

## Basisschema Fasen van het Herstelproces

© J.P. Wilken en D. den Hollander

Stabilisatie	Verwerking/Heroriëntatie	Re-integratie
<p>Controle van symptomen en vermindering van het lijden</p>	<p>Onderzoeken wat het betekent om ziek te zijn en/of beperkingen te hebben; Verwerking van ervaringen; zoeken naar identiteit en betekenisgeving; Maken van het eigen herstelverhaal.</p>	<p>Persoonlijke 're-integratie': in je kracht komen; kunnen omgaan met de kwetsbaarheid</p> <p>Maatschappelijke re-integratie: aangaan of herstellen van betekenisvolle activiteiten, relaties en rollen.</p>
<p><b>Hoe kan dit eruit zien?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• last van...</li> <li>• verwarring</li> <li>• angst</li> <li>• coping gericht op beheersing van het lijden</li> <li>• hoop krijgen</li> </ul>	<p><b>Hoe kan dit eruit zien?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ontkenning</li> <li>• depressiviteit</li> <li>• (soms) boosheid</li> <li>• zekere mate van acceptatie krijgen</li> <li>• eigen identiteit bepalen</li> <li>• eigen kracht (her)ontdekken</li> <li>• zelfvertrouwen ontwikkelen</li> <li>• oriëntatie op heden en toekomst</li> </ul>	<p><b>Hoe kan dit eruit zien?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toenemend zelfvertrouwen en optimisme</li> <li>• erkenning van beperkingen</li> <li>• meer naar 'buiten' gericht</li> <li>• stappen zetten richting een 'normaal' leven</li> <li>• deel gaan nemen aan sociale verbanden (werk, vrije tijdsbesteding, opleiding, familie/vrienden enz.)</li> </ul>
<p><b>Herstelondersteuning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cliënt en familie praktisch en emotioneel ondersteunen: 'er zijn'</li> <li>• medicatie</li> <li>• veilige omgeving</li> <li>• angstreductie</li> <li>• Psycho-educatie</li> <li>• Signaleringsplan</li> <li>• Liberman modules</li> <li>• 'omgaan met psychiatrische symptomen', 'medicatie management' of 'omgaan met verslaving'</li> <li>• Illness Management &amp; Recovery (IMR)</li> </ul>	<p><b>Herstelondersteuning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verliesbegeleiding</li> <li>• (psycho-)therapie</li> <li>• "samen met de cliënt het levensverhaal weer tot één geheel maken"</li> <li>• Sociale niches bieden</li> <li>• samen onderzoeken: maken van Persoonlijk Krachtenprofiel en persoonlijk plan</li> <li>• lotgenotencontact via herstel- en zelfhulpgroepen</li> <li>• Persoonlijk Steunsysteem ontwikkelen (PSS)</li> </ul>	<p><b>Herstelondersteuning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijk Krachtenprofiel en persoonlijk plan</li> <li>• trajectbegeleiding/IPS</li> <li>• kwartiermaken</li> <li>• vaardigheidsontwikkeling</li> <li>• woonondersteuning</li> <li>• Gebruik maken van hulpbronnen in Maatschappelijk Steunsysteem (MSS)</li> <li>• Sociale Netwerkondersteuning</li> <li>• Liberman modules</li> <li>• 'omgaan met vrije tijd' en 'omgaan met arbeid'</li> </ul>