

Hoopverlener

Hoop verlener, wat een mooi woord heb ik vandaag gehoord.

Wij, als ervaringsdeskundige, ervaringswerkers, zijn geen hulpverleners.....maar **hoop** verleners.

We weten wat het is, om met onze beperking om te gaan, we weten onze weg van herstel, en dat het een proces is die levenslang duurt.

We weten dat herstellen niet hetzelfde is als genezen, we weten ook dat we het een soort van accepteren.

We hebben onze eigen gebruiksaanwijzing, om met onze beperking, ziekte, verleden of wat dan ook om te gaan.

Het zal nooit helemaal weg zijn, maar wel wat meer op de achter grond.

Soms, lijkt het helemaal weg maar dan ineens kan er wat gebeuren wat je weer voor je gevoel terug bent bij af.

Dat is natuurlijk niet zo, want je zal minder diep vallen omdat je je stutten in kan zetten.

Stutten= soort van steunen, zodat je soort bouwwerk aan jezelf niet helemaal instort, bergbeklimmers gebruiken ze ook met klimmen.

Want je weet eigenlijk wat je nodig hebt, wat doe jij normaal als je in de wer of moe bent of soms te veel nadenkt: wat heb jij dan nodig?

Ik een time-out, rust, een wandeling, even wat anders doen.

Schilderen helpt mij ook maar ook bv een goede film kijken, of kletsen met iemand(ventileren)

Er zijn vele mogelijkheden wat jou kan helpen om niet zo diep meer te gaan.

Kijk naar lotgenoten, die weten soms ook een soort van 'wondermiddeltje'voor jou beperking, of hoe ze met iets om gaan, misschien hebben ze nog bruikbare tips?

Daarom is het zo fijn te praten met iemand, iemand die echt een luisterend oor kan bieden.

Voor mij helpt ook schrijven, deze blogs schrijven helpt mij, om van mij af te schrijven.

Ik heb dyslexie dus ik dacht nooit dat ik dat zou kunnen, maar zie nu schrijf ik wekelijks en heb zelf een boek geschreven, dus er is veel mogelijk als de wens bij jou past en je gelooft erin....als je hoop hebt.

Soms denk je dat je iets niet kunt maar misschien heb je iets nodig wat jou steunt om het wel te kunnen, wat heb jij dan nodig?

Ik bv heb eerst geschilderd, daarbij in creatieve therapie zijn er woorden bij gekomen.

Met mijn creatieve therapeute ging ik praten en daarna erover schrijven.

Eerst schaamde ik mij, omdat ik zo veel fouten maakte in het schrijven, maar nu gebruik ik 'spelling en grammatica controle, dan gaan de meeste fouten eruit.

Maar soms blijven ze er ook in zitten, en dan denk ik, ach het hoort bij mij, het gaat ook om wat ik bedoel te zeggen....ik ben een beeldend schrijver....daar ben ik zelf tevreden mee.

EN....het helpt mij, om zo bij mijzelf te komen, om zo niet bv teveel in mijn hoofd te hebben.(om niet te gaan splitsen....zo krijg ik niet zo snel last van D.I.S.)

Ik schrijf graag van mij af, en het papier...luisterd altijd zo aandachtig naar mij, ik hoef het niet uit te leggen, het mag er zijn, alle woorden mag ik zeggen, en na een waterval van woordenben ik bij de kern.....

Ik voel mij een HOOP verlener....want als ik het kan, heb ik er alle vertrouwen in dat jij het ook kan.

Ik kom van diep en van heel ver, maar dieper dan diep kan je niet....je kan wel kiezen.

Blijf je daar zitten of maak je de keuze...omhoog te klimmen.

Gebruik de stutten...zodat je als je even loslaat en een terugval hebt dat je niet helemaal terug valt.....dan is het maar een klein beetje.

Rust even uit, kom weer op krachten, wat jou helpt....bv sporten hobby's of gewoon even een goed potje huilen kan ook opluchten, en dan probeer je het weer: in jou tijd en jou tempo.

Weet na de storm komt altijd de zon weer op.....zonder regen en zon heb je ook geen regenboog!

Als je een paar keer weer onderuit bent gegaan.....dan weet je de volgende keer als het weer gebeurd.....toen...weet je nog, toen had ik ook een terugval...maar ben er ook weer uitgekomen. Het gaat me nu ook lukken, ik neem de tijd ervoor.

Dit geeft hoop en je leert op jezelf vertrouwen, empowerment!

Samen met je herstel verhaal, je empowerment(jou eigen kracht) kan je dus de hoop verlener worden die jij bent.....

Zo kan je beperking jou een mooi doel geven in je leven.

Zo geeft jou beperking jou een soort wijsheid mee, die alleen jij bezit.

Je bent dus een levend encyclopedie.....wil jij die ook delen met anderen?

Als je dat gevoel hebt.....dan ben jij een echte HOOP verlener.

Net als ik, op mijn manier.

-xxx- Lana