

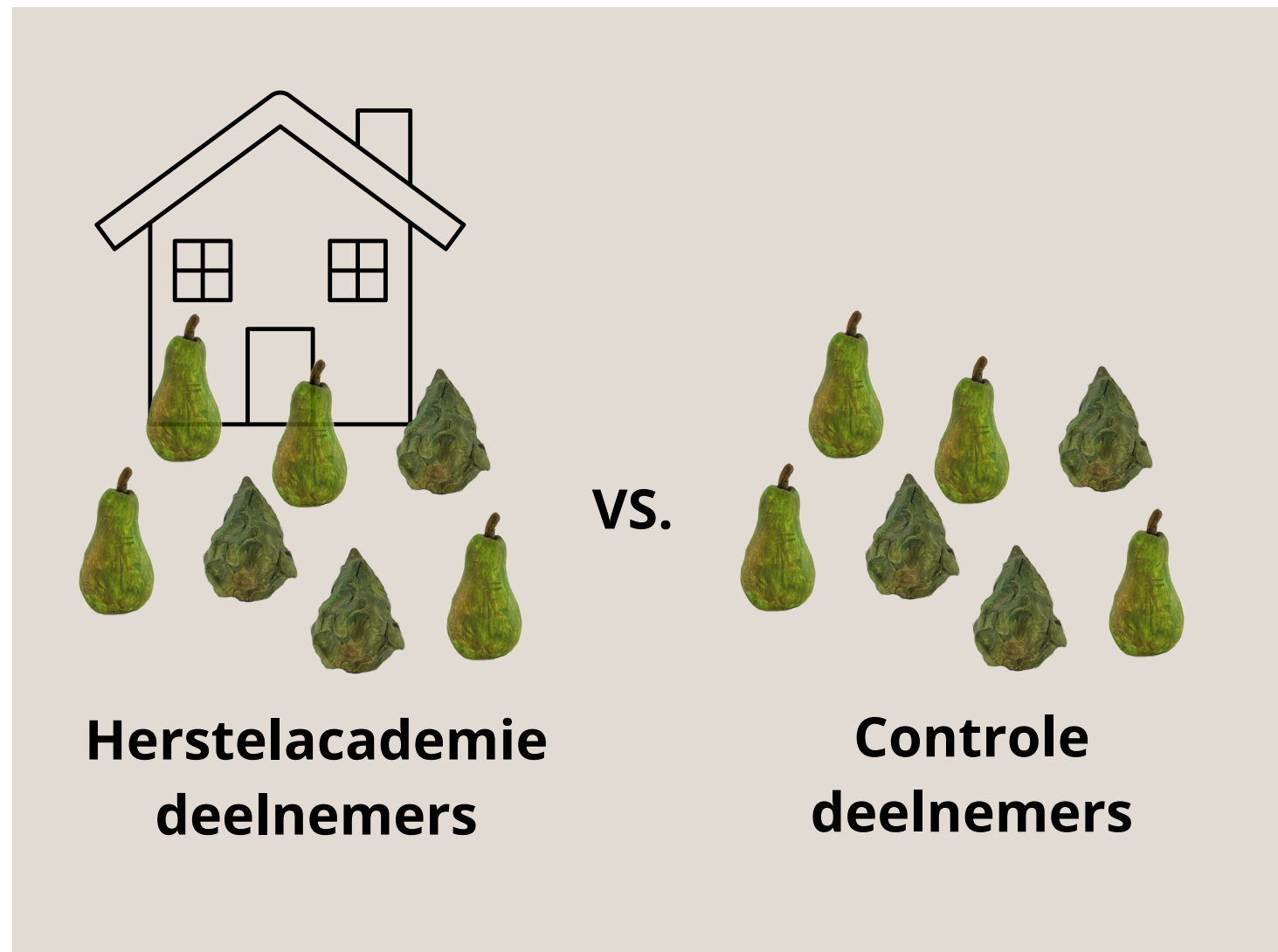
De betekenis en effectiviteit van herstelacademies – Meten is weten?



Marloes van Wezel
mwezel@trimbos.nl

13/01/2026

Kwantitatieve metingen



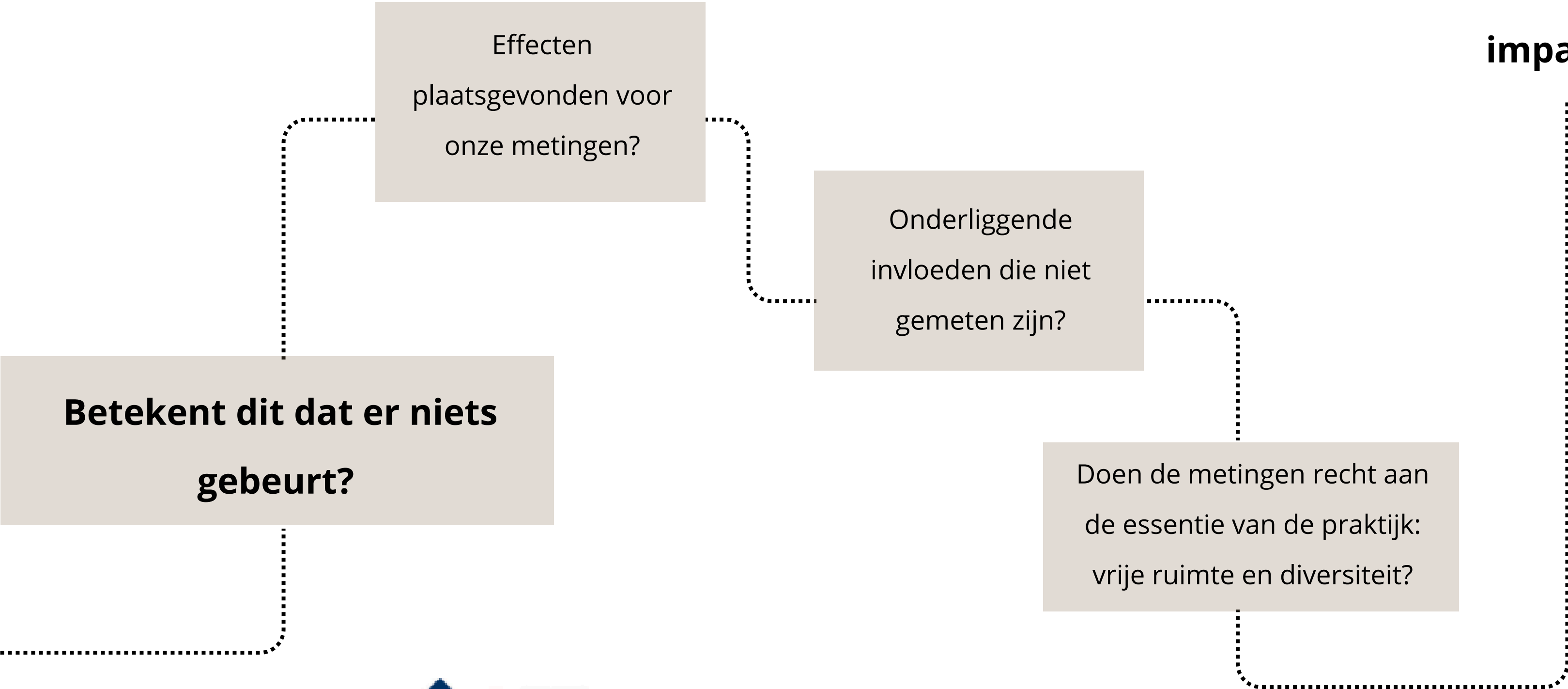
2 jaar, halfjaarlijkse metingen met gestandaardiseerde vragenlijsten

- Empowerment
- Zelf-stigma
- Mentale gezondheid
- Kwaliteit van leven
- Eenzaamheid
- Zorggebruik
- Productiviteitsverlies op werk
- Zorg en ondersteuning uit informeel netwerk

Geen groepsspecifieke veranderingen en ook geen veranderingen over de tijd

Kwantitatieve metingen

Wat zeggen verhalen van deelnemers over impact?



Wat betekent een herstelacademie voor deelnemers?

Jezelf laten zien en horen

Gehoord en gezien worden

Bouwen aan zelfbeeld en vertrouwen

Bouwen aan positieve identiteit

Samen dingen creëren

Geaccepteerd en gewaardeerd worden zoals je bent



Empowerment ervaren

Hoop, inspiratie en perspectief vinden

Herkenning en erkenning vinden

Compassie voor jezelf en anderen vinden

Verbondenheid vinden

Van betekenis zijn voor (het proces van) anderen

Zelf-inzichten en begrip opdoen

Dagboek-interview methode

Heb je de afgelopen 24 uur..	
... dingen gedaan die je belangrijk vindt?	zingeving & voldoening
... je gesteund gevoeld door mensen in je omgeving?	sociale steun
... momenten van (h)erkenning ervaren?	(h)erkenning
... durven vertrouwen op jezelf?	zelfbeeld & vertrouwen
... gevoeld dat je aan het roer stond van je eigen leven?	eigen regie & empowerment

- Ruimte voor **context** dagelijks leven en individuele variatie
- **Regie** bij **deelnemers** wat zij betekenisvol vinden om te monitoren
- **Eigenaarschap** bij degenen die worden 'gemonitord'
- **Gezamenlijke betekenisgeving** in evaluatie interview na dagboek periode
- **Impact inzichtelijk in narratieven:** wat betekent de herstelacademie voor deze persoon, in diens context, op specifieke momenten in het leven?

Wat betekent een herstelacademie voor deelnemers?

Sociaal contact = spannend

*Onveilige jeugd - gepest
Verlammende angst en
depressie
Laag zelfbeeld*



EMMA

Geen sociaal netwerk
*"Ik ben hier jaren geleden
naartoe verhuisd en ik had
helemaal niks hier. En het was
ontzettend moeilijk om
mensen te ontmoeten, ook
omdat ik moeilijk contacten
maakte. [...] Ik voel me toch
altijd een vreemde eend in de
bijt en heb het gevoel dat ik
me meer waar moet maken.
Dat ik niet helemaal mezelf
kan zijn."*

Iets voor anderen willen betekenen

*Vrijwilligerswerk lukt niet
Therapie start van leerproces
Start als gastvrouw bij Enik
Recovery College*

**Vanuit gastvrouw rol
maakt ze meer contact**
*"Ik voel me gelukkig. Ik heb
een huis, twee konijnen, een
partner, 3 vrienden en Enik !!
Ik kom door Enik tot de
ontdekking dat ik me graag
omgeef met mensen. Iets wat
ik vroeger niet had. Toen was
ik heel erg eenzaam."*

Jezelf laten zien en horen
*"Hoe opener ik me opstel hoe
meer ik terug krijg aan me
gezien voelen, dat er rekening
met me gehouden wordt, dat
mensen me waarderen....dat is
een heel fijn gevoel en maakt
dat ik ook meer onderneem."*

Dus... is meten weten?

Wat is effectiviteit?

Wat is impact?

Wat is meten?

Hoe doe je recht aan de context van persoonlijke herstelprocessen en flexibele, co-creatie settingen zoals herstelacademies en zelfregie- en herstelinitiatieven?

Onze aanbevelingen

- Optimaal leren van doorleefde ervaringen en ervaringskennis
- Kwalitatief, kwantitatief en co-creatief, ruimte voor context en verhaal.
- Verschuiving nodig van 'meten is weten' naar 'samen begrijpen en betekenis geven'