



Psytoo

Ervaringsmethodiek

Van ervaring naar inzicht.
Van inzicht naar eigen regie.

Informatiebrochure voor huisartsen en POH-GGZ · Een kortdurend, persoonlijk programma onder begeleiding van een gecertificeerde ervaringsdeskundige. Online, op uw praktijk of een combinatie.

Voor patiënten die weten dat er iets moet veranderen

Als huisarts of POH-GGZ spreekt u dagelijks met patiënten die vastlopen in hun leven, hun werk of hun relaties. Dat kunnen patiënten zijn met **depressieve klachten, burn-out, angststoornissen, paniek, sociale angst, dwangklachten, trauma of verwerkingsproblemen na een ingrijpende gebeurtenis**. Maar ook patiënten met **relationele problemen, rouw, werkgerelateerde stress, eenzaamheid, slaapproblemen, chronische pijn, eetstoornissen, verslaving of suïcidale gedachten**.

Ook bij crisis, opkomende crisis of wanneer iemand net uit een crisissituatie komt, kan herkenning en ervaringsgerichte ondersteuning waardevol zijn — mits veiligheid geborgen is en er goede afstemming plaatsvindt met de bestaande zorg. De methodiek richt zich daarnaast op patiënten met **terugkerende patronen, laag zelfbeeld, grenzen stellen, moeite met structuur of het gevoel er alleen voor te staan**.

Soms is behandeling niet direct nodig. Soms is behandeling al ingezet. En soms moet een patiënt wachten op passende vervolgzorg. In al deze situaties kan de behoefte ontstaan aan iets anders: **iemand die naast de patiënt staat en helpt ontdekken wat voor hem of haar werkt**. Daarvoor is de Ervaringsmethodiek ontwikkeld.

De positionering sluit aan bij de bredere ontwikkeling naar herstelondersteunende zorg, eigen regie en de professionele inzet van ervaringsdeskundigheid, waarbij ervaringskennis naast professionele kennis een volwaardige kennisbron is (Trimbos-instituut).

DE METHODIEK

Wat is de Ervaringsmethodiek?

Een gestructureerd, kortdurend begeleidingsprogramma waarin een patiënt samen met een ervaringsdeskundige onderzoekt wat hij of zij ervaart, welke patronen herkenbaar zijn, wat de patiënt nodig heeft, wat werkt en welke stappen de patiënt zelf kan zetten.

De methodiek gebruikt ervaringskennis als vertrekpunt: de eigen ervaring van de patiënt **én de ervaringen van anderen die iets vergelijkbaars meemaakten**. De patiënt wordt niet verteld wat hij moet doen, maar begeleid om te herkennen, te onderzoeken en te ontdekken wat werkt.

KLEUR

KIEZEN

HERKENNEN

ONTDEKKEN

VERANKEREN

Het traject heeft daarmee een duidelijke kop én staart. De drie begeleidingsgesprekken vinden plaats op uw praktijk, online via videobellen of in een combinatie van beide.

Leren van de ervaringen van anderen

Herkenning is de motor van de methodiek. Naast de begeleidingsgesprekken leert de patiënt van **de verhalen en ervaringen van anderen die iets vergelijkbaars meemaakten**.

De persoonlijke Ervaringsreeks bestaat uit korte ervaringsverhalen, audio en oefeningen van lotgenoten, geselecteerd op de Ervaringskleur en de hulpvraag van de patiënt. Wat een ander vertelt werkt als spiegel: "dit ken ik", "zo gaat het bij mij ook", "dit heb ik nog nooit geprobeerd".

Waarom herkenning werkt

- Het doorbreekt het gevoel er alleen voor te staan en vermindert schaamte
- Het maakt eigen patronen zichtbaar via het verhaal van een ander
- Het levert concrete, beproefde strategieën op in plaats van algemene adviezen
- Het geeft hoop en perspectief: iemand ging je voor

Van herkenning naar eigen keuze

- Herkennen — wat raakt mij in dit verhaal?
- Vertalen — hoe werkt dat bij mij?
- Uitproberen — wat gebeurt er als ik dit doe?
- Kiezen — wat neem ik hiervan mee, wat niet?

Een ervaring van een ander is nooit een voorschrift. Het is materiaal om jezelf beter mee te begrijpen.

Het leren van ervaringen van lotgenoten sluit aan bij wat bekend is over de werking van lotgenotencontact en peer support binnen herstelondersteunende zorg (Trimbos-instituut).

ERVARINGSKENNIS

Waarom een ervaringsdeskundige?

Een ervaringsdeskundige brengt iets mee wat een reguliere professional niet op dezelfde manier kan bieden: **doorleefde ervaring**. Ervaringsdeskundigheid betekent echter niet simpelweg dat iemand iets soortgelijks heeft meegemaakt — het vraagt om het methodisch kunnen inzetten en ontwikkelen van ervaringskennis.

Binnen de Ervaringsmethodiek gebruikt de ervaringsdeskundige de eigen ervaring als

spiegel

bron van herkenning

gesprekspartner

gids

Niet als voorbeeld dat de patiënt moet volgen. De patiënt blijft altijd de expert over het eigen leven.

"Ik herken iets van wat je vertelt." — en daarna ontstaat ruimte voor de belangrijkste vervolgvraag: "Maar hoe werkt dat bij jou?"

De vijf stappen

1 KLEUR

De Ervaringskleur als intake

Iedere patiënt start met de Ervaringskleurentest. De test is geen diagnose en zegt niet wie iemand 'is'; hij geeft een persoonlijk vertrekpunt voor het gesprek met de ervaringsdeskundige. Het intakegesprek kan op uw praktijk of online plaatsvinden.

Waar sta ik?

Wat ervaar ik?

Waar loop ik tegenaan?

Wat heb ik nodig?

Waar zit mijn kracht?

Wat wil ik veranderen?

Resultaat Een persoonlijk vertrekpunt en een concrete hulpvraag.

2 KIEZEN

De persoonlijke Ervaringsreeks

Samen met de patiënt wordt een korte reeks samengesteld van ervaringsverhalen van mensen die iets vergelijkbaars meemaakten, aangevuld met oefeningen en experimenten die aansluiten bij de hulpvraag, de Ervaringskleur en de mogelijkheden van de patiënt. De patiënt leert van anderen waarin hij zich herkent en probeert het vervolgens zelf uit — thuis, in eigen tempo, via de Psytoo-app.

Verhalen van lotgenoten

Herkenning

Klein en concreet

Passend bij de eigen situatie

Resultaat Een persoonlijke Ervaringsreeks die de patiënt in de praktijk uitprobeert.

3 HERKENNEN

Gesprek 1 — Wat gebeurt er bij mij?

De patiënt brengt de eerste ervaringen mee. De ervaringsdeskundige onderzoekt samen met de patiënt wat er gebeurde, wat de patiënt voelde, dacht en deed, en wat het effect was. Het doel is niet direct een oplossing, maar herkenning.

Wat heb je ervaren?

Wat voelde en dacht je?

Wat deed je?

Wat was het effect?

Wat herken je hierin?

Resultaat Zicht op persoonlijke patronen, reacties en signalen: "Ik begrijp beter wat er bij mij gebeurt."

4 ONTDEKKEN

Gesprek 2 — Wat werkt voor mij?

Experimenteren staat centraal: wat gebeurt er als ik het anders aanpak? De ervaringsdeskundige helpt de patiënt een volgende kleine stap te formuleren. Ook wanneer iets niet werkt, heeft de patiënt iets ontdekt.

Anders omgaan met spanning

Een patroon doorbreken

Contact zoeken

Grenzen stellen

Structuur aanbrengen

Een bestaande kracht opnieuw inzetten

Resultaat De patiënt ontwikkelt persoonlijke kennis over wat wel en niet werkt.

5 VERANKEREN

Gesprek 3 — Wat heb ik geleerd?

Het laatste gesprek richt zich op de opbrengst en het vervolg. Ervaringen worden vertaald naar een persoonlijk Ervaringsprofiel.

Mijn Ervaringskleur

Mijn belangrijkste patronen

Dit helpt mij — en dit niet

Mijn signalen

Mijn werkzame strategieën

Mijn volgende stap

Wanneer ik opnieuw hulp nodig heb

Resultaat Eigen vervolg en een concreet, overdraagbaar Ervaringsprofiel.

OVERZICHT

Het volledige traject in één overzicht

FASE	WAT GEBEURT ER?	WAAR	RESULTAAT
KLEUR	Ervaringskleurentest + intake	Praktijk of online	Persoonlijk vertrekpunt
KIEZEN	Ervaringsreeks: leren van verhalen van anderen	Thuis, in de app	Persoonlijk experiment
HERKENNEN	Gesprek 1	Praktijk of online	Inzicht in patronen
ONTDEKKEN	Gesprek 2	Praktijk of online	Ontdekken wat werkt
VERANKEREN	Gesprek 3	Praktijk of online	Eigen vervolg en Ervaringsprofiel

Waar vinden de gesprekken plaats?

De Ervaringsmethodiek kan **volledig op uw praktijk**, **volledig online** of als **combinatie** worden uitgevoerd. U bepaalt samen met de patiënt welke vorm past. De inhoud van het programma — de Ervaringskleurentest, de Ervaringsreeks en de drie begeleidingsgesprekken — is in alle vormen gelijk.

VORM 1

Op uw praktijk

De ervaringsdeskundige komt naar uw praktijk en voert de gesprekken in een spreekkamer.

- Vertrouwde omgeving, lage drempel
- Passend bij patiënten die digitaal minder vaardig zijn
- Korte lijnen met huisarts en POH-GGZ
- Inclusief evaluatiegesprek met het team

€395 per patiënt

VORM 2

Online videogesprek

De gesprekken vinden plaats via een beveiligde videoverbinding, op een moment dat de patiënt schikt.

- Geen reistijd, flexibel in te plannen
- Landelijk beschikbaar, ook zonder ervaringsdeskundige in de regio
- Passend bij vervoersproblemen of spanning om de deur uit te gaan
- Snelle start, geen ruimte nodig in uw praktijk

€295 per patiënt

VORM 3

Combinatie

Het meest gekozen scenario: kennismaking en intake op de praktijk, de vervolgesprekken online — of andersom.

- Persoonlijk contact bij de start, gemak daarna
- Per gesprek af te stemmen met de patiënt
- Wisselen kan ook tijdens het traject
- Terugkoppeling volgens de gemaakte afspraken

Tarief volgt de gekozen mix

Strippenkaart — bij grotere praktijken of een regionaal netwerk is een vast dagdeel per week een ervaringsdeskundige in uw praktijk mogelijk, voor meerdere patiënten achter elkaar. Tarief op aanvraag.

Ongeacht de gekozen vorm werkt de patiënt tussen de gesprekken door zelfstandig met de persoonlijke Ervaringsreeks in de Psytoo-app: ervaringsverhalen, audio en oefeningen van lotgenoten.

PRAKTISCH

Wat is er nodig per vorm?

VORM	VAN UW PRAKTIJK	VAN DE PATIËNT
Op uw praktijk	Een spreekkamer of stille ruimte, circa 1 uur per gesprek	Op afspraak naar de praktijk komen
Online	Niets — alleen aanmelden en verwijzen	Telefoon, tablet of laptop met internet
Combinatie	Ruimte voor de gesprekken die op locatie plaatsvinden	Per gesprek afstemmen wat past

Gesprekken duren circa 45–60 minuten. Online gesprekken verlopen via een beveiligde, AVG-conforme videoverbinding; er worden geen opnames gemaakt.

Voor welke patiënten?

Passend wanneer de patiënt...

- vastloopt in het dagelijks functioneren;
- langdurig stress of spanning ervaart;
- moeite heeft patronen te doorbreken;
- behoefte heeft aan meer eigen regie;
- onvoldoende weet wat hem of haar helpt;

... of wanneer

- er behoefte is aan herkenning vanuit ervaringsperspectief;
- de patiënt na behandeling zelfstandig verder wil;
- de patiënt wacht op passende vervolgzorg;
- een ervaringsgerichte aanvulling naast professionele begeleiding gewenst is.

Onderzoek en praktijkervaring rond herstelgerichte initiatieven laten zien dat samenwerking tussen herstelinitiatieven, ervaringsdeskundigen, huisartsen en POH-GGZ waardevol kan zijn, mits rollen en verwachtingen duidelijk zijn (Trimbos-instituut).

HERKENBARE MOMENTEN

Wanneer denkt u aan de Ervaringsmethodiek?

"Deze patiënt heeft vooral behoefte aan iemand die helpt om weer in beweging te komen."

"De patiënt weet eigenlijk wel wat hij zou willen, maar krijgt het niet voor elkaar."

"Er is behoefte aan ondersteuning vanuit iemand met doorleefde ervaring."

"De patiënt kan zelf veel, maar moet ontdekken wat voor hem of haar werkt."

"Er is een periode te overbruggen voordat vervolgzorg beschikbaar is."

In zo'n situatie kan de Ervaringsmethodiek een aanvullende route zijn — niet als vervanging van noodzakelijke medische of psychologische zorg.

Wat de Ervaringsmethodiek nadrukkelijk niet is

- Geen diagnostiek
- Geen psychologische behandeling
- Geen medische behandeling
- Geen vervanging van de POH-GGZ
- Geen vervanging van specialistische GGZ
- Geen standaard coachingstraject

De ervaringsdeskundige stelt geen diagnose en neemt geen medische of behandelbeslissingen. Ontstaan er tijdens het traject signalen die professionele of medische beoordeling vragen, dan wordt afgestemd volgens de gemaakte samenwerkingsafspraken.

SAMENWERKING

De rol van huisarts en POH-GGZ

Huisarts / POH-GGZ

- Signaleert
- Bespreekt de mogelijkheid met de patiënt
- Kiest samen met de patiënt de vorm: praktijk, online of een combinatie
- Verwijst of meldt aan
- Blijft verantwoordelijk voor de eigen professionele rol

Ervaringsdeskundige

- Voert de intake uit
- Begeleidt de Ervaringsreeks
- Voert drie begeleidingsgesprekken — op locatie of online
- Helpt de opbrengst te verankeren

De methodiek is daarmee aanvullend op de bestaande zorg en sluit aan bij de ontwikkeling om ervaringskennis structureel onderdeel te maken van herstelondersteunende zorg.

EXPERTISES

Vier perspectieven die elkaar aanvullen

ROL	BRENGT IN
Huisarts	Medische expertise en diagnostiek
POH-GGZ	Professionele psychosociale en psychologische ondersteuning
Ervaringsdeskundige	Ervaringskennis, herkenning en ondersteuning bij eigen regie
Patiënt	Expert over het eigen leven en de eigen ervaring

Een andere manier van kijken

De klassieke zorgvraag

"Welke klachten heeft u en wat moeten we daaraan doen?"

De aanvullende vraag

"Wat ervaart u zelf en wat ontdekt u dat voor u werkt?"

ERVARING

INZICHT

EXPERIMENT

EIGEN REGIE

KWALITEIT

De ervaringsdeskundige is opgeleid en gecertificeerd

De methodiek wordt uitgevoerd door een opgeleide en gecertificeerde ervaringsdeskundige. De opleiding richt zich niet alleen op kennis van de methodiek, maar ook op:

professioneel inzetten van ervaringskennis

gespreksvaardigheden

methodisch werken

veiligheid en grenzen

samenwerken met huisarts en POH-GGZ

reflectie

casuïstiek

praktijkbegeleiding

online én face-to-face gespreksvoering

Daarmee wordt onderscheid gemaakt tussen *ervaring hebben* en *ervaring professioneel kunnen inzetten*.

IMPLEMENTATIE

De Ervaringsmethodiek in uw praktijk

STAP	WAT GEBEURT ER
1	Maak afspraken over de samenwerking en de vorm: op de praktijk, online of een combinatie.
2	Bepaal voor welke patiënten u de methodiek wilt inzetten.
3	Introduceer de methodiek bij huisarts en POH-GGZ.
4	Verwijs of meld patiënten aan.
5	De ervaringsdeskundige voert het traject uit.
6	De patiënt rondt af met een persoonlijk Ervaringsprofiel.
7	Waar relevant vindt terugkoppeling plaats volgens de gemaakte afspraken.

Wat vraagt dit van uw praktijk?

De Ervaringsmethodiek is ontworpen om de belasting voor de huisartsenpraktijk beperkt te houden. De praktijk hoeft **niet zelf**:

- de Ervaringskleurentest af te nemen;
- de Ervaringsreeks samen te stellen;
- de gesprekken te voeren;
- de patiënt gedurende het traject te begeleiden.

De ervaringsdeskundige voert het programma uit. Bij de online vorm vraagt het programma geen ruimte in uw praktijk; bij gesprekken op locatie alleen een spreekkamer. De huisarts en POH-GGZ houden de eigen professionele verantwoordelijkheid en kunnen waar nodig betrokken blijven.

SAMENVATTING

De methodiek in één minuut

1. Uw patiënt heeft een hulpvraag.
2. U kiest samen de vorm: op de praktijk, online of een combinatie.
3. De patiënt start met de Ervaringskleurentest.
4. Samen met een ervaringsdeskundige wordt een persoonlijke Ervaringsreeks samengesteld.
5. De patiënt gaat ervaren en uitproberen.
6. In drie gesprekken worden de ervaringen onderzocht.
7. De patiënt ontdekt wat voor hem of haar werkt.
8. De patiënt sluit af met een persoonlijk Ervaringsprofiel.

Meer inzicht. Meer eigen regie. Een concreet vervolg.

De Ervaringsmethodiek helpt patiënten om niet alleen te praten over wat er aan de hand is, maar onder begeleiding van een ervaringsdeskundige te ervaren wat voor hen werkt.

CONTACT

Wilt u de Ervaringsmethodiek inzetten?

Wij vertellen u graag hoe de methodiek binnen uw huisartsenpraktijk of regionale zorgnetwerk kan worden ingezet — online, op locatie of in een combinatie.

- Kennismaken met de Ervaringsmethodiek
- Aanmelden voor een pilot
- Een patiënt aanmelden
- Contact opnemen

psytoo.com/ervaringsmethodiek · psytoo.com/voor-huisartsen



ERVARINGSMETHODIEK

Van ervaring naar inzicht. Van inzicht naar eigen regie.

Een methodische aanvulling op de huisartsenzorg, uitgevoerd door gecertificeerde ervaringsdeskundigen — op uw praktijk, online of in een combinatie.