

Hersteltrainingen



Door Yinthe Loos
Zorgboerderij De Hooiberg

Voor wie?

Mensen die in mindere of meerdere mate zijn vastgelopen in het leven en hier in hun dagelijkse leven last van hebben, vinden om hulp vragen vaak een (te) grote stap. Uit schaamte of omdat die hulp er in de naaste omgeving gewoonweg niet is. Hoge kosten van mentale gezondheidszorg en daarnaast de lange wachtlijsten, maken het er natuurlijk niet makkelijker op.

Hoe fijn is het als je in een warme en veilige omgeving in gesprek kunt gaan of herstelactiviteiten kunt ondernemen met mensen die met hetzelfde worstelen als jij. Vaak wordt gedacht dat het gras aan de overkant groener is, maar hoe mis kun je het hebben.

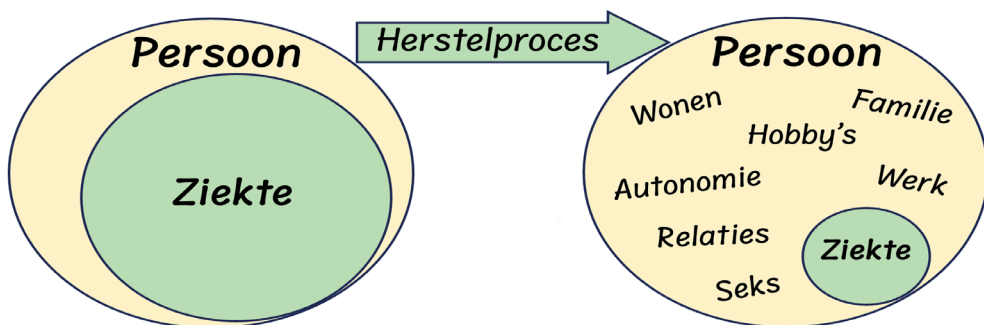
Het besef dat je niet de enige bent en de kracht van het samen zijn, zijn vaak al erg helend. Net als een luisterend oor, met begrip en zonder oordelen. Vanuit deze overtuiging zijn de hersteltrainingen ontstaan.

Hoe ziet zo'n training eruit?

Onder begeleiding van professionals en/of ervaringsdeskundigen, ga je in klein of groter groepsverband, op een laagdrempelige manier met elkaar werken aan je herstel. Deze trainingen zijn kosteloos en de enige voorwaarde die wordt gesteld is dat je vol toewijding deelneemt en écht aan je herstel wilt werken. Sommige trainingen staan op zichzelf en gaan over een specifiek thema, bijvoorbeeld omgaan met angst. Andere bestaan uit een traject van meerdere bijeenkomsten, waarbij je met begeleiding, methodisch aan je herstel werkt.

Sommige mensen zijn erbij gebaat om creatief aan de gang te gaan en zo terug in contact met zichzelf te komen. Anderen durven het gesprek aan te gaan na het horen van een persoonlijk verhaal van een ander of aan de hand van een lievelingslied of betekenisvolle foto.

Alles op basis van vertrouwen, met een lach en een traan, in een veilige omgeving waar iedereen gelijkwaardig is. De saamhorigheid die zo ontstaat, geeft kracht, wat weer bijdraagt aan herstel.



Wat betekent herstel?

Je bent in herstel wanneer je begint met het accepteren van wie je bent, met al het mooie en het minder mooie. Door je kwetsbaarheid niet langer te verbergen, maar deze juist te ontdekken en omarmen, kijk je milder naar jezelf en dat versterkt je eigenwaarde. Door dat te ervaren, kom je steeds meer in contact met wie je in essentie bent en kunnen stappen naar herstel worden gezet. Hierdoor krijg je weer de regie over je eigen leven terug.

Kun jij een steun in de rug goed gebruiken en wil jij op een veilige plek werken aan jouw herstel? De eerste stap is aan jou! Doe dit door op zoek te gaan naar een professionele organisatie waarbij jij het juiste gevoel hebt. Je wordt met open armen ontvangen!

Warme zorg