



GGNet

ERVARINGSDESKUNDIGHEID

De ervaringsdeskundige als stabiliserende factor bij bipolaire kwetsbaarheid

21 juni 2019



GGNet

WAT TE VERWACHTEN

- Herstel je voor
- Wat is ervaringsdeskundigheid
- Ervaringsdeskundige inzet in de fasen van herstel
- Ervaringsverhaal met muzikale afsluiter



GGNet

HERSTEL JE VOOR





GGNet

WAT IS HERSTEL? PLENAIRE VERKENNING

Herstel = Genezing



GGNet

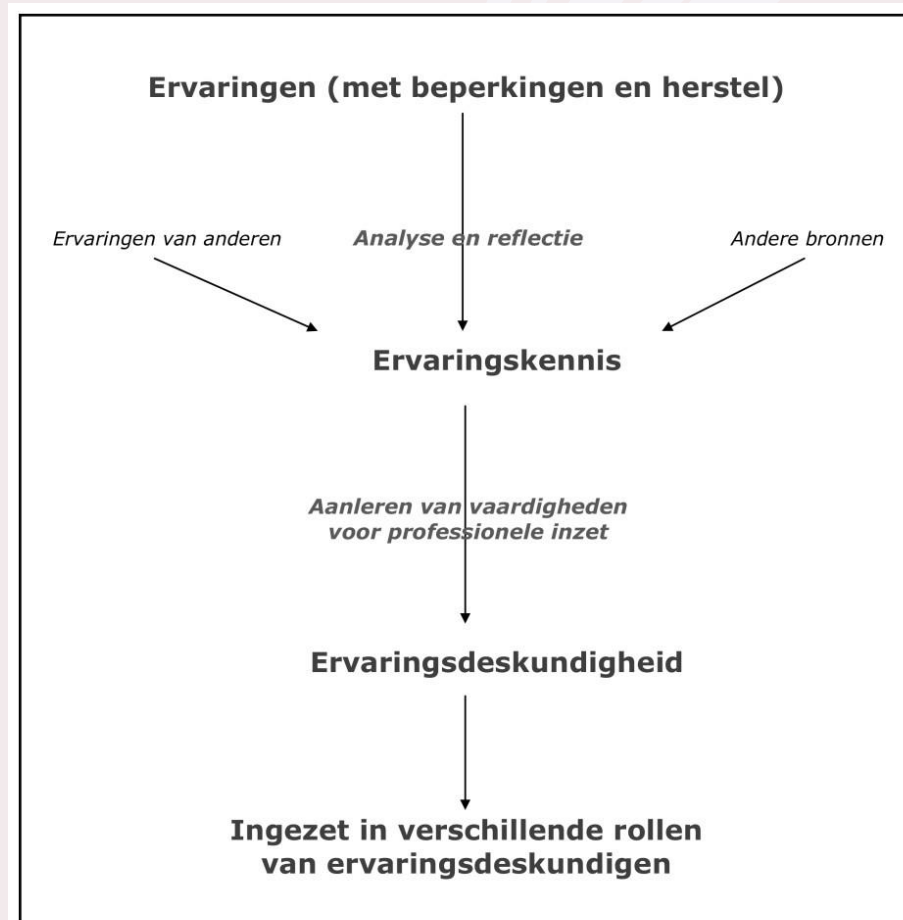
FASEN VAN HERSTEL EN ROL ERVARINGSDESKUNDIGE

Fasen van Herstel	Kenmerken	Rol ervaringsdeskundige
1. Overweldigd door de aandoening	- Hopeloosheid - Machteloosheid - Isolement	- Present zijn - Luisteren (zonder oordeel of diagnostiek) - Hoop geven
2. Worstelen met de aandoening	- Hoe te leven met aandoening? - Twijfel - Verzet - Onmacht - Niet accepteren - Geen grip hebben - Schaamte	- Begrip - Hoop geven - Helpen bij het vormen en het ondersteunen van het eigen verhaal (Uit het stigma) - Educatie vanuit het voorbeeld (Vanuit gelijkwaardigheid sturing geven)
3. Leven met de aandoening	- Groei in vertrouwen - Acceptatie - Wilskracht - Strijdbaar - Rust - Ziekte-inzicht - Zelfkennis (beperkingen en sterke kanten)	- Stimuleren van de eigen kracht (Empowerment) - Ondersteunen in het opbouwen van sociaal vangnet (Doorbreken van angsten) - Helpen in het vormen van zelfkennis/inzicht
4. Leven voorbij de aandoening	- Levenslust - Daginvulling - Terugkeren in persoonlijke en maatschappelijke rollen - Om kunnen gaan met tegenslagen	- Empowerment - Vangnet bij tegenslag (Stimuleren van het doorzettingsvermogen) - Helpen bij activeren van talenten en behoeftes



GGNet

ROUTE NAAR ERVARINGSDESKUNDIGHEID

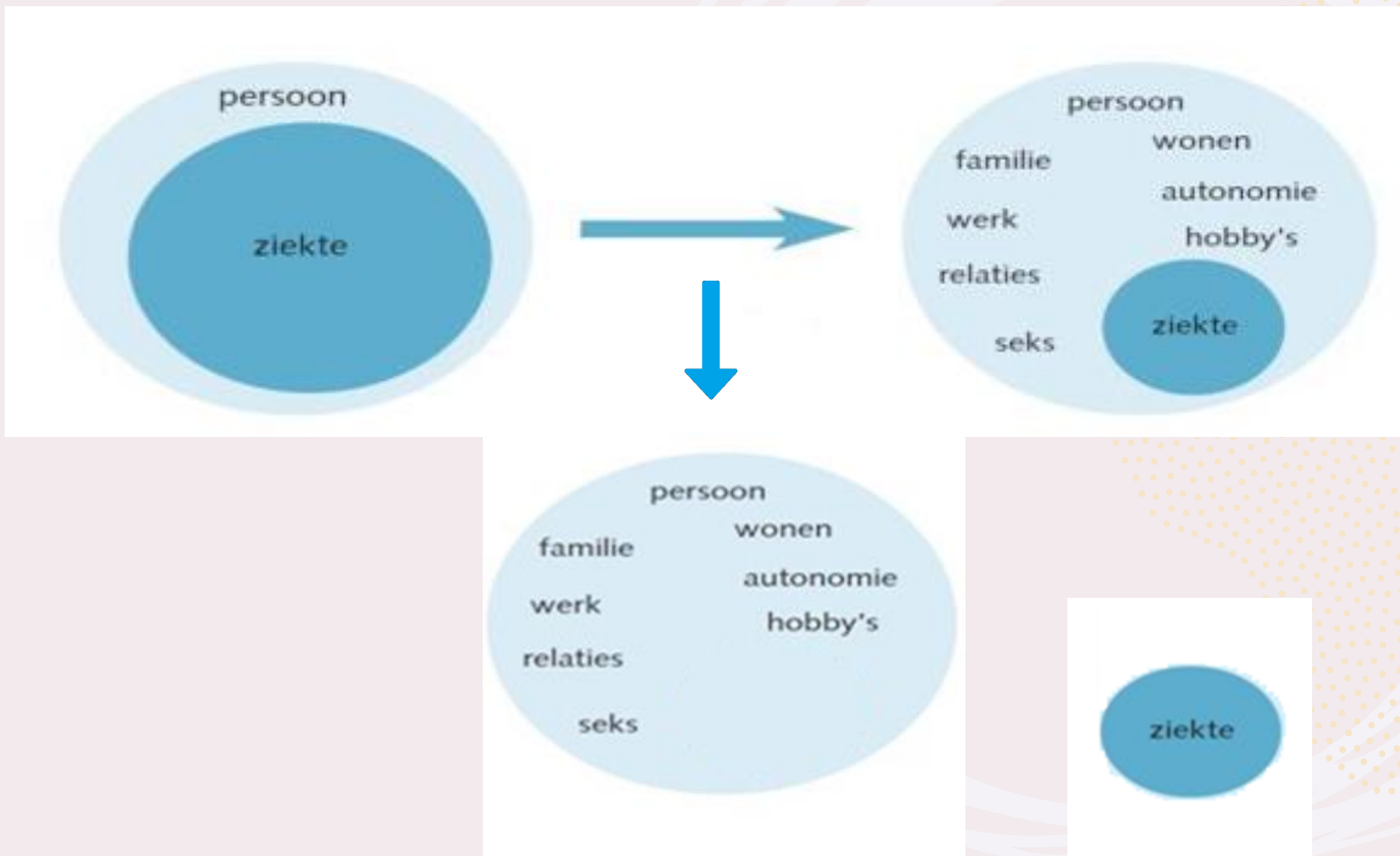


Bron: Hilko Timmer, coördinator Bureau Herstel SBWU.



GGNet

ERVARINGSVERHAAL SIETSE





GGNet

JOU AAN MIJN ZIJ, (EEN 'AFSCHEIDSLITHIUM')

Waar zou ik staan, zonder jou al die tijd
Zou ik überhaupt op mijn benen staan
Je gaf me balans en hoop toentertijd
En de kracht mijn vijand te verslaan
Hoe zal het gaan zonder jou aan mijn zij
Blijf ik staan zonder jou aan mijn zij
Ga ik het aan zonder jou aan mijn zij
Wat zou ik doen zonder jou aan mijn zij
Heb ik angst het zelf te moeten doen
Heb ik vertrouwen in't leven zonder jou erbij
'k Ben toch veel sterker dan toen
Hoe zal het gaan zonder jou aan mijn zij
Blijf ik staan zonder jou aan mijn zij
Ga ik het aan zonder jou aan mijn zij
*Heb je dan echt niets meer nodig
Ik heb steun en geloof in eigen kracht
Is die pil dan echt overbodig
Al dat ik behoef, al dat ik wil is het leven, die naar me lacht*

Ik blijf staan zonder jou aan mijn zij
Het zal goed gaan zonder jou aan mijn zij
Ik ga het aan zonder jou aan mijn zij
Had ik ooit gedacht, jou te kunnen laten gaan
Nee nooit verwacht, dat het zo ver zou komen
Is het ons gelukt de vijand te verslaan
Hij mag kijken maar verstoort nimmer meer mijn dromen
Ik blijf staan zonder jou aan mijn zij
Het zal goed gaan zonder jou aan mijn zij
Ik ga het aan zonder jou aan mijn zij

Ik ga het aan zonder jou aan mijn zij
Het zal goed gaan zonder jou aan mijn zij
Door jou durf ik het nu aan zonder jou aan mijn zij