

Herstel is een actief proces

Cliënten van ABC kunnen de cursus 'Herstellen doe je zelf' volgen. In deze cursus leren cliënten meer over zichzelf, doen ze vaardigheden op en leren ze hoe ze zelf kunnen bijdragen aan een betere, meer herstelgerichte zorgverlening.

Marty en Stefan hebben aan de cursus deelgenomen. "De trainer begrijpt wat je bedoelt", vertelt Stefan. "Dat maakt het makkelijker om je ervaringen te delen."

Marty en Stefan zijn blij dat de cursisten veel ruimte kregen om ervaringen uit te wisselen. De sfeer was goed en vertrouwd, waardoor de deelnemers zich veilig voelden om vrijuit te vertellen. Er was ook nauwelijks uitval.

Wat leer je in de cursus?

In de cursus staan wensen en keuzes van de deelnemers centraal, maar er worden geen oplossingen geboden. Dat is niet het doel. Wel leer je beter zicht te krijgen op het herstelproces dat je doormaakt en dat je zelf invloed uit kunt oefenen op je eigen leven. Een concreet voorbeeld is dat je misschien wel lange tijd te maken zult hebben met hulpverleners, maar dat je wel kritisch naar hen moet blijven.

Marty was diep onder de indruk van de verhalen van de deelnemers. "Aan de buitenkant lijkt iedereen heel normaal, maar uit de verhalen blijkt dan hoe ziek mensen soms zijn geweest. Ik vond het indrukwekkend om te zien hoe ver mensen al waren in hun herstelproces. Dat geeft je veel kracht." Stefan heeft door de cursus het inzicht gekregen dat herstel je hele leven duurt. "Ik dacht steeds dat ik op een bepaald moment m'n ziekte achter me zou kunnen laten, maar ik weet nu dat ik zo goed mogelijk ermee moet leren leven. Het is een actief proces."

Marty en Stefan raden iedereen die behandeld wordt bij ABC aan om de cursus "Herstellen doe je zelf" te volgen. Je zult echter pas profijt hebben van de cursus als je wat verder bent in je ziekteproces en er weer ruimte in je hoofd is om iets nieuws op te pakken.

De cursus 'Herstellen doe je zelf' is gebaseerd op de rehabilitatiemethodiek. Rehabilitatie betekent letterlijk: (eer)herstel. Bij rehabilitatie gaat het om de cliënt zelf en om zijn of haar eigen plannen voor de toekomst. De cursus 'Herstellen doe je zelf' geeft je meer kennis over rehabilitatie en herstel, zelfinzicht en hoe je beter de regie over je eigen leven kunnen krijgen en houden. De cursus start twee maal per jaar, in april en september.