

Toetsing van het Herstelmodel: (H)erkenning

Nicole Geene – 7 mei 2026

*Uitgevoerd op de Herstelacademie
Haarlem en Meer*



Herstelacademie
Haarlem en Meer



Inleiding.....	2
Onderzoeksvraag en verwachtingen.....	4
Methode.....	5
Onderzoeksopzet.....	5
Dataverzameling.....	5
Onderzoekspopulatie.....	6
Benadering van de theoretische begrippen.....	6
Analyse.....	7
Resultaten.....	7
1. Herkenning wordt breed ervaren en hoog gewaardeerd.....	7
2. Herkenning ontstaat vooral via persoonlijke verhalen en relationele uitwisseling.....	8
3. Herkenning en erkenning: gezien worden en jezelf serieuzer nemen.....	8
4. Herkenning en verbinding: verbondenheid en minder alleen voelen.....	9
5. Kritische toetsing van de volgorde tussen erkenning en verbinding.....	9
6. Herkenning en herstelgerichte verandering.....	10
7. Exploratieve samenhang tussen gevoelens en veranderingen.....	11
8. Frictie, irritatie en weerstand: herkenning is niet alleen prettig.....	12
9. Open antwoorden: van vervreemding naar betekenis.....	13
Discussie.....	14
Herkenning als schakel in herstel.....	14
Van herkenning naar erkenning.....	14
Van erkenning naar verbinding.....	15
Herkenning als normalisering en vermindering van schaamte.....	15
Herkenning als kantelpunt in herstel.....	16
Herkenning en herstelgerichte verandering.....	16
Frictie als mogelijke ingang naar herkenning.....	17
De rol van de Herstelacademie als veilige bedding.....	17
Nuancering van het model.....	18
Beperkingen.....	18
Implicaties voor vervolgonderzoek.....	19
Conclusie.....	19
Literatuurlijst.....	21

Inleiding

Binnen de Herstelacademie Haarlem speelt herkenning een belangrijke rol in het herstelproces van deelnemers. Herkenning ontstaat wanneer iemand zich terugziet in het verhaal, de emotie, de worsteling of de kwetsbaarheid van een ander. Dat lijkt misschien iets kleins, maar in de praktijk blijkt het vaak een beslissend moment te zijn. Voor veel deelnemers is het juist daar dat iets begint te schuiven: schaamte neemt af, isolement wordt doorbroken en wat eerst vreemd, pijnlijk of onzegbaar voelde, wordt ineens deelbaar. Deze beweging sluit aan bij onderzoek naar herstelverhalen en peer-support, waarin gedeelde ervaringskennis in verband wordt gebracht met onder meer herkenning, validatie, verbondenheid en vermindering van stigma (Gillard et al., 2015; Rennick-Egglestone et al., 2019; Ng et al., 2019).

In mijn eerdere onderzoek naar verbinding en gelijkwaardigheid binnen de Herstelacademie kwam dat al sterk naar voren. Opvallend was dat verbinding in veel verhalen niet uit het niets leek te ontstaan. Er leek vaak iets aan vooraf te gaan. Eerst was er het moment waarop iemand zich in een ander herkende. Daarna kwam er ruimte voor meer openheid, meer zelfinzicht, meer erkenning en soms ook meer verbinding. Juist rond dat punt leek voor veel deelnemers een omslag te liggen. Dat was voor mij aanleiding om verder na te denken over de vraag wat er op zo'n moment eigenlijk gebeurt.

Vanuit die vraag heb ik mijn herstelmodel geformuleerd. In dat model beschrijf ik herstel als een beweging van vervreemding naar verbinding. Niet als een rechte lijn, maar als een proces waarin verschillende stappen elkaar kunnen opvolgen en ook door elkaar heen kunnen lopen. Deze nadruk op verbinding sluit aan bij bredere recovery-literatuur, waarin *connectedness* als een van de centrale processen van persoonlijk herstel wordt beschreven (Leamy et al., 2011). Ook in de traumaliteratuur wordt herstel verbonden aan het herstellen van relaties en sociale verbondenheid na ervaringen van ontkoppeling en vervreemding (Herman, 1998; Maercker & Horn, 2013).

Ik onderscheid in mijn model de fasen projectie, herkenning, erkenning, verbinding, jezelf terugvinden en getuigenis. Wat ik met projectie bedoel, is niet alleen projectie in de klassieke negatieve zin, maar breder: een toestand waarin gevoelens of ervaringen nog niet volledig in jezelf kunnen worden verdragen, erkend of geïntegreerd, en zich daarom eerst via de ander aandienen. Iets in de ander raakt je, trekt je aandacht of schuurt, nog voordat je precies weet waarom.

Wanneer daarin vervolgens iets van jezelf herkenbaar wordt, ontstaat herkenning. In mijn model vormt juist dat moment een centrale schakel. Wat eerst nog op afstand lag, komt dichterbij. Wat eerder alleen buiten jezelf leek te bestaan, raakt ineens iets van binnen. Vanuit die herkenning kan erkenning ontstaan. Die erkenning zie ik op twee niveaus: erkenning door de ander, bijvoorbeeld in het zich gezien of gehoord voelen, en erkenning in jezelf, namelijk het kunnen toelaten van wat je voelt of hebt meegemaakt. Daarmee raakt erkenning ook aan zelfacceptatie en integratie. Onderzoek naar peer-support en herstelverhalen biedt daarbij een interessante parallel: gedeelde ervaring kan bijdragen aan validatie van de eigen ervaring en aan een gevoel van verbondenheid met anderen (Gillard et al., 2015; Rennick-Egglestone et al., 2019).

Figuur 1: Herstelmodel



Van daaruit kan verbinding verder herstellen. In de context van de Herstelacademie heb ik verbinding met anderen daarbij bewust vóór verbinding met jezelf geplaatst, omdat de ander daar vaak als spiegel fungeert. Tegelijk lopen die processen in de praktijk natuurlijk vaak door elkaar heen. Naarmate iemand meer kan verdragen en erkennen in zichzelf, kan ook de verbinding met zichzelf zich herstellen. Uiteindelijk kan herstel zelfs uitmonden in wat ik getuigenis noem: het moment waarop iemand zelf iets voor een ander kan betekenen, een spiegel kan zijn, zonder daar nog op dezelfde manier door ontregeld te raken.

Deze manier van kijken sluit aan bij bredere literatuur waarin herstel niet alleen wordt opgevat als symptoomvermindering, maar ook als een proces van herverbinding. In de recovery-literatuur wordt verbondenheid regelmatig genoemd als een kerncomponent van herstel. Ook in traumaliteratuur wordt herstel vaak beschreven als een beweging van vervreemding naar herverbinding met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen. Mijn model sluit daarbij aan, maar legt een specifiek accent op de vraag hoe die beweging in

relationele contexten op gang kan komen, en in het bijzonder op de rol van herkenning als mogelijk omslagpunt.

Juist omdat herkenning in dit model zo'n centrale plaats inneemt, leek het me zinvol om deze samenhang verder te onderzoeken binnen de Herstelacademie. Dit onderzoek is daarom een theoriegestuurde, verkennende verdere uitwerking van dat model. Met behulp van vragenlijstdata over herkenning en erkenning onderzoek ik in hoeverre de verzamelde gegevens aanwijzingen geven voor de veronderstelde samenhang tussen herkenning, erkenning, verbinding en herstelgerichte verandering.

Onderzoeksvraag en verwachtingen

In dit onderzoek staat de vraag centraal in hoeverre de verzamelde gegevens aanwijzingen geven voor de samenhang die ik in mijn herstelmodel veronderstel tussen herkenning, erkenning, verbinding en herstelgerichte verandering. Het gaat daarbij om een theoriegestuurde, verkennende studie: niet om het model definitief te bewijzen, maar om na te gaan of de data het model ondersteunen, nuanceren of uitnodigen tot verdere uitwerking.

Vanuit dat uitgangspunt formuleer ik de volgende verwachtingen:

1. **Herkenning wordt door deelnemers als belangrijk gewaardeerd.**
Een eerste algemene verwachting is dat herkenning door deelnemers niet als iets kleins of bijkomstigs wordt beleefd, maar als iets van duidelijke betekenis binnen hun herstelproces.
2. **Herkenning hangt positief samen met erkenning.**
Ik verwacht dat deelnemers die hoog scoren op herkenning, ook relatief hoog zullen scoren op ervaringen die ik in dit onderzoek opvat als vormen van erkenning, zoals zich gezien of gehoord voelen.
3. **Herkenning hangt ook samen met verbinding, maar waarschijnlijk iets minder direct dan met erkenning.**
Vanuit mijn model ligt het voor de hand dat herkenning niet alleen samenhangt met erkenning, maar ook met verbondenheid. Tegelijk verwacht ik dat die samenhang iets minder direct of iets minder sterk zal zijn, omdat verbinding in mijn model een verdere stap is.
4. **Herkenning hangt samen met afname van schaamte.**
Ik verwacht dat herkenning ook raakt aan schaamte, en in veel gevallen samenhangt met het afnemen daarvan. Dat past bij het idee dat gedeelde ervaring en het doorbreken van isolement ruimte kunnen geven om milder naar jezelf te kijken.
5. **Herkenning hangt samen met herstelgerichte verandering.**
Ik verwacht dat mensen die herkenning ervaren, niet alleen bepaalde gevoelens rapporteren, maar ook verandering opmerken. Welke verandering precies het sterkst naar voren zou komen, liet ik vooraf nog open, maar wel verwacht ik dat herkenning samenhangt met enige vorm van beweging in herstel.

6. **Bij de gevoelens verwacht ik vooral erkenning en verbondenheid terug te zien.**
Concreet verwacht ik dat gevoelens als zich gezien of gehoord voelen en zich verbonden voelen relatief vaak genoemd zullen worden in samenhang met herkenning, omdat deze gevoelens in mijn model dicht liggen bij erkenning en verbinding.
7. **Ik verwacht ook dat irritatie en weerstand genoemd zullen worden, al vermoed ik minder vaak.**
Vanuit mijn model is het logisch dat herkenning niet alleen prettige gevoelens oproept. Juist wanneer iets nog niet volledig verdragen of geïntegreerd is, kan herkenning ook gepaard gaan met irritatie, weerstand of frictie. Tegelijk vermoed ik dat deelnemers minder snel geneigd zijn om negatief klinkende woorden aan te kruisen of in te vullen in een vragenlijst. Daarom ga ik er niet zonder meer van uit dat negatieve en positieve woorden in frequentie goed vergelijkbaar zijn.
8. **Negatief geladen woorden verdienen een voorzichtige interpretatie.**
Woorden als irritatie, weerstand of schaamte voelen anders dan woorden als verbondenheid, hoop of opluchting. Mijn inschatting is daarom dat, wanneer een negatief geladen woord toch expliciet wordt aangekruist, dit mogelijk extra betekenisvol is. Die gedachte neem ik mee in de interpretatie, zonder daar op voorhand een harde conclusie aan te verbinden.
9. **Ik verwacht dat gevoel uiteindelijk ook samenhangt met herstelgerichte verandering.**
Vanuit mijn model ligt het voor de hand dat wat eerst als gevoel wordt ervaren, uiteindelijk ook kan doorwerken in wat iemand anders gaat doen. Of dat in deze steekproef ook zichtbaar genoeg zal zijn om stevig vast te stellen, bleef voor mij vooraf een open vraag. Wel ligt het in lijn met mijn verwachtingen dat gevoelens van herkenning, erkenning en verbinding samen kunnen gaan met concrete verandering in gedrag of herstelbeweging.

Methode

Onderzoeksopzet

Dit onderzoek heeft een theoriegestuurd en verkennend karakter. Het bouwt voort op mijn eerdere onderzoek naar verbinding en gelijkwaardigheid binnen de Herstelacademie Haarlem, waarin herkenning en erkenning al naar voren kwamen als mogelijke omslagpunten in herstel. In het hier gepresenteerde vervolgonderzoek gebruik ik vragenlijstdata om na te gaan in hoeverre de samenhang die ik in mijn herstelmodel veronderstel, ook in deze gegevens zichtbaar wordt. Daarbij staat niet het definitief toetsen van een vaststaand model centraal, maar het verkennen van de vraag in hoeverre de data het model ondersteunen, nuanceren of uitnodigen tot verdere uitwerking.

Dataverzameling

Voor dit onderzoek is gebruikgemaakt van een anonieme vragenlijst onder deelnemers en andere betrokkenen van de Herstelacademie Haarlem. De vragenlijst is zowel digitaal als op papier aangeboden. Papieren vragenlijsten zijn daarna handmatig ingevoerd, zodat alle antwoorden gezamenlijk konden worden geanalyseerd. In totaal vulden 60 mensen de vragenlijst in. Eén vragenlijst is buiten beschouwing gelaten vanwege het ontbreken van toestemming voor gebruik van de gegevens voor onderzoeksdoeleinden. De analyses zijn daardoor gebaseerd op 59 respondenten.

De vragenlijst richtte zich op de ervaring van herkenning: of respondenten die hadden ervaren, waar deze momenten plaatsvonden, wat daarin precies raakte, welke gevoelens dat opriep en wat er vervolgens veranderde. Daarnaast werd gevraagd in welke mate herkenning volgens respondenten had bijgedragen aan hun herstel, op een schaal van 1 tot 10. Naast gesloten vragen bevatte de vragenlijst ook open vragen, zodat respondenten hun ervaringen in eigen woorden konden beschrijven.

Onderzoekspopulatie

De onderzoeksgroep bestond grotendeels uit deelnemers van de Herstelacademie Haarlem, aangevuld met facilitators, gastvrouwen en -heren, vrijwilligers en andere betrokkenen. Respondenten verschilden in duur van betrokkenheid, leeftijd en gender. Daarmee biedt de steekproef een gevarieerd beeld van hoe herkenning binnen verschillende posities en fasen van betrokkenheid kan worden ervaren. In het praktijkrapport is de onderzoekspopulatie uitgebreider beschreven.

Benadering van de theoretische begrippen

Omdat dit onderzoek voortbouwt op een theoretisch model, heb ik de begrippen uit dat model niet rechtstreeks als vaststaande meeteenheden behandeld, maar benaderd via onderdelen van de vragenlijst die daar het meest inhoudelijk bij aansloten. Het gaat dus om een verkennende operationalisatie.

- **Herkenning** werd in dit onderzoek benaderd via de gerapporteerde ervaring van herkenningsmomenten, de context waarin die ontstonden en de triggers die door respondenten werden genoemd.
- **Erkenning** werd benaderd via gevoelens en ervaringen zoals zich gezien of gehoord voelen, afname van schaamte en beschrijvingen in de open antwoorden waarin deelnemers aangaven dat iets van henzelf meer mocht bestaan of serieuzer genomen kon worden.
- **Verbinding** werd benaderd via gevoelens van verbondenheid en via veranderingen zoals zich minder alleen voelen, meer durven delen en zich meer verbonden voelen met anderen.
- **Herstelgerichte verandering** werd benaderd via gerapporteerde veranderingen zoals nieuwe inzichten, meer vertrouwen in zichzelf, grenzen stellen, iets toepassen in het dagelijks leven, zich aanmelden voor iets nieuws of andere door deelnemers benoemde herstelbewegingen.

- **Projectie** is in deze vragenlijst het minst direct meetbaar. In dit onderzoek wordt daarom niet verondersteld dat deze fase rechtstreeks is vastgesteld, maar wel verkend of er indirecte aanwijzingen voor zijn, bijvoorbeeld in de vorm van irritatie, weerstand of frictie bij herkenning.

Deze operationalisatie heeft een verkennend karakter en dient vooral om de theoretische begrippen toetsbaar te maken binnen de beschikbare vragenlijstdata.

Analyse

De antwoorden zijn voor analyse opgeschoond en waar nodig gecodeerd. Meerkeuzevragen zijn omgezet naar afzonderlijke dummyvariabelen, zodat per antwoordoptie kon worden nagegaan hoe vaak deze voorkwam en met welke andere variabelen samenhang bestond. De gesloten vragen zijn beschrijvend geanalyseerd om zichtbaar te maken hoe vaak herkenning voorkwam, welke gevoelens en veranderingen respondenten noemden en hoe zij de bijdrage van herkenning aan herstel waardeerden. Daarnaast is voor enkele relevante verbanden verkend of sprake was van statistisch significante verschillen of samenhangen.

De open antwoorden zijn thematisch geanalyseerd. Daarbij is gezocht naar terugkerende patronen in de manier waarop respondenten hun ervaringen beschreven. Een deel van de thematiek sloot aan bij onderwerpen die al in de vragenlijst waren opgenomen, zoals schaamte, verbondenheid, hoop, zelfinzicht en zich gezien of gehoord voelen. Tegelijk zijn de accenten in de thematische analyse tijdens het lees- en coderingsproces verder aangescherpt op basis van de antwoorden zelf. In dit rapport worden de open antwoorden niet alleen gebruikt ter illustratie, maar ook als aanvullende bron om te verkennen hoe respondenten zelf woorden geven aan processen van herkenning, erkenning, verbinding en verandering.

Resultaten

1. Herkenning wordt breed ervaren en hoog gewaardeerd

Uit de resultaten blijkt dat herkenning breed voorkomt binnen de Herstelacademie Haarlem. Van de 59 respondenten die deze vraag beantwoordden, gaven 57 aan de afgelopen tijd meerdere momenten van herkenning te hebben ervaren. De overige 2 respondenten noemden één moment. Niemand gaf aan helemaal geen herkenning te hebben ervaren. Daarmee komt herkenning in deze onderzoeksgroep naar voren als een vrijwel algemene ervaring binnen de Herstelacademie.

Ook de waardering van herkenning was hoog. Respondenten beoordeelden de bijdrage van herkenning aan hun herstel gemiddeld met een **8,55** op een schaal van 1 tot 10. Dat wijst erop dat herkenning door deelnemers niet wordt beleefd als een klein of bijkomstig aspect, maar als iets dat duidelijke betekenis heeft binnen hun herstelproces.

Deze bevinding ondersteunt de eerste verwachting: **herkenning wordt door deelnemers als belangrijk gewaardeerd**. Tegelijk gaat het hierbij om zelfgerapporteerde ervaring. De uitkomst laat dus vooral zien welke betekenis respondenten zelf toekennen aan herkenning binnen hun herstel.

2. Herkenning ontstaat vooral via persoonlijke verhalen en relationele uitwisseling

De resultaten laten zien dat herkenning vooral ontstond door iets wat een ander deelde, benoemde of liet zien. De meest genoemde aanleiding was het **delen van persoonlijke verhalen**: 72,9% van de respondenten gaf aan dat dit herkenning opriep. Daarnaast noemden respondenten **erkenning of een compliment van een ander** (49,2%) en **een rakende zin of specifiek woord** (35,6%).

Deze verschillen waren niet alleen beschrijvend zichtbaar, maar ook statistisch significant. Een toets voor gerelateerde proporties liet zien dat de antwoordcategorieën niet even vaak werden genoemd, $\chi^2(8) = 137, p < .001$. In gerichte vervolgvergelijkingen werd het delen van persoonlijke verhalen significant vaker genoemd dan erkenning of een compliment van een ander, $\chi^2(1) = 4,97, p = .026$. Ook werd het delen van persoonlijke verhalen significant vaker genoemd dan een rakende zin of specifiek woord, $\chi^2(1) = 15,13, p < .001$.

Deze bevinding is relevant voor het herstelmodel, omdat zij laat zien dat herkenning niet alleen ontstaat door informatie, uitleg of individuele reflectie. Herkenning krijgt juist vorm in relationele uitwisseling: iemand hoort of ziet iets van een ander en merkt dat dit ook iets van zichzelf raakt. Daarmee ondersteunt deze uitkomst het idee van **de ander als spiegel**. Persoonlijke verhalen, erkenning en woorden die raken lijken momenten te creëren waarop ervaringen die eerst op afstand stonden, dichterbij kunnen komen en herkenbaar worden als iets eigens.

3. Herkenning en erkenning: gezien worden en jezelf serieuzer nemen

De resultaten ondersteunen de verwachting dat herkenning samenhangt met erkenning (verwachting 2). Het vaakst noemden respondenten dat zij zich door herkenning **gezien of gehoord** voelden: 76,3% van de respondenten gaf dit aan. Daarnaast noemde 44,1% dat herkenning samenging met **afname van schaamte**.

Deze uitkomsten laten zien dat erkenning in dit onderzoek op twee manieren naar voren komt. Ten eerste gaat het om **erkenning door de ander**: deelnemers voelen zich gezien, gehoord, begrepen of toegelaten in het contact met anderen. Dat komt ook terug in korte open antwoorden als: “Dat ik er mocht zijn” en “Begrip.”

Ten tweede gaat het om **erkenning in zichzelf**. Herkenning lijkt deelnemers te helpen om hun eigen ervaring serieuzer te nemen en minder als persoonlijk falen te zien. In de open antwoorden wordt dit duidelijk zichtbaar. Een respondent schreef: “Ik realiseerde me dat ik niet gek ben, maar dat het gewoon echt een moeilijk iets is.” Een ander verwoordde het als: “De

schaamte voor de schaamte. Dat meer mensen dit ervaren, dat voelde als zo'n enorme bevrijding."

Daarmee ondersteunt deze bevinding het idee dat herkenning een brug kan vormen naar erkenning. De ander fungeert niet alleen als iemand die bevestiging geeft, maar ook als spiegel waardoor deelnemers hun eigen ervaring anders kunnen gaan zien. Wat eerder vreemd, beschamend of onduidelijk voelde, kan door herkenning meer bestaansrecht krijgen. Erkenning betekent hier dus niet alleen: **de ander ziet mij**, maar ook: **ik kan zelf toelaten dat mijn ervaring echt is en ertoe doet**.

4. Herkenning en verbinding: verbondenheid en minder alleen voelen

De resultaten ondersteunen de verwachting dat herkenning samenhangt met verbinding. Het vaakst noemden respondenten dat zij zich door herkenning **gezien of gehoord** voelden (76,3%; $n = 45$), gevolgd door **verbondenheid** (69,5%; $n = 41$). Het verschil tussen deze twee percentages was niet statistisch significant, McNemar exact $p = .454$. Beide gevoelens kwamen dus ongeveer even prominent naar voren.

Wel traden **gezien of gehoord voelen** en **verbondenheid** significant vaak samen op, $\chi^2(1) = 6,14$, $p = .013$. Van de respondenten die zich gezien of gehoord voelden, noemden 35 ook verbondenheid. Dit ondersteunt het idee dat erkenning en verbinding in de ervaring van deelnemers nauw met elkaar verweven zijn. Herkenning lijkt dus niet alleen te leiden tot het gevoel dat de eigen ervaring wordt gezien, maar ook tot het gevoel dat er opnieuw contact of verbondenheid met anderen ontstaat.

Ook op het niveau van gerapporteerde veranderingen kwam verbinding duidelijk naar voren. De meest genoemde verandering na herkenning was dat respondenten zich **minder alleen** voelden. Deze verandering hing bovendien duidelijk samen met de waardering van herkenning als bijdrage aan herstel. Respondenten die aangaven zich door herkenning minder alleen te voelen, beoordeelden de bijdrage van herkenning aan hun herstel gemiddeld hoger dan respondenten die deze verandering niet noemden: **M = 9,00 tegenover M = 7,82**, $t(56) = -3,72$, $p < .001$, met een grote effectgrootte, Cohen's $d = 1,01$.

Deze uitkomst is belangrijk voor het herstelmodel. Herkenning lijkt een brug te vormen naar verbinding, niet doordat erkenning en verbinding strikt van elkaar gescheiden stappen zijn, maar doordat zij in de ervaring van deelnemers dicht bij elkaar liggen. Deelnemers herkennen zich in de ander, voelen zich daardoor gezien of gehoord, en ervaren tegelijk dat zij minder alleen staan met hun kwetsbaarheid, geschiedenis of worsteling. Verbinding ontstaat dan als concreet herstelmoment: **wat eerst alleen gedragen werd, wordt deelbaar**.

5. Kritische toetsing van de volgorde tussen erkenning en verbinding

Om te verkennen of erkenning en verbinding in de data inderdaad als opeenvolgende stappen naar voren kwamen, is aanvullend gekeken naar respondenten die wel verbondenheid

rapporteerden, maar niet aangaven zich gezien of gehoord te voelen. Dit is relevant, omdat het model veronderstelt dat herkenning via erkenning kan bijdragen aan verbinding. Als verbondenheid ook voorkomt zonder gezien/gehoord voelen, nuanceert dat een strikt lineaire interpretatie van het model.

Uit de kruistabel bleek dat **35 respondenten** zowel gezien/gehoord voelen als verbondenheid noemden. Daarnaast noemden **10 respondenten** wel gezien/gehoord voelen, maar geen verbondenheid. Omgekeerd waren er **6 respondenten** die wel verbondenheid noemden, maar niet gezien/gehoord voelen. Tot slot noemden **8 respondenten** geen van beide.

Gezien/gehoord voelen en verbondenheid kwamen significant vaak samen voor, $\chi^2(1) = 6,14$, $p = .013$; Fisher exact $p = .021$. Dit ondersteunt de verwachting dat erkenning en verbinding nauw met elkaar samenhangen. Tegelijk laten de 6 respondenten die wel verbondenheid, maar geen gezien/gehoord voelen noemden, zien dat verbinding niet altijd expliciet via deze vorm van erkenning hoeft te verlopen.

Deze uitkomst ondersteunt het model dus gedeeltelijk, maar nuanceert een strikt lineaire lezing ervan. Erkenning en verbinding lijken in de ervaring van deelnemers sterk verweven, maar niet volledig afhankelijk van elkaar. Verbinding kan mogelijk ook ontstaan via andere routes, bijvoorbeeld via gedeelde aanwezigheid, groepsgevoel, herkenbare verhalen of een algemene sfeer van veiligheid, zonder dat dit door respondenten expliciet als “gezien of gehoord voelen” wordt benoemd.

6. Herkenning en herstelgerichte verandering

De resultaten ondersteunen ook de verwachting dat herkenning samenhangt met herstelgerichte verandering. Respondenten rapporteerden niet alleen gevoelens naar aanleiding van herkenning, maar ook veranderingen in hoe zij zichzelf, hun ervaringen en hun contact met anderen beleefden. Zij noemden onder meer **nieuwe inzichten, meer durven delen, meer vertrouwen in zichzelf, grenzen stellen, iets toepassen in het dagelijks leven, zich aanmelden voor iets nieuws en hulp vragen**. Daarmee wijzen de antwoorden erop dat herkenning voor veel deelnemers niet beperkt bleef tot een moment van emotionele steun, maar doorwerkte in bredere herstelbeweging.

Deze veranderingen zijn in de eerste plaats beschrijvend relevant. Zij laten zien op welke manieren herkenning volgens respondenten doorwerkt: in zelfbegrip, openheid, zelfvertrouwen, zelfzorg, contact en deelname. Niet al deze veranderingen hingen afzonderlijk significant samen met een hogere waardering van herkenning als bijdrage aan herstel. Statistisch sprong vooral **minder alleen voelen** eruit. Dat betekent niet dat de andere veranderingen minder belangrijk zijn, maar dat zij in deze dataset minder duidelijk onderscheid maakten tussen respondenten die herkenning hoger of lager waardeerden.

De open antwoorden maken concreet hoe herkenning soms tot herstelgerichte beweging leidde. Een respondent schreef: “Mijn herstel begon echt doordat mijn schaamte afnam en ik uit mijn isolement durfde te komen.” Een ander gaf aan: “De persoonlijke verhalen van de facilitators.

Dat was de directe aanleiding dat ik durfde te solliciteren en nu een betaalde baan heb.” Zulke antwoorden laten zien dat herkenning niet alleen innerlijk iets kan verschuiven, maar soms ook doorwerkt in concrete stappen richting deelname, werk, vrijwilligerswerk of persoonlijke ontwikkeling.

Voor het herstelmodel is dit relevant omdat herkenning daarmee niet alleen begrepen kan worden als een moment van inzicht of erkenning, maar ook als een mogelijke schakel naar handelen. Wat eerst alleen werd gevoeld of gedragen, kan via herkenning meer taal, betekenis en richting krijgen. Vanuit die verschuiving ontstaat bij sommige deelnemers ruimte om zich uit te spreken, steun te zoeken, grenzen te stellen of opnieuw een stap naar buiten te zetten.

7. Exploratieve samenhang tussen gevoelens en veranderingen

Aanvullend is verkend of specifieke gevoelens die met herkenning samengingen ook samen voorkwamen met specifieke gerapporteerde veranderingen. Omdat het om dichotome variabelen ging — een gevoel of verandering werd wel of niet genoemd — en sommige aantallen klein waren, zijn deze verbanden getoetst met Fisher's exact test. Deze analyses zijn verkennend en moeten voorzichtig worden geïnterpreteerd, omdat meerdere combinaties zijn onderzocht.

Enkele inhoudelijk betekenisvolle verbanden kwamen naar voren. **Afname van schaamte** hing significant samen met **minder alleen voelen** ($p = .003$). Respondenten die aangaven dat herkenning gepaard ging met afname van schaamte, rapporteerden dus relatief vaak ook dat zij zich minder alleen voelden. Dit sluit aan bij het herstelmodel: wanneer schaamte afneemt, kan de ervaring minder geïsoleerd en minder beschamend worden, waardoor verbinding makkelijker mogelijk wordt.

Daarnaast hing **inspiratie** significant samen met **iets toepassen in het dagelijks leven** ($p < .001$). Dit wijst erop dat herkenning niet alleen kan raken of ontroeren, maar soms ook praktische beweging oproept: deelnemers nemen iets mee uit het herkenningsmoment en passen dit toe buiten de directe context van de Herstelacademie.

Ook **rust** hing significant samen met **grenzen stellen of beter voor zichzelf zorgen** ($p = .013$). Dat is inhoudelijk relevant, omdat rust hier niet alleen een passief gevoel lijkt te zijn, maar mogelijk samenhangt met meer ruimte om eigen behoeften, grenzen of zelfzorg serieus te nemen.

Verder hing **verbondenheid** samen met de verandering **zich meer verbonden voelen** ($p = .045$). Deze samenhang ligt inhoudelijk dicht bij de formulering van beide antwoordopties, maar bevestigt wel dat verbondenheid niet alleen als momentane emotie werd genoemd, maar ook als verandering in de manier waarop respondenten contact met anderen ervoeren.

Andere verwachte verbanden kwamen niet duidelijk naar voren. **Gezien of gehoord voelen** hing niet significant samen met **meer durven delen** ($p = .762$), **hoop** hing niet significant samen

met **blijven komen of zich ergens voor aanmelden** ($p = .216$), en **irritatie of weerstand** hing niet significant samen met **nieuwe inzichten** ($p = 1.000$).

Deze exploratieve uitkomsten ondersteunen voorzichtig de gedachte dat gevoelens en herstelgerichte veranderingen niet los van elkaar staan. Vooral de samenhang tussen **afname van schaamte** en **minder alleen voelen** is belangrijk voor het herstelmodel. Zij wijst op een mogelijke beweging van schaamte en afzondering naar normalisering en verbinding. De verbanden tussen **inspiratie** en toepassing in het dagelijks leven, en tussen **rust** en grenzen stellen, laten daarnaast zien dat herkenning soms kan doorwerken in concreet handelen. Herkenning raakt deelnemers dus niet alleen op gevoelsniveau, maar kan ook samenhangen met verandering in zelfzorg, gedrag en deelname aan het dagelijks leven.

8. Frictie, irritatie en weerstand: herkenning is niet alleen prettig

De resultaten laten ook zien dat herkenning niet altijd alleen prettig, warm of bevestigend is. Ongeveer **22%** van de respondenten noemde ook **irritatie of weerstand** als gevoel dat met herkenning samenging. Dat is relevant, omdat herkenning kennelijk niet alleen ontstaat op momenten van opluchting of verbondenheid, maar soms ook wanneer iets schuurt, confronteert of moeilijk te plaatsen is.

Irritatie en weerstand werden inderdaad minder vaak genoemd dan gevoelens als gezien/gehoord voelen en verbondenheid, maar kwamen met ongeveer 22% wel duidelijk genoeg voor om inhoudelijk relevant te zijn.

Ook in de open antwoorden kwamen enkele signalen van frictie naar voren. Zo beschreef een respondent: “Ik voelde een blokkade, een grens die niet overstreden mocht worden.” Een ander noemde juist “het stigma, het onbegrip.” Zulke antwoorden laten zien dat herkenning niet vanzelfsprekend veilig of eenvoudig is. Soms raakt een ervaring aan iets wat gevoelig ligt, nog niet goed te verdragen is, of eerst afstand oproept voordat het als eigen ervaring kan worden toegelaten.

Voor het herstelmodel is dit een belangrijke nuancering. De data tonen **projectie** niet rechtstreeks aan; daarvoor was de vragenlijst niet specifiek genoeg ingericht. Wel ondersteunen de bevindingen de gedachte dat herkenning soms ontstaat rond materiaal dat eerst buiten het zelf lijkt te liggen, of dat via de ander wordt opgemerkt voordat het als eigen thema kan worden herkend. Irritatie, weerstand of ongemak kunnen in die zin worden gezien als mogelijke signalen dat er iets geraakt wordt wat nog niet volledig geïntegreerd of erkend is.

Daarmee past frictie binnen het model als een mogelijke voorfase of begeleidend verschijnsel van herkenning. Herkenning hoeft dus niet altijd te beginnen met opluchting of identificatie. Zij kan ook beginnen met afstand, irritatie of spanning. Juist wanneer zo’n reactie onderzocht kan worden in een veilige en gelijkwaardige context, kan zij alsnog uitgroeien tot inzicht, erkenning of verbinding.

9. Open antwoorden: van vervreemding naar betekenis

De open antwoorden verdiepen het beeld uit de gesloten vragen. Zij laten zien dat herkenning voor respondenten vaak betekenis kreeg tegen de achtergrond van eerdere **vervreemding**: het gevoel alleen te zijn, anders te zijn, niet begrepen te worden, zich te schamen of de eigen ervaring moeilijk te kunnen plaatsen. Juist daar werd herkenning betekenisvol. Wat eerst geïsoleerd, vreemd of beschamend voelde, kon door het verhaal of de aanwezigheid van een ander gedeeld, genormaliseerd en beter begrepen worden.

In de thematische analyse kwam het besef **niet de enige te zijn** het vaakst naar voren. In 23 antwoorden werd beschreven dat herkenning het gevoel doorbrak alleen, anders of mislukt te zijn. Dit sluit direct aan bij het model, waarin herkenning een overgang kan vormen van vervreemding naar verbinding. De ander fungeert hier als spiegel: door de ervaring van een ander wordt de eigen ervaring minder geïsoleerd en meer deelbaar.

Een tweede belangrijk thema was de afname van **schaamte, stigma en zelfstigma**. Dit kwam in 14 antwoorden naar voren. Respondenten beschreven dat herkenning hen hielp om hun ervaringen minder als persoonlijk falen te zien. Daarmee krijgt herkenning een normaliserende werking. Wat eerder beschamend of afwijkend voelde, wordt door gedeelde ervaring meer menselijk en begrijpelijk. In termen van het model wijst dit op de overgang van herkenning naar erkenning: de eigen ervaring krijgt meer bestaansrecht.

Daarnaast kwam in 13 antwoorden **nieuw zelfbegrip** naar voren. Respondenten beschreven dat “puzzelstukjes op hun plek vielen”, dat zij hun jeugd of klachten beter konden plaatsen, of dat zij hun eigen verhaal serieuzer konden nemen. Herkenning leidde hier niet alleen tot troost, maar ook tot betekenisgeving. De ervaring van de ander hielp om woorden en samenhang te geven aan iets wat eerder moeilijk te begrijpen was.

Ook de concrete, dagelijkse herkenning was opvallend. In 8 antwoorden ging het over alledaagse worstelingen, zoals moeite met ochtenden, dag- en nachtritme, opruimen, eten of eenzaamheid. Juist zulke kleine herkenningsmomenten werden als validerend ervaren. Dit laat zien dat herstel niet alleen plaatsvindt rond grote levensvragen of diagnoses, maar ook in het serieus nemen van dagelijkse situaties waarin mensen vastlopen.

In 10 antwoorden speelden **persoonlijke verhalen, ervaringskennis of creatieve uitingen** een duidelijke rol als aanleiding voor herkenning. Respondenten noemden bijvoorbeeld verhalen van deelnemers of facilitators, een presentatie, collage, muziekvideo of video over depressie. Dit ondersteunt het idee dat herkenning relationeel ontstaat: niet doordat iemand alleen informatie krijgt, maar doordat iets van de ander innerlijk resoneert.

Daarnaast werd in 9 antwoorden de **veilige en gelijkwaardige context** zelf genoemd. Respondenten verwezen naar laagdrempeligheid, begrip, peer-contact, gelijkwaardigheid en het gevoel dat zij er mochten zijn. Dat is belangrijk voor het model, omdat het laat zien dat herkenning niet losstaat van de bedding waarin zij ontstaat. Een ervaring kan pas werkelijk landen wanneer er voldoende veiligheid is om haar te delen, te ontvangen en toe te laten.

In 3 antwoorden werd zichtbaar dat herkenning ook doorwerkte in **concrete stappen richting deelname of persoonlijke ontwikkeling**, zoals solliciteren, vrijwilligerswerk of het delen van het eigen verhaal. Hoewel dit aantal klein is, is het inhoudelijk relevant. Het laat zien dat herkenning soms verder reikt dan inzicht of emotionele steun: zij kan ook bijdragen aan beweging naar buiten.

Alles bij elkaar ondersteunen de open antwoorden het beeld van herstel als een beweging van **isolatie en vervreemding naar betekenis en verbinding**. De lijn die daarin zichtbaar wordt, loopt van alleen of anders voelen, via herkenning en normalisering, naar erkenning, verbinding en soms concrete herstelbeweging. Daarmee vormen de open antwoorden een belangrijke kwalitatieve onderbouwing van het herstelmodel. Herkenning verschijnt daarin niet als eindpunt, maar als schakel: het moment waarop iets wat eerst onbegrepen, beschamend of geïsoleerd was, opnieuw betekenis krijgt in relatie tot de ander.

Discussie

Herkenning als schakel in herstel

De resultaten van dit onderzoek ondersteunen het idee dat herkenning binnen de Herstelacademie meer is dan een moment van overeenkomst. Herkenning lijkt te functioneren als een **schakel** tussen vervreemding, erkenning, verbinding en herstelgerichte verandering. Vrijwel alle respondenten ervoeren herkenning, en de bijdrage van herkenning aan herstel werd hoog gewaardeerd. Daarmee komt herkenning naar voren als een ervaring die voor deelnemers duidelijk betekenis heeft binnen hun herstelproces.

Belangrijk is dat herkenning in de resultaten niet alleen zichtbaar wordt als een gevoel, maar ook als een beweging. Respondenten beschreven gevoelens van gezien en gehoord worden, verbondenheid, hoop, inspiratie en afname van schaamte. Tegelijk rapporteerden zij veranderingen zoals minder alleen voelen, nieuwe inzichten, meer durven delen, meer vertrouwen in zichzelf, grenzen stellen, hulp vragen en stappen richting deelname. Dat ondersteunt de gedachte dat herkenning niet alleen iets oproept, maar ook iets in beweging kan zetten.

In termen van het herstelmodel kan herkenning daarom worden begrepen als het moment waarop iets wat eerst vreemd, geïsoleerd of moeilijk te plaatsen was, opnieuw betekenis krijgt in relatie tot de ander. De ander fungeert als spiegel: door iets bij een ander te zien, horen of voelen, kan iemand iets van zichzelf herkennen, erkennen en uiteindelijk beter dragen (Gillard et al., 2015; Ng et al., 2019; Rennick-Egglestone et al., 2019).

Van herkenning naar erkenning

Een belangrijke verwachting was dat herkenning zou samenhangen met erkenning. Die verwachting wordt duidelijk ondersteund. Het meest genoemde gevoel na herkenning was dat respondenten zich **gezien of gehoord** voelden. Ook de open antwoorden wijzen sterk in die

richting. Respondenten beschreven momenten waarop zij merkten dat hun ervaring bestaansrecht kreeg: “dat ik er mocht zijn”, “begrip”, of “ik realiseerde me dat ik niet gek ben”.

Daarmee krijgt erkenning in dit onderzoek twee betekenissen. Enerzijds gaat het om **erkenning door de ander**: iemand voelt zich gezien, gehoord, begrepen of toegelaten. Anderzijds gaat het om **erkenning in zichzelf**: iemand kan de eigen ervaring serieuzer nemen, minder wegduwen of minder als persoonlijk falen zien. Vooral de afname van schaamte en zelfstigma wijst daarop. Herkenning lijkt deelnemers te helpen om eigen ervaringen opnieuw te beoordelen: niet als bewijs dat er iets mis is met hen, maar als iets wat gedeeld, menselijk en begrijpelijk kan zijn (Livingston & Boyd, 2010; Rennick-Egglestone et al., 2019).

Dit is een belangrijk punt voor het model. Erkenning volgt niet alleen op herkenning doordat een ander bevestiging geeft. Erkenning ontstaat ook doordat de ander als spiegel helpt om de eigen ervaring toe te laten. Herkenning opent dus een ruimte waarin iets van het zelf opnieuw erkend kan worden (Gillard et al., 2015; Ng et al., 2019).

Van erkenning naar verbinding

De resultaten ondersteunen ook de verwachting dat herkenning samenhangt met verbinding. Verbondenheid werd bijna even vaak genoemd als gezien of gehoord voelen, en het verschil tussen deze twee gevoelens was niet significant. Bovendien kwamen gezien/gehoord voelen en verbondenheid significant vaak samen voor. Dat wijst erop dat erkenning en verbinding in de ervaring van deelnemers nauw met elkaar verweven zijn.

Dit nuanceert het herstelmodel op een interessante manier. Het model beschrijft herkenning, erkenning en verbinding als opeenvolgende stappen, maar de data laten zien dat deze stappen in de praktijk sterk kunnen overlappen. Wanneer iemand zich gezien of gehoord voelt, kan daar vrijwel tegelijk een gevoel van verbondenheid uit ontstaan. Erkenning en verbinding lijken dus geen strikt gescheiden fasen, maar eerder nauw verbonden processen die elkaar kunnen versterken.

Ook de verandering **minder alleen voelen** is hierbij cruciaal. Deze verandering kwam sterk naar voren en sluit direct aan bij het idee dat herstel een beweging kan zijn van vervreemding naar verbinding. Minder alleen voelen betekent hier niet alleen dat iemand meer sociaal contact ervaart. In de open antwoorden gaat het vaak om een dieper besef: mijn ervaring staat niet op zichzelf, ik ben niet de enige, ik ben niet vreemd of mislukt. Juist dat besef kan isolement doorbreken en ruimte maken voor contact (Leamy et al., 2011; Rennick-Egglestone et al., 2019).

Herkenning als normalisering en vermindering van schaamte

Een van de duidelijkste lijnen in de open antwoorden is de beweging van schaamte naar normalisering. Respondenten beschreven dat herkenning hielp om ervaringen minder beschamend te maken. Formuleringen als “de schaamte voor de schaamte” en “ik realiseerde

me dat ik niet gek ben” laten zien dat herkenning niet alleen steunend is, maar ook iets verandert in de betekenis die iemand aan zichzelf en de eigen ervaring geeft.

Dit is theoretisch belangrijk. Schaamte isoleert. Zij maakt dat mensen zich terugtrekken, ervaringen verbergen of zichzelf als afwijkend beleven. Herkenning kan daar iets tegenover zetten: het besef dat een ervaring gedeeld kan worden en niet alleen als individueel tekort hoeft te worden begrepen. Daarmee kan herkenning bijdragen aan het verminderen van zelfstigma en het herstellen van zelfacceptatie (Livingston & Boyd, 2010; Maercker & Horn, 2013; Rennick-Egglestone et al., 2019).

De exploratieve analyse ondersteunt dit beeld. Afname van schaamte hing significant samen met minder alleen voelen. Dat verband past sterk bij het herstelmodel: wanneer schaamte afneemt, wordt het makkelijker om de eigen ervaring als deelbaar te ervaren. En wanneer iets deelbaar wordt, kan verbinding ontstaan.

Herkenning als kantelpunt in herstel

De resultaten ondersteunen het idee dat herkenning voor veel deelnemers als kantelpunt in herstel kan functioneren. Vrijwel alle respondenten die de vraag naar verandering invulden, rapporteerden minstens één verandering na herkenning. Deze veranderingen betroffen niet alleen gevoelens, maar ook herstelgerichte bewegingen zoals minder alleen voelen, nieuwe inzichten, meer durven delen, meer vertrouwen, grenzen stellen, hulp vragen en stappen richting deelname. Ook in de open antwoorden werd herkenning soms expliciet als beginpunt of directe aanleiding beschreven, bijvoorbeeld in de uitspraak: “Mijn herstel begon echt doordat mijn schaamte afnam en ik uit mijn isolement durfde te komen.”

Tegelijk tonen deze gegevens geen causaal proces aan. Ze laten wel zien dat herkenning en herstelgerichte verandering in de ervaring van respondenten nauw met elkaar verbonden zijn. Daarmee ondersteunen de resultaten voorzichtig het idee dat herkenning binnen de Herstelacademie een kantelpunt kan vormen: het moment waarop iets wat eerst alleen, beschamend of onbegrijpelijk voelde, opnieuw betekenis krijgt en beweging mogelijk wordt.

Herkenning en herstelgerichte verandering

De resultaten ondersteunen ook de verwachting dat herkenning samenhangt met herstelgerichte verandering. Respondenten rapporteerden niet alleen gevoelens, maar ook veranderingen in zelfbegrip, openheid, vertrouwen, zelfzorg en deelname. Deze veranderingen vormen geen bewijs voor een causaal proces, maar zij laten wel zien dat herkenning door respondenten niet alleen als gevoel werd ervaren. Zij beschreven herkenning ook als iets dat doorwerkte in zelfbegrip, openheid, zelfvertrouwen, zelfzorg en deelname. Ze laten zien op welke manieren herkenning volgens deelnemers doorwerkt.

Voor het model betekent dit dat herkenning niet als eindpunt moet worden gezien. Herkenning is eerder een overgangsmoment: iets wordt zichtbaar, krijgt betekenis, wordt erkend, en kan daarna doorwerken in gedrag of houding. Soms blijft die verandering innerlijk, bijvoorbeeld in de

vorm van nieuw zelfbegrip of meer zelfvertrouwen. Soms wordt zij ook zichtbaar in handelen, zoals meer delen, hulp vragen, grenzen stellen, iets toepassen in het dagelijks leven of zelfs solliciteren (Ng et al., 2019; Toney et al., 2018).

De exploratieve verbanden tussen gevoelens en veranderingen geven hiervoor aanvullende aanwijzingen. Inspiratie hing samen met iets toepassen in het dagelijks leven, en rust hing samen met grenzen stellen of beter voor zichzelf zorgen. Dit suggereert dat verschillende gevoelens mogelijk verschillende vormen van herstelbeweging ondersteunen. Inspiratie kan beweging naar buiten geven; rust kan ruimte maken voor begrenzing en zelfzorg; afname van schaamte kan isolement verminderen. Deze verbanden moeten voorzichtig worden geïnterpreteerd, maar ze passen goed bij het idee dat herstel niet één uniforme beweging is. Verschillende emotionele verschuivingen kunnen verschillende herstelstappen mogelijk maken (Leamy et al., 2011).

Frictie als mogelijke ingang naar herkenning

Een belangrijke nuance in het model is dat herkenning niet altijd prettig of bevestigend hoeft te zijn. Ongeveer een vijfde van de respondenten noemde irritatie of weerstand. Dat is duidelijk minder dan gevoelens als gezien worden en verbondenheid, maar wel genoeg om inhoudelijk relevant te zijn. Ook in de open antwoorden kwamen signalen naar voren van blokkade, grens, stigma of onbegrip.

Deze bevinding ondersteunt voorzichtig de gedachte dat herkenning soms begint met frictie. Iets in de ander raakt, schuurt of roept weerstand op voordat het als iets eigens herkend kan worden. Daarmee sluit dit aan bij de projectie- of voorfase uit het herstelmodel. De data tonen projectie niet rechtstreeks aan; daarvoor was de vragenlijst niet specifiek genoeg ingericht. Wel geven ze indirecte aanwijzingen dat herkenning soms ontstaat rond materiaal dat nog niet gemakkelijk te verdragen, erkennen of integreren is.

Dit is belangrijk omdat het voorkomt dat herkenning te romantisch wordt opgevat. Herkenning is niet altijd een warm moment van “ik voel me verbonden”. Soms begint zij juist bij ongemak. In een veilige context kan dat ongemak onderzocht worden en alsnog leiden tot inzicht, erkenning of verbinding. Zonder voldoende veiligheid kan dezelfde frictie echter ook leiden tot afstand, onbegrip of terugtrekking.

De rol van de Herstelacademie als veilige bedding

De resultaten maken duidelijk dat herkenning niet los kan worden gezien van de context waarin zij ontstaat. Persoonlijke verhalen, peer-support, gelijkwaardigheid, openheid van facilitators en informele ontmoeting kwamen steeds terug als belangrijke voorwaarden. Herkenning lijkt dus niet vanzelf te ontstaan doordat mensen vergelijkbare ervaringen hebben. Zij vraagt om een bedding waarin ervaringen gedeeld, ontvangen en serieus genomen kunnen worden.

Dat is vooral relevant voor de Herstelacademie. De werkwijze van de Herstelacademie creëert een context waarin de ander als spiegel kan functioneren zonder meteen expert, hulpverlener of

beoordelaar te zijn. Juist de gelijkwaardigheid van peer-support maakt herkenning mogelijk: deelnemers ontmoeten anderen die niet boven hen staan, maar naast hen. Daardoor kunnen persoonlijke verhalen op een andere manier binnenkomen dan informatie of advies (Gillard et al., 2015; Toney et al., 2018).

Ook de informele ruimtes zijn daarbij belangrijk. Herkenning ontstaat niet alleen in formele cursussen, maar ook in kantinegesprekken, inloopmomenten en één-op-ééncontact. Voor het model betekent dit dat herstel niet alleen plaatsvindt via inhoud of methodiek, maar ook via de relationele ruimte waarin ervaringen kunnen landen. De sociale bedding is dus geen randvoorwaarde buiten het model, maar onderdeel van het mechanisme waardoor herkenning kan doorwerken (Gillard et al., 2015; Toney et al., 2018).

Nuancering van het model

De bevindingen ondersteunen de hoofdlijn van het herstelmodel, maar nuanceren ook de volgorde ervan. Het model beschrijft een beweging van projectie of frictie naar herkenning, erkenning, verbinding, jezelf terugvinden en getuigenis. De resultaten passen bij deze lijn, maar laten tegelijk zien dat de fasen in de praktijk niet strikt gescheiden zijn.

Vooraf erkenning en verbinding blijken sterk met elkaar verweven. Gezien of gehoord voelen en verbondenheid kwamen ongeveer even prominent naar voren en traden significant vaak samen op. Ook herkenning en erkenning kunnen samenvallen: het moment waarop iemand zich in een ander herkent, kan meteen ook het moment zijn waarop de eigen ervaring meer bestaansrecht krijgt.

Daarmee lijkt het model vooral bruikbaar als **procesmodel**, niet als vaste trap die iedereen in dezelfde volgorde doorloopt. Herstel verloopt waarschijnlijk niet lineair, maar in verschuivingen: iets raakt, wordt herkend, krijgt betekenis, wordt deelbaar, en kan vervolgens leiden tot meer verbinding of verandering. Soms gebeurt dat in één moment; soms in herhaling; soms pas na frictie of weerstand.

Beperkingen

Bij de interpretatie van deze resultaten is voorzichtigheid nodig. Het onderzoek is gebaseerd op zelfrapportage binnen één Herstelacademie. De resultaten zeggen dus vooral iets over hoe respondenten hun ervaringen zelf beleven en beschrijven. Er kunnen geen harde causale conclusies worden getrokken over de volgorde waarin herkenning, erkenning, verbinding en herstelgerichte verandering ontstaan.

Daarnaast zijn de theoretische begrippen uit het model niet allemaal rechtstreeks gemeten. Herkenning, erkenning en verbinding konden redelijk goed worden benaderd via vragen over gevoelens, veranderingen en open antwoorden. Projectie was echter veel minder direct meetbaar. Irritatie, weerstand en frictie kunnen mogelijke aanwijzingen zijn voor projectief of nog niet geïntegreerd materiaal, maar deze interpretatie blijft verkennend.

Ook zijn de exploratieve analyses tussen gevoelens en veranderingen voorzichtig te lezen. Er zijn meerdere verbanden onderzocht, sommige aantallen waren klein, en de analyses laten samenhang zien, geen richting of causaliteit. Zij zijn daarom vooral bruikbaar als aanwijzing voor mogelijke patronen die in vervolgonderzoek gerichter onderzocht kunnen worden.

Implicaties voor vervolgonderzoek

Vervolgonderzoek kan het model sterker toetsen door de verschillende fasen gerichter te meten. Daarbij zou onderscheid gemaakt kunnen worden tussen herkenning, erkenning door de ander, erkenning in jezelf, verbinding met anderen, verbinding met jezelf en concrete herstelgerichte verandering. Ook zou het waardevol zijn om deelnemers over langere tijd te volgen, zodat beter zichtbaar wordt of herkenning inderdaad voorafgaat aan verdere herstelbeweging.

Daarnaast verdient frictie meer aandacht. Als irritatie, weerstand of ongemak soms een ingang vormen naar herkenning, is het belangrijk om beter te begrijpen onder welke omstandigheden dat gebeurt. Wanneer leidt frictie tot afstand, en wanneer juist tot inzicht? Welke rol spelen groepsveiligheid, begeleiding, peer-support en ruimte voor nabespreking daarin?

Tot slot zou vervolgonderzoek kunnen kijken naar de fase van getuigenis. In de huidige data zijn daar enkele aanwijzingen voor, bijvoorbeeld wanneer deelnemers zelf hun verhaal delen, vrijwilliger worden of iets voor anderen gaan betekenen. Maar deze fase is nog beperkt onderzocht. Juist binnen een Herstelacademie, waar deelnemers ook kunnen doorgroeien naar rollen als facilitator, vrijwilliger of ervaringsdrager, is dit een veelbelovende richting.

Conclusie

Dit verdiepende onderzoek laat zien dat herkenning binnen de Herstelacademie Haarlem goed begrepen kan worden als een scharnierpunt in herstel. Niet omdat hiermee een vast causaal stappenplan is bewezen, maar omdat de data laten zien dat herkenning precies daar verschijnt waar vervreemding kan omslaan in betekenis: bij het besef dat een ervaring niet alleen, vreemd of beschamend is, maar gedeeld, begrijpelijk en menselijk.

De resultaten ondersteunen daarmee de kern van het herstelmodel. Herkenning lijkt een overgang te vormen tussen wat nog op afstand staat en wat iemand in zichzelf kan gaan toelaten. Via de ander als spiegel kan een ervaring eerst herkenbaar worden, daarna erkend worden, en vervolgens meer verbinding, zelfbegrip of herstelgerichte beweging mogelijk maken. Vooral de samenhang tussen gezien/gehoord voelen, verbondenheid, afname van schaamte en minder alleen voelen wijst erop dat herkenning niet alleen emotionele steun biedt, maar raakt aan fundamentele herstelprocessen.

Tegelijk nuanceert dit onderzoek het model. De fasen van herkenning, erkenning en verbinding blijken in de praktijk niet altijd scherp te scheiden. Zij kunnen elkaar overlappen, tegelijk optreden of elkaar wederzijds versterken. Ook blijkt herkenning niet altijd prettig te beginnen:

irritatie, weerstand of frictie kunnen eveneens wijzen op iets dat geraakt wordt en mogelijk later herkenbaar wordt als eigen thema. Daarmee is herkenning niet alleen een warm moment van overeenkomst, maar soms ook een confronterend begin van integratie.

De belangrijkste opbrengst van dit rapport is daarom dat herstel niet uitsluitend begrepen moet worden als een individueel innerlijk proces. Herstel kan ook ontstaan in de relationele ruimte tussen mensen: wanneer iemand zichzelf terugziet in de ander, schaamte afneemt, ervaringen worden krijgen en verbinding opnieuw mogelijk wordt. Het herstelmodel biedt daarvoor een bruikbaar kader, mits het niet wordt gelezen als een vaste trap, maar als een dynamisch proces van vervreemding naar erkenning, verbinding en betekenis.

Literatuurlijst

- Gillard, S., Gibson, S. L., Holley, J., & Lucock, M. (2015). Developing a change model for peer worker interventions in mental health services: A qualitative research study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 24(5), 435–445. doi:10.1017/S2045796014000407
- Herman, J. L. (1998). Recovery from psychological trauma. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 52(S1), S98–S103. doi:10.1046/j.1440-1819.1998.0520s5S145.x
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445–452. doi:10.1192/bjp.bp.110.083733
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150–2161. doi:10.1016/j.socscimed.2010.09.030
- Maercker, A., & Horn, A. B. (2013). A socio-interpersonal perspective on PTSD: The case for environments and interpersonal processes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(6), 465–481. doi:10.1002/cpp.1805
- Moran, G. S., Russinova, Z., Gidugu, V., Yim, J. Y., & Sprague, C. (2012). Benefits and mechanisms of recovery among peer providers with psychiatric illnesses. *Qualitative Health Research*, 22(3), 304–319. doi:10.1177/1049732311420578
- Ng, F., Charles, A., Pollock, K., Rennick-Egglestone, S., Cuijpers, P., Gillard, S., van der Krieke, L., Bongaardt, R., Pomberth, S., Repper, J., Roe, J., Llewellyn-Beardsley, J., Yeo, C., Hui, A., Hare-Duke, L., Manley, D., & Slade, M. (2019). The mechanisms and processes of connection: Developing a causal chain model capturing impacts of receiving recorded mental health recovery narratives. *BMC Psychiatry*, 19, 413. doi:10.1186/s12888-019-2405-z
- Rennick-Egglestone, S., Morgan, K., Llewellyn-Beardsley, J., Ramsay, A., McGranahan, R., Gillard, S., Hui, A., Ng, F., Schneider, J., Booth, S., Pinfold, V., Davidson, L., Franklin, D., Bradstreet, S., Arbour, S., & Slade, M. (2019). Mental health recovery narratives and their impact on recipients: Systematic review and narrative synthesis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(10), 669–679. doi:10.1177/0706743719846108
- Toney, R., Elton, D., Munday, E., Hamill, K., Crowther, A., Meddings, S., Taylor, A., Henderson, C., Jennings, H., Waring, J., Pollock, K., Bates, P., & Slade, M. (2018). Mechanisms of action and outcomes for students in Recovery Colleges. *Psychiatric Services*, 69(12), 1222–1229. doi:10.1176/appi.ps.201800283