

# **Herstel als reis**

**Zelfhulpboek Steunend Relationeel Handelen (SRH)**

**Dirk den Hollander en Martin Raasveld**



uitgeverij

**SWP**

## **Herstel als reis**

Zelfhulpboek Steunend Relationeel Handelen (SRH)

Dirk den Hollander en Martin Raasveld

ISBN 978 90 8560 290 3

NUR 875

THEMA MKL

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoudsopgave

## Voorwoord

## Inleiding

### **1.1 Aan de gang gaan met je herstel en persoonlijke groei**

- 1.2 Zelfstandig aan de gang met je herstel en groei
- 1.3 Aan de gang met je herstel in een groep
- 1.4 Vandaag is het begin van de rest van je leven
- 1.5 Persoonlijke aantekeningen bij 'Aan de gang met herstel en groei'

## **DEEL 1: IN VERBINDING MET JEZELF KOMEN**

### **2.1 De kennismaking**

- 2.2 Kennismaken met jezelf
- 2.3 Kennismaken in de groep
- 2.4 Verdergaan met kennismaken
- 2.5 Persoonlijke aantekeningen bij de kennismaking

### **3.1 Steunend Relationeel Handelen (SRH)**

- 3.2 Zelf aan de gang met SRH
- 3.3 In de groep aan de gang met SRH
- 3.4 Verdergaan met SRH
- 3.5 Zo kun je kijken of je kwaliteit van leven veranderd is 5 Persoonlijke aantekeningen over SRH

#### **4.1 De kernhandeling Verbinden**

- 4.2 Zelfstandig werken aan de kernhandeling Verbinden
- 4.3 Samen in de groep werken aan de kernhandeling Verbinden
- 4.4 Verder werken aan de kernhandeling Verbinden
- 4.5 Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Verbinden <QR code>

#### **5.1 De kernhandeling Verstaan**

- 5.2 Zelfstandig werken aan de kernhandeling Verstaan
- 5.3 Samen in de groep werken aan de kernhandeling Verstaan
- 5.4 Verder werken aan de kernhandeling Verstaan
- 5.5 Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Verstaan

#### **6.1 De kernhandeling Verzekeren**

- 6.2 Zelfstandig werken aan de kernhandeling Verzekeren
- 6.3 Samen in de groep werken aan de kernhandeling Verzekeren
- 6.4 Verder werken aan de kernhandeling Verzekeren
- 6.5 Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Verzekeren <QR code van herstel-als-reis.swpbook.com>

#### **7.1 De kernhandeling Versterken**

- 7.2 Zelfstandig werken aan de kernhandeling Versterken
- 7.3 Samen in de groep werken aan de kernhandeling Versterken
- 7.4 Verder werken aan de kernhandeling Versterken
- 7.5 Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Versterken

## **DEEL 2: IN VERBINDING MET DE WERELD**

### **8.1 Het Persoonlijk Krachtenprofiel**

- 8.2 Zelfstandig werken met het Persoonlijk Krachtenprofiel
- 8.3 Samen in de groep werken aan het Persoonlijk Krachtenprofiel
- 8.4 Verder werken met het Persoonlijk Krachtenprofiel
- 8.5 Persoonlijke aantekeningen bij het Persoonlijk Krachtenprofiel <QR code van herstel-als-reis. swpbook.com >

### **9.1 Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces**

- 9.2 Zelfstandig werken met de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces
- 9.3 Samen in de groep werken met de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces
- 9.4 Verder werken met de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces
- 9.5 Persoonlijke aantekeningen bij de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces

### **10.1 Waar werk ik naartoe? Wat zijn mijn persoonlijke doelen?**

- 10.2 Zelfstandig werken aan je persoonlijke doelen
- 10.3 Samen in een groep werken aan je persoonlijke doelen
- 10.4 Verder werken aan je persoonlijke doelen
- 10.5 Persoonlijke aantekeningen bij je doelen

### **11.1 Hoe zorg ik ervoor dat mijn doelen in beeld blijven: mijn Persoonlijk Plan**

- 11.2 Zelfstandig werken aan je Persoonlijk Plan
- 11.3 Samen in een groep werken aan je Persoonlijk Plan
- 11.4 Verder werken aan je Persoonlijk Plan
- 11.5 Persoonlijke aantekeningen bij mijn Persoonlijk Plan

## **12.1 Mijn herstelverhaal opschrijven en/of vertellen**

- 12.2 Zelfstandig werken aan je herstelverhaal
- 12.3 Samen in een groep werken aan je herstelverhaal
- 12.4 Verder werken aan je herstelverhaal
- 12.5 Persoonlijke aantekeningen bij het werken aan je herstelverhaal <QR code swp >

## **13.1 Hoe ga ik verder? Hoe kan ik dat wat ik geleerd heb toepassen? Enige tips**

- 13.2 Hoe ga ik zelfstandig het geleerde toepassen?
- 13.3 Hoe gaan wij als groep het geleerde toepassen?
- 13.4 Persoonlijke aantekeningen bij het toepassen van het geleerde

## **Literatuurbronnen**

### **Bijlage: Hoe schrijf ik mijn herstelverhaal?**

- 1.1 Waarom je herstelverhaal schrijven?
- 1.2 Wat is het verschil tussen je levensverhaal en je herstelverhaal?
- 1.3 Verschillende manieren om een herstelverhaal op papier te krijgen
- 1.4 Tips om je op weg te helpen bij het schrijven van je herstelverhaal 176
- 1.5 Mogelijke zaken die aan bod kunnen komen in je herstelverhaal
- 1.6 Hoe heb je je kwetsbaarheid leren aanvaarden?
- 1.7 Hoe gaat het nu met jou?
- 1.8 Hoe breng je je herstelverhaal naar buiten?
- 1.9 Tips rond het omgaan met vragen
- 1.10 Verschillende doelen voor verschillende groepen van luisteraars
- 1.11 Tot slot