

Herstel in de pocket

Voor cliënten en naasten in de ggz

Remke van Staveren, psychiater

Tilly van Oosten, ervaringsdeskundige

Heleen Wadman, ervaringsdeskundige en ggz-agoog

Tom van Wel, gz-psycholoog

Beste Lezer,

Welkom. Je hebt één van de twee boekjes *Herstel in de pocket* in handen. Het andere boekje hebben we voor zorgverleners geschreven. We hopen hiermee een bescheiden bijdrage te leveren aan herstel en herstelondersteunende zorg in de ggz.

Tijdens het schrijven hebben we ons vaak afgevraagd: wie zijn wij om iets te schrijven over herstel? Wie zou er iets aan hebben? Want als we eerlijk zijn, zijn we zelf nog zo vaak aan het zoeken. Er is zoveel dat we niet weten! Het gekke is dat juist dat niet-weten ons motiveert om op pad te gaan en te gaan ontdekken.

Wij, vier zorgverleners met hart voor herstel, willen je vragen om aan de slag te gaan. Herstel is geen doel op zich, maar meer net als het leven zelf: een avontuur dat vaak spannend is en soms heel erg tegenzit. Wij weten uit eigen ervaring hoe fijn het kan zijn als er dan iemand met je optrekt.

Of je nu op een wachtlijst staat, al in behandeling bent, of een naaste bent, onderzoek vooral wat je nodig hebt, wat je wil en niet wil, wat de ggz voor je kan betekenen en wat je misschien beter zelf kunt doen. We hopen dat dit boek je op ideeën brengt, maar put ook vooral uit je eigen wijsheid, ervaring en creativiteit.

We wensen je een voorspoedig herstelproces!

Heleen, Tilly, Tom en Remke

Inhoud

Wat is jouw verhaal?	7
Niemand is van hout	11
Een wachtlijst, wat nu?	15
Over de DSM	19
De intake	25
Mijn herstelproces	31
Mijn ta-daaa!-herstelplan	33
Herstellen doe je (niet) op de kliniek	37
Herstellen doe je thuis	41
Samen beslissen	45
Over medicatie in de ggz	49
Mijn netwerk	51
In gesprek met mijn netwerk	53
Wat kan een ervaringsdeskundige voor mij betekenen?	57
Hoe kan ik als naaste ondersteunen?	59
De herstelacademie en andere initiatieven	63
Stigma	65
Wanneer is het goed genoeg?	69
Leestips	71
Colofon	72