

Uitgangspunten, Doelen en Tools 5x TRAJECT

Voor mensen die actief hun 'Herstel' aan willen pakken, bieden wij een 5x Traject aan: 5 inhoudelijk herstelgerichte chats met steeds dezelfde HOCer (HerstelOndersteunende Chatter).

Uitgangspunten

De 5 chats vinden plaats vanuit een ontwikkelingsgericht perspectief: Je (levens)verhaal is - als wordingsgeschiedenis- belangrijk voor wat nu is en wat komen gaat. Je ontwikkeling verloopt in fasen, ieder met een eigen levens/ontwikkelingsthema. Hoe een fase verloopt heeft gevolgen voor de daarop volgende(n). Vandaar dat we in het traject op zoek gaan naar hoe je verleden verband houdt met je heden en hoe je wat je tot nu toe ontwikkelde in kunt zetten en aan kunt passen om je toekomst naar jouw wens vorm te kunnen geven. Het gaat kortom om de thema's : Wat is je (wordings)verhaal? Waar sta je nu -met al je krachten en kwetsbaarheden in je context)? Waar wil je naartoe? en Wat heb je daartoe -nog- nodig?

Doelen

De belangrijkste doelen van het traject zijn:

- Inzicht
 - Psychisch lijden verwacht en roept vragen op. Kennis over ontstaan, aard en omvang van waar je mee worstelt, en over wat op welke manier kan helpen, stelt je in staat om zelf -meer- regie over je herstel te nemen.
- Een nieuwe kijk
 - Psychisch lijden heeft te maken met je (gedachten-, gevoels- en/of gedrags-) patronen. Een werkbare kijk op de aard van je patronen kan helpen om ze om te veranderen. Het gaat daarnaast ook om bijvoorbeeld kijk op jezelf, relaties, herstel en wat nodig is om goed uit te kunnen komen.
- Zelf actief bezig gaan
 - Een belangrijk gegeven is dat hoe actiever je zelf wordt in je inzet op herstel, hoe meer er daadwerkelijk kan veranderen.
- Verbinding/veiligheid/empowerment ervaren
 - Psychisch lijden heeft meestal -ook- te maken met gebrek aan verbinding met anderen, je gehoord/begrepen voelen, je kwetsbaar op durven stellen. Het 5x traject biedt -juist- in het communiceren vanuit anonimiteit/onzichtbaarheid specifieke mogelijkheden een veilige verkenning op dit gebied te maken.
- Verheldering over wat je in het vervolg nodig gaat hebben om zo goed mogelijk uit te komen.

Tools

- Autobiografie
 - Om je eigen wordingsgeschiedenis beknopt en werkbaar te beschrijven kun je gebruik maken van het te downloaden document 'de Autobiografie'. Het document bevat oa beknopte informatie over de door Erikson gedefinieerde ontwikkelingsfasen.
- 'Herstel pakket'
 - Van een aantal principes is bekend dat ze in het algemeen bijdragen aan Herstel. Ieder op zich doet iets voor je, samen doen ze het meest. Op de chat spreken we daarom van 'Herstelpakket'. Het is de bedoeling dat je dit 'pakket' tijdens het 5x Traject zo veel mogelijk voor jezelf ontwikkelt. Hieronder de diverse activiteiten die zinvol kunnen zijn bij herstel:
 - Verwerken
 - Gezonde leefstijl
 - Structuur
 - Zingeving
 - Contact met de natuur
 - Creatief uiting geven
 - Grip op gedachten krijgen
 - Versterken sociaal netwerk, oa door jezelf meer te laten zien
 - Milder naar jezelf kijken -zelfcompassie-
 - (H)erkenning van gevoeligheden
 - Signaleringsplan
 - Evt therapie
 - Evt Medicatie
- Zelf tussen de chats in aan de slag
 - Bij iedere chat zoek je tenminste een element van het Herstelpakket uit om vanaf dat moment op te gaan pakken. De grootste kans op succes is als de activiteit jou persoonlijk aanspreekt.
- Downloads van de chats
 - De chats koppelen op elkaar door. Wat je per chat bespreekt vormt de basis voor alle volgende chats. Door de chats telkens te downloaden en voor je volgende chat nog eens door te lezen, krijg je steeds beter zicht en voed je de inhoud van het volgende gesprek.
 - Je gedownloade chats kunnen ook dienen als achtergrondinformatie voor eventuele volgende hulpverleners.

