

Tips voor de hulpverlening: zo zet je ervaringsdeskundigen in bij jongeren die kampen met suïcidaliteit

Het aantal jongeren dat overlijdt aan suïcide stijgt en dat is alarmerend.¹ Jongeren bij wie recent suïcidaliteit speelde geven aan dat de inzet van ervaringsdeskundigheid van belang is bij de weg naar herstel.¹ Hoewel jongeren aangeven dat het hun helpt, lijkt de inzet van ervaringsdeskundigen in de zorg beperkt. Dit document helpt zorgorganisaties bij het inzetten van ervaringsdeskundigen bij suïcidaliteit. Het geeft een praktische uitwerking van de [Adviesnota: Ervaringsdeskundigheid bij suïcidaliteit](#).

Met een ervaringsdeskundige wordt iemand bedoeld die in een cursus of opleiding vaardigheden heeft geleerd om persoonlijke en collectieve ervaringen deskundig en functioneel in te zetten en zo de ander te helpen.² Er zijn verschillende (soorten) ervaringsdeskundigen. Een ervaringsdeskundige kan bijvoorbeeld op vrijwillige basis werken, zoals een maatje, of in dienst zijn van een organisatie en daar structureel betrokken worden bij de zorg voor jongeren. Ook zijn er ervaringsprofessionals. Dat zijn mensen met een afgeronde zorgopleiding die daarnaast geschoold zijn om hun eigen ervaring in te zetten.

Wil je meer weten over suïcidepreventie bij jongeren die in zorg zijn, raadpleeg dan de [Leidraad: Suïcidepreventie bij jongeren, een netwerkbrede werkwijze](#).

Meerwaarde

Uit meerdere onderzoeken en uit ervaringen van jongeren bij wie suïcidaliteit speelde, blijkt dat de inzet van een ervaringsdeskundige meerwaarde heeft.^{3,4} Bij suïcidepreventie staan contact maken en verbinden centraal. Jongeren vinden praten en verbinden vaak makkelijker met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt dan met een hulpverlener zonder ervaringsdeskundigheid.

Dit zeggen jongeren* zelf:

“

Serena, 19 jaar

“De meerwaarde van ervaringsdeskundige hulp was voor mij vooral dat ik me voor het eerst echt gehoord voelde en het idee had dat iemand mij begreep.”

”

Evita, 18 jaar

“Het eerste gesprek met de ervaringsdeskundige was fijn. Hij was zo normaal en relaxed, dacht out of the box en kon zo makkelijk contact maken. Het had gelijk effect op me. Praten met hem gaf me erkenning en motivatie.”

“

Cathelijne, 21 jaar

“Suïcidaliteit kan je niet zomaar oplossen, daar gaat een hele lange weg aan vooraf. Maar de gesprekken met een ervaringsdeskundige geven je wel dat zetje in de rug om het gesprek met de hulpverleners weer aan te gaan en vol te houden.”

“

Evita, 18 jaar

“De ervaringsdeskundige luisterde, was een klankbord, gaf advies, en bood steun en hoop. En hij deelde kleine dingen van zichzelf, alleen als dat paste bij wat ik vertelde.”

“

Lauren, 17 jaar

“Je begrepen voelen, herkend worden in je verhaal, horen dat je niet de enige bent en het gevoel hebben dat er iemand naar je luistert met wie je alles kan delen: hoe groot of klein ook. Dat vond ik fijn aan de gesprekken met mijn ervaringsdeskundige.”

*Vier van deze jongeren hebben gesprekken gehad met een ervaringsprofessional. Eén met een vrijwilliger.

Een ervaringsdeskundige kan bijvoorbeeld:

- goed aansluiten bij de jongere
- begrijpen wat de jongere meemaakt
- het gevoel doorbreken dat de jongere de enige is met problemen en er alleen voorstaat
- zorgen voor vertrouwen, openheid en gelijkwaardigheid
- hoop geven, ze worden niet voor niets ook wel hoopverleners genoemd
- laagdrempelig zijn om te benaderen of om dingen mee te delen
- helpen om de weg te vinden in de zorg
- buiten zorgpaden en protocollen denken
- helpen vertalen wat er bij de jongere speelt naar de hulpverlener toe en andersom (bruggenbouwer)
- meedenken met hulpverleners over de bejegening van de jongere
- ervaringskennis overdragen aan hulpverleners
- advies geven over jeugdhulpbeleid vanuit een ander perspectief

Drempels

Sommige hulpverleners ervaren drempels om met een ervaringsdeskundige samen te werken. Hieronder vind je een aantal veelgenoemde belemmeringen en tips om hiermee om te gaan.

Beschikbaarheid



Waar haal ik een ervaringsdeskundige vandaan?



Vraag ernaar binnen je eigen organisatie. Veel organisaties hebben ervaringsdeskundigen in dienst, al wordt er nog maar weinig beroep op hen gedaan. Denk ook aan mogelijkheden buiten de organisatie, bijvoorbeeld bij inloophuizen of bij gespecialiseerde ervaringsdeskundige organisaties.

Welzijn ervaringsdeskundige



Kunnen ervaringsdeskundigen de gesprekken over suïcidaliteit wel aan?



Ervaringsdeskundigen zouden, net als andere hulpverleners, moeten leren hoe ze gesprekken over suïcidaliteit kunnen voeren en wat ze vervolgens kunnen doen.



Kunnen gesprekken over suïcidaliteit zorgen voor een terugval bij de ervaringsdeskundige?



Brengen ze niet teveel tijd door in de hulpverlening? Hoe voorkom je dat de psychische klachten onderdeel worden van hun identiteit?

Ervaringsdeskundigen leren grenzen aan te geven en te reflecteren op de invloed van de gesprekken op hun eigen welzijn. Er moet altijd iemand zijn met wie ze het hierover kunnen hebben. Dat kan een werkbegeleider, het eigen team of een andere ervaringsdeskundige zijn. Coaching, supervisie en intervisie zijn noodzakelijk voor alle hulpverleners, met en zonder ervaringskennis.

Inhoud van het gesprek



Praten de jongere en de ervaringsdeskundige elkaar niet in de put?



Ervaringsdeskundigen richten zich juist op het herstel. Ze wegen deskundig af wat ze wel en niet delen. Ze delen alleen (stukjes uit) hun eigen verhaal als dat bijdraagt aan het geven van erkenning, herkenning, hoop en perspectief.



Cathelijne, 21 jaar: "Je gaat elkaar niet in de put praten of manieren leren. Je hebt het eigenlijk niet echt inhoudelijk over hoe de suïcidaliteit is. Je hebt het over de eenzaamheid en het onbegrip die erbij komen kijken, de angst om de controle of regie te verliezen, en de angst om dood te gaan en de ambivalentie die daarbij komt kijken."

Verantwoordelijkheid



Hoe zit het met je verantwoordelijkheid als je zelf niet bij een gesprek zit?



De verantwoordelijkheid werkt hetzelfde als bij samenwerking met andere collega's en samenwerkingspartners. Je werkt samen aan dezelfde doelen en je stemt af of informeert elkaar waar nodig. Het kan prettig zijn om vooraf verwachtingen uit te spreken en samenwerkingsafspraken te maken. Spreek bijvoorbeeld af wat de ervaringsdeskundige doet als een jongere iets deelt over suïcidaliteit: wie wordt ingelicht en wat wordt er gedeeld? Deze afspraken moeten ook met de jongere zelf besproken worden.

Ontbrekende visie en onzekerheid



Hoe kijkt mijn organisatie naar het samenwerken met ervaringsdeskundigen?



Wat kan ik verwachten van het samenwerken met een ervaringsdeskundige?



Vaak is er veel onduidelijkheid over wat er op het gebied van ervaringsdeskundigheid kan en mag. Het is noodzakelijk dat er binnen je organisatie een gezamenlijke visie is op de inzet van ervaringsdeskundigen en dat iedereen weet welke rol voor hem of haar is weggelegd.

Zie ook de tips op de volgende pagina:

Voor organisaties

- Zorg voor een gezamenlijke visie op de inzet van ervaringsdeskundigen.⁵ Als je als organisatie de inzet van ervaringsdeskundigen belangrijk vindt, draag dit dan actief uit.
- Zet voorbereidende trajecten in om binnen de organisatie draagvlak te creëren voor de inzet van ervaringsdeskundigheid bij suïcidaliteit.⁵ Voorbeelden van wat je kan doen: geef voorlichting over wat ervaringsdeskundigheid inhoudt, stel ambassadeurs aan en laat mensen meedenken die ervaring hebben met de inzet van ervaringsdeskundigen.
- Stel een eerlijke financiële vergoeding beschikbaar voor de ervaringsdeskundige.⁶

Voor teams

- Neem de tijd om elkaar te leren kennen en een vertrouwensband op te bouwen.⁵
- Maak eventuele weerstand en onzekerheid bespreekbaar.
- Bespreek wat je van elkaar kan en mag verwachten.⁵
- Zie de verschillende rollen als aanvulling op elkaar. Je hebt elk unieke kwaliteiten.⁷
- Werk aan een gelijkwaardige relatie. Openheid speelt daarbij een belangrijke rol.⁶
- Blijf in gesprek. Evalueer regelmatig met elkaar hoe het gaat en wat het oplevert: wat gaat er goed, hoe komt dat en hoe kunnen we dat versterken? Heb ook aandacht voor wat stroef loopt en hoe je daar verandering in kan brengen.⁸



Evita (18 jaar)

“Ga het gewoon eens in het klein proberen en kijk eens wat het doet, welk effect het heeft.”

Om de bestaande zorgen bij teams en organisaties weg te nemen, is het vooral belangrijk dat ervaringsdeskundige jongeren, hulpverleners en managers met elkaar in gesprek gaan. Praat met elkaar, uit je zorgen en bespreek waar je elkaar kan versterken. Dit zorgt voor openheid en draagvlak, en geeft het gevoel een gezamenlijk team te zijn.

Verwacht niet te veel, te snel. Een effectieve samenwerking ontstaat niet van de een op de andere dag. Hier gaat tijd overheen. Het gaat om vertrouwen opbouwen, weten wat je van elkaar kan en mag verwachten, ervaren wat werkt, omgaan met wisselingen van hulpverleners, teams en groepen, en een weg vinden in de vaak complexe dynamiek.

Welke rollen zijn er?

Grofweg zijn er 6 rollen die een ervaringsdeskundige kan vervullen: ^{3, 5}



De hulpverlener: een begeleider, coach, ondersteuner of maatje.



De adviseur: in deze rol denk je mee over passende zorg voor jongeren, zowel in het algemeen als op casusniveau.



De onderzoeker: deze rol betreft het meewerken aan wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld helpen bij het ontwerpen van interviewvragen of het zelf afnemen van interviews.



De onderwijzer: denk aan kennis en ervaringen op scholen delen, maar ook aan het trainen van hulpverleners, bijvoorbeeld in het contact maken bij suïcidaliteit.



De informatiebron: ervaringsdeskundigen kunnen vragen beantwoorden over hoe dingen in de zorg werken of over psychische klachten.

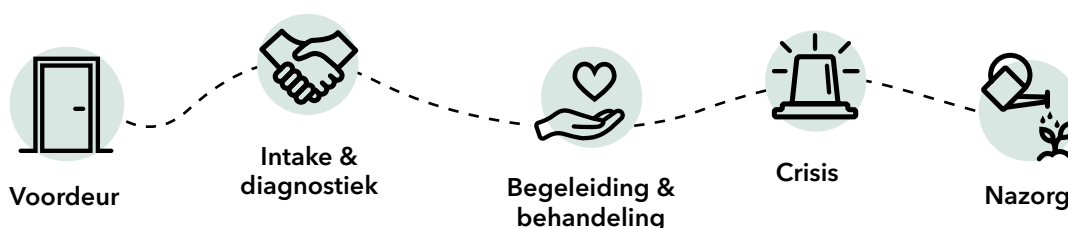


De motivator: hierbij gaat het om het geven van toekomstperspectief en hoop, leren hoe je de eigen talenten en kwetsbaarheden bevorderend in kan zetten en het stapje voor stapje naar doelen toewerken.

Elke ervaringsdeskundige is anders en vervult een andere (combinatie van) rol(len). Coördinatoren dragen er zorg voor dat de ervaringsdeskundigen worden gekoppeld aan vraagstukken die passen bij hun persoonlijkheid, vaardigheden en wensen.

Wanneer zet je een ervaringsdeskundige in?

De inzet van een ervaringsdeskundige kan op alle momenten in het zorgtraject.⁹ Bij de voordeur en intake, tijdens de behandeling, als de behandeling vastloopt, bij crises, en na de behandeling om het leven weer vorm te geven na de ontwrichting.



Soms wordt gedacht dat een jongere eerst stabiel moet zijn en dat je dan pas een ervaringsdeskundige kan inzetten. Dat klopt niet. Juist als de spanning hoog opgelopen is, kunnen ervaringsdeskundigen een betekenisvolle rol vervullen. Zo kunnen ze erkenning, herkenning, verbinding, hoop en perspectief bieden, en helpen bij het vinden van woorden.



Evita (18 jaar): "Die ervaringsdeskundige, dat had ook wel ietsje eerder gemogen. Juist op het moment dat ik heel diep zat, had ik er zoveel aan gehad om met iemand te praten die vergelijkbare dingen heeft meegemaakt. Ik was zo op zoek naar erkenning en voelde me zo alleen. Dat een behandelaar dan zei mij te snappen, vond ik frustrerend. "Je snapt het helemaal niet!", zei ik dan."

De inzet van een ervaringsdeskundigheid vormt vaak een mooie aanvulling op de rol van hulpverlener. Het zou mooi zijn als in het gesprek met de jongere standaard genoemd wordt dat praten met een ervaringsdeskundige een optie is. De jongere kan vervolgens zelf de afweging maken of dit iets voor hem of haar is, en op welke momenten.

In dit document ligt de focus op wat ervaringsdeskundigen voor jongeren, teams en organisaties kunnen betekenen. De inzet van een ervaringsdeskundige bij naasten is echter evengoed van belang. Een ervaringsdeskundige naaste kan bijvoorbeeld de ontwrichting, worsteling, verdriet en emoties van ouders en andere naasten herkennen en begrijpen, steun geven en meedenken over hoe verder. Ook kan de ervaringsdeskundige naaste helpen om de samenwerking met professionals vorm te geven.⁸

Bronnen

1. 113 Zelfmoordpreventie. (2023). Stop suïcide onder jongvolwassenen: Een verdiepend onderzoek met praktische aanbevelingen.
2. Van Erp N, Boertien D, Liefhebber S, Van den Berg A. (2022). Beroepscompetentieprofiel ervaringsdeskundigheid. Den Haag: ZonMw.
3. De Beer CRM, Nootboom LA. (2022). Ervaringsdeskundigheid. In Editor – Lindauer R, Staal W (Eds.). Handboek kinder- en jeugdpsychiatrie. (pp. 727-737). Amsterdam: Boom.
4. Kaijadoe S, Van Arragon E, Derksen C, Wiersma S, Dierick S, De Weerd A. (2021). Een stil gevecht. Suïcide en suïcidaal gedrag: wat doet dat met jou en mij? Den Haag: ZonMw.
5. De Beer CRM, Nootboom, LA, Van Domburgh L, de Vreugd M, Schoones JW, Vermeiren, RRJM. (2022). A systematic review exploring youth peer support for young people with mental health problems. *European child & adolescent psychiatry*, 10.1007/s00787-022-02120-5. Advance online publication.
6. Vermeiren R, Heuts M, De Vreugd M, e.a. Position paper: Ervaringskennis in de kinder- en jeugdpsychiatrie. 2020.
7. King AJ, Simmons MB. (2023). "The best of both worlds": Experiences of young people attending groups co-facilitated by peer workers and clinicians in a youth mental health service. *Early intervention in psychiatry*, 17(1), 65–75.
8. Wiersma A, Van Maurik, R. (2023). Adviesnota: Ervaringsdeskundigheid bij suïcidaliteit. NESP.
9. GGZ Standaarden. (2023). Generieke module ervaringsdeskundigheid.

© Dit document hoort bij de leidraad [Suïcidepreventie bij jongeren: een netwerkbrede werkwijze](#).