



## TOOLBOX herstel NETWERK GGZ KEMPEN

Voor herstel gaan? Vul onze toolbox aan!

### Verbondenheid

.....  
.....  
.....

### Hoop en optimisme

.....  
.....  
.....

### Identiteit

.....  
.....  
.....

### Betekenis

.....  
.....  
.....

### Krachtgericht

.....  
.....  
.....

Jouw contactgegevens: .....

Ideëen mag je bezorgen aan Walter Krikilion (OPZ Geel), Dokter Sandreef 4, 2440 Geel.

Dit kan ook via een mailbericht aan [walter.krikilion@opzgeel.be](mailto:walter.krikilion@opzgeel.be).

## | Hulpmiddelen voor herstel ...

Op de website van het netwerk GGZ Kempen maken we ruimte voor inspirerende en nuttige instrumenten die het herstelondersteunend werken faciliteren. Welke nuttige tools gebruik jij?

Mike Slade onderzocht de cruciale elementen voor herstel en zette deze in het CHIME raamkader. We brengen de tools hierin onder:

**Connectedness = Verbondenheid**

**Hope and optimism = Hoop en optimisme**

**Identity = Een eigen, persoonlijke identiteit**

**Meaning in life = Betekenisverlening aan de eigen psychische klachten en het eigen levensverhaal**

**Empowerment = Grip op het eigen leven vanuit je eigen kracht**

### C – Verbondenheid

Zich verbonden en gewaardeerd voelen door andere mensen is een menselijke behoefte die bijdraagt tot een gevoel van welbevinden. Het gaat om de behoefte om ergens toe te behoren of iets te delen met anderen, wat bijdraagt aan iemands identiteit en natuurlijk ook diens persoonlijke hulpbronnen (tot een netwerk van helpende relaties).

### H – Hoop en optimisme

Hoop gaat om het geloof dat herstel mogelijk is, dat een betekenisvol leven mogelijk is, en helpt energie te mobiliseren om te werken aan de toekomst. Het is niet onrealistisch te hopen dat herstel mogelijk is. Heel wat mensen getuigen dat ze ondanks hun psychische kwetsbaarheid, een betekenisvol leven hervonden.

### I – Identiteit

Mensen hebben behoefte aan erkenning van hun unieke en complexe identiteit om zich goed te voelen. Het tegengestelde gebeurt wanneer men iemand reduceert tot één eigenschap of één rol (bijvoorbeeld door rol van "patiënt"). Het gevaar bestaat

dat die persoon zichzelf ook zo gaat zien, wat belemmerend werkt op zelfvertrouwen, zelfwaardegevoel, de zin om nieuwe dingen te proberen en andere rollen aan te nemen, en zo verder te groeien als persoon.

### M – Meaning: Betekenis

Men probeert dus datgene waardoor men is overweldigd een plaats te geven en het eigen leven er niet langer door te laten beheersen. Betekenis kan men bijvoorbeeld ervaren door naar iets uit te kijken, een reden te hebben om voor op te staan, ergens deel van uit te maken, ergens bij te horen, een verschil te maken voor anderen of een nieuwe hobby of interesse te ontdekken.

### E – Empowerment: Krachtgericht

Mensen hebben het nodig te voelen dat ze sterk genoeg zijn om hun doelen te bereiken. Hiertoe hebben ze zicht nodig op wat ze belangrijk vinden en welke troeven ze in huis hebben, maar ook op de eigen beperkingen en uitdagingen.