

WachtenWaard, een geslaagde pilot

In de ggz staan 84.000 mensen op de wachtlijst voor behandeling. Ondanks taskforces, overlegtafels en andere initiatieven, zijn deze wachtlijsten niet zomaar opgelost. WachtenWaard is ontwikkeld om cliënten tijdens het wachten te ondersteunen en toename van klachten tegen te gaan. Wekelijks geven twee ervaringsdeskundigen een groep, waarin de focus ligt op mentale, sociale en praktische ondersteuning in het dagelijks leven en een goede voorbereiding op de behandeling.

Door Lente Werner en
Helga Aalders

Het begon in de zomer van 2022, toen door onder andere het UMC Utrecht en Altrecht GGZ een hackathon werd georganiseerd met ondersteuning van Dutch Hacking Health. Een hackathon is een evenement waar in korte tijd, onder hoge druk oplossingen voor problemen worden bedacht. Rondom de geselecteerde uitdagingen worden teams gevormd, bestaande uit mensen met verschillende achtergronden. Gedurende drie dagen werken zij met behulp van coaches en experts aan een oplossing. Gezondheid(szorg), ontwerp, ondernemerschap, technologie en ervaringsdeskundigen/cliënten komen hierbij samen tot onverwachte en creatieve oplossingen, vaak door middel van organisatie- en domeinoverstijgende samenwerkingen. Vanuit haar ervaring als orthopedagoog en cliënt weet Lente Werner wat wachtlijsten in de ggz bij mensen teweegbrengen. Behandeling is vaak hard nodig, maar ook spannend en onbekend. Hierop zo lang moeten wachten en de onduidelijkheid daaromheen, zorgt voor eenzaamheid, machteloosheid en uitzichtloosheid tijdens het wachten. Dit heeft haar geïnspireerd tot het inbrengen van de uitdaging hoe het wachten in de ggz dragelijker en waardevoller gemaakt kan worden bij de hackathon. Het WachtenWaard-concept werd

door de jury als winnend project omarmd tijdens de hackathon in Utrecht en later ook bij de landelijke finale.

Na de hackathon heeft Werner het concept verder uitgewerkt en voorgelegd aan honderd cliënten met wachtlijstervaring. Dit heeft tot een eindversie van WachtenWaard geleid, die aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de doelgroep. Alle cliënten lieten weten dat ze graag de mogelijkheid hadden gehad om WachtenWaard te volgen toen zij op de wachtlijst stonden.

Vanuit haar rol als directeur Zorg en omdat zij verantwoordelijk is voor teams met lange wachtlijsten, heeft Helga Aalders het project omarmd en met haar collega's gezorgd voor de eerste financiering om een 1-jarige pilot te kunnen starten bij Altrecht in de regio Zeist. Inmiddels is de pilot van WachtenWaard bijna afgerond. Het Agis Innovatiefonds heeft financiële ondersteuning toegekend om WachtenWaard aankomend jaar verder te ontwikkelen en uit te breiden naar andere regio's van het verzorgingsgebied van Altrecht.

Tweeledig doel

Hoewel iedereen het erover eens is dat de wachtlijsten er niet zouden moeten zijn – en daarmee WachtenWaard niet nodig – is de realiteit anders. Van de 84.000 mensen op de wachtlijst, wacht meer dan de helft langer dan veertien weken (RIVM & Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023). Naarmate de problematiek complexer is en de lijdensdruk hoger, zijn de wachttijden langer. Zolang de wachtlijstproblematiek niet is opgelost, is WachtenWaard een belangrijk middel om deze schrijnende situatie het hoofd te bieden.

Het doel van WachtenWaard is tweeledig: enerzijds het tegengaan van negatieve effecten van het wachten, anderzijds het toevoegen van waarde aan het wachten. Een belangrijk middel tegen negatieve effecten van wachten is lotgenotencontact en het bieden van perspectief. Het extra toevoegen van waarde aan het wachten gebeurt daarnaast door het verstrekken van kennis en informatie, voorbereiding op behandeling en uitwisseling van tools en tricks voor het verlichten van klachten in het dagelijks leven.

Binnen Altrecht wordt WachtenWaard aangeboden aan cliënten die zijn aangemeld voor behandeling en op de wachtlijst staan voor intake. Er is dan nog geen sprake van een formele zorgverantwoordelijkheid bij Altrecht; die ligt nog bij de huisarts of verwijzer.

Huisartsen ondersteunen WachtenWaard omdat het juist voor hen belangrijk is dat deze groep cliënten voor wie zij zorgverantwoordelijkheid dragen, een vorm van ondersteuning krijgt.

Tot op heden is er geen vergelijkbaar aanbod voor cliënten die op de wachtlijst staan voor behandeling. Bestaand aanbod is veelal kortdurend (enkele gesprekken) en alleen gericht op het doorkomen van de wachttijd. Het structurele, groepsgerichte aanbod van WachtenWaard biedt een vorm van voorbereiding en holding die door andere initiatieven niet geboden wordt.

Groepsaanbod

Hoewel de WachtenWaard-groep geen behandeling in engere zin beoogt, heeft het doel ervan veel raakvlakken met behandeling. Het aanbod heeft als oogmerk dat deelnemers zich gedurende de wachttijd minder aan hun lot overgelaten voelen, zich kunnen

voorbereiden op behandeling en steun en begrip ervaren. Daarnaast kunnen zij met de aangereikte tips en adviezen zowel de wachttijd als de daaropvolgende behandeling beter doorkomen.

Er is heel bewust gekozen om WachtenWaard in een groep aan te bieden. De groep als behandelsetting is bij diverse aandoeningen bewezen effectief gebleken (NPV, 2021).

Bij groepstherapie staat leren in interactie, van en met elkaar centraal. De werkzame elementen van groepstherapie, zoals interpersoonlijke feedback, herkenning en erkenning, steun, leren van voorbeeldgedrag en leren van onderling advies, zijn ook voor de doelen van WachtenWaard heel toepasselijk. Bovendien beoogt WachtenWaard, zoals ook veel groepstherapeutische behandelingen, door zijn effectiviteit waar het afname van klachten en problemen betreft, een bijdrage te leveren aan vermindering van maatschappelijke kosten, waaronder medische kosten (NVP, 2021).

Door WachtenWaard in een groepssetting vorm te geven, mag verwacht worden – mits de ervaringsdeskundigen voldoende kennis hebben van groepsdynamica – dat de therapeutische factoren van deze groep een heilzame uitwerking hebben. Voorlopige ervaringen ondersteunen dit; het lotgenotencontact, de herkenning, erkenning, steun en adviezen worden als zeer waardevol ervaren. In combinatie met het bieden van handvatten, holding en perspectief lijkt dit de kans op verdere toename van klachten en overige zorgconsumptie (bezoeken huisarts, crisisdienst) te verkleinen. Ook laten onze ervaringen een soepele start van en doorloop naar het behandelproces zien, doordat de deelnemers goed op de behandeling worden

voorbereid. Deze conclusie is gebaseerd op informatie verkregen van de deelnemers die WachtenWaard hebben gevolgd gedurende de 1-jarige pilot. Nader onderzoek loopt en wordt naar verwachting in de tweede helft van 2024 beschikbaar op aanvraag via L.werner@altrecht.nl of wachtenwaard@gmail.com.

Een andere reden om te kiezen voor een groep is dat binnen de ggz steeds meer behandelingen vanuit een groepssetting worden vormgegeven. Door al ervaring met een laagdrempelige en gelijkwaardige groepssetting te hebben opgedaan, is de verwachting dat de drempel naar een groepsbehandeling voor veel cliënten een stuk minder hoog is. De eerste signalen van dit effect worden in de dagelijkse praktijk al afgegeven.

Deelnemer: 'Door WachtenWaard ben ik sterker en veerkrachtiger geworden en heb ik geleerd dat er zelfs in het wachten waarde en groei te vinden is.'

Ervaringsdeskundigen

Een onderdeel van de kracht van WachtenWaard is dat de deelnemers begeleid worden door ervaringsdeskundigen. Die hebben zelf ervaring met wachten op behandeling en kunnen cliënten daardoor zowel tips uit eigen ervaring aanreiken, als (praktische) tools die hen zelf in die periode geholpen hebben. Waar de behandelingen waarvoor cliënten op de wachtlijst staan vaak meer gericht zijn op klinisch herstel, is ervaringsdeskundigheid vaak meer gericht op persoonlijk, sociaal en

maatschappelijk herstel. De gelijkwaardige verhoudingen en gedeelde ervaringen tussen cliënten en ervaringsdeskundigen bieden een waardevolle basis omdat de ervaringsdeskundigheid de behandeling vanuit de ggz aanvult en versterkt. Ten slotte geeft de inzet van ervaringsdeskundigheid hoop aan cliënten in een periode waarin zij moeilijk hoop kunnen ervaren. Ervaringsdeskundigen staan immers symbool voor een hoopvol toekomstperspectief, zij laten zien dat uitzichtloze situaties toch uitzicht kunnen hebben.

In de praktijk

Het programma bestaat uit wekelijks twee programmaonderdelen met een lunchpauze als break. Het eerste deel is gericht op het uitwisselen van ervaringen met ruimte voor psycho-educatie en oefeningen. Het tweede deel heeft een meer vaktherapeutische insteek met als doel om niet alleen te 'praten over', maar ook nieuwe ervaringen op te doen. Iedere week wordt een ander thema besproken, waarbij de volgorde van het programma deels vastligt, maar anderzijds ook flexibel is en zo veel mogelijk wordt aangepast aan wat er leeft in de groep. De thema's richten zich op het ontdekken en versterken van krachten en kansen en op het bieden van handvatten om het dagelijks leven beter aan te kunnen.

Ook worden gastsprekers van lokale organisaties uitgenodigd die dagbesteding of andere ondersteuning aanbieden. We zien dat dit de drempel verlaagt om daar gebruik van te maken en de samenwerking versterkt tussen de verschillende instellingen, initiatieven en domeinen.

Al deze bijeenkomsten en thema's hebben de gelijkwaardigheid tussen cliënten en

ervaringsdeskundigen en de gedeelde ervaring van het wachten als uitgangspunt. Beide aspecten ondersteunen een klimaat waarin snel herkenning, erkenning en steun ervaren wordt.

Deelnemer: *'WachtenWaard is voor mij een plek waar ik mij begrepen voel, zonder dat er wordt geoordeeld. De druk wordt minder en het wachten aangenamer, doordat ik elke week wat kwijt kan over mijn complexe brein en gevoel.'*

Iedere bijeenkomst wordt gestart met een zogenoemd 'beginrondje'. Dit is de basis om elkaar te leren kennen, ervaringen uit te wisselen en is een moment waarop iedereen aan kan geven hoe het gaat en wat er speelt. Voor veel deelnemers is WachtenWaard de enige structurele uitlaatklep in de week, waarbij de deelnemers kunnen ervaren dat al hun gevoelens en gedachten er mogen zijn.

Na het beginrondje wordt gestart met het thema van de dag. Het programma omvat dertig uitgewerkte thema's. Voorbeelden van thema's die besproken worden zijn stresssignalen herkennen, eigenwaarde en grenzen, ruimte innemen (in therapie), zelfzorg, slaapproblemen, (zelf)stigma, sociaal netwerk, het herkennen van je klachten of hulpvragen en doelen formuleren. Gastsprekers bespreken daarnaast onderwerpen rondom onder andere zingeving, het verkrijgen of behouden van betaald werk, naastcoaching en dagbesteding.

Afhankelijk van het thema, de deelnemers en de dynamiek in de groep, kan het een

uitdaging zijn om een goede balans te vinden tussen enerzijds deelnemers zoveel mogelijk meegeven, maar hen anderzijds niet te overvragen. Anders dan in therapie worden moeilijke onderwerpen aangeraakt, maar wordt er niet verder op doorgegaan. Zo kan het uitzoeken en benoemen van iemands klachten, waarbij er wordt gewerkt met een werkblad waarop deelnemers de klachten die ze herkennen kunnen aanvinken, best confronterend zijn. Het zwart-op-wit zien van al je klachten kan overweldigen, maar het geeft ook overzicht, handvatten en perspectief: dit zijn dus de dingen waar je aan kan gaan werken in therapie. Ook het formuleren van je hulpvraag en behandeldoelen – en daarmee het nadenken over wat je niet hebt en wat je (vaak al van kinds af aan) hebt gemist – kan confronterend zijn. Deelnemers kunnen hier wisselend op reageren: zij kunnen een gevoel van grip en houvast ervaren vanwege het inzicht en de handvatten die het programma biedt, of weerstand voelen tegen de pijn die de confrontatie oproept. Tijdens de sessies wordt telkens benadrukt dat de deelnemers zelf bepalen hoe ver ze gaan bij het maken van de opdrachten of het nadenken over de thema's. Het is belangrijk deelnemers te ondersteunen in het herkennen van hun grenzen en het leren mild voor zichzelf te zijn. Het benadrukken van zelfzorg helpt hen om ook buiten de bijeenkomsten situaties beter aan te kunnen, en zich daarnaast ook tijdens de behandeling op een gezondere manier staande te kunnen houden. Het geven van uitleg waarom thema's worden besproken en het bieden van realistische verwachtingen (sommige thema's kunnen moeilijk zijn en je op dat moment slechter laten voelen) zijn belangrijk om de balans tussen draagkracht en draaglast te behou-

den. Dit vraagt om passende begeleiding tijdens de bijeenkomsten door enerzijds het geven van ruimte en daarnaast te begrenzen waar nodig. Oefeningen en tips over hoe met emoties om te gaan of het bieden van afleiding helpen hier vaak bij. De bijeenkomsten worden altijd afgesloten met een 'eindronde': hoe gaat iedereen naar huis en wat heeft iemand eventueel nog nodig?

Bij de kennismakingsgesprekken wordt heel duidelijk aangegeven dat de begeleiders van de WachtenWaard-groepen geen behandelverantwoordelijkheid dragen. Dat betekent dat, indien iemand extra ondersteuning nodig heeft, altijd wordt toegewerkt naar het punt dat de cliënt contact gaat opnemen met de eigen huisarts of het eigen sociale netwerk. Dit kan in de groep plaatsvinden of door het bieden van autonomieversterkende individuele ondersteuning na de sessie door een van de ervaringsdeskundigen. Van belang hierbij is dat de ervaringsdeskundigen kunnen terugvallen op ervaren collega's om de dynamiek die hierbij kan ontstaan te hanteren.

Deelnemer: 'Wat WachtenWaard zo bijzonder maakte, was de erkenning voor alle uitdagingen tijdens het wachten en de nadruk op zelfzorg. Het project bood niet alleen een luisterend oor, maar ook waardevolle hulpmiddelen en suggesties om de moeilijke dagen beter te doorstaan. Het voelde als een veilige plek waar ik mijn gedachten en gevoelens kon uiten, zonder angst voor oordeel.'

Waarde

Op basis van de ervaringen van deelnemers en de ervaringsdeskundigen tot nu toe lijken de waardevolle en werkzame elementen van de WachtenWaardgroep onder te verdelen in een aantal aspecten.

Uit de anonimiteit: de relatie tussen de wachtenden en de instelling wordt persoonlijker. Deelnemers worden gezien en gehoord tijdens het wachten en ervaren een lijntje met de organisatie. Dit vergroot het vertrouwen zowel tijdens het wachten als in de behandeling, wat houvast en rust geeft.

Holding: elke situatie, iedere deelnemer en groep en elk thema vraagt om een eigen aanpak. Het bieden van een ondersteunend en fundamenteel accepterend klimaat, duidelijkheid, ruimte en mildheid is de basis van waaruit de ervaringsdeskundigen werken.

De focus op ondersteuning (in vergelijking met therapeutische verandering) geeft de ruimte om de deelnemers laagdrempelig te leren in contact te komen met hun gevoelens, stil te staan bij wat hun behoeftes en grenzen zijn en mild naar zichzelf te zijn.

Erbij horen: het weten en ervaren dat je niet de enige bent met mentale problemen, de gedeelde ervaringen, de gelijkwaardige insteek en de rolmodellen van de ervaringsdeskundigen bieden troost, relativering, steun en hoop.

Vaardigheden: naast praktische handvatten die in het dagelijks leven helpen om beter om te gaan met het wachten, is het deelnemen aan het groepsprogramma ook een goede voorbereiding op de behandeling. Dit gebeurt direct door thema's gerelateerd aan behandeling, maar ook indirect, aangezien veel behandelingen in de sggz in groepen aangeboden worden. Hiermee oefenen in een laagdrempelige en gelijkwaardige

groepssetting blijkt heel waardevol.

Deelnemers kunnen oefenen met zich uitspreken, delen en de ervaring opdoen dat ze ook iets voor de ander kunnen betekenen.

Informatie: het krijgen van informatie over de organisatie, de behandeling en relevante onderwerpen die samenhangen met de hulpvraag biedt perspectief.

Kortom: WachtenWaard biedt verlichting, versterking en voorbereiding, en is daarmee niet alleen een overbrugging van de wachttijd, maar ook een vervanging van de wachttijd. Dit maakt de wachttijd tot een zeer waardevolle oefen- en voorbereidingstijd, waardoor cliënten de behandeling optimaal kunnen starten.

Het Integraal Zorg Akkoord

Vanuit het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is het Integraal Zorg Akkoord opgesteld (IZA). Dit akkoord vormt de leidraad voor alle partijen betrokken bij de gezondheid en het welzijn van burgers om samen te werken aan toegankelijke, passende en betaalbare zorg (Rijksoverheid, 2022). Gezien de maatschappelijke ontwikkelingen, zoals de bevolkingsopbouw (dubbele vergrijzing), de toename van mentale gezondheidsvragen en de afname van de beroepsbevolking in de zorg, is het een vraagstuk dat de zorg zelf niet alleen kan oppakken. Om de zorgtransitie die het IZA nastreeft goed te kunnen realiseren, is samenwerking nodig tussen diverse partijen (denk aan gemeentelijke instanties, het sociale domein, eerstelijnszorg, woningcorporaties) én wordt de waarde van de ervaringskennis en behoeftes van inwoners en cliënten in de specifieke regio onontbeerlijk.

Het project WachtenWaard belichaamt een ontwikkeling die naadloos aansluit bij de grondgedachte van het IZA. Het is een aanbod dat is ontstaan vanuit ervaren behoeften van cliënten en het slaat een brug tussen het sociale domein, de eerste lijn en de (s)ggz. In de Altrecht-regio (Utrecht en omstreken) wordt het project dan ook door verschillende partijen (gemeente, huisartsenvereniging, ggz én cliënten) enorm gewaardeerd. Het pilotjaar is op tijdelijke basis gefinancierd door Altrecht en huisartsenvereniging Unicum. WachtenWaard wordt nu verder uitgebreid binnen de regio Utrecht. Eén groep die hierbij is opgezet, wordt gefinancierd door de gemeente. De implementatie van de andere groepen die opgezet worden in de regio, wordt gefinancierd door het Agis Innovatiefonds. Daarnaast biedt de subsidie van het Agis Innovatiefonds de ruimte om een vergelijkbaar aanbod te ontwikkelen en te implementeren om cliënten tijdens de afronding en na afloop van hun behandeling te ondersteunen: Waardevol Verder. In samenwerking met de zorgverzekeraars wordt gekeken hoe deze vorm van zorg en begeleiding structureel vergoed kan gaan worden binnen het integrale zorglandschap. Het is aan het integrale veld om samen te kijken hoe het WachtenWaard-aanbod te bestendigen. Ervaringen vanuit de pilot onderschrijven een positieve uitwerking op het welzijn van cliënten en op de verbinding met het sociale domein, met de verwachting dat hierdoor de zorgkosten omlaag zullen gaan door een afname in huisartsbezoeken, crisiszorg en behandelduur.

Wat kan de NVGP doen?

Ervaringsdeskundigen kunnen vanuit verschillende achtergronden WachtenWaard

begeleiden. Soms zijn het mensen met een zorgachtergrond, of met een specifieke opleiding tot ervaringsdeskundige.

Zoals bij het begeleiden van alle groepen naar voren komt, is ook bij het opstarten van de WachtenWaard-groep gebleken dat expliciete kennis van groepsdynamica belangrijk is. Het helpt de ervaringsdeskundigen om groepsprocessen beter te begrijpen, te duiden en zekerder te zijn in hun keuzes en handelen. Om snel in deze leemte te voorzien is gekozen voor individuele supervisie door een specialistisch groepstherapeut. Nader onderzoek naar de opleidingen voor ervaringsdeskundigen laat echter zien dat groepsdynamica geen structureel onderdeel is van hun curriculum. Een belangrijk accent in de opleiding ligt nu in de hantering van de individuele relatie en de positionering in het gehele veld.

Gezien de toenemende zorgvraag en de afname van zorgmedewerkers, is het investeren in een goede opleiding van ervaringsdeskundigen in de vele facetten van de zorg een belangrijke opgave. De NVGP kan een rol van grote betekenis spelen als het gaat om het bijscholen van ervaringsdeskundigen waar het kennis en kunde in het leiden van groepen betreft.

Tot slot

Cliënten die WachtenWaard gevolgd hebben in het afgelopen pilotjaar, zijn stuk voor stuk tevreden: ze voelen zich ondersteund, minder alleen en beter voorbereid op de behandeling. Hoewel de wachtlijsten nog steeds een groot probleem zijn waarbij alles op alles gezet moet worden om deze te verkorten, geeft het waardevol maken van wachttijd een hoopvol beeld. Oftewel: WachtenWaard maakt het wachten meer dan waard!

WachtenWaard in het kort:

- Wekelijkse bijeenkomsten.
- Het programma omvat dertig uitgewerkte thema's.
- Elk thema bestaat uit twee groepsonderdelen met daartussen een (lunch)pauze.
- Het eerste deel is gericht op informatie, onderlinge uitwisseling en opdrachten (2 uur met 15 minuten pauze).
- Het tweede deel is een praktische toepassing van het thema in een beeldende-therapie-ruimte (1 uur 15 minuten).
- Het tweede deel biedt ook ruimte voor (ondersteuning bij) administratie of regelzaken.
- Vanuit lokale initiatieven en voorzieningen worden mensen ingezet voor het geven van gastcolleges.
- Er wordt gewerkt met een open groep van maximaal tien cliënten. Iedereen mag gedurende de hele wachttijd deelnemen.

Lente Werner (*l.werner@altrecht.nl*), orthopedagoog en ervaringsdeskundige, is beleidsmedewerker bij WachtenWaard bij Altrecht GGZ.

Helga Aalders (*h.aalders@altrecht.nl*), klinisch psycholoog en supervisor/opleider NVGP, is Directeur Zorg bij Altrecht GGZ.

Refereren aan:

.....
Werner, L. & Aalders, H. (2024). WachtenWaard, een geslaagde pilot. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(2), p. 75-82.

Literatuur

.....
Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie (2021). Factsheet Groepstherapie bij Volwassenen. Geraadpleegd op 23 januari 2024 op <https://www.groepspsychotherapie.nl/research-groepstherapie/factsheet-groepstherapie>.

Rijksoverheid (2022). Integraal Zorg Akkoord: Samenwerken aan Gezonde Zorg. Geraadpleegd op 30 januari 2024 op <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/09/16/integraal-zorgakkoord-samen-werken-aan-gezonde-zorg>.

RIVM & Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2023). Wachttijden Geestelijke Gezondheidszorg. *Volksgezondheid en Zorg*. Geraadpleegd op 5 februari 2024 op <https://www.vzinfo.nl/wachttijden/geestelijke-gezondheidszorg>.
.....