

Stapstenen



Herstel in beeld

Introductie

Herstel is een complex en een persoonlijk proces. Op de weg van herstel zul je misschien merken dat sommige mensen dingen hetzelfde ervaren als jij. Anderen mensen hebben andere ervaringen. Het doel van dit boekje is om informatie te geven over herstel en wat hierbij komt kijken.

Deze gids is tot stand gekomen door de inzet van vier organisaties, uit vier verschillende landen. Het project werd gefinancierd door Erasmus+. Alle mensen die meewerkten hadden eigen ervaring met ingewikkelde levensomstandigheden en het herstel wat hierbij hoort. Hoewel we uit verschillende landen komen, hebben we allemaal een aantal vergelijkbare opvattingen over wat herstel is en hoe het werkt.

Bij het leren over herstel zullen sommige mensen er baat bij hebben om erover te praten, terwijl anderen het beste zullen leren door het in beeld te zien. De gids bevat twintig originele illustraties gemaakt door Ron Verbrugge. De tekeningen zijn gebaseerd op de ideeën en ervaringen van ervaringsdeskundigen en hulpverleners. De illustraties hebben allemaal betrekking op verschillende aspecten van herstel en zijn het resultaat van het gecombineerde werk van vier focusgroepen in de vier verschillende landen. Elke illustratie heeft een korte titel en tekst die bedoeld is om te leiden naar de hoofdbetekenis ervan, zoals bedacht door de auteurs. Deze gids kan door iedereen worden gebruikt om zichzelf en anderen te helpen in hun herstel. De gids kan zowel in groepsverband als 1-op-1 gebruikt worden door aan de hand van de afbeeldingen in gesprek te gaan.

Index

1. Herstel
2. Samen sta je sterk
3. Perspectief
4. Humor als metgezel
5. Steun
6. Balanceren
7. Medicatie en therapie
8. Leren over jezelf
9. Bewustzijn van lichaam en geest
10. Beweging

11. Hulpmiddelen
12. Hoop
13. Verantwoordelijkheid
14. Omgaan met moeilijkheden
15. Keuze
16. Stapstenen
17. Herstel gaat op en neer
18. Je bent zoals je bent
19. Durf te experimenteren
20. Stralen van blijdschap



Herstel

In een herstelproces laten we
overlevingsstrategieën achter
die ons niet meer dienen
en maken we ruimte voor groei.



Samen sta je sterk

In een herstelproces is het belangrijk dat alle steunbronnen samenwerken.



Perspectief

Door pijn gaan kan een nieuw
perspectief onthullen,
iets dat we ons eerder
niet konden voorstellen.



Humor als metgezel

Soms is de beste zelfzorg
humor en zelfspot.



Steun

Steun van anderen is
onmisbaar in herstel.



Balanceren

Balans is belangrijk in herstel,
een goede focus helpt
om vooruit te komen.



Medicatie en therapie

Medicatie kan je symptomen verlichten,
therapie kan blijvende verandering
teweegbrengen. Vind wat bij je past van elk
en maak ze tot je bondgenoten.



Leren over jezelf

Leren brengt waardevolle inzichten
om je vooruit te helpen,
terwijl intuïtie je kompas
kan zijn in deze reis.



Bewustzijn van lichaam en geest

Soms moeten we onszelf eraan herinneren
dat ons lichaam en onze geest
bij elkaar horen.



Beweging

Lichaamsbeweging
is belangrijk in herstel.
Elke vorm van beweging telt mee.



Hulpmiddelen

Herstel vraagt om een combinatie van steun, vaardigheden en andere hulpbronnen. Kies wat jou kan helpen.



Hoop

Focus op de toekomst
en werk daarnaartoe.
Dat vraagt geduld.



Verantwoordelijkheid

Hoe zou het nemen van
verantwoordelijkheid voor je keuzes
er vandaag voor jou uitzien?



Omgaan met moeilijkheden

Als we goed geaard zijn,
kunnen we onszelf opnieuw uitvinden
in moeilijke tijden. Door moed,
aanpassingsvermogen en veerkracht.



Keuze

In het herstelproces kom je voor keuzes te staan en is het aan jou om je juiste weg te vinden, waardoor je je eigen pad creëert.



Stapstenen

Er zijn meerdere wegen naar herstel.
Kies wat voor jou het beste past.



Herstel gaat op en neer

Op weg naar herstel kun je hoogte-
en dieptepunten doormaken
en toch op je spoor blijven.



Je bent zoals je bent

Elk deel van je zelf is op voortgekomen
uit je complexe levenservaringen.
Door te accepteren dat je precies bent
zoals je zou moeten zijn,
kun je van daaruit opbloeien.



Durf te experimenteren

De enige manier om te weten of iets voor jou werkt, is door het te proberen. Experimenteer in veilige omstandigheden met wat het leven te bieden heeft.



Stralen van blijdschap

Geef jezelf in moeilijke tijden
de kans om blijdschap te ervaren.

Deze gids is tot stand gekomen met behulp van de volgende organisaties:

HugarafI (IJsland)
HerstelTalent (Nederland)
Minte Forte (Roemenië)
L'Ovile (Italië)

Illustrator: Ron Verbrugge

