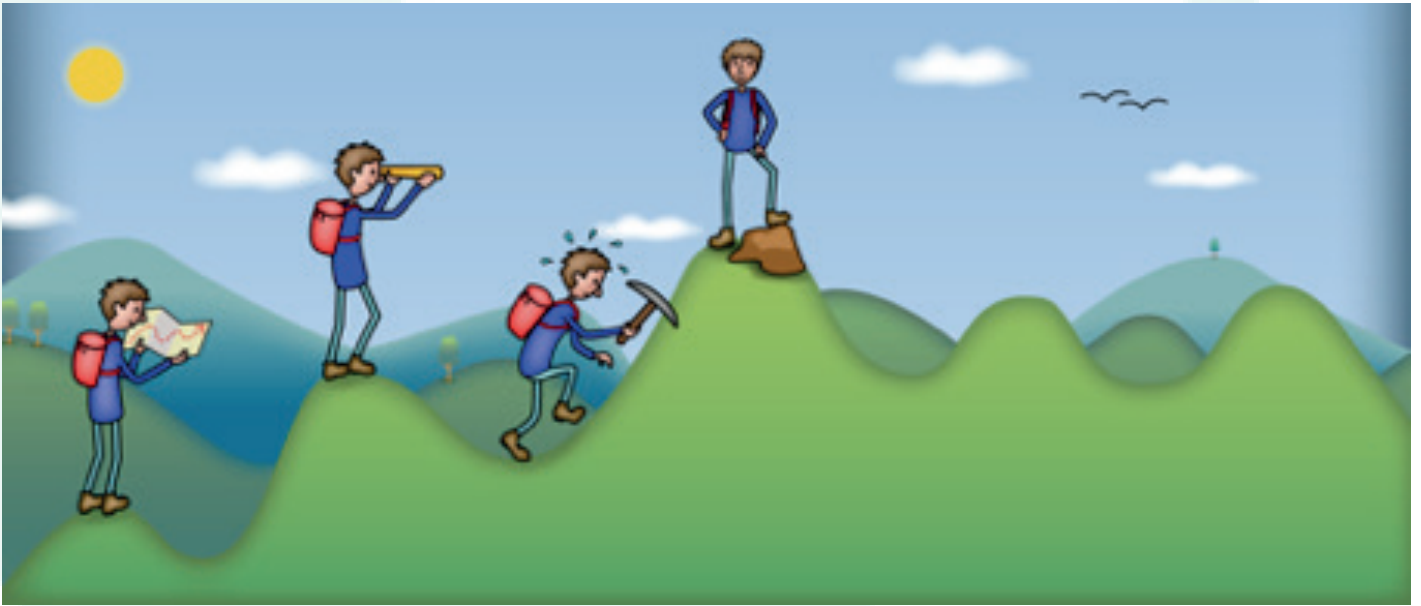


Eigen Regie en Herstel



Werkboek 1

WERKEN AAN HERSTELDOELEN

“Vroeger gaf mijn depressie mij een machteloos gevoel.

De depressie beheerste mijn leven.

Ik vond dat ik het verdiende me zo droevig te voelen.

Nu heb ik besloten het heft in eigen handen te nemen.

Wanneer ik een depressie zie aankomen, neem ik direct maatregelen.

Ik ben niet langer machteloos”.

Tamika: student, kinderverzorgster, basketbalster en herstellende van een depressie.

Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)


Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gingerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

Illustraties

Iris de Rooij 

Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/033843Do-5B74-4B82-9D3986D2D899EF26>

Eigen Regie en Herstel

INTRODUCTIE

Dit werkboek helpt u bij het verrijken en opbouwen van uw leven. Het is speciaal gemaakt voor mensen die te maken hebben met de psychiatrie. U leert om te gaan met kwetsbaarheid. Vaak is het belangrijk om stress te beperken en problemen op te lossen. Net zo wezenlijk is het benutten van uw positieve eigenschappen.

Doe wat belangrijk is voor uzelf en voor anderen om wie u geeft. 'Herstel' verwijst naar het ontwikkelen van positieve kanten. Voorbeelden van herstel vindt u in dit werkboek. Aan het slot beschrijft u uw persoonlijke hersteldoelen, waar u aan wilt gaan werken tijdens de bijeenkomsten.

DIT WERKBOEK BEVAT ZES HOOFDSTUKKEN:

Hoofdstuk 1 Wat is herstel en hoe kunt u dat versterken? _____ pagina **4**

Hoofdstuk 2 Levensgebieden die kunnen verbeteren _____ pagina **6**

Hoofdstuk 3 Bruikbare werkwijzen _____ pagina **8**

Hoofdstuk 4 Stel een persoonlijk hersteldoel op _____ pagina **12**

Hoofdstuk 5 De eerste stappen op weg naar uw persoonlijke hersteldoel _____ pagina **15**

Hoofdstuk 6 Het bijhouden van uw persoonlijk hersteldoel en het oplossen van problemen _____ pagina **19**

Aan het einde van dit werkboek staat een korte samenvatting.

In het algemeen raden we één bijeenkomst per hoofdstuk aan. Als u wilt, kan het sneller of langzamer gaan. Resultaten worden niet alleen geboekt tijdens bijeenkomsten, maar juist thuis. In veel hoofdstukken vindt u het kopje oefenen. U probeert dingen uit tijdens de bijeenkomst. Daarna past u wat u heeft geleerd toe buiten de bijeenkomsten. Aan het einde van elk hoofdstuk krijgt u een oefenopdracht mee naar huis. Elke ERH-bijeenkomst begint met een terugblik op de laatst gemaakte oefening; wat ging goed en wat ging minder?

Door vaak te oefenen, boekt u sneller vooruitgang.

Hoofdstuk

Wat is herstel en hoe kunt u dat versterken?

Herstel kunt u op verschillende manieren omschrijven. Herstel is voor ieder mens anders.

Kijk maar naar deze voorbeelden:

- a “Herstel van een psychische ziekte lijkt niet op herstel van de griep.
Herstel gaat over hoe je leeft en wie je bent.”
- b “Herstel betekent voor mij dat ik goede relaties heb en contact heb met anderen.
Ik wil kunnen genieten van mijn leven.”
- c “Ik blijf niet hangen in het verleden. Ik concentreer me op de toekomst.”
- d “Herstel is voor mij het hebben van werk.”
- e “Herstel betekent voor mij dat ik een aantal stappen achter elkaar kan zetten.
Soms zijn de stappen klein, zoals voor de lunch zorgen, een korte wandeling maken of mijn dagelijkse routine volgen. Allemaal kleine stapjes samen met een grote stap.”
- f “Herstel is voor mij iets leuks doen in mijn vrije tijd.”
- g “Herstel is voor mij terug naar school gaan en mijn diploma halen.”
- h “Een psychische klacht hebben is een deel van mijn leven, maar ik wil niet dat mijn hele leven hierom draait.”

Een veelgebruikte definitie van herstel is: “Een zeer persoonlijk en uniek proces waarbij iemands opvattingen, waarden, gevoelens, doelen en rollen veranderen. Het leidt tot een leven met meer voldoening. Hoop heeft daarin een plaats. Men kan geven en nemen ondanks de beperkingen die met de aandoening gepaard gaan. Herstel heeft te maken met het ontstaan van een nieuwe betekenis en zin in het leven, terwijl men over de gevolgen van de aandoening heen groeit”.

Of zoals iemand het verwoordde: “Voor mijn twintigste ontwikkelde ik mijn eerste psychose. Inmiddels zijn we 30 jaar verder. Bij die ene psychose is het niet gebleven. Ik ben er nog steeds niet vanaf. Moet ik nog 20 jaar wachten op genezing? Eerlijk gezegd: daar pas ik voor. Ik heb voor mijzelf besloten dat ik niet wil wachten op genezing, op de dokter met het pilletje die me beter maakt. Ik heb besloten dat mijn aandoening en ik niet hetzelfde zijn. Ik ben niet mijn stoornis. Ik kies ervoor te werken aan mijn herstel”.



- 1 Sluit één van bovengenoemde voorbeelden aan bij uw eigen kijk op herstel?
Zo ja, welke?
- 2 Zijn er voorbeelden bij die u eraan herinneren wat belangrijk is voor u?
Zo ja, welke?
- 3 Hoe zou u in uw eigen woorden omschrijven wat herstel voor u betekent?
- 4 Wat helpt mensen in het herstelproces?

Hoofdstuk 2

Levensgebieden die kunnen verbeteren

Zoals in de eerste bijeenkomst al besproken is, hebben mensen verschillende hersteldoelen. Ze gebruiken hun eigen krachten om vooruitgang te boeken. Ze vinden andere dingen belangrijk en hebben dus hun eigen 'herstel prioriteiten'.

De beschrijvingen hieronder helpen u na te denken over de gebieden in uw leven die belangrijk voor u zijn.

HET ONDERZOEKEN VAN WAARDEN

Uw waarden en idealen geven richting aan uw leven. Vindt u het bijvoorbeeld belangrijk altijd een goede indruk te maken op anderen, of vindt u het vooral belangrijk om uzelf te zijn en dat niemand zich druk moet maken over uw ongewassen haar? Waarden helpen u keuzes te maken. Soms is het moeilijk om te doen wat u belangrijk vindt, als gevolg van lichamelijke en/of psychische klachten of andere problemen. Tegenslagen zorgen ervoor dat sommige mensen het opgeven. Doe dat niet. Strijd voor wat u belangrijk vindt. Helder maken wat u belangrijk en waardevol vindt, is een belangrijke eerste stap bij het werken aan herstel. Als u weet waar u naartoe zou willen, kunt u een eerste stap in die richting zetten.

Hieronder vindt u een lijst met levensgebieden. Hierbij staan vragen om u te helpen bij het bepalen wat u belangrijk vindt.

Bespreek de antwoorden met een persoon bij wie u zich op uw gemak voelt (misschien uw ERH-begeleider), of in een groep.

Na het bespreken van elk levensgebied, geeft u aan hoe tevreden u bent. Zou u op dit gebied iets willen veranderen?

Bespreek uw tevredenheid met de ERH-begeleider of de groep. Vul de antwoorden in op het werkblad 'Tevredenheid met mijn levensgebieden'.

WERKBLAD 'TEVREDENHEID MET MIJN LEVENSGEBIEDEN'

Levensgebied	Tevreden	Kan beter	Ontevreden	Wat wil ik veranderen?	Mogelijk?
Vriendschappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Familiebanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Nauwe (intieme) relatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Wonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Geld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Scholing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Spiritualiteit en/of Religie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Lichamelijke Gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE

Hoofdstuk 2

Levensgebied	Tevreden	Kan beter	Ontevreden	Wat wil ik veranderen?	Mogelijk?
Geestelijke Religie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Creativiteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Hobby's	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE
Behoren tot een gemeenschap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		JA / NEE

1. Noem één of twee levensgebieden waar u tevreden over bent.

2. Noem er ook één of twee die u zou willen verbeteren.

Hoofdstuk 2

OEFENOPDRACHT

Het is belangrijk te oefenen met de stof uit de ERH-training. Gebruik daarbij de volgende oefeningen. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst, zal besproken worden of u iets met deze oefeningen heeft kunnen doen in deze week.

DATUM: - 2019

Kies één van de volgende opties of bedenk er zelf één.

OPTIE 1: Laat je werkblad 'Tevredenheid met mijn levensgebieden' aan een vertrouwd persoon zien.

Vraag deze persoon naar de levensgebieden waar hij of zij zelf tevreden of niet tevreden over is.

Schrijf zijn of haar antwoord op.

OPTIE 2: Praat met een vertrouwd persoon over het levensgebied dat je het liefst zou willen veranderen.

Vraag deze persoon of hij of zij ooit iets heeft willen verbeteren in dat levensgebied.

Als dat zo is, wat heeft hij of zij er mee gedaan.

Schrijf zijn of haar antwoord op.

OPTIE 3: Kijk terug op dit hoofdstuk.

Wat vond u van het hoofdstuk?

Wat heeft u aan het hoofdstuk gehad?

Schrijf er iets over op.

Hoofdstuk 3

Bruikbare werkwijzen

Iedereen beschikt over krachten en bronnen die helpen bij het omgaan met problemen. Waarschijnlijk gebruikt u er al een aantal om u verder te helpen in het herstelproces. Lees de volgende werkwijzen door en kruis aan welke u gebruikt of zou willen proberen. Het is mogelijk dat u de werkwijze niet gebruikt en ook niet wil gaan proberen. U kunt uw antwoorden toepassen op het werkblad 'Werkwijzen voor Herstel' verderop in dit hoofdstuk.

1. ACTIEF BLIJVEN.

"Ik vind dat hoe meer ik doe gedurende de dag, hoe beter het gaat. Ik maak een lijst van de dingen die ik gedurende de dag wil gaan doen. Ik probeer aan leuke dingen te denken maar ook aan werk. Gewoon actief blijven geeft me meer vertrouwen."

2. SOCIALE STEUN ZOEKEN.

"Het helpt me om vrienden en familie te hebben waar ik iets mee kan gaan doen of met wie ik kan praten. Soms moet ik werken voor deze relaties en contact blijven zoeken. Het is beter voor mij om niet te vertrouwen op maar één persoon."

3. LICHAMELIJK GEZOND BLIJVEN.

"Als ik ongezond heb gegeten of niet heb gesport, voel ik me niet lekker, zowel mentaal en fysiek. Dus ik probeer een gezonde hoeveelheid voedingsstoffen te eten en ik probeer iedere dag een beetje te trainen. Dat maakt een groot verschil."

4. BEWUST ZIJN VAN DE OMGEVING EN HOE DEZE U BEÏNVLOEDT.

"Ik concentreer me veel beter als ik in een rustige omgeving ben. Als het een beetje rumoerig begint te worden, word ik afgeleid en soms geïrriteerd. Als ik kan, zoek ik een rustiger plekje op en situaties waar minder mensen bij betrokken zijn. Ik voel me ook niet goed bij kritische personen. Zulke mensen vermijd ik als ik kan."

5. PLEZIER MAKEN.

"Ik kan niet de hele tijd werken. Ik heb tijd nodig voor plezier. Mijn partner en ik vinden het leuk om iedere vrijdag een film te kijken. We wisselen af wie kiest wat we kijken."

6. CREATIVITEIT.

"Ik houd ervan om gedichten te schrijven. Het helpt me mijn emoties te uiten en mijn ervaring in woorden om te zetten. En soms lees ik gedichten van anderen. Dat is heel bevredigend."

7. SPIRITUALITEIT.

"Het is belangrijk in contact met mijn spiritualiteit te staan. Ik maak deel uit van een kerkelijke gemeenschap, maar ik vind ook rust in meditatie en de natuur."

8. DOORGAAN MET GEKOZEN BEHANDELING.

"Ik heb gekozen voor een behandeling die een zelfhulpgroep, parttime werk en medicatie bevat. Ik houd ervan initiatief te nemen. Doorgaan met deze dingen geeft me een sterk gevoel, ik kan mijn dagelijkse uitdagingen aan."

9. MEEDOEN MET ZELFHULPPROGRAMMA'S.

"Ik hoor bij een lotgenotengroep die onderdeel uitmaakt van een zelfhulpprogramma. Iedereen in de groep heeft psychiatrische symptomen meegemaakt. Ik voel me er erg op mijn gemak. De andere mensen daar begrijpen wat ik ervaar. Zij hebben goede ideeën voor het oplossen van bepaalde problemen."

Hoofdstuk 3

Bruikbare werkwijzen

3.1 CHECKLIST WERKWIJZEN

U kunt het volgende werkblad invullen om de werkwijzen die u al gebruikt en zou willen gebruiken, samen te vatten. U kunt deze eventueel aanvullen met eigen werkwijzen.

WERKBLAD 'WERKWIJZEN VOOR HERSTEL'

WERKWIJZE	IK GEBRUIK DIT	IK GA DIT PROBEREN	IK GEBRUIK DIT NIET
Actief blijven	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Sociale steun zoeken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Lichamelijke gezond blijven	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
U bewust zijn van omgeving en hoe deze u beïnvloedt	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Plezier maken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Creatief zijn	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Spiritueel zijn	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Doorgaan met behandelingskeuzes	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Betrokken raken bij zelfhulpprogramma's	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Anders:	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE



- 1 Welke werkwijzen heeft u aangekruist om verder te ontwikkelen? In welke bent u het meest geïnteresseerd?
- 2 Benoem een stap die u kunt maken bij het ontwikkelen van een nieuwe herstelwerkwijze.
- 3 Wat wilt u nog weten voor u de eerste stap zet?
- 4 Wanneer en waar kunt u deze stap zetten?
- 5 Heeft u de hulp van iemand anders nodig bij deze stap?

Hoofdstuk 3

3.2 WERKEN AAN HERSTEL

Denkend aan de vragen die u net heeft beantwoord, maakt u een plan om te beginnen met uw persoonlijke werkwijze voor herstel. U kunt gebruik maken van de volgende lijst:

Mijn plan om een herstelwerkwijze in de praktijk te brengen:

Stap 1.

Stap 2.

Stap 3.

OEFENOPDRACHT

Het is belangrijk te oefenen met de stof uit de ERH-training. Gebruik daarbij de volgende oefeningen. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst, zal besproken worden of u iets met deze oefeningen heeft kunnen doen in de afgelopen week.

DATUM: - 2019

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies één van de volgende opties of bedenk er zelf één.

OPTIE 1: Probeer de komende week een werkwijze van herstel uit.

Wat kiest u en wat wilt u doen?

OPTIE 2: Kijk terug op dit hoofdstuk.

Wat vond u van het hoofdstuk?

Wat heeft u aan het hoofdstuk gehad?

Schrijf er iets over op.

Hoofdstuk 4

Stel een persoonlijk hersteldoel op

Herstellen lukt vaak het best stap voor stap. Begin met één persoonlijk hersteldoel. Wanneer u vooruitgang heeft geboekt in een levensgebied, kunt u verder gaan met een volgend levensgebied. Sommige mensen beginnen met het gebied dat zij het belangrijkst vinden. Anderen beginnen met een gebied waarop ze al vooruitgang hebben geboekt. Weer anderen kiezen een gebied dat hen het meest enthousiast maakt.

WERKBLAD 'VERANDERING'

Welk levensgebied zou ik willen veranderen?

Welke verandering wilt u in dit levensgebied?

Wat zou u anders willen zien?

Hoe zou deze verandering eruitzien?

Wat zou deze verbetering voor u betekenen?

4.1 VASTSTELLEN VAN EEN PERSOONLIJK HERSTELDOEL

In het werkblad 'Verandering', heeft u genoteerd wat u graag zou willen veranderen in uw leven. De volgende stap is om een hersteldoel op te stellen.

Een hersteldoel bereiken is vaak iets wat de nodige tijd kost. Het is niet binnen een week klaar. Leg uw hersteldoel echter niet te ver in de toekomst. Een goed doel is te bereiken binnen zes maanden. Het helpt ook als u uw persoonlijke hersteldoel concreet en specifiek maakt. Maak duidelijk wanneer het hersteldoel behaald is en hoe het eindresultaat eruit moet zien.

Hoofdstuk 4

Hieronder volgen enkele voorbeelden van persoonlijke hersteldoelen waar tijdens ERH-training door deelnemers aan is gewerkt.

- **Zelfstandig gaan wonen**
- **Een cursus beginnen**
- **Voor mezelf leren opkomen**
- **Iemand zoeken om samen leuke dingen mee te doen**
- **Een vrijwilligers/parttime baan zoeken**
- **Vaker gezond eten**

Bekijk het **werkblad 'Verandering'** dat u eerder heeft ingevuld. Aan welke verbetering wilt u graag werken?

U kunt het hier opschrijven.

Eerste formulering van mijn persoonlijke hersteldoel:

Neem rustig de tijd om het opgeschreven doel te bekijken en beantwoord de volgende vragen:



- 1 Betekent dit doel veel voor mij?
- 2 Weet ik duidelijk wat ik wil doen?
- 3 Weet ik wanneer ik het doel bereikt heb?
- 4 Geloof ik dat ik de komende zes maanden aan dit doel kan werken?
- 5 Als u twijfelt over de haalbaarheid, hoe komt dit?
- 6 Wat kunt u eraan doen om onzekerheid weg te nemen of te verminderen?

Wanneer u een van de eerste vier vragen met 'nee' heeft beantwoord, kunt u uw doel hieronder aanpassen.

Tweede formulering van mijn persoonlijke herstel doel (indien gewenst):

Wat zou er anders zijn in uw leven wanneer u het persoonlijke hersteldoel zou halen?

Wanneer u uw doel heeft bereikt, wat is er dan echt anders in uw leven? Hoe zou u uw tijd anders besteden?

Herstel is een breed begrip. Een leven is nooit af en er zijn bijna altijd terreinen waarop zaken verbeterd kunnen worden. Het is daarom belangrijk om het werken aan herstel luchtig te houden. Niet alles wat u doet, hoeft altijd bij te dragen aan een lange termijn doel. Herstel is hard werken, maar probeer het prettig te houden. Zorg ervoor dat de stappen die u wilt zetten ook prettig zijn op de korte termijn. Blijf daarnaast ook dingen doen die u gewoon leuk en aangenaam vindt. Herstel is belangrijk, maar vergeet ook het plezier op de korte termijn niet.

Hoofdstuk 4

Stel een persoonlijk hersteldoel op

OEFENOPDRACHT

Het is belangrijk om te oefenen met de stof uit de ERH-training. Gebruik daarbij de volgende oefeningen. Bij het begin van de volgende ERH-bijeenkomst, zal besproken worden of u iets met deze oefeningen heeft kunnen doen in de afgelopen week.

DATUM: - 2019

Nadenken over uw persoonlijk hersteldoel.

Kies één van de volgende opties of bedenk er zelf één.

- OPTIE 1:** Schrijf uw persoonlijke hersteldoel op. Plaats de tekst op een plek waar u het gemakkelijk kunt zien, bijvoorbeeld op een kaartje in uw portemonnee. Gebruik uw creativiteit voor het lettertype, de stijl en kleur.
- OPTIE 2:** Deel uw persoonlijke hersteldoel met iemand die u vertrouwt. Overweeg om deze persoon om hulp en aanmoediging te vragen.
- OPTIE 3:** Kijk terug op dit hoofdstuk. Wat vond u van het hoofdstuk? Wat heeft u aan het hoofdstuk gehad? Schrijf er iets over op.

Hoofdstuk 5

De eerste stappen op weg naar uw persoonlijke hersteldoel

5.1 FORMULEER EEN PERSOONLIJK HERSTELDOEL

In hoofdstuk 4 heeft u een persoonlijk hersteldoel opgesteld, dat belangrijk is voor u. Schrijf het hier op.

Mijn persoonlijke hersteldoel:

Om een persoonlijk hersteldoel te halen is het handig het in twee of drie kleinere stappen op te splitsen. Een doel waar u een half jaar aan wilt werken, kan opgesplitst worden in stappen die maximaal zes weken duren.

Voorbeelden van persoonlijk hersteldoelen, die anderen hebben opgesplitst in kleinere stappen.

- 1** Persoonlijk hersteldoel: Zelfstandig gaan wonen.
Belangrijke stappen: Een betaalbaar appartement zoeken, zelf de was leren doen, leren koken.
- 2** Persoonlijk hersteldoel: Een cursus beginnen.
Belangrijke stappen: Uitzoeken welke cursus je wilt volgen, kijken welke voorwaarden er bestaan om mee te doen, werken aan coping-werkwijzen om met stress om te gaan tijdens de cursus, verbeteren leesvaardigheden.
- 3** Persoonlijk hersteldoel: Ik wil voor mezelf leren opkomen.
Belangrijke stappen: Training assertiviteit volgen, nagaan waarom ik dit soms niet durf, van tevoren opschrijven wat ik wil zeggen, oefenen met vriendelijk zeggen wat ik wil.
- 4** Persoonlijk hersteldoel: Een vriend zoeken om leuke dingen mee te doen.
Belangrijke stappen: Bedenken om welke 'leuke dingen' het gaat, verbeteren van mijn sociale vaardigheden, oefenen in mensen mee vragen.
- 5** Persoonlijk hersteldoel: Een vrijwilligers/parttime baan zoeken.
Belangrijke stappen: Bekijken welk werk ik vroeger leuk vond, nadenken wat ik goed kan, een dagelijks schema aanhouden.

Eventuele mogelijkheden voor persoonlijke hersteldoelen zijn: een project afmaken, een vaardigheid aanleren, een sport beoefenen, (een deel van) een studie afronden, een vrijwilligers- of betaalde baan vinden, geld sparen, een appartement vinden, een relatie verbeteren of uw kamer opruimen en eventueel opnieuw inrichten.

Kijk naar uw eigen persoonlijk hersteldoel dat u eerder heeft opgeschreven.

Wat zijn drie stappen die u kunt zetten om dit doel te behalen?

MIJN EERSTE DRIE STAPPEN:

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Hoofdstuk 5

De eerste stappen op weg naar uw persoonlijke hersteldoel

Neem rustig de tijd om de opgeschreven stappen te bekijken en beantwoord de volgende vragen:



- 1 Zijn deze stappen belangrijk voor mij?
- 2 Weet ik precies genoeg wat ik wanneer ga doen?
- 3 Zal ik het merken als ik deze stap succesvol heb gezet? Hoe?
- 4 Staan deze stappen in verband met mijn persoonlijke hersteldoel? Hoe?
- 5 Weet ik zeker dat ik vooruitgang kan boeken met iedere stap in de komende zes weken?
- 6 Zo niet, wat kan ik doen om mij zekerder te voelen?

Wanneer u een aantal van deze vragen met 'nee' heeft beantwoord, kunt u de stappen naar uw persoonlijke hersteldoel aanpassen:

1

2

3

5.2 WAT GAAT U DOEN DE KOMENDE WEEK?

U heeft nu een hersteldoel opgesteld en dat opgedeeld in twee of drie stappen waar u ongeveer zes weken over kan doen. Het is nuttig deze tussenstappen op te delen in nog kleinere stappen. Elke volgende stap zou iets concreets moeten zijn, dat u kunt bereiken in zes dagen. U weet dan precies wat u gaat doen om vooruitgang te boeken. Kleine stappen maken dingen gemakkelijker en duidelijker. U kunt uzelf belonen voor elke voltooide stap.

Hier volgen een aantal voorbeelden van ERH-doelen die in concrete stappen zijn verdeeld:

1 Lange termijn doel: zelfstandig wonen. Belangrijke stappen: Een betaalbaar appartement zoeken.

Concrete stappen: Uitzoeken hoeveel ik maandelijks te besteden heb aan huur en vaste lasten, zoeken van appartementen in de krant, online zoeken van appartementen, oefenen wat ik ga zeggen wanneer ik over een appartement bel, bellen over tenminste één appartement).

2 Lange termijn: cursus volgen. Belangrijke stappen: Werken aan coping-werkwijzen om met stress om te gaan tijdens het volgen van een cursus. Concrete stappen: Een lijst maken van de momenten waarop u zich gespannen voelt, een lijst maken met coping-werkwijzen om stress te verminderen (bijvoorbeeld ontspannen ademhalen), een werkwijze kiezen en deze een aantal keren uitproberen, een andere werkwijze uitkiezen en ook deze uitproberen.

3 Lange termijn: Een vriend zoeken om leuke dingen mee te doen. Belangrijke stappen: Bedenk aan wat voor soort dingen u denkt Concrete stappen: Maken van een lijst met activiteiten die ik leuk vind, kiezen van een activiteit en dit doen, maken van een lijst met mensen die dit leuk zouden vinden om te doen, oefenen hoe ik iemand zou kunnen vragen hiervoor, contact leggen met een van de mensen uit mijn lijst en hem of haar meevragen.

Zodra u enkele concrete stappen heeft vastgesteld, kunt u het volgende werkblad gebruiken om deze op te schrijven.

Hoofdstuk 5

De eerste stappen op weg naar uw persoonlijke hersteldoel

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Hoofdstuk 5

De eerste stappen op weg naar uw persoonlijke hersteldoel

PERSOONLIJK HERSTELDOEL:

Neem rustig de tijd om te kijken naar de concrete stappen die u heeft opgeschreven en beantwoord de volgende vragen:

- 1 Zijn deze stappen logisch voor mij?
- 2 Weet ik precies genoeg wat u wilt gaan doen?
- 3 Zal ik weten wanneer ik de stappen heb voltooid? Hoe?
- 4 Vertrouw ik dat ik vooruitgang kan boeken met iedere stap in de komende zes dagen?
- 5 Zo niet, wat kan ik doen om mij zekerder te voelen?

Indien u een aantal vragen met 'nee' heeft beantwoord, verfijn sommige stappen dan of verwoord ze anders.

Wanneer u tevreden bent met de omschrijving van de concrete stappen, kunt u deze invullen.

Gefeliciteerd met wat u tot nu toe heeft bereikt! Wanneer er nog vakken leeg zijn, dan kunt u deze later aanvullen.

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN' ZIE BIJLAGE 1

Gebruik dit werkblad om uw vorderingen te documenteren: uw vooruitgang tot uw korte termijn doelen, de stappen die u heeft genomen, nieuwe stappen, nieuwe korte termijn doelen en nieuwe hersteldoelen.

Een eerste stap is het begin van een mooie reis!

Kijk naar uw werkblad 'concrete stappen' en kies een tussenstap om mee te beginnen. Wat is de eerste concrete stap die u kunt zetten? Streef naar activiteiten die u kunt afmaken binnen zes à zeven dagen. Wanneer u een planning maakt voor deze concrete stap is het handig om u een aantal vragen te stellen: Wie? Wat? Wanneer? en Waar? U kunt het volgende werkblad 'Stappenplan voor de komende week' gebruiken voor de planning.

'STAPPENPLAN VOOR DE KOMENDE WEEK' GEBRUIKEN VOOR DE PLANNING.

Dit is de concrete stap waaraan ik de komende week wil gaan werken:	
Wie (indien van toepassing) zou mij willen helpen?	
Wat voor middelen heb ik nodig?	
Wanneer ga ik deze stap nemen? (Op welke dag en op welk tijdstip gaat u actie ondernemen?).	
Waar ga ik deze stap nemen? (indien van toepassing).	

Hoofdstuk 5

De eerste stappen op weg naar uw persoonlijke hersteldoel

Het is belangrijk om op uw persoonlijke hersteldoel, de tussenstappen en de concrete stappen regelmatig terug te kijken. Op deze manier stelt u vast wat gelukt is. Dat is een reden voor blijdschap. Daarnaast kijkt u wat er mis gaat, en hoe u dit anders met meer succes kunt doen. Zo boekt u vooruitgang. U gebruikt het werkblad “concrete stappen” om thuis te oefenen met de stappen die u in een week wilt zetten.

Bij de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bespreken hoe deze stap is gegaan. Wanneer u de stap heeft behaald, is dat geweldig! U kunt deze stap dan afvinken en een nieuwe stap uitkiezen waar u aan wilt werken.

Wanneer u niet in staat was om de stap te bereiken, is dat ook goed. Misschien was de stap te groot. Of misschien had u middelen nodig die u niet tot uw beschikking had. Wellicht had u meer aanmoediging nodig.



- 1 Wat is een voorbeeld van een taak die u in het verleden heeft volbracht door hem op te splitsen in stappen?
- 2 Wat waren die stappen? Voorbeelden kunnen zijn: de was doen, eten voorbereiden, u 's ochtends klaarmaken om de deur uit te gaan, huiswerk maken voor school, taken volbrengen op uw werk en activiteiten doen met uw kinderen.

OEFENOPDRACHT

Het is belangrijk te oefenen met de stof uit de ERH-training. Gebruik daarbij de volgende oefeningen. Bij het begin van de volgende ERH-bijeenkomst, zal besproken worden of u iets met deze oefeningen heeft kunnen doen in de afgelopen week.

Uw doel in stappen opsplitsen en de eerste stap zetten naar het bereiken ervan.

DATUM: - 2019

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomsten geleerd heb?

Kies één van de volgende opties of bedenk er zelf één:

- OPTIE 1:** Maak eventuele opengelaten stukken van het werkblad ‘concrete stappen’ af. Overweeg om iemand te vragen u te helpen.
- OPTIE 2:** Bespreek uw werkblad ‘ERH-doelen bijhouden’ met iemand die u vertrouwt. Overweeg om deze persoon om hulp te vragen bij het behalen van uw doelen.
- OPTIE 3:** Kijk terug op dit hoofdstuk. Wat vond u van het hoofdstuk? Wat heeft u aan het hoofdstuk gehad? Schrijf er iets over op.

Hoofdstuk 6

Het bijhouden van uw persoonlijk hersteldoel en het oplossen van problemen

In het vorige hoofdstuk heeft u concrete stappen gezet, die u in de praktijk zou gaan zetten. Neem een moment om te beoordelen hoe dit is gegaan door de volgende vragen te beantwoorden.

- 1 Heb ik de stap voltooid?
- 2 Als ik de stap heb voltooid, wat heeft mij geholpen om dit te kunnen doen?
- 3 Als ik de stap niet heb voltooid, wat stond er in de weg? Wat maakte het moeilijk?
- 4 Wat had het makkelijker kunnen maken om de stap te maken? Heb ik andere middelen nodig?
- 5 Zou het helpen om de stap nog op te splitsen in kleinere, handelbare stappen?

Ten eerste, complimenteer uzelf met de vooruitgang die u heeft geboekt. Ten tweede, bedenk dat het normaal is dat u obstakels tegenkomt en andere problemen, wanneer u aan uw persoonlijke hersteldoel werkt. Bij niemand gaat dit zonder slag of stoot. Wanneer u een probleem tegenkomt op weg naar uw persoonlijke herstel, kunt u hier mee omgaan door het in kleinere stapjes op te splitsen. Vraag hulp of maak het plan specifieker. Toch kan het soms ingewikkelder zijn.

**Wees vriendelijk voor uzelf.
Vier elke vooruitgang en relativeer tegenslagen.
Obstakels zijn normaal. Ze nodigen u uit om dingen
op een andere manier opnieuw te proberen.**

STAP-VOOR-STAP METHODE: HET OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

- 1 Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.
- 2 Bedenk verschillende oplossingen voor uw probleem en schrijf er tenminste drie op. Probeer ook oplossingen van anderen te verzamelen. Ga in deze fase de oplossingen nog niet beoordelen.
- 3 Maak voor elke oplossing een lijst van voordelen en nadelen. Begin met de voordelen.
- 4 Kies de beste manier voor het oplossen van uw probleem. Wees zo praktisch mogelijk.
- 5 Plan de stappen om de oplossing uit te voeren. Denk hierbij aan “wie, wat, wanneer en waar.”
- 6 Stel een datum vast om terug te blikken. Wat heeft u bereikt? Wat ging er goed? Kijk of uw probleem is opgelost. Zo niet, bedenk dan of u uw plan wilt aanpassen of een nieuwe wilt maken.

Hoofdstuk 6

Het bijhouden van uw persoonlijk hersteldoel en het oplossen van problemen

WERKBLAD 'STAP-VOOR-STAP PROBLEEM OPlossen'

Stap 1

Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.

Stap 2

Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.

Stap 3

Maak voor elke oplossing een lijst van voordelen en nadelen. Begin met de voordelen.

Voordelen

Nadelen

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Stap 4

Kies de beste manier voor het oplossen van uw probleem. Welke manier biedt de grootste kans op succes?

Stap 5

Plan de acties om de oplossing uit te voeren. Denk aan wie, wat, wanneer en waar.

Stap 6

Stel een datum vast om terug te kijken: **DATUM:** - 2019

Hoofdstuk 6

Het bijhouden van uw persoonlijk hersteldoel en het oplossen van problemen

INGEVULD VOORBEELD WERKBLAD STAP-VOOR-STAP PROBLEEM OPLOSSEN

Stap 1

Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.

Ik ben aan het zoeken geweest naar een appartement maar ik kan de huur niet betalen.

Stap 2

Beschrijf uw probleem zo duidelijk mogelijk.

Zoek een appartement verder buiten het centrum.

Zoek huisgenoten om kosten te delen.

Zoek een parttime baan.

Stap 3

Maak voor elke oplossing een lijst van voordelen en nadelen. Begin met de voordelen.

Voordelen

Appartementen buiten het centrum zijn goedkoper

Samen kunnen we meer betalen

Een baan zou mij meer voldoening geven

Nadelen

Een instapplek van het openbaar vervoer is verder weg

Ik wil niet met vreemden wonen

Het is moeilijk om een betaalde baan te vinden

Stap 4

Kies de beste manier voor het oplossen van uw probleem. Welke manier biedt de grootste kans op succes?

Een baan zoeken

Stap 5

Plan de acties om de oplossing uit te voeren. Denk aan wie, wat, wanneer en waar.

Ga langs winkels en kijk of ze personeel zoeken (neem een blocnote mee om het op te schrijven).

Vraag familie of zij werk weten te vinden.

Kies kleding die ik naar een sollicitatiegesprek kan dragen (vraag hulp aan Martin).

Vraag begeleiding bij het zoeken naar werk (UWV?) (vragen aan mijn ERH-begeleider).

Het bedrijf bellen waarvoor ik vroeger pakketten rondbracht en vragen of ze werk hebben.

Telefoonnummer vragen aan Patrick, over een paar dagen bellen.

Stap 6

Stel een datum vast om terug te blikken: DATUM: 18 - 09 2019

Samenvatting



Herstel betekent voor iedereen iets anders. Iedere persoon beslist zelf wat belangrijk is voor hem of haar. In dit werkboek heeft u geleerd hoe mensen over herstel denken. U heeft een overzicht gekregen van werkwijzen die herstel ondersteunen.

U heeft ontdekt wat herstel voor u betekent en op welke gebieden van uw leven u graag verandering zou zien, zoals relaties, zelfstandig wonen, werk of school en plezier maken. U heeft tenminste één persoonlijk hersteldoel om aan te werken gedurende dit programma. Daarna heeft u uw doel in kleinere tussenstappen opgesplitst en u heeft concrete stappen beschreven die u in ene week kunt zetten.

U heeft geleerd hoe u problemen kunt oplossen, zodat u uw doel kunt bereiken.

GEFELICITEERD! U bent aan de slag gegaan met uw hersteldoel of -doelen.

Iedereen is in staat te herstellen van een psychische stoornis. Dit programma helpt u steeds beter te werken aan herstel.

Biilage 1

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Biilage 2

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Biilage 3

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 2019

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 2019

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:


Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:



©2019
Postbus 70.000
7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven

 Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/033843Do-5B74-4B82-9D3986D2D899EF26>