

# Herstelondersteunend werken bij Lister



Samen werken  
aan herstel

**LISTER**

Beste lezer,

Met deze brochure geven wij inzicht in de kern van ons werk: herstelondersteunende begeleiding.

We gaan ervan uit dat iedereen een zo gewoon mogelijk en betekenisvol leven wil leiden. Maar hoe dat er precies uit ziet, is voor iedereen anders. Net als het herstelproces dat iemand door maakt.


Daarom is herstelondersteunend werken altijd maatwerk. Wij sluiten aan bij het persoonlijke proces van de cliënt en laten de regie zoveel mogelijk bij hen. Zij bepalen de route, wij lopen een stukje met ze mee.

Ons werk draait om samenwerking. We kijken naar de mogelijkheden van cliënten, hun omgeving én hoe we goed kunnen samenwerken met alle betrokkenen. De dagelijkse praktijk brengt uitdagingen met zich mee, zeker in complexe situaties. Dit vraagt van ons een continue reflectie: hoe kunnen we optimaal ondersteunen vanuit de herstelgedachte? Onze kernwaarden – gelijkwaardig, verbindend, daadkrachtig en samen – en het methodisch kader in deze brochure zijn daarbij ons kompas.

De context waarin we werken verandert voortdurend. In ons [meerjarenbeleidsplan](#) lees je welke speerpunten in deze tijd extra van belang zijn in onze manier van werken.

We hopen dat deze brochure je inspireert en uitnodigt om samen te blijven werken aan herstel.

*Juul Reinking*  
Bestuurder



**Lunalee** is creatief,  
zorgzaam en heeft een  
psychiatrische kwetsbaarheid

leeft nu weer haar  
eigen leven.

**Samen.**

*Met Lister.*

## Inhoud

Over Lister	6
Onze herstelondersteunende begeleiding	10
Kernwaarden als kompas	17
Methodisch kader	19
Enik Recovery College	24

## Over Lister

### Specialist in herstelondersteunende begeleiding

Bij Lister ondersteunen we volwassenen van wie het leven ernstig ontwricht is geraakt door een psychiatrische kwetsbaarheid en/of verslaving. We zijn specialist in herstelondersteunende begeleiding voor mensen met onbegrepen gedrag en ernstige psychiatrische aandoeningen.

### Focus op herstel

We zien herstel als een persoonlijk en uniek proces. Het is iets anders dan genezing. Het doel is niet dat problemen of klachten verdwijnen, maar dat iemand weer grip krijgt op zijn of haar leven en een tevreden, hoopvol en zinvol leven kan leiden – óók als psychische klachten blijven bestaan.

Onze professionals ondersteunen dit proces. Onze begeleiding helpt cliënten hun zelfredzaamheid te vergroten en de regie over hun leven te versterken. Tegelijkertijd werken we eraan om te voorkomen dat iemand terugvalt, dakloos raakt of de situatie erger wordt. Dit doen we steeds vaker zonder of met beperkte inzet van gespecialiseerde behandelaren.

### Van ‘zorgen voor’, naar ‘zorgen dat’

Onze focus op herstel blijft. We maken wel een belangrijke verschuiving in onze begeleiding van ‘zorgen voor’ naar ‘zorgen dat’. Onze professionals zorgen ervoor dat de cliënt de juiste ondersteuning krijgt om zelf weer stappen te zetten.

Dit betekent dat wij cliënten ondersteunen om hun dagelijks leven vorm te geven. Wat kan iemand zelf? Wat kan er met hulp van naasten of in de wijk? We begeleiden het liefst thuis – tenzij zelfstandig wonen echt niet haalbaar is.



Ons uitgangspunt is helder: zelf waar het kan, thuis waar het kan, digitaal waar het kan, in groepen waar het kan en individueel waar nodig.

We helpen mensen om hun gewone leven weer op te bouwen. Dit is vaak een lange en intensieve weg. Een weg waarop we net die ene stap extra zetten om uitsluiting te voorkomen. We durven daarbij, samen met de cliënt, overwogen risico's te nemen en buiten de gebaande paden te denken en te doen. Want we geloven dat dit nodig is om echt aan herstel te kunnen werken.

## DE MAATSCHAPPELIJKE GGZ



## Herstel van maatschappelijke rollen

Een psychiatrische kwetsbaarheid en/of verslaving zet maatschappelijke rollen vaak onder grote druk. Werk, vriendschappen en familierelaties kunnen wegvallen, waardoor iemand zich vooral 'cliënt' voelt. De impact daarvan is enorm en leidt vaak tot sociale uitsluiting en eenzaamheid. Dit zien we dagelijks terug in ons werk. De cijfers spreken voor zich:

- 75% heeft geen vaste partner
- 80% heeft geen betaalde baan
- 50% heeft geen vaste invulling van de dag
- 75% voelt zich regelmatig eenzaam

De mens is zo veel meer dan zijn of haar diagnose. Wij streven ernaar dat de mens achter de 'cliënt' weer op de voorgrond komt te staan. Het herstellen van maatschappelijke rollen is daarom het belangrijkste in onze begeleiding. We helpen mensen om weer ruimte te maken voor die betekenisvolle rollen: de rol van buur, collega, ouder, broer/zus, vriend, werknemer, of student. We weten tegelijkertijd hoe moeilijk die weg is; onze cliënten hebben dagelijks te maken met vooroordelen, waardoor hun zelfvertrouwen vaak beschadigd is.

## Onze **herstelondersteunende begeleiding**

In onze begeleiding ondersteunen we het unieke herstelproces van elke cliënt. We volgen hierin de kwaliteitsstandaard voor professionals in [herstelondersteunende zorg](#) (Valente).

In dit hoofdstuk lees je hoe Lister de belangrijkste aspecten van de kwaliteitsstandaard invult:

### **Het persoonlijk plan van de cliënt**

Omdat herstel persoonlijk en uniek is, is onze ondersteuning altijd maatwerk. De cliënt heeft de regie en geeft in het persoonlijk plan zelf aan met welke doelen die aan de slag wil.

Onze professionals nemen een bescheiden en ondersteunende rol aan. Samen met de cliënt kijken we wat nodig is om het leven zo zelfstandig mogelijk in te richten. We betrekken hierbij ook het netwerk van de cliënt. Samen onderzoeken we welke steun, activiteiten, sport, werk en sociale contacten in de omgeving opgebouwd kunnen worden.

### **Triadisch werken**

Triadisch werken is de samenwerking tussen de cliënt, naasten, behandelaar en onze begeleiders. Deze aanpak is noodzakelijk om herstelondersteunende begeleiding goed uit te kunnen voeren. Vaak zien we dat achter een individuele kwetsbaarheid ook een kwetsbare omgeving schuilgaat.

Daarom bieden we informatie en advies aan naasten (rol in het netwerk) en buurtbewoners (rol in de wijk). In ons naastenbeleid hebben we verder uitgewerkt hoe de samenwerking met naasten eruitziet.



### **Ervaringsdeskundigheid en peer support**

Bij Lister werken ervaringsprofessionals en peer support facilitators. Dit zijn ervaringsdeskundigen die hun eigen herstelverhaal professioneel en bewust inzetten om het herstelproces van de cliënt te ondersteunen.

Het kan helpend en inspirerend zijn om te zien hoe andere mensen met vergelijkbare situaties zijn omgegaan. Ervaringsdeskundigen weten als geen ander hoe het is om grip te verliezen. Zij spelen een essentiële rol in het herstel. Door hun ervaringen bieden ze hoop en moedigen ze cliënten aan om zelf weer regie en verantwoordelijkheid te nemen.

Daarnaast stimuleren we het leren van en met elkaar. We werken zoveel mogelijk groepsgericht, zodat cliënten met vergelijkbare vragen onder begeleiding samen aan hun herstel kunnen werken.

## Aspecten van herstel

Bij herstel spelen drie belangrijke aspecten een rol: gezondheid, sociaal-maatschappelijke rollen en relaties, en persoonlijke identiteit. Deze aspecten dragen allemaal bij aan het herstel van evenwicht, veerkracht en identiteit.

De drie aspecten beïnvloeden elkaar steeds. Als er op het ene aspect iets gebeurt, heeft dat direct invloed op de andere. Onze herstelondersteunende begeleiding stemmen we af op de unieke combinatie van herstelaspecten die voor elke cliënt van belang is. Daarbij is het belangrijk om te kijken naar de fase van herstel waarin iemand zich bevindt.



Hieronder lichten we onze benadering per herstelaspect toe.

ASPECTEN VAN HERSTEL	PROCES	VOORBEELDEN VAN INZET
Herstel van gezondheid	Verminderen van psychische of lichamelijk lijden door het ondersteunen of verbeteren van de gezondheid	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zelfmanagement en welzijn</li><li>• Gezonde leefstijl</li><li>• Behandeling</li></ul>
Maatschappelijk herstel (herstel van rollen)	Dagelijks leven thuis en in een maatschappij oppakken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herstel van maatschappelijke rollen</li><li>• Verbinding met de maatschappij</li><li>• Tegengaan van stigma</li></ul>
Persoonlijk herstel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eigen verhaal maken</li><li>• Empowerment en ervaringskennis vergroten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zingeving</li><li>• Ervaringskennis</li><li>• Peersupport</li></ul>

Hieronder lichten we onze benadering per herstelaspect toe.

### **Herstel van gezondheid: werken aan een gezonde leefstijl**

Naast een goede afstemming met de behandelaar over iemands gezondheid, hebben we in onze begeleiding extra aandacht voor een gezonde leefstijl. Ggz-cliënten hebben een hoger risico op lichamelijke aandoeningen dan gemiddeld. Dit komt onder andere door langdurig medicatiegebruik, ongezonde gewoonten en de symptomen van de psychische kwetsbaarheid. Onderzoek laat zien dat een gezonde leefstijl de lichamelijke én psychische gezondheid verbetert.

Daarom begeleiden we cliënten vanaf de start bij het vinden van een gezonde leefstijl. Dit gaat over alles van beweging en voeding tot het omgaan met medicatie en het vinden van een goed dag-nachtritme.

### **Maatschappelijk herstel: actief meedoen**

Meedoen in de maatschappij geeft veerkracht en draagt bij aan een betekenisvol leven. Daarom ondersteunen we cliënten bij het vinden of behouden van passende activiteiten. Dat kan van alles zijn, zoals sportactiviteiten, (vrijwilligers) werk, opleiding, kunst en cultuur of andere activiteiten in de wijk. Wat past, is persoonlijk. Het hangt af van de situatie en de herstelfase van een cliënt. Het doel is dat iemand weer actief en met plezier kan meedoen.

### **Persoonlijk herstel: betekenis van het eigen verhaal**

Het terugvinden van identiteit en waardigheid is belangrijk voor het persoonlijk herstel. Persoonlijk herstel gaat over vragen als: wie ben ik, los van mijn diagnose? En wat geeft mijn leven zin?



We moedigen cliënten aan om hun eigen levensverhaal te onderzoeken en te begrijpen. Herstelwerkgroepen, zelfhulp en peer support kunnen hier enorm bij helpen. Cliënten kunnen ook terecht bij de herstelacademie Enik. Zij bieden een breed aanbod van cursussen, activiteiten en herstelwerkgroepen die het persoonlijk herstel ondersteunen.



## Kernwaarden als kompas

In ons werk komen professionals elke dag voor keuzes te staan. Hoe ga je om met een lastige situatie? Wat zeg je tegen een cliënt die het even niet meer ziet zitten? En hoe werk je prettig samen met een partner in de wijk?

Onze 4 kernwaarden helpen daarbij. Ze zijn ons kompas en geven richting aan alles wat we doen. Als we deze waarden elke dag laten zien in ons werk, creëren we de veilige en ondersteunende omgeving waarin herstel mogelijk is.

De kernwaarden geven niet alleen richting aan de manier waarop we met en voor onze cliënten werken. Ook geven ze richting aan het werken binnen Lister, samenwerken met naasten, partners in de wijk en het zorgnetwerk.

### Gelijkwaardig

Bij Lister zijn we bewust gelijkwaardig. Vanuit die basishouding kijken we naar onszelf, naar de wereld en omarmen we de mensen om ons heen. We zijn bewust onszelf; als mens én als bekwaam professional. We zijn gelijkwaardig aan de ander; cliënt, naaste, samenwerkingspartner, collega of wie dan ook. Deze basishouding geeft ontspanning en vertrouwen. Het maakt ons authentiek en betrouwbaar. Je kunt op ons rekenen.

### Verbindend

Vanuit dit vertrouwen zijn we oprecht nieuwsgierig naar de ander. Naar de cliënt als mens, naar zijn of haar omgeving, naar de mensen waarmee we samenwerken. We zijn actief open. We staan aan en zijn beschikbaar. We zijn ons bewust van de ander. We dringen onszelf niet op, maar voelen aan, gunnen en sluiten aan bij wat de ander wil en wat nodig is. Zo maken we verbinding en zijn we sterk betrokken.

## Daadkrachtig

Onze betrokkenheid zet ons in actie. We zijn bevlogen en door onze deskundigheid voelen we ons verantwoordelijk. Vanuit de eigen regie van een cliënt maken we een plan en zetten we stappen. Concreet. We kennen de weg, zijn creatief en zetten door waar nodig. We gaan voorop in veelbelovende ontwikkelingen en tonen lef. Tegelijkertijd weten we niet alles en niet alles is maakbaar. Dat maakt dat we goed doseren, met een zekere mildheid en gepaste actie. We forceren niet, maar geven alles om het optimale te bereiken voor onze cliënten.

## Samen

In de manier waarop we werken en in alles wat we doen weten we dat we samen meer bereiken. Daarom doen we de dingen niet alleen, maar samen. Samen met en voor de cliënt, samen met zijn of haar omgeving, samen in de wijk, samen met onze partners in de keten van zorg en samen als collega's van Lister. Op basis van gelijkwaardigheid, met erkenning en waardering van ieders mogelijkheden en kwaliteiten. Samen zijn we Lister.

Missie, visie en kernwaarden van Lister zijn compact terug te vinden op [lister.nl/over-ons](https://lister.nl/over-ons).



## Methodisch kader

### Methodisch werken

Goed werk leveren vraagt om goed gereedschap. In onze begeleiding is dat net zo. Methodisch werken vergroot ons vakmanschap. Het betekent dat we niet zomaar wat doen, maar bewust kiezen voor een goed doordachte aanpak die de cliënt het beste helpt bij het bereiken van specifieke doelen.

We werken vanuit een herstelondersteunende basishouding en met bewezen methodieken, zoals de Individuele Rehabilitatiebenadering (IRB), motiverende gespreksvoering en Individuele Plaatsing en Steun (IPS) voor de begeleiding naar en bij werk.



## De basishouding

Herstelondersteuning gaat ervan uit dat cliënten op een juiste manier worden begeleid. Dit is niet alleen afhankelijk van een professionele methodiek, maar vooral ook van de omgang tussen begeleider en cliënt. De basishouding van de professional kenmerkt zich door vijf B's: Betrokken, Betrouwbaar, Betekenisgevend, Bekwaam en Bewust van het eigen handelen. In de [kwaliteitsstandaard voor professionals](#) zijn ze verder uitgewerkt.

Alle professionals binnen Lister volgen de training over de basishouding. In onze begeleiding zien we de volgende aspecten van herstelondersteuning graag terug:

- Aandachtige aanwezigheid
- Een bescheiden en terughoudende inzet van het professionele referentiekader
- Ruimte maken voor- en aansluiten bij het eigen verhaal van de cliënt
- Herkennen en aansluiten bij de eigen kracht van de cliënt en stimuleren van het benutten hiervan (empowerment)
- Erkennen, benutten en stimuleren van de ervaringskennis van de cliënt
- Gericht zijn op het verlichten van lijden
- Gericht zijn op het vergroten van de eigen regie en autonomie van
- Reflecteer op eigen handelen (intervisie, supervisie, feedback van cliënt) en reflecteer op eigen normen en waarden.

## Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)

Herstel van maatschappelijke rollen staat centraal binnen de Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB). Dit is onze belangrijkste methode om cliënten te helpen volwaardig mee te doen in de samenleving.

Met behulp van de IRB ondersteunen we cliënten bij hun maatschappelijk herstel, zodat ze hun wensen op het gebied van wonen, werk en dagbesteding, leren, sociale contacten en vrije tijd kunnen waarmaken. Rollen worden altijd

vervuld in een omgeving: in een wijk, op een werkplek, in een huis, binnen een school. In de begeleiding sluiten we steeds aan bij de persoonlijke wensen, doelen en mogelijkheden van de cliënt.

### Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering versterkt de eigen motivatie en de bereidheid om te veranderen. We gebruiken deze gespreksstijl zodat de cliënt zelf ontdekt waarom een bepaalde gedragsverandering goed is voor diens herstel.

Dit gebeurt bijvoorbeeld bij cliënten met ongezonde leefgewoonten of verslavingsgedrag. Ook bij situaties zoals bemoeizorg helpt deze methode cliënten die het nog niet lukt om aan hersteldoelen te werken.



### Trajectbegeleiding naar werk

Trajectbegeleiders ondersteunen cliënten met een wens voor betaald of onbetaald werk. Zij zetten hiervoor onder andere de methode Individuele Plaatsing en Steun (IPS) in. Deze bewezen methode helpt mensen met een psychische kwetsbaarheid bij het vinden en behouden van betaald werk. Het uitgangspunt van IPS is simpel: 'iedereen die wil werken, kan meedoen.'



## Enik Recovery College

### Zelfhulp en peer support

Wij zien dat persoonlijk herstel goed op gang komt in een omgeving met mensen met gelijksoortige ervaringen – zonder tussenkomst van artsen of hulpverleners. Daarom moedigen we cliënten aan om gebruik te maken van Enik Recovery College en andere vormen van zelfregiecentra of herstel-academies. Cliënten maken op basis van eigen interesses gebruik van het aanbod van Enik. Deelname aan cursussen, activiteiten en herstelgroepen is vrijwillig en indicatievrij. Uniek aan Enik is dat het voor 100% gerund wordt door ervaringsdeskundigen.

Onderzoek toont aan dat herstelacademies en zelfregiecentra helpen bij het vergroten van sociale en maatschappelijke participatie en het zorggebruik in de ggz doen afnemen. Een herstelacademie stimuleert talenten en bevordert het besef van eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid. We zien in de praktijk dat deelnemers groeien in hun zelfvertrouwen en de kracht vinden om zelf de regie te nemen.

### Een leeromgeving voor herstel

Bij Enik Recovery College staat leren centraal. Door verhalen te delen, ontdekken deelnemers dat ze niet alleen zijn. Ze leren omgaan met hun kwetsbaarheden en vinden de moed om weer na te denken over de toekomst. Vaak ontstaat hier het verlangen om vanuit eigen kracht een leven buiten de ggz vorm te geven.

Persoonlijk en maatschappelijk herstel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en versterken elkaar. Terwijl een cliënt bij Enik aan persoonlijke ontwikkeling werkt (zingeving, het eigen verhaal), kunnen we in onze begeleiding focussen op de praktische doelen in het dagelijks leven (wonen, werk, sociale contacten).



### Van cliënt naar cursist: een nieuwe rol

Bij Enik ben je geen cliënt, maar cursist of deelnemer. Dit lijkt een klein verschil in woorden, maar de impact is enorm. Het is een prachtig voorbeeld van herstelondersteuning in de praktijk. Iemand krijgt de kans om zijn of haar rol als 'lerende' te herontdekken met eigen wensen en doelen.

## Colofon

Utrecht, januari 2026

Deze brochure is een uitgave van Lister. Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder toestemming van Lister.

**Tekst:** Lister

**Druk:** Libertas Pascal, Utrecht

**Ontwerp:** Vermogen ([www.vrmgn.nl](http://www.vrmgn.nl)), Utrecht

### Lister

Lister Furkplateau

Furkplateau 15

3524 ZH Utrecht

030 236 10 70

[info@lister.nl](mailto:info@lister.nl)

[www.lister.nl](http://www.lister.nl)

**LISTER**  
Samen werken aan herstel

