

Herstel in de pocket

Voor ggz zorgverleners

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 hebben we voor de cliënt en zijn naasten 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 hierover iets te schrijven? Want als we eerlijk zijn, zijn we zelf nog vaak aan het zoeken. Er is zoveel dat we nog niet weten! Het gekke is dat juist dat niet-weten ons motiveert om in beweging te komen en samen te gaan ontdekken.

Wees gerust, herstelondersteunende zorg is géén nieuwe drieletterige methodiek waarin je je moet nascholen om als verlichte zorgverlener verder te gaan. Je hoeft ook niet al je eerder opgedane kennis en vaardigheden overboord te gooien. Liever niet zelfs! Behoud het goede en bouw daarop door.

Wij, vier zorgverleners met hart voor herstel, willen je vragen om aan de slag te gaan. Wacht vooral niet op de ideale omstandigheden die maar niet komen, maar ga doen. Al doende kom je erachter hoe je op jouw werkplek, met jouw talenten en mogelijkheden, het herstelproces van jouw cliënten meer kan ondersteunen.

We hopen dat dit boek je op ideeën brengt, maar put ook vooral uit je eigen wijsheid, ervaring en creativiteit.

We wensen je veel plezier!

Heleen, Tilly, Tom en Remke

Inhoud

In hoeverre werk je al herstelondersteunend?	7
Wat is een psychische aandoening?	11
Niemand is van hout	17
Herstel	21
Herstelondersteunende zorg	23
Werken met ervaringskennis	27
De intake	31
Een beschrijvende diagnose	35
HOI!	39
Herstelondersteunende taal	41
Naasten betrekken	45
Netwerkgesprekken	47
Samen beslissen	53
Medicatie	57
Wanneer is het goed genoeg?	61
En wij dan?	65
Leestips	71
Colofon	72