

Gehoord en gezien

Een verkenning naar lotgenotencontact voor mensen met een psychische kwetsbaarheid: onderzoek en ervaringen van deelnemers

Ik voel me gehoord en gezien: dat is wat deelnemers van lotgenotengroepen vaak zeggen als je vraagt wat hun deelname aan zo'n groep oplevert. Of, zoals een deelnemer het verwoordt: 'Voor lotgenotengroepen is te weinig aandacht. Dit is iets dat ik écht nodig heb. Dit is zó belangrijk voor mij.' Hoewel veel mensen een beeld hebben bij wat een lotgenotengroep is, zijn er nogal wat vooroordelen over deze vorm van informele zorg. Daarom is het zinvol eens dieper op dit fenomeen in te gaan.

In deze verkenning wordt beschreven wat lotgenotencontact is en door wie het wordt aangeboden. Er wordt ingezoomd op lotgenotengroepen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Welke positie lotgenotengroepen innemen in het zorglandschap en de financiën van de groepen komt vervolgens aan de orde. De resultaten van Nederlands onderzoek naar lotgenotencontact worden beschreven. Het artikel sluit af met de ervaringen van deelnemers en gespreksbegeleiders.

Wat is lotgenotencontact?

Lotgenotencontact is al dan niet georganiseerd onderling contact tussen mensen met een vergelijkbare aandoening of kwetsbaarheid, hun familieleden of partners. Het is een vorm van informele zorg, waarbij mensen elkaar helpen en steunen door ervaringen uit te wisselen. Naast lotgenotencontact wordt ook wel gesproken over peersupport of zelfhulp.

Lotgenotencontact vindt meestal plaats in groepsverband en wordt vaak mogelijk gemaakt door patiëntenverenigingen en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in zogenaamde zelfregiecentra.

De groepen worden begeleid door een gespreksbegeleider die meestal ervaringsdeskundig is. Hij of zij houdt in de gaten dat de gesprekken zodanig gevoerd worden dat er geleerd kan worden van elkaars ervaringen.

De frequentie waarin groepen bijeen komen loopt gemiddeld uiteen van 1 keer per week tot 1 keer per maand. Er zijn groepen die een open einde hebben, en groepen die een van tevoren vastgesteld aantal bijeenkomsten kennen.

Juist het kunnen benoemen van moeilijke, verdrietige of pijnlijke ervaringen in een groep met lotgenoten kan louterend zijn voor de deelnemers.

Lotgenotengroepen bestaan al gedurende lange tijd en worden door de deelnemers gezien als een belangrijk middel om beter met hun aandoening of kwetsbaarheid in het dagelijks leven om te gaan. De meerwaarde ligt erin dat de deelnemers her- en erkenning ervaren bij de groepsgenoten. Juist het kunnen benoemen van moeilijke, verdrietige of pijnlijke ervaringen in een groep met lotgenoten kan louterend zijn voor de deelnemers. Daarnaast vinden mensen in dit contact antwoorden op vragen die door een hulpverlener vaak moeilijk te beantwoorden zijn. Dit kunnen ook vragen van praktische aard zijn. De ervaring leert, dat enkel al het besef dat andere deelnemers met dezelfde kwetsbaarheid kampen ruimte biedt voor het delen van ervaringen die in een meer formele setting niet gedeeld worden. Lotgenoten schrikken bijvoorbeeld minder vaak van een heftige ervaring van iemand, omdat zij het zelf kennen.

1 Zelfregie- en herstelcentra bieden een context en vrije ruimte aan mensen om, op basis van peer support, activiteiten te ondernemen en ondersteunend te zijn op de weg van zingeving, herstel en meedoen. Ze gaan uit van de mogelijkheden, talenten en ambities van mensen, en bieden gelegenheid tot ontmoeting, ontdekking en ontplooiing (www.nvzh.nl). Veel zelfregiecentra komen voort uit Regionale Cliënten Organisaties (RCO's). Ook vanuit de zgn. Zorgbelangorganisaties wordt lotgenotencontact gefaciliteerd.

De laatste jaren is er tevens een ruim aanbod van online lotgenotencontact. Deze vorm van contact spreekt ook jongeren aan en is laagdrempelig, omdat iemand de deur niet uit hoeft. Voorbeelden hiervan zijn onder andere Depressie Connect en Proud2Bme. Veel patiëntenverenigingen bieden een vorm van online lotgenotencontact. De verwachting is dat online lotgenotencontact de komende jaren uitgebreid zal worden. In het Integraal Zorg Akkoord is afgesproken om de komende 5 jaar te komen tot een landelijk dekkend netwerk van digitale lotgenotengroepen (e-communities).²

Lotgenotengroepen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van iemand met een psychische kwetsbaarheid.

Psychische kwetsbaarheid

Dit artikel zoomt in op lotgenotengroepen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Psychische aandoeningen hebben invloed op de identiteit, het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van een persoon. Herstel van een psychische aandoening is dus niet alleen verbonden met vermindering van ziekteverschijnselen (klinisch herstel), maar ook met herstel van identiteit, zelfbeeld en zelfvertrouwen (persoonlijk herstel) en met herstel van sociale relaties en rollen van mensen (maatschappelijk herstel). Lotgenotengroepen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van iemand met een psychische kwetsbaarheid.

Positie lotgenotengroepen

Je zou verwachten dat lotgenotengroepen inmiddels binnen het totale zorgaanbod een duidelijke positie hebben ingenomen die ook door de formele zorgaanbieders, zorgverzekeraars en politiek wordt erkend. Toch is dit (in Nederland) nog niet het geval.³ Aanbieders van lotgenotengroepen moeten hun bestaansrecht en toegevoegde waarde keer op keer aantonen.

Dit heeft te maken met de nodige scepsis vanuit o.a. de formele zorg over de meerwaarde van lotgenotencontact. Zo wordt er weleens gedacht dat het 'sleur- en treurgroepen' zijn, waarbij mensen elkaar de put in praten in plaats van dat ze er beter van worden. Hoewel dit een risico kan zijn, blijkt dit in de praktijk juist anders uit te pakken. Zoals gezegd werkt de her- en erkenning tussen mensen met een gedeelde kwetsbaarheid juist positief. Belangrijk hierbij is de rol van de gespreksbegeleider die deze groepen begeleidt.

Zo wordt er weleens gedacht dat het 'sleur- en treurgroepen' zijn, waarbij mensen elkaar de put in praten in plaats van dat ze er beter van worden.

Ook bij het brede publiek kunnen de woorden 'lotgenotencontact' en 'lotgenotengroepen' negatieve associaties oproepen. Zo kan het suggereren dat een ziekte of kwetsbaarheid je lotsbestemming is en dat daar dus niets tegen te

Herstel

Sinds de jaren '90 is er in Nederland meer aandacht voor zelfregie en herstel binnen de geestelijke gezondheidszorg. Deze termen zijn geïnspireerd op de Angelsaksische recovery movement. Deze beweging is ontstaan uit de behoefte van cliënten om naast het klinische herstel, dat wordt beoogd binnen een GGZ-behandeling, ook te werken aan persoonlijk en maatschappelijk herstel.

Herstel verwijst naar de vrije ruimte die ieder mens in zich heeft om de eigen levenskracht te hervinden, eigen keuzes te maken, betekenis te geven en nieuwe mogelijkheden te zoeken en te vinden.

Deze zogenaamde herstelbenadering is inmiddels niet meer weg te denken uit de GGZ in Nederland en daarbuiten en heeft ook gevolgen voor de manier waarop de GGZ zorg en behandeling wordt uitgevoerd en vormgegeven. In dit kader wordt gesproken over herstelondersteunende zorg.

² Integraal Zorg Akkoord; samen werken aan gezonde zorg, september 2022, p.71

³ 'Wat kan Nederland leren van andere landen op het gebied van patiëntvertegenwoordiging, informatievoorziening en lotgenotencontact?', NIVEL, februari 2022. [1004208.pdf\(nivel.nl\)](#)

doen is. Het appelleert hiermee aan een lijdzame houding, die indruist tegen de 'sta op tegen', 'of vecht tegen' houding die aan populariteit wint. (Denk bijvoorbeeld aan de 'Sta op tegen kanker'-campagne van het KWF) Om dit taalgebruik aan te passen aan de huidige tijd, zijn andere termen voor lotgenotengroepen geïntroduceerd, zoals supportgroepen of zelfhulpgroepen. Deze termen sluiten meer aan bij een actieve opstelling in het omgaan met een ziekte of kwetsbaarheid.

Naast de nodige scepsis zijn er her en der vormen van beginnende samenwerking tussen lotgenotengroepen en GGZ-instellingen. Dit begint met het noemen door behandelaars van het bestaan van lotgenotengroepen aan cliënten tot het opzetten van lotgenotengroepen binnen de GGZ-behandeling. Een voorbeeld hiervan is de lotgenotengroep voor meiden met autisme van GGZ instelling Mentaal Beter.⁴ Dergelijke voorbeelden verdienen veel meer navolging.⁵

Naast de nodige scepsis zijn er her en der vormen van beginnende samenwerking tussen lotgenotengroepen en GGZ-instellingen.

Onderzoek

Om steviger te staan is het belangrijk aan te tonen aan de hand van onderzoek dat en hoe lotgenotencontact werkt. De vraag is alleen: hoe doe je dat? Het vinden van de juiste uitkomstmaten is niet eenvoudig.

In Nederland is een aantal onderzoeken gedaan naar de effecten van lotgenotencontact. Deze onderzoeken waren beperkt van opzet, doordat

ze zijn gedaan naar groepen voor één bepaalde ziekte [Spierziekten 2008, Depressie 2017], of naar één bepaalde methode [onderzoek Castelein bij psychose 2015], waardoor de resultaten niet breed toepasbaar waren.⁶

In 2021 is een breed opgezette studie gedaan naar de effectiviteit van 'peer support' (lotgenotencontact) op herstel bij psychische aandoeningen.⁷ Hierbij werd ook gekeken naar de effecten van online lotgenotencontact bij mensen met een depressie.⁸

Uitkomsten onderzoek lotgenotencontact

Ondanks bovengenoemde beperkingen van de kleinere onderzoeken komt er een aantal relevante uitkomsten over lotgenotencontact (voor mensen met een psychische kwetsbaarheid) uit naar voren.

Om te beginnen het onderzoek van Castelein naar begeleide lotgenotengroepen voor mensen met een psychose gevoeligheid uit 2015.⁹ Het doel van de lotgenotengroep voor mensen met een psychotische aandoening is het verbeteren van de kwaliteit van leven (primaire uitkomstmaat) en het vergroten van het sociale netwerk, sociale steun, zelfwaardering, empowerment en het stabiliseren van symptomen (secundaire uitkomstmaten) door het delen van ervaringen met lotgenoten.

Dit onderzoek toont aan dat trouwe deelnemers aan de lotgenotengroep significant beter scoorden op kwaliteit van leven, sociale steun en empowerment, dan mensen uit de controlegroep.

4 Binnen het onderwijs zijn er enkele goede voorbeelden waarbij 'peer support' wordt gefaciliteerd door de onderwijsinstelling, zoals de peersupportgroepen van de Hogeschool Utrecht en de 'Bondgenotengroepen' van de Hanzehogeschool Groningen.

5 In Duitsland hebben lotgenotengroepen een stevige basis in de gehele zorgketen. Dertig jaar geleden heeft Duitsland een bewuste politieke en maatschappelijke keuze gemaakt om de ondersteuning van lotgenotencontact officieel als derde pijler van de informele zorg te benoemen. Daarmee wordt bevestigd dat wat lotgenoten voor elkaar kunnen betekenen even waardevol is als de ondersteuning van mantelzorg of vrijwilligerszorg. Met de Förderungswet van 1993 zijn daarna Rijk, zorgverzekeraar en lokale overheid samen verantwoordelijk gemaakt voor de financiële ondersteuning van zelfhulp. Het resultaat is dat Duitsland op dit moment ruim 100.000 zelfhulpgroepen voor uiteenlopende onderwerpen kent.

6 In de publicatie van Movisie uit 2014 'Gesteund door Zelfhulp' is een hoofdstuk opgenomen over de effecten van zelfhulp, waarin internationaal onderzoek wordt meegenomen. [Gesteund-door-zelfhulp \[MOV-2939854-1.0\].pdf \(movisie.nl\)](#)

7 The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: systematic review and meta-analysis, Smit, Miguel, Vrijzen, Spijker, Groeneweg, Cuijpers, Cambridge University Press, 6 september 2022.

8 PGO Support deed in 2020 een Impactpeiling naar de potentiële maatschappelijke waarde van lotgenotencontact via de methode van Social Return on Investment (SROI). De sociaal en economische uitkomsten worden hierbij uitgedrukt in geld. Het resultaat hiervan was dat iedere geïnvesteerde euro in alle vormen van lotgenotencontact €4,50 oplevert. Deze resultaten dienen als gespreksmodel en dienen via verdere analyse uitgebreider te worden onderbouwd.

9 Begeleide lotgenotengroepen voor mensen met een psychosegevoeligheid, Castelein, 2015.

Deelnemers noemen als belangrijkste werkzame mechanismen de volgende vijf aspecten:

- de tijd en gelegenheid krijgen om je verhaal te doen;
- ervaren niet de enige te zijn met dit probleem;
- niet geforceerd worden;
- zichzelf herkennen in anderen en
- begrepen worden door andere deelnemers.

Uit het onderzoek van de Depressie Vereniging uit 2017¹⁰ is de deelnemers gevraagd wat de bijeenkomsten van de lotgenotengroep hen oplevert. De meest gekozen antwoorden zijn:

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • ik ervaar herkenning | 88% |
| • steun en begrip | 86% |
| • minder eenzaam/geïsoleerd voelen | 71% |
| • nieuwe mensen leren kennen | 51% |
| • nieuwe kennis over depressie | 45% |

Ook worden randvoorwaarden voor een succesvolle lotgenotengroep geïdentificeerd. De vijf meest genoemde randvoorwaarden zijn:

- | | |
|--|-----|
| • Het creëren van een veilige omgeving | 84% |
| • Acceptatie van wie je bent/geen oordelen | 82% |
| • Een goede groepsdynamiek | 71% |
| • Voldoende ruimte voor uitwisseling | 70% |
| • Het maken van duidelijke afspraken | 67% |

Rol van de gespreksbegeleider

De rol van de gespreksbegeleiders is belangrijk voor een goed functionerende lotgenotengroep. Het gaat dan vooral over vaardigheden als het verdelen van de aandacht, de groep aanvoelen en het indelen van tijd. Daarnaast is het van belang dat de gespreksbegeleider zorgt voor een constructieve, opbouwende en veilige sfeer.

Tevens kan de gespreksbegeleider – die ervaringsdeskundig is – een belangrijk rolmodel zijn voor de overige deelnemers. Hij of zij weet wat het is om een psychische kwetsbaarheid te hebben en is al verder in het herstel, wat de andere deelnemers hoop en perspectief kan bieden.

In- en uitstroom deelnemers: continuïteit

Verder aandachtspunt voor een goed functionerende lotgenotengroep is de in- en uitstroom van deelnemers. Als er teveel en te vaak nieuwe deelnemers bijkomen of deelnemers na een of twee keer niet meer komen, heeft dit gevolgen voor de veiligheid binnen een groep. Dat deze veiligheid van belang is, blijkt uit het hoge percentage deelnemers die dit als belangrijkste randvoorwaarde noemden: 84%. Van belang is hier afspraken over te maken. Zo kan je afspreken dat er bv. 1x per maand nieuwe deelnemers kunnen instromen, of dat deelnemers een keer op proef kunnen komen alvorens vast deel te nemen. Goede voorlichting vooraf wat er wel en niet van deelname aan een groep verwacht kan worden helpt in het voorkomen dat mensen snel afhaken.

Het meest uitgebreide en recente onderzoek van Smit e.a. uit 2021¹¹ leverde de volgende resultaten over lotgenotencontact op:

Steun van lotgenoten blijkt niet alleen effectief voor het leren omgaan met de aandoening (zogenaamd persoonlijk herstel, met thema's als hoop en meer 'grip' op het leven), maar draagt ook bij aan de afname van klachten (klinisch herstel). Hoewel de effecten bescheiden waren, bleken ze wel degelijk significant en betekenisvol. Kortom, dit onderzoek toonde aan dat lotgenotencontact een belangrijke aanvullende bijdrage kan leveren aan herstel bij een psychische aandoening naast de behandelingen die over het algemeen ingezet worden.

Waar in een GGZ-behandeling symptoom-reductie centraal staat (klinisch herstel), draagt lotgenotencontact bij aan persoonlijk en maatschappelijk herstel. Beide vormen van zorg hebben hun eigen waarde en kunnen elkaar goed aanvullen.

Met name mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen (zoals ernstige depressie, psychose en bipolaire stoornissen) leken te profiteren, zij rapporteerden naast de afname van klachten en meer hoop en verbondenheid, ook meer sociale steun (maatschappelijk herstel). Er leek geen verschil in effect te zijn tussen verschillende psychische aandoeningen.

¹⁰ Lotgenotengroepen Depressie Vereniging: Ervaren meerwaarde en waardering, Rescon, 2017.

¹¹ Zie voetnoot 2

Bovenstaande onderzoeken leveren belangrijke uitkomsten op. Uit zowel de kleinere als het brede onderzoek naar lotgenotencontact komt naar voren dat dit bijdraagt aan een hogere kwaliteit van leven, sociale steun, persoonlijk herstel maar ook aan stabilisering en afname van klachten. Waar in een GGZ-behandeling symptoomreductie centraal staat (klinisch herstel), draagt lotgenotencontact bij aan persoonlijk en maatschappelijk herstel. Beide vormen van zorg hebben hun eigen waarde en kunnen elkaar goed aanvullen.

Ook wordt een aantal belangrijke randvoorwaarden benoemd voor het goed functioneren van een lotgenotengroep, zoals een veilige omgeving, duidelijke afspraken en een goede groepsdynamiek. De gespreksbegeleider dient over vaardigheden te beschikken, zoals het verdelen van de aandacht en het aanvoelen van de groep.

Financiën

Deze onderzoeksresultaten zijn belangrijk, mede met het oog op financiering van lotgenotengroepen. Zelfregiecentra en patiëntenverenigingen zijn de belangrijkste facilitators van lotgenotengroepen. Beide kennen wisselende financiering en ervaren niet altijd continuïteit van financiën.

Zorgverzekeraars en andere financiers vragen vaak als voorwaarde voor een bijdrage aan de financiering van de lotgenotengroepen, om effectonderzoek: pas als een bewezen positief effect kan worden aangetoond op de aandoening via een breed, wetenschappelijk onderzoek kan worden nagedacht over eventuele financiering van lotgenotengroepen. Inmiddels ligt er zeker met het onderzoek van Smit e.a. een stevige basis om lotgenotengroepen als vorm van informele zorg serieus te nemen.

Bemoedigend is, dat zowel vanuit de landelijke als de lokale politiek het belang van zelfregiecentra bij het herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid steeds meer wordt onderstreept. Dit kan worden gezien als een belangrijke aanmoediging voor hun werk en indirect ook voor het aanbod van lotgenotengroepen. In hoeverre dit ook vertaald wordt naar financiële commitment richting deze centra verschilt van gemeente tot gemeente.

Nieuwe vormen van lotgenotencontact

Een aantal nieuwe organisaties richt zich met hun hulpaanbod specifiek op jongeren. Het aantal jongeren met mentale klachten is sinds de coronacrisis gestegen. Deze organisaties creëren fysieke en online plekken waar jongeren terecht kunnen om hun verhaal met andere jongeren te delen. Voorbeelden hiervan zijn: JOINUS en @Ease. Eind december 2022 is de zogenaamde 'Inloopalliantie' gestart. Deze heeft als doel een landelijke dekking te realiseren met laagdrempelige inloopmogelijkheden waar jongeren hun mentale gezondheid kunnen versterken. De organisaties die zich hierbij hebben aangesloten ontvangen financiering van onder meer het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW). Het aanbod van deze organisaties is in feite lotgenotencontact 2.0, alleen dan specifiek voor jongeren.

'Er is altijd ruimte voor iedereen, dat heb je niet in de samenleving.'

En wat zeggen de deelnemers zelf?

'Praten over dingen die je eerder onder het tapijt zou schuiven'

Naast onderzoek dat een onderbouwing geeft voor de positieve effecten van lotgenotengroepen, is het van belang mensen aan het woord te laten die deelnemen aan een lotgenotengroep.

Wat een groep voor iemand met een psychische kwetsbaarheid kan betekenen laat zich immers het beste beschrijven door wat deelnemers zelf teruggeven.

Een veilige ruimte

Wat opvalt uit de gesprekken met deelnemers van lotgenotengroepen is dat er in de groep een veilige ruimte wordt gecreëerd die buiten de groep minder makkelijk te vinden is. Deelnemers zeggen hierover:

'Er is altijd ruimte voor iedereen, dat heb je niet in de samenleving.'

'Ik ervaar veiligheid, alles blijft tussen vier muren.'

'Ik kan gewoon mezelf zijn, maar mezelf mét mijn angsten en depressies.'

De gespreksbegeleider en de groep: een samenspel

De gespreksbegeleider heeft een belangrijke rol in het creëren van deze veilige ruimte maar hij/zij doet dit niet alleen. Het is een samenspel tussen de gespreksbegeleider en de deelnemers. Gespreksbegeleider: 'Ik wil eraan bijdragen dat mensen even tot rust kunnen komen. Als alles maalt in je hoofd, is het een hele opluchting als je het kunt delen.'

Een gespreksbegeleider over het samenspel: 'Ik zorg dat de toon van het gesprek constructief blijft, maar dat kost eigenlijk weinig moeite omdat iedereen er in de groep wat van wil maken.'

Een deelnemer: 'Het is ook veel gunnen. Als iemand heel nodig iets kwijt moet, dan laat je die ander wat langer zijn/haar verhaal doen. Daar is dan ruimte voor.'

Sociale functie

Deelname aan een lotgenotengroep heeft ook een sociale functie:

'Het helpt om te horen dat je niet alleen bent en er ook andere mensen zijn die wat meemaken. Dat trekt je uit je isolement. Je gaat medeleven voelen voor een ander, terwijl je in een depressie eigenlijk niks voelt.'

'Het helpt om de deur uit te gaan en sociaal contact aan te gaan. Het motiveert om wat te gaan doen'.

'We hebben ook een groepsapp. Als je ergens mee zit en je gooit het in de groep, dan krijg je altijd wel een paar reacties van mensen waardoor je weer verder kunt. Dat helpt enorm.'

'In mijn familie ging ik een masker ophouden omdat ze het niet begrepen. Hier kan ik dat masker laten vallen. Dat lucht zo op.'

Lotgenotengroep in relatie tot familie en vrienden

Deelnemers ervaren in hun familie- en vriendenkring over het algemeen minder begrip voor hun aandoening.

'In mijn familie ging ik een masker ophouden omdat ze het niet begrepen. Hier kan ik dat masker laten vallen. Dat lucht zo op.'

'Bij deze mensen (de deelnemers) weet ik veel beter wat er in hun leven speelt dan bij bepaalde vrienden.'

'Als ik suïcidale gedachten heb durf ik dat tegen mijn vrienden niet te zeggen. Daar schrikken ze van. In de groep herkennen mensen diegedachten. Daar hoef ik het niet uit te leggen. Door het te delen gaat de lading eraf.'

Over de relatie tussen de lotgenotengroep en een GGZ-behandeling

'Bij de psycholoog ben je een klant. Het is iemands baan. Zij hebben alles geleerd uit boeken. Het is afstandelijker. Lotgenoten kennen dezelfde emoties, het voelt dichterbij'.

'In de lotgenotengroep is een huiselijke sfeer en er is genoeg tijd, bij mijn psycholoog is de tijd altijd zo voorbij'.

'In therapie voel ik me een afgepelde ui en is het constant wroeten. Het is ongemakkelijk. Dat moet ook om verder te kunnen. In de groep kan je delen wat je zelf wilt, dat voelt als een veilige haven.'

'In het begin hield ik me een beetje afzijdig, maar toen ik de verhalen van anderen hoorde dacht: hé dat heb ik ook. Die herkenning was zo fijn.'

De ervaringen van andere deelnemers zet de eigen ervaringen in perspectief

'Soms helpt het dat andere mensen het erger hebben. Dan denk ik: joh wat heb jij het nu moeilijk. Dan mag ik nog blij zijn eigenlijk.'

'Het is een prettig gevoel dat je niet de enige bent die met dit soort dingen zit'.

'In het begin hield ik me een beetje afzijdig, maar toen ik de verhalen van anderen hoorde dacht: hé dat heb ik ook. Die herkenning was zo fijn.'

Ter afsluiting: ieder zijn eigen plek en waarde in de zorgketen

Alle vooroordelen ten spijt, zijn er steeds meer mensen van overtuigd dat lotgenotencontact van grote waarde is voor mensen. Dit wordt ook ondersteund door de uitkomsten van recent Nederlands onderzoek. Wat mooi zou zijn, is als er meer samenwerking komt tussen de formele en informele zorg, waarbij ieder elkaars waarde en plek in de zorgketen erkent en ondersteunt. Dit komt uiteindelijk ten goede aan de mens met een psychische kwetsbaarheid, waardoor hij of zij weer volwaardig mee kan doen in de samenleving.

Nathalie Kelderman

Stichting Kompas, september 2023