



# In je kracht na het NPI

Een herstelgroep voor cliënten van het NPI die te maken hebben met psychische kwetsbaarheden en tevens beschikken over hun persoonlijke krachten, ervaring en kennis. Samen met anderen willen zij vormgeven aan hun eigen persoonlijke herstel.

Als de mist optrekt in je leven  
Dan ga je zien wat er is  
En waar je bent  
Wat je creëert  
Als het helder voor je voeten ligt  
Dan ga je voelen wat je doet  
Wat niet meer werkt  
Waar je hart van open gaat  
Als je eindelijk echt helder weet wat er nodig is  
Dan kun je loslaten wat niet meer dient  
Je vrijmaken van wat je tegenhoudt  
En gaan doen wat echt voor je werkt  
Zonder angst  
Als je volledig doet wat goed is voor je  
Dan ben je trouw aan jezelf  
Eerlijk naar ieder ander om je heen  
En krachtig genoeg om alles aan te kunnen  
Dan ligt jouw wereld aan je voeten

# Inhoud

Inleiding	4
Introductie	5
Bronnen van zin, hobby's, talent en eigenwaarde	6
Vorbereiding	6
Hoop, dankbaarheid & geluk	7
Vorbereiding	7
Stigma & zelfstigma	10
Vorbereiding	10
Sociale relaties	12
Vorbereiding	12
Bijeenkomst	13
Loslaten & afscheid nemen	14
Vorbereiding	14
Bijeenkomst	15
Zelfzorg & veerkracht	17
Vorbereiding	17
Bijeenkomst	18
Onderdeel zijn van de maatschappij	19
Vorbereiding	19
Bijeenkomst	20
Moed, kracht & autonomie	21
Vorbereiding	21
Bijeenkomst	22
Empowerment	24
Vorbereiding	24
Bijeenkomst	25
Krachtschema	26
Dankbaarheidsdagboek	28
Herstelverhaal schrijven	31

# Inleiding

**In je kracht na het NPI** is een training ontwikkeld door en voor personen die al verder zijn in hun herstelproces. Omdat we in deze groep gelijkwaardig zijn, gebruiken we vanaf nu het woord 'personen' in plaats van 'cliënten' en 'ervaringsdeskundigen'.

De groep is gemaakt om samen met andere personen te werken aan je herstelproces. Dit doen we door ervaringen en kennis met elkaar te delen, met elkaar in gesprek te gaan over verschillende thema's en onze eigen gedachtes uit te dagen.

## Opzet van de training

*In je kracht na het NPI* bestaat uit 9 sessies, die eens in de 6 weken plaatsvinden. Elke sessie staat in het teken van een ander herstelthema. Voorafgaand aan de sessie vind je in de hand-out een aantal vragen die je kunnen helpen om alvast over het thema na te denken. Na afloop kun je je krachtenschema invullen, dat achterin de hand-out staat. Dit helpt je inzicht te krijgen in hoever je al bent gekomen en wat je nog verder wilt ontwikkelen.

Als je wilt, kun je ook je eigen herstelverhaal schrijven. Dit kan helpen om met meer afstand te kijken naar de uitdagingen die je hebt meegemaakt of waar je nog mee te maken hebt. In de bijlage vind je richtlijnen om hiermee aan de slag te gaan. Je bent niet verplicht om de opdrachten te maken. *In je kracht na het NPI* is een groep waarbij de verantwoordelijkheid volledig bij jezelf ligt. Het is aan jou om te kijken wat wel of niet voor je werkt; **jij hebt de regie**.

## Eigen regie en verantwoordelijkheid

Je bent niet verplicht om de opdrachten te maken. *In je kracht na het NPI* is een groep waarin jij zelf de regie hebt over je herstelproces. Jij bepaalt wat wel of niet voor jou werkt.

Herstel is een persoonlijk proces en ziet er voor iedereen anders uit. Er zullen momenten zijn van (h)erkenning met anderen, maar ook verschillen in ervaring en aanpak. In deze groep geven we geen kant-en-klare adviezen, maar onderzoeken we samen wat voor ieder persoonlijk helpend kan zijn.

## Veiligheid en groepsafspraken

Om een veilige en respectvolle groepssfeer te waarborgen, hebben we een aantal basisregels opgesteld. Deze bespreken we aan het begin van de training, zodat iedereen zich gehoord en op zijn of haar gemak voelt.

Op het moment dat je vragen hebt of tegen iets aanloopt kun je contact opnemen met

Tamara: [tamara.frans@npsai.nl](mailto:tamara.frans@npsai.nl)

Anna: [anna.thiel@npsai.nl](mailto:anna.thiel@npsai.nl)

Voor vragen die niet kunnen wachten, neem contact op met: 020 590 4700

Voor spoed buiten openingstijden neem contact op met de crisisdienst: 020 523 5433

## Eigendom

Dit draaiboek is geschreven door Anna Thiel en Tamara Frans, en eigendom van [NPI/afdeling NPI-Herstel] en bedoeld ter inspiratie. Overname, bewerking of verspreiding van (delen van) dit materiaal is alleen toegestaan met schriftelijke toestemming van de auteurs.

# Introductie

Voordat je de groep in gaat hebben we een individuele sessie. Tijdens deze sessie maak je kennis met één van de ervaringsdeskundige. Samen met de ervaringsdeskundige ga je kijken hoe het krachtenschema werkt en wat je verwachtingen zijn van de groep. Het doel is om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin jij en andere deelnemers zich veilig genoeg voelen om openlijk te kunnen delen en van elkaar te kunnen leren.

Net zoals tijdens de rest van de sessies zou je hieronder mee kunnen schrijven met wat je met de ervaringsdeskundige afspreekt.

## Wat zijn mijn verwachtingen van de groep

---

---

---

## Ik hoop uit de groep te halen

---

---

---

## Als ik het moeilijk heb of iets spannend vind dan denk ik hieraan

---

---

---



# Bronnen van zin, hobby's, talent en eigenwaarde

## Vorbereiding

Het vergroten van het gevoel van eigenwaarde tijdens het herstel is heel belangrijk; het stelt je in staat een terugval te weerstaan, met moeilijke situaties om te gaan en goed voor jezelf te blijven zorgen. Een positief zelfbeeld bevordert betere resultaten op het gebied van de geestelijke gezondheid en ondersteunt de ontwikkeling van een gezondere, veerkrachtigere identiteit.

Is er iets in jouw leven wat ervoor zorgt dat jouw leven waardevol aanvoelt? Dit kan ook iets heel kleins zijn.

---

---

---

Schrijf voor jezelf iets op waar je goed in bent en wat je leuk vindt om te doen.

Talent: \_\_\_\_\_

Hobby: \_\_\_\_\_

Waar ben je trots op in jouw leven? Als je hier aan terug denkt, krijg je hierover dan een goed gevoel?

---

---

---

### Wist je dat

Sommige mensen het woord herstellen vergelijken met de Japanse kunst kintsukuroi: een gebarsten kommetje met goud repareren maakt het mooier en waardevoller dan daarvoor.

# Hoop, dankbaarheid & geluk

## Vorbereiding

Mocht je het fijn vinden dan kun je voor jezelf opschrijven waar je aan moet denken bij de begrippen: hoop, dankbaarheid en geluk.

Hoop

---

---

---

Dankbaarheid

---

---

---

Geluk

---

---

---

### Wist je dat?

Een belangrijk onderdeel van herstel hoop is. Hoop is eigenlijk het doorbreken van stilstand. De stilstand komt weer in beweging en daaruit kan hoop en perspectief ontstaan. De gedachten die je in je eigen hoofd hebt, waarom je bijvoorbeeld door je psychische kwetsbaarheid iets niet zou kunnen doen, wordt niet meer als vanzelfsprekend gezien. Dit betekent niet dat deze grenzen er niet meer zijn. Maar de angst om de grenzen op te zoeken en deze te verleggen neemt af.

Hoop is een tweezijdig zwaard. Het geeft je vertrouwen, maar het kan je ook de angst geven dat alles een illusie is.

Wat zou nodig je hebben om de begrippen een onderdeel van je leven te laten zijn. Hoe zou dat eruit zien? Denk hier kort over na en bespreek het in de groep.

Drie ingrediënten die kunnen bijdragen aan herstel?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

In de groep zullen we het dankbaarheidsdagboek introduceren.

Een dankbaarheidsdagboek is een dagboek waarin je je focust op waar je dankbaar voor bent. Op deze manier richt je je aandacht op de mooie dingen die de dagen je brengen - zelfs op dagen dat niets lijkt mee te zitten. Dagelijks dankbaarheid tonen, traint namelijk je hersenen meer bewust te worden van het positieve in je leven. Jij kiest waar je de focus op legt en je hersenen nemen dat over. Hoe vaker je heel bewust dankbaarheid toont hoe vaker jouw hersenen je bewuste momenten teruggeven gedurende de dag die positief en mooi zijn. Achter in het werkboek staan drie pagina's van het dankbaarheidsdagboek.

#### Wist je dat?

Je genen en opvoeding bepalen slechts voor 50 procent je geluksniveau. Slechts 10 procent van je geluk wordt veroorzaakt door externe omstandigheden. Je kijkt op het leven en de keuzes die je maakt bepalen voor 40 procent je geluksniveau. Dit betreft dus vriendschappen, werk en participatie in de samenleving.



# Stigma & zelfstigma

Heb je ooit een normaal mens ontmoet?

## Vorbereiding

Neem iets mee wat voor jou stigma en/of zelfstigma betekent. Dit kan een voorwerp zijn, maar ook een bepaalde quote.

Schrijf 3 woorden op die als eerst in jou opkomen als je aan (zelf)stigma denkt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Schrijf 3 woorden op die hebben bijgedragen om met (zelf)stigma om te gaan:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Stigma is iets wat in elke laag van de samenleving voorkomt. Soms bedoelt iemand het misschien niet zo, maar kan bepaald taalgebruik wel zorgen voor het effect van stigma.

Wat voor taal zorgt er bij jou voor een stigmatiserend gevoel en welke woorden zouden ervoor kunnen zorgen dat dat gevoel minder is?

## Extra

### HOP (Honest Open and Proud) training

Klaar om de voor- en nadelen van openheid rondom je psychische klachten te (h)erkennen? Dan kan HOP een geschikt ondersteunend hulpmiddel zijn. Met HOP onderzoek je hoe je jouw kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken.

HOP stelt de persoon voorop. Kortom, jij gaat zelf aan de slag met het keuzeproces van open zijn over je psychische uitdagingen. Dat doe je met een methode die je helpt alle voors en tegens af te wegen die je tegenkomt. Zo bepaal je een strategie waarmee jij je ervaringen naar buiten brengt op een manier die bij jou past. Als dát is wat je hebt besloten natuurlijk.

De methode kan jouw persoonlijke empowerment vergroten. Zo draagt HOP bij aan een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen: je voelt je zeker(der) en vertrouwt (meer) op je eigen kwaliteiten. Zelfregie heet dat, of zelfredzaamheid. En dat helpt je om jouw toekomst - weer - in eigen hand te nemen.

### Wist je dat?

Zelfstigma is schadelijk. Zo kan het, naast een verlaging van het zelfbeeld en zelfeffectiviteit, ook zorgen voor het 'why try' effect. Wanneer mensen het idee krijgen dat ze iets toch niet kunnen, zullen ze het ook niet meer proberen. Het gevolg is dat ze minder kansen aangrijpen met betrekking tot het zoeken of behouden van een baan. Vervolgens trekken zij zich steeds meer terug uit de samenleving. Op die manier vormt zelfstigma voor mensen een barrière om doelen te behalen. Uiteindelijk kan dit leiden tot een verergering van psychische klachten.



# Sociale relaties

## Vorbereiding

Denk na over wat voor jou sociale relaties betekenen. Wat maakt voor jou een relatie bijzonder, of wat heb jij nodig om een sociale relatie aan te gaan.

Bij een sociale relatie kan je denken aan een partner, familie, vrienden, collega's, buurman/buurvrouw, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wist je dat?

Het gebied in onze hersenen dat actief wordt als we lichamelijke pijn voelen, ook actief wordt als we het gevoel hebben als we buitengesloten worden.

## Bijeenkomst

Schrijf 3 woorden/zinnen op die jij belangrijk vindt in relaties met anderen.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Schrijf 3 dingen op die je lastig vindt in sociale relaties.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

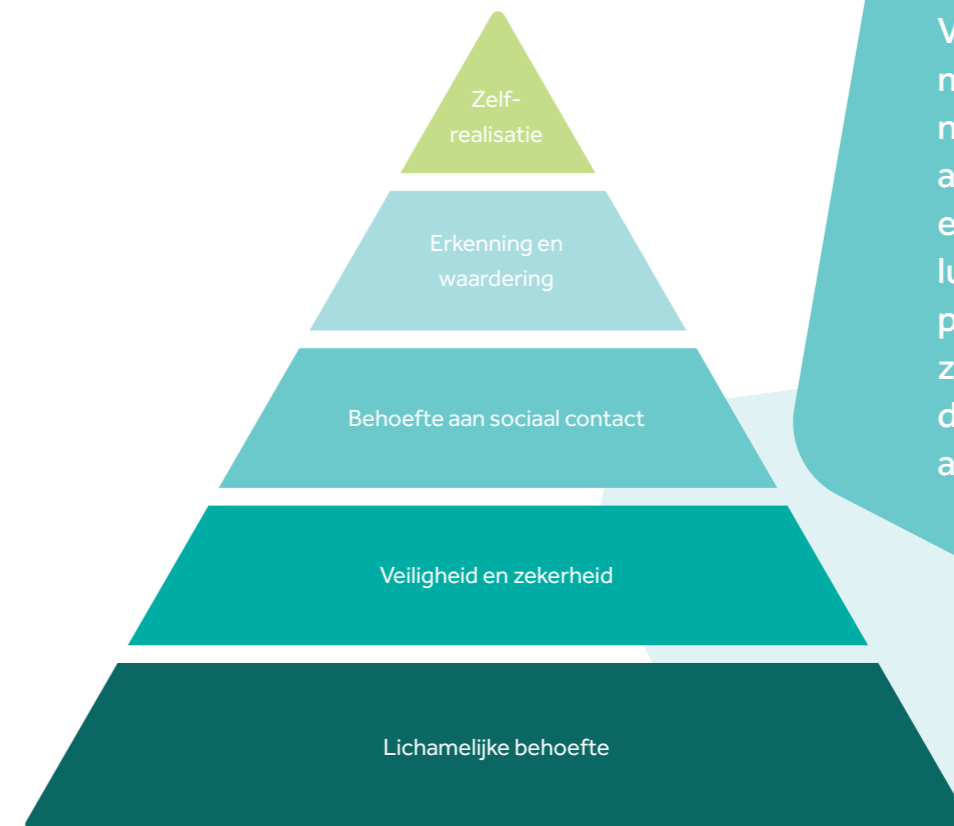
3. \_\_\_\_\_

Een sociale relatie heb je nodig om een gevoel van zelfwaarde te kunnen ervaren. Heb je deze ervaring zelf ook en waar merk je dit dan aan?

---

---

---



Vanuit de basis hebben mensen verbondenheid nodig om een gevoel van acceptatie te kunnen ervaren. Als dit niet lukt, kan dit leiden tot psychische problemen, zoals eenzaamheid, depressie, onzekerheid, angst, etc.

# Loslaten & afscheid nemen

## Vorbereiding

Volgende keer hebben we het over loslaten & afscheid nemen. Dit zijn twee thema's die essentieel zijn in het onderzoeken naar wie je op dit moment bent. Dit kan heel lastig en verwarrend zijn. Het is eigenlijk rouwen over iets wat er ooit was, maar op dit moment misschien niet functioneel meer is. Loslaten en afscheid nemen zijn dus nauw met elkaar verbonden.

**Denk voor jezelf na waar jij nu staat. Wat zijn dingen die je al hebt los gelaten? Wat zijn dingen die je nog wilt loslaten? Hoe is dit voor je? Merk je dat het lucht geeft of juist helemaal niet?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Neem iets mee naar de sessie wat jou helpt of kan helpen bij dit proces.

### Wist je dat?

Een negatieve situatie vasthouden veroorzaakt stress en het slurpt energie. Je sluit jezelf onbewust af voor positieve gedachten, gevoelens en ervaringen.

Loslaten maakt je leven lichter, leuker en een stuk minder gecompliceerd. Dat wat jou raakte of van slag maakte heeft minder impact en houdt jou minder bezig. Het leven bestaat weer uit meer dan dat! Het vertrouwen in jezelf, je lichaam en je omgeving versterkt als je durft mee te bewegen met het leven.

Loslaten betekent niet opgeven, maar voor jezelf zorgen

## Bijeenkomst

Loslaten en afscheid kan je op veel verschillende manier interpreteren. Het loslaten van je identiteit van bepaalde normen en waarden, maar ook van vriendschappen of familie. Tijdens je herstel ben je op zoek naar een manier om te leven die voor jou fijn is. Hierbij hoort soms rouwen, hoe moeilijk dat ook is.

**Wat betekent het voorwerp of gedicht wat je hebt meegenomen naar de groep voor jou?**

---

---

---



In onderstaand figuur zie je dat rouwen en het weer oppakken van je leven een duaal proces is. Aan de ene kant sta je stil over wat er is gebeurd terwijl aan de andere kant je leven doorgaat. Dit proces is persoonlijk en uniek.

Als je naar het onderstaande proces kijkt wat valt je op en kan je er iets uithalen wat kan bijdragen aan je eigen proces?



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (Stroebe en Schut, 1998)

# Zelfzorg & veerkracht

In het vliegtuig zet je ook eerst je eigen zuurstof masker op voordat je een ander helpt

## Vorbereiding

Zelfzorg is belangrijk voor lichaam en geest. Maar zelfzorg is ook vaak iets wat er bij in kan schieten. Dit kan verschillende redenen hebben zoals het tekort komen van zelfliefde of zelfcompassie, het te druk hebben met voor anderen zorgen. Maar om het in de maatschappij vol te kunnen houden is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen.

Goed voor jezelf zorgen is ook een belangrijk deel van je draagkracht. Beide heeft weer invloed op je veerkracht.

Wat zijn dingen die jij doet om goed voor jezelf te zorgen?

---



---



---

Wat zou hier nog in kunnen verbeteren?

---



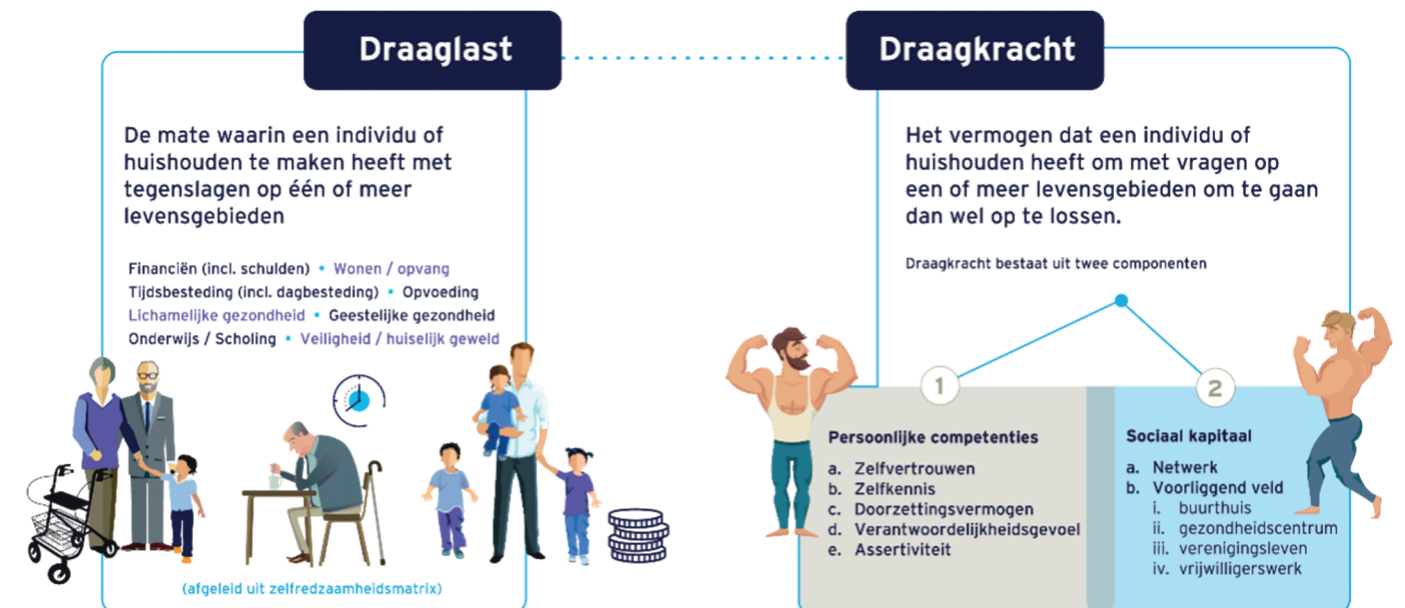
---



---

## Zelforganiserend vermogen

Het is de balans tussen de draagkracht en de draaglast die het zelforganiserend vermogen van een inwoner bepaalt



## Bijeenkomst

We hebben het in de groep gehad over zelfzorg en veerkracht. Zijn er bepaalde ervaringen, adviezen of dingen blijven hangen die je graag zelf meer in je leven zou willen inbouwen? Je zou dit voor jezelf kunnen uitschrijven in een SMART methode. Met de SMART methode kun je realistische doelen voor jezelf maken.

S	Specifiek	Wat?	Ik weet precies wat ik wil bereiken.
M	Meetbaar	Waarom?	Ik weet precies waaraan ik kan merken of het resultaat bereikt is.
A	Acceptabel	Waarom?	Ik weet waarom ik deze doelstelling wil bereiken.
R	Realistisch	Welke?	Ik weet welke haalbare acties ik onderneem om mijn doel te bereiken.
T	Tijdgebonden	Wanneer?	Ik weet duidelijk wanneer ik begin en wanneer mijn doel bereikt moet zijn.

**Specifiek.** Maak je doel zo specifiek mogelijk en schrijf hem op.

---

---

---

**Meetbaar.** Hoe ga je het doen en wanneer weet je of het gelukt is? Benoem bijvoorbeeld een specifieke periode.

---

---

---

**Acceptabel.** Zorg ervoor dat je doel haalbaar is en dat je er zelf achter staat.

---

---

---

**Realistisch.** Is je doel haalbaar binnen de mogelijkheden die je hebt? Heb je de beschikbare middelen?

---

---

---

**Tijdslijm.** Stel een realistisch tijdsduur voor je doel.

---

---

---

Zelfzorg is  
de basis voor  
veerkracht

## Onderdeel zijn van de maatschappij

### Vorbereiding

Een onderdeel van herstel is maatschappelijk herstel. De rol die je hebt in de maatschappij kan van invloed zijn op hoe je naar jezelf kijkt. Maar je rol vinden in de maatschappij kan best uitdagend zijn. Er kan sprake zijn van uitsluiting, stigmatisering en zelfs discriminatie. Dit kan van grote invloed zijn op hoe je naar jezelf kijkt en welke rol je jezelf geeft binnen de maatschappij.

Openheid over je kwetsbaarheid is vaak eng door de stigmatisering en discriminatie die er bestaat. Maar openheid over je kwetsbaarheid in de maatschappij kan ook destigmatiserend werken. Daarnaast kan openheid ook zorgen voor meer kans op begrip en verbinding wat kan zorgen voor meer werkplezier en minder stress.

Onder maatschappelijk herstel verstaan we herstel van het dagelijkse, sociale en maatschappelijke functioneren en het ontwikkelen of hernemen van sociale en maatschappelijke rollen, zowel in de beperkte kring van lotgenoten, familie en vrienden als in de bredere context van werk, studie en vrije tijdsbesteding.

*(GGZ standaard, herstelondersteunende zorg)*

**In hoeverre ben je open over je kwetsbaarheid op verschillende maatschappelijke niveaus, en waarom wel of niet?**

Werk/dagbesteding

---

---

---

Familie

---

---

---

Vrienden

---

---

---

Overige

---

---

---

## Bijeenkomst

In hoeverre voel jij je een volwaardig lid van de maatschappij? 1 is niet en 5 is volledig.

1    2    3    4    5

Nu gaan we met ze allen in gesprek over wat maakt dat je dit cijfer hebt gegeven. Je kunt meerdere vragen stellen om te onderzoeken wat het maakt dat je dit cijfer geeft.

1. Welke aspecten zorgen dat je je wel lid voelt?
2. Welke aspecten zorgen ervoor dat je je geen onderdeel voelt?
  - a. Wat zou er moeten veranderen om je wel onderdeel te laten voelen?
  - b. Wat zou je nodig hebben om dit te veranderen?
3. Wat zou je zelf kunnen doen om het gevoel van lid zijn van de maatschappij te vergroten?
4. Wat zou je van een ander nodig hebben? Op wat voor manier zou je dit kunnen bespreken met de ander?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Moed, kracht & autonomie

### Vorbereiding

Autonomie staat voor zelf de regie nemen: dat klinkt best eenvoudig, maar wat betekent het nu eigenlijk? Autonomie staat voor zelfstandigheid, een autonoom persoon leeft zelfstandig en blijft dicht bij zichzelf, onafhankelijk van de mening van anderen. Op momenten dat je niet goed in je vel zit, kun je dit gevoel kwijtraken. Om je eigen regie terug te pakken is **kracht** en **moed** nodig!

In hoeverre zie je jezelf als een autonoom persoon?

---

---

---

Beschrijf een situatie waarbij je kracht en of moed hebt ingezet om voor jezelf op te komen en te zorgen dat de situatie aansloot bij je eigen normen en waarden?

---

---

---

Soms kun je het gevoel hebben dat je het gevoel van controle verliest. Dit kan mogelijk zorgen voor onzekerheid, angst of boosheid. Is er een voorwerp, foto, spreuk, etc. wat je wat moed en kracht kan geven en wat je helpt om het gevoel van autonomie terug te krijgen? Neem deze mee naar de bijeenkomst!

---

---

---



'Wat is het moedigste dat je ooit hebt gezegd?' vroeg de jongen. 'Help,' antwoordde het paard. 'Om hulp vragen betekent niet dat je opgeeft,' zei het paard. 'Het betekent dat je weigert op te geven.'

'Wat is jouw beste ontdekking?' vroeg de mol. 'Dat wie ik ben, genoeg is,' zei de jongen. 'Degene die je het moeilijkst kunt vergeven ben je vaak zelf.' 'Wat lijkt jou de grootste tijdverspilling?' 'Jezelf met anderen vergelijken,' zei de mol. 'We wachten vaak tot iemand iets lief doet... maar lief zijn voor jezelf kan nu beginnen,' zei de mol.

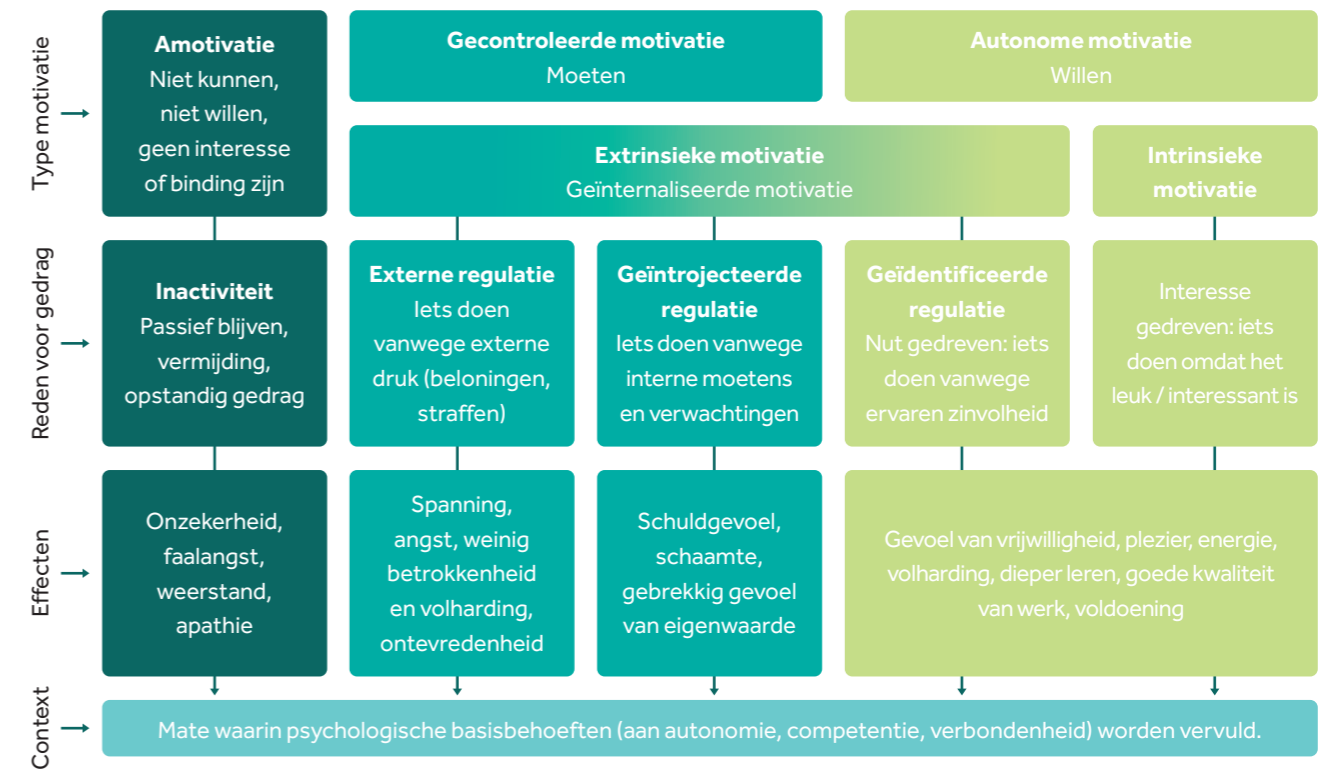
## Bijeenkomst

Als het goed is heb je iets meegenomen wat kan helpen bij moeilijke momenten. **Zou je kort in de groep kunnen vertellen waarom dit voorwerp jouw kracht geeft?**

Hiernaast zie je een plaatje die het verschil laat zien tussen twee verschillende manieren van motivatie. De afbeelding vertelt in het kort dat het belangrijk is om iets te doen omdat je het zelf wilt, niet omdat het moet.

Het gevoel van moeten kan bijvoorbeeld onzekerheid en angst met zich meebrengen. Terwijl motivatie, dat ontstaat door iets wat je echt zelf wilt, juist een gevoel van kracht en voldoening kan geven! Dit kan zorgen voor een gevoel van empowerment. De volgende bijeenkomst staan we hierbij stil.

Het vraagt moed en kracht om uit je schulp te komen, want dan pas zul je verder groeien en tot de ontdekking komen wie je werkelijk bent en wat je werkelijk wilt



© 2020 Coert Visser naar Ryan & Deci (2000)



# Empowerment

## Vorbereiding

Empowerment is soms best een lastig begrip wat je op verschillende manieren kan gebruiken. Empowerment zoals we hem hier gebruiken wordt onderstaand besproken.

Voor de meeste mensen bestaat een gevoel van empowerment uit zes componenten.

- Betekenis** Betekenis houdt in dat je het gevoel hebt dat je levensomstandigheden aansluiten bij wie je wilt zijn en het voelt alsof het je eigen keuze is.
- Competentie** Competentie houdt in dat je vertrouwen hebt in je eigen kunnen.
- Groepsoriëntatie** Groepsoriëntatie houdt in dat je beseft dat je onderdeel uitmaakt van een gemeenschap. Hierin is het belangrijk om te beseffen dat je hierin altijd een bepaalde mate van afhankelijkheid hebt om fijn met anderen samen te kunnen werken en verbinding te kunnen voelen.
- (zelf)Beschikking** Zelfbeschikking houdt in dat je zelf keuzes durft te maken over je eigen leven. En hierin ook het gevoel hebt dat je een bepaalde mate van controle ervaart.
- Impact** Impact gaat over het gevoel dat de keuzes die je maakt daadwerkelijk positief van invloed zijn op je eigen ontwikkelingsproces.
- Positieve identiteit** Positieve identiteit betekent dat je een positief gevoel hebt over jezelf en de situatie waar je in zit.

Het ontdekken van de eigen mogelijkheden om je eigen levensomstandigheden te beïnvloeden en hierin een gevoel van controle te hebben. Hierin heb je vertrouwen in je eigen capaciteit en ontwikkel je een eigen kracht. Deze eigen kracht kan worden gebruikt om te bereiken wat bij je past en waar jezelf voor kiest.

## Bijeenkomst

In de voorbereiding heb je over zes verschillende componenten gelezen. Empowerment is dus kort gezegd: in je kracht komen te staan en hiervoor uit durven te komen! Om een gevoel van empowerment te kunnen ervaren is het belangrijk om te weten wat je energie geeft. Tijdens deze bijeenkomst gaan we met elkaar in gesprek over wat empowerment voor jou betekent. Wat heb je nodig om het gevoel van controle te hebben over een situatie en hoe zou je jezelf willen zien in bepaalde situaties.

**Hieronder heb je de mogelijkheid om acties op te schrijven die voor jou belangrijk zijn die je meeneemt uit de bijeenkomst.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zou je deze punten meer willen uitwerken dan kan je de SMART methode gebruiken die staat uitgelegd bij het hoofdstuk zelfzorg & veerkracht.

# Krachtschema

Hieronder zie je het krachten schema. Deze kun je na elke bijeenkomst voor jezelf invullen. Door dit schema in te vullen, krijg je een overzicht van je positieve krachten die je geholpen hebben tot wie je nu bent. Wat zijn je krachten nu en wat zou je in de toekomst willen? Na het maken van dit schema kun je in je eigen herstelverhaal opschrijven wat jou geholpen heeft in je herstel. Het laat zien van hoever je al bent gekomen!

Vroeger Welke krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen heb ik in het verleden gehad.	Nu Welke krachten, talenten en mogelijkheden bezit ik nu?	Toekomst Wat wens en hoop ik voor de ( nabije) toekomst?
Bronnen van zin, talent & eigenwaarde		
Hoop, dankbaarheid en geluk		
Stigma & zelfstigma		
Sociale relaties		
Loslaten & afscheid nemen		

Vroeger Welke krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen heb ik in het verleden gehad.	Nu Welke krachten, talenten en mogelijkheden bezit ik nu?	Toekomst Wat wens en hoop ik voor de ( nabije) toekomst?
Zelfzorg & veerkracht		
Onderdeel zijn van de maatschappij		
Moed, kracht & autonomie		
Empowerment		

Als je het fijn vindt kan je met de SMART methode voor jezelf uitschrijven hoe je een doel zou kunnen bereiken. Hiervoor kun je onderstaande afbeelding gebruiken.

S	Specifiek	Wat?	Ik weet precies wat ik wil bereiken.
M	Meetbaar	Waarom?	Ik weet precies waaraan ik kan merken of het resultaat bereikt is.
A	Acceptabel	Waarom?	Ik weet waarom ik deze doelstelling wil bereiken.
R	Realistisch	Welke?	Ik weet welke haalbare acties ik onderneem om mijn doel te bereiken.
T	Tijdgebonden	Wanneer?	Ik weet duidelijk wanneer ik begin en wanneer mijn doel bereikt moet zijn.

# Dankbaarheidsdagboek

# GRATITUDE & JOURNAL

DATE \_\_\_\_\_

S M T W T F S

TAKE A MOMENT EACH DAY TO REFLECT ON THE THINGS YOU'RE THANKFUL FOR

TODAY I'M GRATEFUL FOR

1 _____ _____ _____	2 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____
------------------------------	------------------------------	------------------------------

THINGS THAT MADE ME SMILE TODAY

😊 \_\_\_\_\_  
😊 \_\_\_\_\_  
😊 \_\_\_\_\_

SOMETHING THAT INSPIRED ME TODAY	PEOPLE I'M GRATEFUL TO HAVE IN MY LIFE
----------------------------------	--

*Daily Affirmation* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOTES & FREE THOUGHTS
-----------------------



# GRATITUDE & JOURNAL

DATE \_\_\_\_\_

S M T W T F S

TAKE A MOMENT EACH DAY TO REFLECT ON THE THINGS YOU'RE THANKFUL FOR

TODAY I'M GRATEFUL FOR

1 _____ _____ _____	2 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____
------------------------------	------------------------------	------------------------------

THINGS THAT MADE ME SMILE TODAY

😊 \_\_\_\_\_  
😊 \_\_\_\_\_  
😊 \_\_\_\_\_

SOMETHING THAT INSPIRED ME TODAY	PEOPLE I'M GRATEFUL TO HAVE IN MY LIFE
----------------------------------	--

*Daily Affirmation* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOTES & FREE THOUGHTS
-----------------------



# GRATITUDE & JOURNAL

DATE

S M T W T F S

TAKE A MOMENT EACH DAY TO REFLECT ON THE THINGS YOU'RE THANKFUL FOR

TODAY I'M GRATEFUL FOR

1	2	3
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

THINGS THAT MADE ME SMILE TODAY

😊 \_\_\_\_\_

😊 \_\_\_\_\_

😊 \_\_\_\_\_

SOMETHING THAT INSPIRED ME TODAY

PEOPLE I'M GRATEFUL TO HAVE IN MY LIFE

*Daily Affirmation*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOTES & FREE THOUGHTS



## Herstelverhaal schrijven

### In 4 stappen komen tot een herstelverhaal

1. Maak een lijstje van kernwoorden aan de hand van de vragen. Hiermee bouw je je verhaal straks op.
  - De rode draad in het verhaal is je weg naar herstel.
    - Wie ben je als mens? Welke rollen heb je naast die van cliënt? Waar haal je kracht en energie uit?
    - Hoe ziet jouw kwetsbaarheid eruit? Hoe is je kwetsbaarheid ontstaan?
    - Hoe heb je die beleefd?
    - Hoe ben je hersteld? Wat heeft je geholpen toen je kwetsbaarheid duidelijk werd? Wat heeft je geholpen tijdens je herstelproces? Hoe merkte je dat?
    - Wat waren jouw valkuilen en hoe ging je hiermee om? Wat had je nog kunnen helpen in je herstel?
2. Bekijk wat je hebt opgeschreven. Lees het nog eens goed door.
  - Schrijf er in kernwoorden bij wat je nu opvalt over je weg naar herstel.
  - Wat helpt je nu nog steeds?
3. Schrijf nu op basis van de belangrijkste kernwoorden je verhaal op. Bouw je verhaal op uit de volgende koppen
  - Wie ben je nu?
  - Wat heeft je geholpen tijdens je weg naar herstel?
  - Wat helpt je nu om krachtig en energiek te blijven of worden?
  - Wat zou je iemand anders adviseren?
4. Denk aan de lezer
  - Voor wie schrijf je dit?

### De structuur van een herstelverhaal (begin-midden-eind)

Begin: De voorgeschiedenis van jouw kwetsbaarheid

1. Wie ben je en welke omstandigheden hebben geleid tot (het ontdekken van) jouw kwetsbaarheid?
2. Hoe ziet die kwetsbaarheid er uit en kun je daar voorbeeldsituaties van geven?
3. Welke gevolgen heeft dit voor jou in jouw dagelijkse leven en de toekomst?

Midden: Het herstellen van die kwetsbaarheid

4. Wat heb je geleerd over jezelf?
5. Wat weet je over die kwetsbaarheid en waar moet je rekening mee houden?
6. Welke concessies heb je moeten doen om verder te kunnen?
7. Welke bronnen van steun heb je ervaren en welke leefstijl heb je gevonden om om te gaan met jouw kwetsbaarheid?
8. Wat was juist niet helpend?
9. Welke nieuwe grenzen heb je moeten stellen?
10. En hoe zit het met de acceptatie? Is dit nog lastig?

Eind: Het heden

11. Hoe ziet jou leven er nu uit t.o.v. daarvoor? Misschien werk of studeer je, doe je vrijwilligerswerk of heb je nieuwe hobby's ontdekt?
12. Hoe ziet jouw omgeving er nu uit wat vrienden en relaties betreft?
13. En als laatste waar wil je naar toe, heb je nog dromen of is het goed zo?

Voor alle duidelijkheid: dit zijn richtlijnen, vul het vooral in zoals het voor jou goed voelt!

