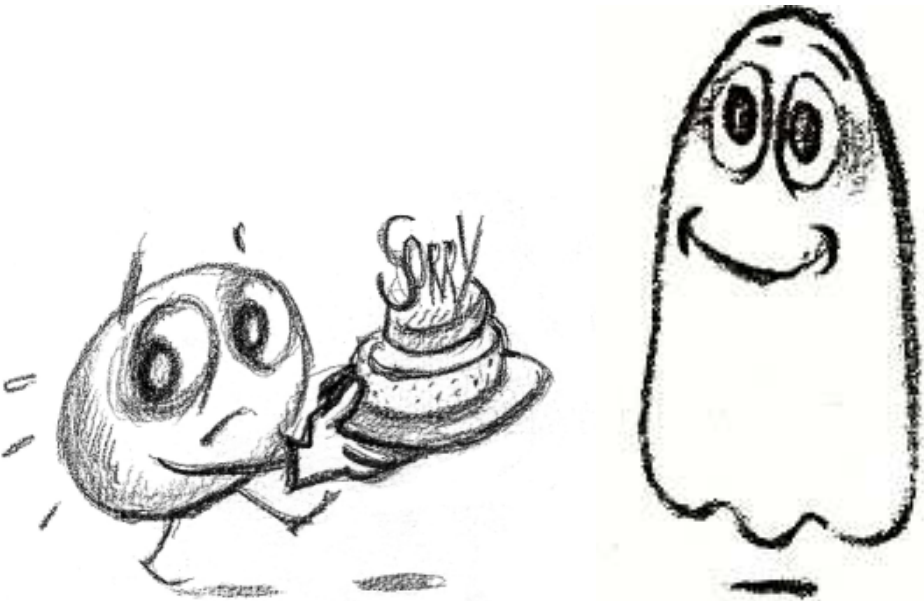


*Werken aan herstel met de*

---

# HERSTELPIRAMIDE®



*Johan Deklerck*

# INHOUD

---

<b>VERGETEN? VERGEVEN? .....</b>	<b>3</b>
<b>DE HERSTELPIRAMIDE .....</b>	<b>4</b>
<i>Herstel van de vrijheid .....</i>	<i>6</i>
<i>Fundamenteel herstel .....</i>	<i>6</i>
<i>De bredere context telt mee .....</i>	<i>7</i>
<i>Breder aan de slag met de herstelpiramide .....</i>	<i>7</i>
<b>VIER + ÉÉN NIVEAUS .....</b>	<b>8</b>
<i>Niveau 4: primair herstel .....</i>	<i>8</i>
<i>Niveau 3: secundair herstel .....</i>	<i>9</i>
<i>Niveau 2: herstel-ondersteuning .....</i>	<i>11</i>
<i>Niveau 1: leefkwaliteitsbevordering .....</i>	<i>12</i>
<i>Niveau 0: conditionerende context .....</i>	<i>14</i>
<b>EN VERDER .....</b>	<b>14</b>
<i>Herstel als doel .....</i>	<i>14</i>
<i>Instrumenteel en fundamenteel herstel.....</i>	<i>15</i>
<i>Positieve en negatieve oriëntatie .....</i>	<i>15</i>
<i>Hersteltherugkoppeling .....</i>	<i>16</i>

## VERGETEN? VERGEVEN?

Als er iets fout liep, een conflict, een uit de hand gelopen probleem, een diefstal, een vechtpartij, ... dan zegt men soms dat we moeten “vergeten en vergeven”. Het klinkt makkelijk, maar het is het meestal niet. Dit zijn echt wel moeilijke dingen. Probleemgedrag, conflicten, ... brengen schade met zich mee. Men heeft pijn, voelt zich vernederd, is bang, kwaad, voelt zich verdrietig, in de hoek gedrukt, zint op wraak. Soms is een jas gescheurd, een fiets kapot, een sporttas vernield, zijn er brokken gemaakt, heeft men een bloedneus, pijnlijke ribben, ... opgelopen. Er kan **materiële, emotioneel-psychische en ook existentiële schade** zijn.

En dan herstellen? Je kan de schade vergoeden. Wat kapot is, kan je misschien maken. Je betaalt een boete, je biedt je excuses aan, of je denkt na over wat kan worden hersteld. Herstel? Het is voor velen van ons een ongewone gedachte. We zijn gewoon dat wie verkeerd deed, gestraft wordt, een sanctie krijgt. Nochtans is ook iets anders mogelijk, en zit er in herstel een grote rijkdom aan mogelijkheden. Daders en slachtoffers zijn vaak erg positief als ze rond herstel hebben gewerkt, zo toont onderzoek.

Herstel groeit aan bekendheid in bijvoorbeeld bemiddeling, herstelgericht groepsoverleg (hergo), peer mediation, ... maar er is nog veel meer. **Een goed herstel brengt mee dat je een bladzijde kan omdraaien en kan verder gaan.** Je wordt dan vrijer rond wat gebeurd is.

*“Je kan in de school blijven, maar niet meer in dezelfde klas”, “ik zal die 550 Euro in stukjes iedere maand betalen”, “doe iets aan je alcoholprobleem, want anders word je weer agressief”, “als je je laat behandelen voor je drugsverslaving, dan zal je niet meer moeten stelen en kan je misschien werk vinden”, “ik zal niet meer in jullie straat komen”, “ik zal een cursus ‘slachtoffer in beeld’ volgen”, “je bent altijd gespannen, waarom volg je geen relaxatiecursus?”, “ik weet een goede therapeutische behandeling. Dan ben je minder angstig en kwetsbaar”, “thuis hebben we nooit iets samen gedaan, en ik voel me nu echt onbeholpen om gewoon gezellig te koken en*

*samen te eten. Ik zou dit graag leren”, “ik ga werken aan mijn gevoelens, mijn frustraties uiten, want tot nu toe kon ik alleen maar op de tafel kloppen, ...”, “het is precies alsof ik mannen die me willen misbruiken, aantrek. Ik moet iets doen aan mijn zelfbescherming, ik moet leren om mijn vrouwtje te staan”, “het trauma uit mijn jeugd is nog altijd niet verwerkt, en daar moet ik iets aan doen want dan zal ik minder vlug woedend worden”.*

## DE HERSTELPIRAMIDE

Aan herstel werken kan soms heel eenvoudig kan zijn: “geef elkaar een handje en zeg sorry”. Soms is het ook moeilijk: jarenlang werken aan psychische problemen, een positieve identiteit opbouwen.

Wat is herstel precies? Hoe ver of hoe diep gaat het? Hoe krijg je dit complexe begrip wat op orde?

De *herstelpiramide*<sup>1</sup> (J. Deklerck, diss. doct., KU Leuven, 2005, IV, 277-288) helpt je hierbij. **Deze piramide ordent verschillende herstelmaatregelen en wijst je de weg naar een positief en integraal herstel.** Vaak is het niet voldoende om een conflict uit te praten, als iemand een explosief vat blijft, en stevast terug zal uitvliegen in de komende dagen of weken. Een hergo (herstelgericht groepsoverleg) kan veel betekenen bij het herstel van de gekwetste of gebroken relatie. Maar het kan zijn dat iemands leven toch nog een puinhoop blijft: geen

---

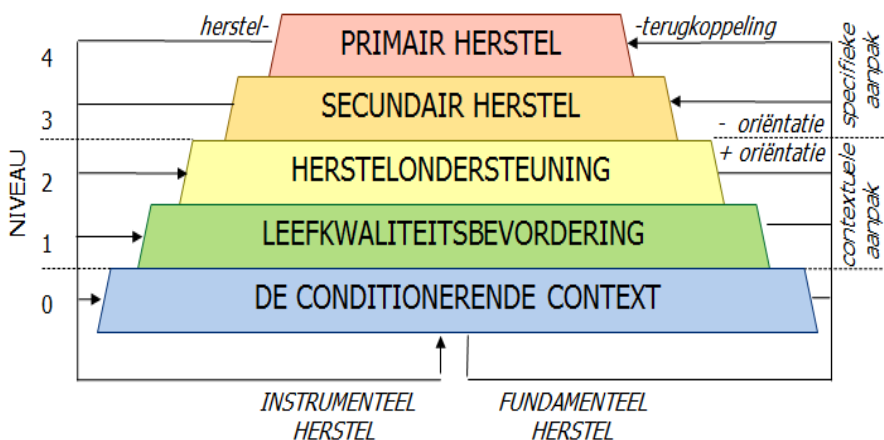
<sup>1</sup> De ‘herstelpiramide’ focust zich op de verschillende vormen van herstel die mogelijk zijn na een delict, een conflict. Ze is een wetenschappelijk onderbouwd instrument, uitgewerkt in het doctoraatsonderzoek van Johan Deklerck, *Delinquentie en haar context bekeken vanuit een cyclisch model van ‘integratie-desintegratie’*. Diss. Doct. KU Leuven, Afd. Strafrecht, Strafvoeding en Criminologie, 2005.

Ze is niet de ‘preventiepiramide’ van dezelfde auteur: Deklerck, J., *De preventiepiramide. Preventie van probleemgedrag in het secundair onderwijs*. Leuven: Acco, 2011.

geld, geen vaste woonst, geen vriendenkring, geen diploma. Ook die elementen horen bij herstel in bredere zin.

Je kan werken aan het herstel na een ruzie, een conflict, ... . Maar een meer diepgaand of 'fundamenteel herstel' gaat verder. Dit betekent bijvoorbeeld dat iemand in de samenleving ook gelijke kansen krijgt en niet tot extremisme of racisme gedwongen wordt. Herstel betekent ook een samenleving zonder seksisme, die minder mensen in de richting van seksueel misbruik drijft. Het werken aan trauma-ervaringen kan iemand terug in zijn kracht brengen. Weer aan de slag leren gaan zonder panische angsten is eveneens een vorm van herstel. Sommige schade die mensen elkaar berokkenen komt ook voor omdat ze nooit geleerd hebben op een blijde, vriendschappelijke manier met elkaar om te gaan, te knuffelen, gezellig samen te zijn, samen te koken en af te wassen, ... .

Herstel is dus niet alleen praten over een conflict of de schade vergoeden. **Herstel heeft verschillende lagen of niveaus.** Het gaat om herstel rond de feiten, maar ook om herstel binnen de bredere context van die feiten, om een meer fundamenteel herstel. Deze verschillende elementen van herstel zijn samengebracht in de 'herstelpiramide'. Deze ordent herstelmogelijkheden in verschillende niveaus. Ze ziet er zo uit:



## ***Herstel van de vrijheid***

Het verbindend element bij herstel tussen de verschillende niveaus van de herstelpiramide is 'vrijheid'.

Conflicten, pesterijen, uitsluiting, vernedering, grote onrechtvaardigheden, ... pakken ons mentaal in. Ze gijzelen ons, en het lijkt soms alsof we met niet veel anders bezig kunnen zijn. De vrijheid om gewoon te leven, leuke dingen te doen, ons werk te doen, rustig in de zon te zitten, goed te kunnen slapen zonder angstdromen, ... wordt sterk terug gedrongen. Onze gedachten en gevoelens blijven in cirkels ronddraaien. Sleutelwoord, naast onrecht, is onvrijheid.

Herstel gaat in de eerste plaats om het herstel van de vrijheid. Herstel kunnen we dus als volgt omschrijven (Deklerck, 2005, IV, 241-242): *“Herstel drukt zich uit in een toenemende materiële, emotioneel-psychische en existentiële vrijheid die als gevolg van het delict, het conflict bij de betrokken partijen in verschillende mate teruggedrongen kan zijn.”* (Deklerck, 2005, IV, 241). Terugkeren naar hoe het was voor het conflict of het delict, gaat niet. Het maakt nu deel uit van je levensverhaal. Maar het kan wel zijn gijzelende emotionele kracht verliezen, en deel worden van de zovele kleine en grote, banale en ingrijpende ervaringen die we dagelijks meemaken. Zo kunnen dader, slachtoffer en hun omgeving een **hoofdstuk afsluiten en opnieuw beginnen**: terug door dezelfde deur of samen wachten bij dezelfde koffiemachine, samen aan tafel zitten in dezelfde leefgroep of in dezelfde klas. Je her-'stelt' je, je richt je terug op en kunt verder. Je wordt terug vrij.

## ***Fundamenteel herstel***

Maar wat doe je dan met iemand die heel zijn jeugd geweld ondervond, en dus als volwassene ook gewelddadig wordt en iemand in elkaar slaat? Of wat doe je met troosteloze buurten waar jongeren geen kansen krijgen, geen ontspanning, geen werk, geen sport, en dus maar gaan vandaliseren en een leegstaand pand slopen? Of wat doe je met de jongere, die moegetreiterd omwille van zijn huidskleur of

achtergrond, radicaliseert en gewelddadig wraak pleegt?

Herstel gaat dus verder dan alleen maar iets ondernemen rond de feiten. **Herstel betekent ook dat het bredere samenleven meegenomen wordt:** de thuissituatie, iemands levensloop, sociale ongelijkheid, werken aan kans-armoede en maatschappelijke kansen.

We spreken van fundamenteel herstel: *“Fundamenteel herstel betekent bovendien dat mogelijke factoren die aanleiding gaven tot het delict of het conflict, zoals bijvoorbeeld slachtofferervaringen bij de dader, agressieprovocerende houdingen bij het slachtoffer of criminogenetische factoren in de omgeving ook in rekening gebracht worden, en bijdragen tot een dieper, existentieel herstel dat het zich opnieuw en ten volle verbinden met zijn levensstroom betekent”* (Deklerck, 2005, IV, 241-242).

### ***De bredere context telt mee***

Fundamenteel herstel betekent dat ook de bredere context meegenomen wordt, dat er nagedacht wordt over *een positief leefklimaat in de instelling, dat buurten leuk zijn om te leven, te werken, te leven, dat een school gaat voor een enthousiast pedagogische project, dat een samenleving kiest voor gastvrijheid, dat vormen van sociale onrechtvaardigheid politiek verbeterd worden, ...* . Ook dit is herstel. Dit is nodig willen we dat daders, slachtoffers met een achtergrond van geweld, discriminatie en armoede, ... volop de kansen krijgen waarop ze recht hebben. Vaak komen dit soort thema's naar voor bij bemiddelingsgesprekken of in rechtszaken.

**Probleemgedrag, conflicten, ... vallen niet uit de lucht,** maar zitten bijna telkens weer vast aan een veel breder verhaal, een bredere context.

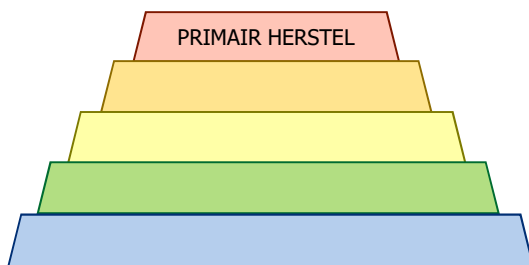
### ***Breder aan de slag met de herstelpiramide***

De herstelpiramide opent onze blik en doet ons breder en fundamenteeler kijken. Ze biedt een kader voor een integrale, brede en fundamentele kijk op herstel. Herstel

is vaak niet alleen het probleem van dader en slachtoffer, maar van een veel bredere context, de familie, de buurt, vrienden en collega's, het bedrijf, de instelling, de school, ... .

Je zal zien dat veel uiteenlopende vormen van werken aan herstel in de herstellpiramide een plekje vinden, en dat ze je helpt je gedachten "hoe zit het nu in mekaar?" te ordenen. Je kan dus de herstellpiramide gebruiken als kader voor waar je zoal wil op inzetten in je praktijk, je organisatie, je instelling, je school, je buurt, ... . We leggen dit hieronder verder uit.

## VIER + ÉÉN NIVEAUS



### **Niveau 4: primair herstel**

Bovenaan in de piramide staat "primair herstel". 'Primair' betekent hier: **direct op de feiten zelf gericht**. Een gekwetst gevoel, een kapotte spiegel, een blauwe plek, een

vernedering, ...: herstellen is de boodschap. Als er iets uit de hand loopt, wordt je uitgenodigd het te herstellen.

Herstellmogelijkheden zijn zowat eindeloos:

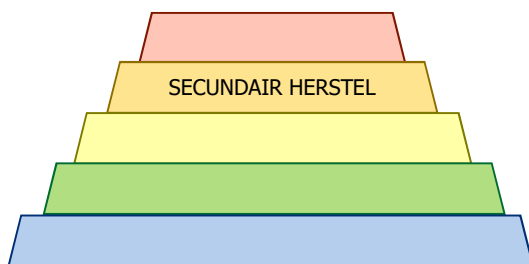
*een "sorry", een handdruk, een "vergeten en vergeven", één of meerdere gesprekken, herstelgericht groepsoverleg (hergo), een bemiddelingsgesprek met een bemiddelaar, een bedrag betalen als vergoeding van de geleden schade. Of je kan een tekening maken hoe je je voelt en er een bootje van maken dat kan wegdrijven op de beek of een prop die je in het vuur gooit. Soms helpt een gedicht maken, bloemen brengen, een kaartje sturen,*



*even heel kwaad zijn en uithuilen of een ritueel. Of wat dacht je van een brief schrijven en die voorlezen aan de dader of aan het slachtoffer? Je kan ook het voorwerp van het delict verbranden of een foto kapotscheuren. Soms helpt een kaars branden, een gebed of biecht. Wassen en zuiveren, uren onder de douche staan helpen soms om zich te kunnen herstellen. Het gebeurt dat een slachtoffer vraagt aan de dader jaarlijks op de dag van de feiten een bedrag te storten, om zijn verantwoordelijkheid niet te vergeten.*

Afspraken maken rond hoe het verder moet, zijn erg belangrijk voor herstel: *bijvoorbeeld wel in de school, maar niet meer in dezelfde klas, zich inzetten in een revalidatiecentrum voor verkeersslachtoffers, een cursus “slachtoffer in beeld” volgen. Soms vraagt een slachtoffer aan een dader om nooit meer in de straat te komen waar het woont .*

VRIJHEID. Het woord ‘primair’ richt zich op het gebeuren zelf. Het komt erop aan dat er een nieuwe vrijheid ontstaat na het gebeuren. Dat partijen zich bijna letterlijk kunnen her-“stellen”, zich opnieuw oprichten, een nieuwe autonomie verwerven en het gebeuren kunnen achterlaten voor een nieuw begin. Als iemand, ook doorheen de zwaarste ervaringen, kan groeien in een verrijkende levenservaring, dan is er werkelijk iets hersteld. Als men gaandeweg over het gebeuren kan praten, zonder sterke emoties, kwaadheid of huilen, dan toont men wat de kracht van herstel kan zijn, en hoe het gebruikt kan worden voor zelfherstel en persoonlijke groei. *Vrij worden van ... en vrij worden voor ...* het verdere leven.



### **Niveau 3: secundair herstel**

Op het bovenste niveau wordt gewerkt aan herstel van de feiten, maar niveau 3 gaat verder.

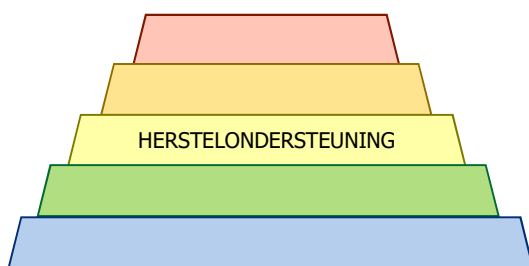
Vaak is er meer aan de hand dan het conflict. Wat met iemand met een “heel kort lontje”? Of iemand die telkens weer door iemand anders gepest wordt? Wat met een alcohol- of drugprobleem? Met iemand die veel geweld heeft ondervonden in het gezin en als een gekwetst roofdier door het leven loopt? Of wat met iemand die steelt omdat hij geen kansen krijgt op de arbeidsmarkt? Of wat met een slechte huisvesting, met leven in achtergestelde buurten?

Hier leiden feiten en inzichten uit het bovenste niveau ‘primair herstel’ tot een onderliggend niveau 3 ‘secundair herstel’. Hier gaat het niet zozeer om de “feiten”, maar om de “persoon”, het sociale netwerk, de bredere omstandigheden. We noemen het ‘secundair’, en niet meer ‘primair’, omdat het zich niet rechtstreeks op de feiten maar op de achterliggende context richt. ‘Secundair’ betekent dan ‘verderaf van de feiten’.

Herstel betekent hier bijvoorbeeld dat iemand aan zichzelf werkt, aan zijn levensverhaal. Het betekent dat men samen zoekt **de bredere omstandigheden te herstellen, die geleid hebben tot het conflict**. In dit herstel kunnen ook anderen betrokken worden. Zo kan je aan de slag gaan met de familiale context, met de ouders. Scheefgegroeide relaties in de klas of in de leefgroep kunnen aan bod komen. Of intergenerationeel overgedragen problemen, zoals dit vaak met misbruik, geweld of kansarmoede is.

Op dit niveau van de piramide krijgt herstel een bredere, contextuele betekenis. Het conflict of delict waarrond herstellend gewerkt wordt op het niveau vier, is op dit niveau drie een symptoom van een breder verstoord existentieel biotoop. Herstellend werken op dit niveau kan van grote betekenis zijn om herval te voorkomen en om een persoon, dader, slachtoffer, in zijn eigen vitale kracht te brengen. Zo kan het leren omgaan met alcoholmisbruik, een cursus weerbaarheid en assertiviteit, een ontwenningsskuur voor verslaving aan gaming, drugs, ... , agressiebeheersing, omgaan met frustraties, ... een belangrijke voorwaarde zijn op weg naar een wat rustiger, normaler en vrijer leven.

VAN PROBLEEM- NAAR WELZIJNSGERICHT. Zoals je kan zien, zijn het niveau 4 en 3, primair en secundair herstel, *op problemen gericht*: het delict, conflict, de problematische sociale omstandigheden, een problematische levensweg, trauma. Met niveau 2 en 1, die we hieronder bespreken is dit anders. Hier gaan we op zoek naar een positieve insteek van een meer fundamenteel herstel, het *verhogen van welzijn*. Daarom worden niveau 3 en 4 enerzijds en niveau 1 en 2 anderzijds van elkaar gescheiden met een streepjeslijn.



### **Niveau 2: herstel- ondersteuning**

Terwijl we hierboven nadachten over een probleem, een problematische situatie en hoe die hersteld kon worden, gaat het bij niveau 2,

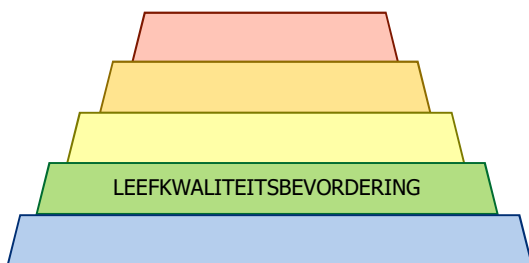
*herstelondersteuning*, om niet-problematische maatregelen en activiteiten. Die moeten, vanuit herstell perspectief, **de betrokkenen helpen beter te functioneren met zichzelf, hun sociale en familiale omgeving.**

De maatregelen zijn hier niet meer probleemgericht, maar streven naar het **verhogen van de levenskwaliteit**. Ze hebben geen therapeutisch doel, maar dragen bij tot basisvaardigheden en inzichten in het (dagelijkse) leven. Bij niveau 2 vertrekken we wel van problemen en herstel uit het niveau 3 en 4, maar we gebruiken die als achtergrond voor het verbeteren van de levenskwaliteit van de betrokkenen. We houden rekening met de feiten en de achtergrond, de levensgeschiedenis van wie in een conflict of in probleemgedrag beland is. De bril van het conflict in zijn context, bepaalt hoe we niveau 2 invullen. Het gaat om herstelondersteunende initiatieven, maatregelen, activiteiten die door het versterken van de persoon en zijn omgeving de slaagkansen van het herstel op de hogere niveaus vergroten. Ze bieden hiervoor een dragend kader.

Herstelondersteuning gaat bijvoorbeeld over:

*het trainen van sociale vaardigheden, van arbeidscompetenties. Het gaat over het leren functioneren in gestructureerde omgevingen zoals werk, school, instelling, ontspanningsoefeningen. Een ander voorbeeld is mindfulness of autogene training. Ook het werken aan communicatievaardigheden of relatievorming, het inzicht verwerven in het anders zijn van man en vrouw, het leren omgaan met seksualiteit horen tot dit niveau. Werken aan de gezondheid, aan de fysieke en psychische basisconditie waar de levensweg hier schade heeft berokkend, kan ook herstel ondersteunen. Met het herstelperspectief in gedachte, zijn ook het leren van dagelijkse vaardigheden ondersteunende vaardigheden, zoals de kamer opruimen, het aanleren van een dag- en nachtritme, het leren koken, leren solliciteren, internet gebruiken, het leren spreken voor een groep. Of de omgang met multiculturaliteit, het in orde maken van de administratie van de ziektekas, de identiteitspapieren, het leren omgaan met geld, het juist gebruiken van medicatie, het leren spreken in groep, assertiviteitstraining,... bieden hier kansen.*

Heel veel van deze dingen zijn nodig, wil een herstel op niveau 3 en 4 slagen. Het zijn vaardigheden die een aantal mensen niet meekregen van thuis uit. Het bracht hen misschien tot agressie, conflicten en criminaliteit. Wil een herstel werkelijk slagen, dan dient ook hieraan gewerkt te worden. Dergelijke vaardigheden doen een mens groeien als persoon en maken een maatschappelijke (re)integratie mogelijk. Mensen met een “herstelverhaal” leren zo deelnemen aan, vreugde vinden in het leven.



### **Niveau 1: leefkwaliteitsbevordering**

Op niveau 1 gaat het om het “leven leren” of het “leren leven”, om het leven dat in zijn alledaagsheid ons vreugde en vervulling kan brengen.

Hierbinnen worden de initiatieven van niveau 2, 3 en 4 ingebed.

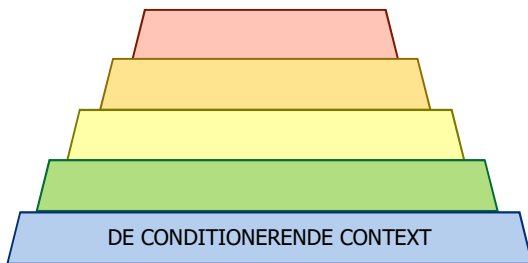
Terwijl het op niveau 2 ging om specifieke vaardigheden en competenties, om voorwaardescheppende activiteiten, gaat het hier om **het leven zelf in zijn cyclus** van dag en nacht, de ketting van seizoenen:

*het samenleven, familie en vrienden, gezellig samenzijn, het werken in de tuin, fietsen, de kamer inrichten, wandelen met de hond, kinderen grootbrengen. Het gaat om het vormgeven aan talenten in kunst, sport, koken en het verzorgen van de bloemen, de kippen en de composthoop. Het gaat om de ledenvereniging, de jeugdbeweging, de kaartclub, de voetbalcompetitie, het uitstapje naar een pretpark, de zee of de bergen, het knutselen aan de brommer, het bouwen van een huis, het winkelen, het glas heffen op de geboorte, het jubileum of het nieuwe jaar, het posten op facebook, het bakken van een taart of het maken van een pizza.*

Het gaat om het 'gewone leven'. De orthopedagoog W. Ter Horst spreekt in zijn boek "Het herstel van het gewone leven" (1988) over tien grondvormen waarmee mensen met elkaar in dialoog gaan: *eten, drinken, verzorgen, spelen, feest vieren, aanraken, er op uit trekken, werken, leren, praten*. Deze grondvormen doen ons op een vreugdevolle manier aan het leven deelnemen.

*Gezellig tafelen, een terrasje in de zon of koffietafel bij een begrafenis, het luieren van een baby, leuke spelletjes doen op de speelplaats, de jeugdbeweging of met mama en papa, een verjaardagsfeestje met pannenkoeken en een ijsje en glijbanen, even geaaid worden of een massage met verwarmende olie voor de spierpijnen, op de schoot mogen zitten en geknuffeld worden, het liefdesspel bij een verlangend paar, samen een fiets repareren, een huis bouwen, de klas opkuisen, de administratie in orde brengen, leren hoe een computer werkt of Spaans, wiskunde of automechaniek, leren schrijven en lezen of leren vaardig worden in menselijke relaties. Of je gevoelens talig maken aan vriend of vriendin, papa of mama, een gesprek voeren hierin ontmoet en beluisterd worden.*

Wie deze grondvormen beheerst, is levensvaardig en krijgen veel vervulling in het leven. En je kan er van aan dat we allemaal wel kunnen groeien in een van deze dialogische grondvormen, en dat we hier veel moois aan beleven.



## Niveau 0: conditionerende context

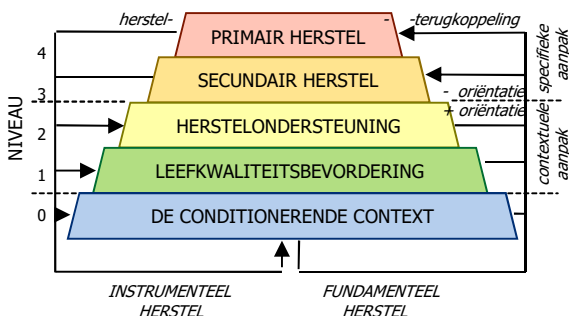
Werken aan herstel op de hierboven beschreven niveaus, gebeurt niet in een maatschappelijk vacuüm.

Instellingen, organisaties,

scholen, ... die kiezen voor herstelgericht werken, functioneren in een bredere samenleving. Wat je kan doen binnen je klas, je leefgroep, je school, je jeugdwerking, met je cliënten, ... wordt mee gekleurd door **breder maatschappelijke ontwikkelingen**.

Zo is er algemeen een groeiende gevoeligheid voor herstelgericht werken, 'restorative justice'. Maar er is ook de moeizame economie, de enorme ecologische uitdagingen, geweld en terrorisme, het veiligheidsdiscours, de toenemende diversiteit, regeringen die financiële kansen geven of juist niet ... Ze bepalen mee de kansen en beperkingen van het herstelgericht werken. Hier is werk voor bestuurders om bepaalde thema's op de (politieke) agenda te zetten, structurele voorwaarden en kansen af te dwingen, ... .

## EN VERDER ...



## Herstel als doel

De herstellpiramide heeft als doel het verbreden en versterken van de draagkracht voor herstel. Het proces van herstel, een bemiddeling, een "sorry", ... (bovenste niveau) is het doel.

Het wordt veel meer mogelijk als dit baadt in een sfeer of klimaat van integraal en fundamenteel herstel (onderliggende niveaus). Als deze goed zitten, betekenen ze een rijke voedingsbodem, waarin herstel niet iets ongewoons, maar iets vanzelfsprekend wordt. Omgekeerd, als de onderste niveaus te weinig uitgebouwd zijn, heeft dit tot gevolg dat het primair herstel slechts weinig onderbouwd en ondersteund wordt. Moeilijk is het dan om aan herstel te werken.

### ***Instrumenteel en fundamenteel herstel***

Onderaan afbeelding van de herstelpiramide staat een opsplitsing tussen instrumenteel en fundamenteel herstel. Deze opdeling slaat op alle niveaus.

- **“Instrumenteel”** verwijst naar **functionele en praktische vaardigheden** zoals een beroep uitoefenen, omgaan met geld, het technisch vaardig zijn, lezen en schrijven, administratie, huishoudelijk werk. Zo kan men zich in de wereld handhaven en weet men zich een weg te banen in het alledaagse praktische leven. Deze vorm van herstel heeft haar waarde op zich. Ze is een noodzakelijke voorwaarde om terug praktisch mee te kunnen functioneren in de wereld.
- **‘Fundamenteel’** slaat op de **persoonlijke ontwikkelingsweg** die de betrokkenen bij een conflict kunnen afleggen: werken aan innerlijke processen, vergroten van innerlijke vrijheid, verbondenheid en autonomie. Diepere zijnsvragen, die makkelijk bij ernstige problemen naar boven kunnen komen, komen hier aan bod.

Aan beide polen van herstel dient de nodige zorg besteed te worden. Beide kwaliteiten dienen aan bod te komen.

### ***Positieve en negatieve oriëntatie***

Bij niveau 3 en 4 spreken we van een negatieve of probleemgerichte oriëntatie. Op die niveaus werkt men aan wat er fout liep, de feiten, maar ook aan achterliggende problemen, zoals trauma-ervaringen of allerlei bredere problematieken.

Positieve oriëntatie slaan op het verbeteren van de algemene leefcondities in de

breder context. Het gaat hier om positieve dingen, versterken van positieve vaardigheden, kansen, talenten, de verbetering van algemene levensomstandigheden. Ze gaan hand in hand, en een inzet op herstel dient best evenwichtig te gebeuren op alle niveaus voor een positieve en integrale aanpak.

### ***Hersteltherugkoppeling***

Dit begrip slaat op de pijlen aan de zijkanten van de piramide, die alle niveaus met elkaar verbinden.

**Uit de verschillende niveaus kan erg veel geleerd worden voor de andere niveaus.** Zo kan blijken uit een herstelgericht kringgesprek (niveau 4) dat iemands thuissituatie fout loopt. Daar moet dan ook iets gebeuren (niveau 3). Een herstel na een racistisch conflict (niveau 4) heeft baat heeft bij positieve interculturele oefeningen (niveau 2). Of misschien kan men bij het werken aan leefkwaliteitsbevordering (niveau 1) signalen opvangen dat er niet verwerkte trauma's zijn (niveau 3), of dat er bereidheid is om nog iets te doen voor het slachtoffer (niveau 4).

Een goede communicatie en terugkoppeling is hier de boodschap. Zeker als er verschillende personen, diensten, organisaties, ... bij de verschillende aspecten van herstel betrokken zijn, is een intense uitwisseling erg belangrijk voor een integrale aanpak. Samenwerken rond een brede herstelgerichte cultuur is hier de boodschap.