

Van klacht naar kracht

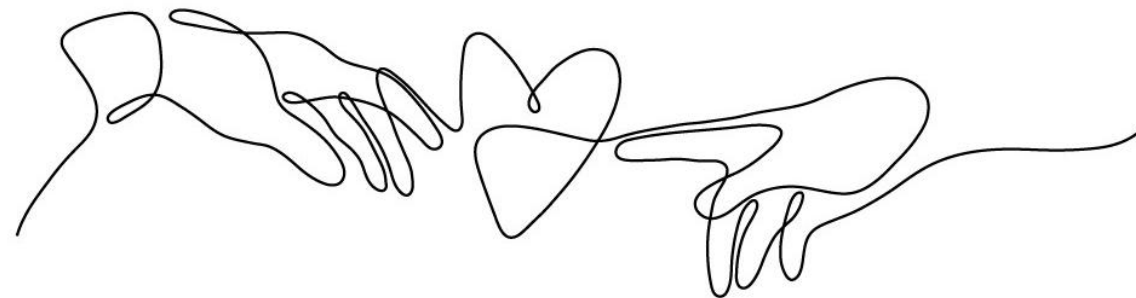
Ervaringen en attitudes ten aanzien van zelfonthulling
door professionals in de jeugdhulp

Juliette Groenendijk | VGCT najaarscongres

6 november 2025



Universiteit
Leiden



Bij ons leer je de wereld kennen

Introductie

- Ervaringsdeskundigheid in de jeugdhulp is steeds meer in opkomst
→ Positieve resultaten: meer vertrouwen, meer gelijkwaardigheid en versterking van de therapeutische relatie
- 45-75% van de zorgverleners in de GGZ heeft zelf of als naaste ervaring met een ontwrichtende levenssituatie
- Zelfonthulling door behandelaar in volwassenen psychiatrie leidt tot een betere therapeutische relatie

Methode – kwalitatief onderzoek

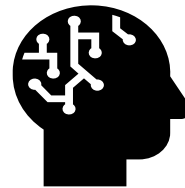
- 36 semi-gestructureerde interviews
 - 10 jongeren (leeftijd 17-24)
 - 10 ervaringsdeskundige jongeren (leeftijd 21-32) van NJR en/of ExpEx
 - 16 clinici (leeftijd 21-63) van LUMC Curium, iHUB en Pluryn



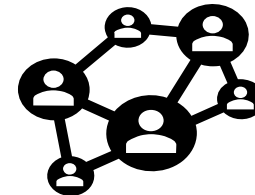
Transcriberen



Coderen

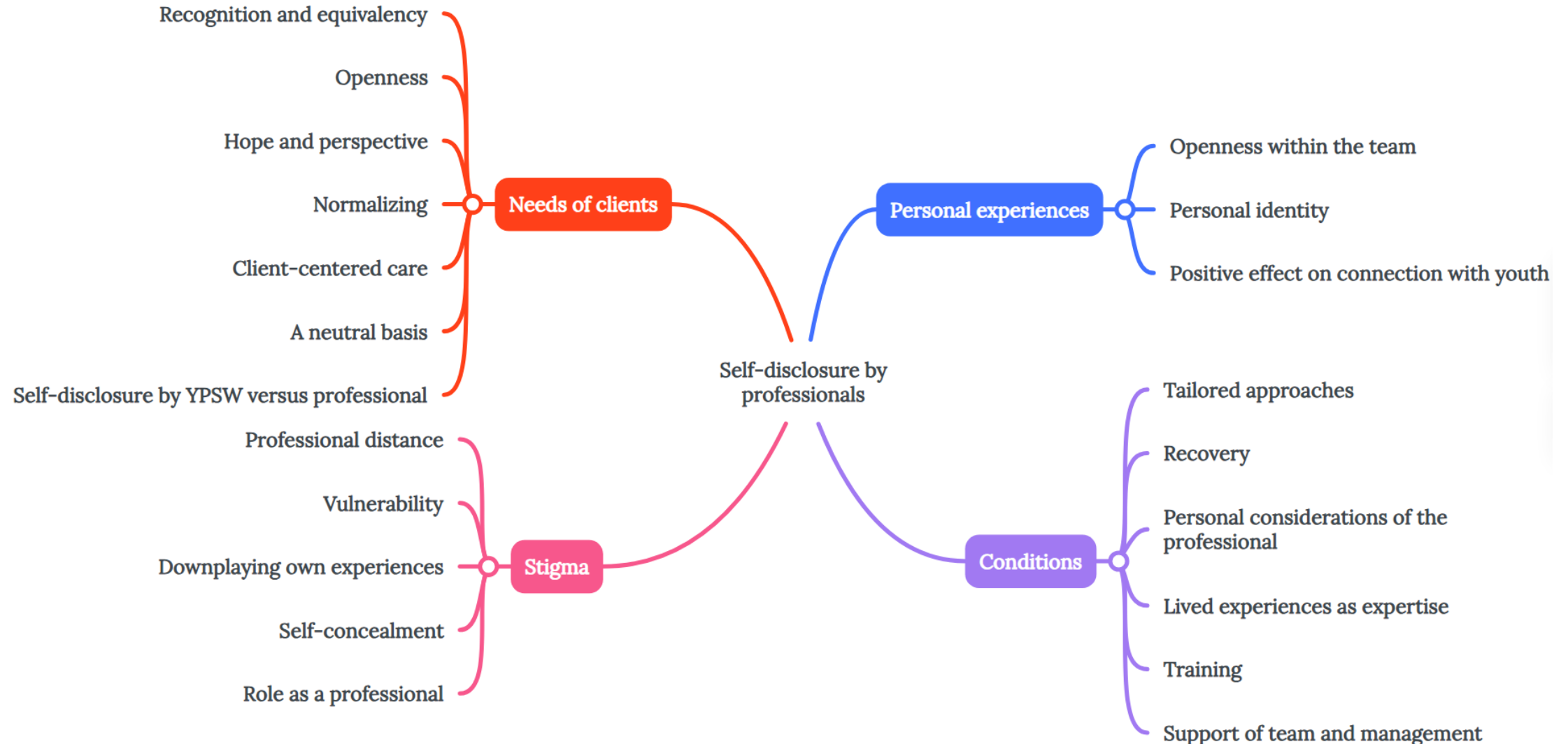


Analyse



Thema's

Resultaten



Openheid

- Jongeren willen een **mens** als behandelaar
- Voor vertrouwen is wederzijdse openheid nodig

“Als ik niks wist over mijn therapeut, dan googelde ik diegene. Op een gegeven moment wist ik alles van mijn therapeut inclusief haar adres en complete CV. Ze vertelde me niks over zichzelf, maar als ik open moest zijn over mezelf, had ik ook iets van haar nodig om me veilig genoeg te voelen om iets over mijn eigen struggles te delen.” – Ervaringsdeskundige

Neutrale basis

- Professionals beginnen met een neutrale basis, waarbij zelfonthulling extra is

“Ik denk dat je als professional altijd eerst met een neutrale basis moet beginnen. Als het helpend is dat je dan daarbij persoonlijke ervaringen kan toevoegen dan is dat nuttig, maar het moet niet de neutraliteit destabiliseren.” – Ervaringsdeskundige

ZELFHULP

**EN TOEN VERTELDE
MIJN THERAPEUT**

**INEENS
ZIJN HELE
LEVENSVERHAAL**

Loesje

www.loesje.nl

amsterdam@loesje.nl

Persoonlijke identiteit

- Zelfonthulling heeft positieve invloed op persoonlijke ontwikkeling en identiteit
→ Van klacht naar kracht
- Niet hoeven kiezen tussen verschillende identiteiten
- Angst om als “kwetsbaar” gezien te blijven worden

Zelfverhulling houdt stigma in stand

- Behandelaren tonen mogelijk impliciet dat zij zich schamen als zij kiezen voor zelfverhulling

“Ik heb sprak een keer een hulpverlener die zei van ja als ik dingen ga delen met cliënten, dan gaan ze dat allemaal bespreken in het whatsappgroepje waar ze inzitten en dan gaan ze over me praten. En toen dacht ik ‘is dat niet wat er ook gebeurd bij een MDO?’ Toen ik haar die spiegel zo voorhield dacht ze ohja, ja dat is eigenlijk toch best gek, dus juist omdat het [zelfonthulling] zo weinig gedaan wordt is het stigma er.” – Ervaringsdeskundige

Professionele afstand

- Jongeren verlangen naar professionele nabijheid in plaats van professionele afstand

→ Naast iemand staan in plaats van een hiërarchische structuur

“Ik heb één behandelaar gehad die uiteindelijk samen met mij zat te huilen. Officieel zou je zeggen dat is zo onprofessioneel dat kan echt niet, maar voor mij maakte het zo’n verschil. Ik voelde me zo gezien en gehoord en dacht echt oh iemand leeft met mij mee.” - Ervaringsdeskundige

Eigen ervaringen bagatelliseren

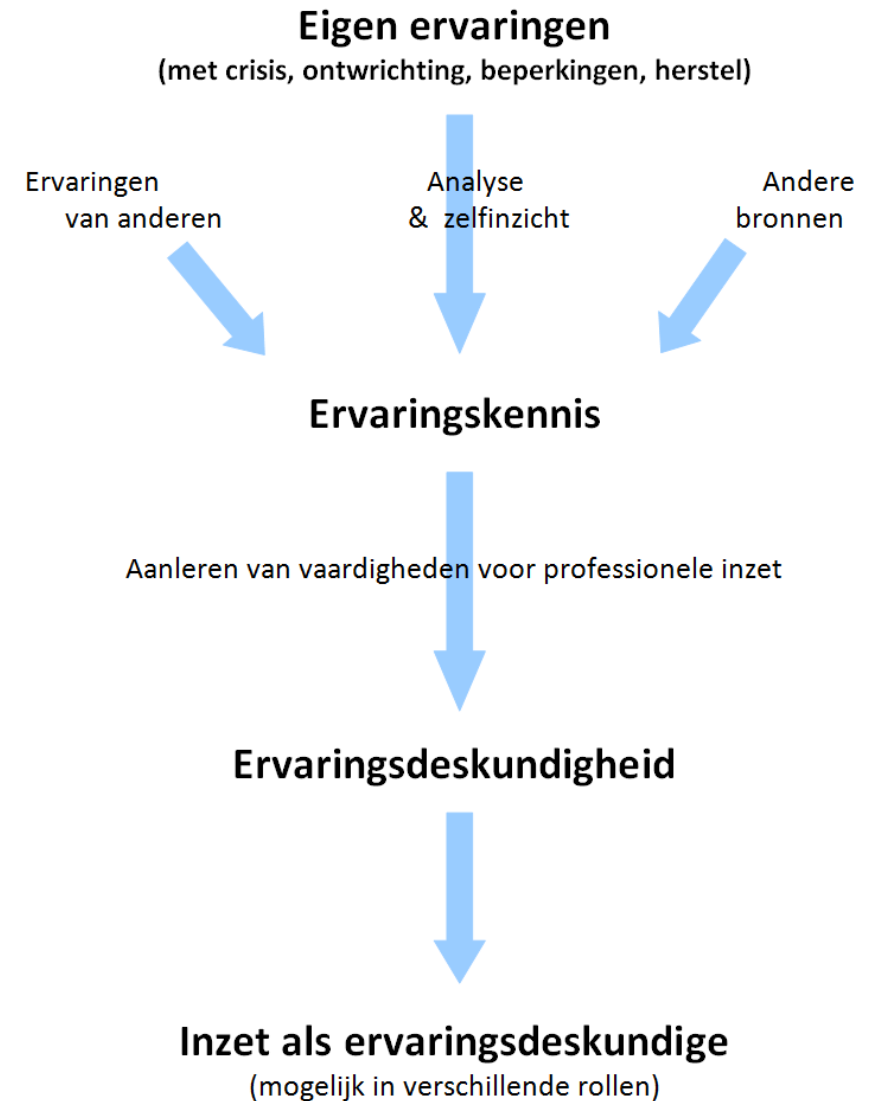
- Behandelaren zijn bang dat hun ervaringen niet ‘heftig genoeg’ zijn
- Parallel met cliënten die hun problemen niet ernstig genoeg vinden
- Iedereen heeft ervaring, ook als deze niet heel ontwrichtend was

“Ik heb gevoel dat het niet in verhouding staat tot wat mijn cliënten meemaken. Mijn cliënten hebben echt de meest verschrikkelijke dingen meegemaakt en dan vind ik het moeilijk om iets te vinden wat bij hen genoeg aansluiting vindt dat ze er zelf iets uit kunnen halen.” - Professional

Ervaringskennis als expertise

- Ervaringskennis is een bron van kennis die het contact een andere kwaliteit geeft (maar niet beter of slechter!)

“Iemand met ervaringskennis heeft soms veel langer gestudeerd dan anderen omdat ze al 10-15 jaar in de GGZ zitten en dealen met hun problemen. Ik denk dat je dat ook moet zien als een soort studie, omdat je iemands expertise gebruikt.” – Ervaringsdeskundige



Support van team en management

- Veilige omgeving creëren voor cliënten én professional
- Professionals die aangeven geen ervaringskennis te hebben, voelen zich soms gediskwalificeerd of minder belangrijk
- Gebrek aan openheid in het team kan ook leiden tot frictie tussen professionals

Klinische implicaties van zelfonthulling door professionals

- Kan de therapeutische relatie versterken
- Kan zorgen voor meer cliëntgerichte zorg
- Kan de professional helpen diens verschillende identiteiten te integreren
- Kan stigma verminderen

Máár vereist een cultuuromslag:

- Stigma doorbreken
- Steun door organisaties en management
- Van professionele afstand, naar professionele nabijheid
- Onderwijs: zowel in de opleiding zelf, als ook daarna in de vorm van intervisie/supervisie

“Dan denk ik echt you go girl, iemand durft zijn kwetsbaarheid te delen en dat is iets waarvan ik me kan voorstellen dat het best wel spannend is omdat je nog wel wilt worden gezien als een professional en wat nou als opeens iemand aan je gaat twijfelen of je nou wel zo professioneel bent. Maar als iemand zijn eigen kwetsbaarheid durft te delen dan denk ik echt van ten eerste je hebt de ballen ervoor en ten tweede wat goed dat je er over durft te vertellen en dat je je echt als mens wilt opstellen weet je wel en niet wilt doen alsof jouw leven perfect is geweest en dat jij dan maar gaat helpen.”- Ervaringsdeskundige

Bedankt voor jullie aandacht!

Juliette Groenendijk | Juliette.Groenendijk@gmail.com



Universiteit
Leiden

Bij ons leer je de wereld kennen