHEID:

Individen zijn zelf verantwoordelijk voor self-care (dit is elke activiteit die iemand onderneemt met de intentie om de gezondheid te verbeteren/te herstellen of om ziektes te behandelen/ te voorkomen* ook wel zodanig opgevat in het smallere concept van zelfmanagement) en voor hun weg naar herstel. Het toewerken naar doelen kan veel moed vereisen. Het identificeren van werkzame mechanismes die het hoofd bieden aan belemmeringen én processen met een helende werking kunnen het welzijn bevorderen.

10. HOOP:

Herstel is een boodschap van hoop en het besef dat mensen de belemmeringen en obstakels waar ze mee geconfronteerd worden, kunnen overkomen. Lotgenoten, vrienden en familie kunnen helpen die hoop te laten groeien. Hoop kan het herstelproces op gang brengen.