

## Hoe kun je aansluiten op herstel?



Herstellen doet iemand zelf. Neem het proces niet over (behalve als het niet anders kan, en daarna terug naar dialoog: wat kun je zelf, wat kan een ander voor je betekenen?)

Je **basishouding** is essentieel: open, professioneel nabij, oordeelloos, empatisch. Present. Zo hoeft iemand 't niet alleen te doen.



## Breed palet nodig aan ruimte, steun en zorg

	Ruimte voor ontplooiing	Steun	Zorg
<b>Kernwoorden</b>	Ontmoeting Ontplooiing Participatie	Informatie Advies Coaching	Therapie Medicatie Behandeling
<b>Focus</b>	Persoonlijk herstel (zelfbewust, er mogen zijn)  Maatschappelijk herstel (burgerschap, ertoe doen)	Persoonlijk herstel  Maatschappelijk herstel	Medisch herstel  Functioneel herstel (weer rollen vervullen: als ouder, werknemer enz.)
<b>Rol</b>	Burger	Klant	Clïënt
<b>Door wie</b>	Zelfregie-initiatieven	Zelfregie-initiatieven Sociale professionals Activeringsprofessionals	Ggz-professionals Sociale professionals

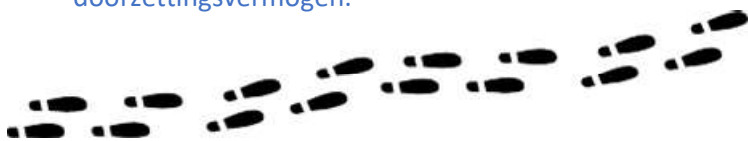
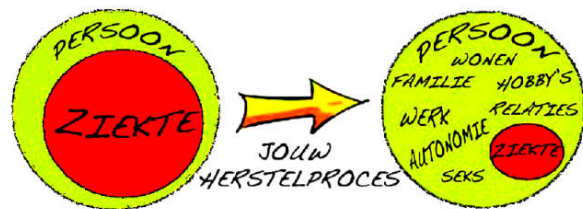
bron: Bouwstenen voor participatie en herstel, 2017, MIND LPPG, [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl) In dit rapport staat ook een inschatting van kosten en baten. Besparingen gaan over: uitkeringskosten, minder maatwerk dagbesteding, minder zorggebruik, minder overlast.

## Hou rekening met de herstelfase

1: volkomen overweldigd! 2: worsteling

3: leven met 4: leven voorbij de aandoening

**Wat helpt:** stabilisatie, steun, concrete hulp, hoop, een rolmodel, acceptatie, mee leren omgaan, doelen en stapjes, vaardigheden, steun, oprechte band met anderen, medicatie, psycho-educatie, spiritualiteit, : zinvolle activiteiten, werk/studie, relaties, huisvesting, veerkracht, doorzettingsvermogen.



Herstellen kan: 25% procent herstelt geheel en 40% gedeeltelijk, blijkt uit 20 jaar onderzoek in de VS (bron Herstelondersteuning, Van kans naar realiteit, SWBU-nu Lister).

## Ervaring + Kennis + Vaardigheden = Deskundigheid.

Ervaring = je eigen psychische kwetsbaarheid/verslaving en herstel meemaken, cliënt zijn (geweest).  
wordt

Ervaringskennis door reflectie en analyse op je eigen proces, ervaringen delen, info uit andere kennisbronnen, daarmee eigen en andermans herstel en proces in perspectief kunnen plaatsen.

wordt

Ervaringsdeskundigheid door vaardigheden om ervaringskennis functioneel en professioneel in te zetten, om voor anderen ruimte te maken voor herstel (met verworven competenties en/of via opleiding).



### Focus op krachten

**3 hoofdvragen:** Welke krachten heb je nu? Wat wil je in de toekomst? Welke krachten heb je in het verleden gebruikt? (ofwel: hoe heb je het gered?)

**5 krachten:** **Ik ben** (persoonlijke eigenschappen), **Ik kan** (talenten en vaardigheden), **Ik wil** (zingeving), **Ik heb** (krachten en mogelijkheden in de omgeving, steun), **Ik weet** (kennis en ervaring)

Bruikbaar op **elk leefgebied:** wonen, geld en inkomen, werken en leren, vrije tijd, familie, vrienden en kennissen, partner, kinderen en opvoeding, zingeving, gezondheid en zelfzorg, veiligheid.

### Gebruik de Jakhals en Giraf uit de geweldloze communicatie



Boos, dwingend, eisend, oordelend, afwijzend, aanvallend verwijtend?  
Typisch jakhals. En dat is niet 'fout', maar een signaal.

Er is een onvervulde behoefte... Welke?

Geef feedback met de mildheid en mededogen van de giraf: waarneming, gevoel, behoefte, verzoek. En : **CHECK!!** Wat vind je van wat ik zeg? / Wat vind je ervan dat ik dit zeg?



### Maak van de dramadriehoek een winnaarsdriehoek

**Redder:** doe een aanbod: Kan ik iets voor je doen?

**Aanklager:** Geef in de ik-vorm aan wat je liever niet wilt.

**Slachtoffer:** Stel een vraag.

