

Wat weten we van Empowerment?

Eigen krachten gaan herkennen.

Wat we fout doen weten we, we gaan nu kijken naar wat we goed doen!

Waar onze passie ligt & gaan leren onze handvatten inzetten.

Je komt jezelf op verschillende levensgebieden tegen.

Er is onderzoek gedaan naar mensen die succes hebben in hun leven.

Al deze mensen konden hun doel duidelijk verwoorden en zo helder mogelijk.

BV= je gaat naar de trein: koopt een kaartje en zegt: kijk maar waarheen?????

Je doel is niet duidelijk en je eind stop ook niet: je reist de hele dag zonder eind doel....want het maakt niet uit.

Als je een kaartje koopt bv naar Groningen dan weet je waar je heen gaat ; je kan vragen hoe lang duurt het nog en je eind doel is in zicht.

Je bereikt ook je doel!

Zo is het ook met wensen: als je je doel duidelijk benoemd en verwoord en in termijn praat dan is het voor iedereen duidelijk.

Als je in de war bent, is dat best moeilijk, je eigen kracht te zien.

Maar ik heb op een gegeven moment stilgestaan bij:

Wat vind ik leuk?

Wat past bij mij?

Wat vind ik automatisch makkelijk?

Ik vind naar mensen luisteren makkelijk, zit in mijn aard!

Toen kwam ik erachter: dit is een kwaliteit van mij.

Waar ben ik niet goed in/kan ik niet tegen?

Ik kan er niet goed tegen als iemand dominant is over mij en zegt wat ik moet doen.

Wat ik wel leuk vind is samen werken.

Dus samen werken past bij mij, en luisteren past bij mij.

Nou dat zijn al een paar dingen waar ik wat mee kan.

Ik ben ook een gevoelsmens, je hebt denkers en doeners.

Ik ben ook een doener:

Ik vind het leuk samen met mensen iets te doen.

Ik hou ook van schilderen en schrijf graag van mij af(ondanks mijn dyslexie)
Door van mij af te schrijven, laat ik het los.
Als ik dingen loslaat, komt er weer ruimte in mij die ik kan opvullen met andere dingen.

Door te zien waar mijn valkuilen liggen, ontdekte ik ook mijn kwaliteiten.

Dit zie ik ook als een soort kracht in mij.

Als ik mij minder goed voel: wat helpt mij dan?

-
1. rust nemen
 2. praten - ventileren
 3. wandelen en joggen
 4. schilderen
 5. van mij af schrijven
 6. gewoon een leuke film kijken
 7. foto's kijken van nu, dit brengt mij in het nu
 8. gewoon even iets anders doen, uit de situatie gaan.
-

Zo kan ik beter bij mijzelf blijven en ook heel belangrijk was dat ik mijn grenzen leerde kennen.

Wat niet goed voelt, leerde ik niet te doen.

Wat wel goed voelde: ging ik meer doen.

Zo kwam ik in een leven terecht die ik zelf in handen had, die ik zelf gecreëerd had.
Mensen leerde mijn gebruiksaanwijzing kennen, omdat ik er beter mee om kon gaan.

Ik leerde erover praten en dat iedereen zijn eigen gebruiksaanwijzing had.

Zo leerde ik ook als iemand ; 'Nee' zegt dan heeft het niks met mij te maken maar met de grens van de ander.

Hoe meer ik mijzelf leerde kennen hoe meer ik de ander de ander kon laten zijn.

Dit gaf rust.

Zo ben ik erachter gekomen wat ik wilde, hoe ik het wilde en ik weet van mijzelf dat ik niet moet haasten, want dan kan ik gaan stressen.

Dus stapje voor stapje, doe ik de dingen.

Na heel veel kleine stapjes, kijk ik achterom en zie ik dat ik al een lange reis achter de rug heb.

Ik kom van ver.

Ik ben ook blij dat ik zo ver gekomen bent.

Soms heb ik terugvallen, dat komt omdat ik dan of te veel doe/of te weinig rust

heb genomen.

Dat betekend voor mij: even alles stil leggen en dan goed uitrusten en dingen doen: bv schilderen, wandelen. Om zo weer op krachten te komen.

Ik weet dat het erbij hoort en heb het geaccepteerd.

Ik herken het, erken het en accepteer het.

Zo ben ik verder gekomen in mijn herstel en heb ik mijn krachten ontdekt.

Stutten zet ik in,(= dat zijn dingen die bergbeklimmers gebruiken als ze een berg beklimmen: dat ze niet te diep in een ravijn vallen)

Als ik bv het even niet meer weet, dan weet ik: ik moet rust nemen.

Ventileren(met anderen) praten kan mij ook helpen.

Medicatie neem ik ook op tijd, dit helpt mij ook.

Zo leef ik een gelukkig mogelijk leven met mijn beperkingen.

Voor een ander, die sommige dingen nog niet snapt, is dit best veel.

Maar er zijn verschillende trainingen, waar je dit kan leren.

Zo heb ik bij Vivenz cliënten ondersteuning veel geleerd.

Maar elke regio heeft dit(voor zover ik weet)

Ook bij de GGZ hebben ze bv Mindfulness, dit is ook een training waarin je je eigen kracht kan leren kennen.

Je leert waar je talenten liggen, waar jou innerlijke kracht zit.

Dit helpt je door het leven.

Vooraf met lotgenoten is dit heel fijn om te doen, omdat ze je begrijpen.

Je hoeft het niet zo uit te leggen waarom je dit nodig hebt, je weet van elkaar dat ze het nodig hebben.

Hierdoor kan je je een soort van 'thuis'voelen.

Mensen die je zonder teveel uitleg begrijpen.

Ik vind het zo fijn om lotgenoten te leren kennen.

Ze weten dingen uit hun eigen leven, hun zijn een soort van rolmodel voor mij.

Psychiaters kunnen mij wel dingen vertellen uit boekjes, maar hun hebben een goed leven: huis boompje.

Maar ik en meerdere mensen met psychische aandoeningen, hebben dat niet.

Dan verteld een therapeut wat je kan doen: dan dacht ik : 'ja jij kan makkelijk praten je weet niet hoe het is om angstig te zijn of in een herbeleving terecht te komen.'

Maar bij lotgenoten: had ik zo van: "oooo als het hem/haar lukt kan het mij ook lukken."

Hun zijn een soort van rolmodel voor mij.

Hun weten waar ze over praten, hun is het ook gelukt, en als hun het kunnen kan ik het misschien ook.

Zo heeft iedereen zijn eigen gebruiksaanwijzing en leren we allemaal op onze

manier het beste ermee om te gaan.

Wat het beste bij ons past, waar wijzelf het meest aan hebben.

Dat is een leerproces.

Maar net zoals herstel is: dat is een levenslange proces.

Het is anders dan genezen, maar het is wel leefbaarder, en je kan zelfs leren genieten van dingen in het leven.

Zo heb ik geleerd: om op eigen kracht vooruit te gaan.

Voor jullie wens ik dat ook toe, dat jullie op jullie eigen kracht vooruit gaan, en stapje voor stapje ontdekken wat jullie eigen wens is en waar jullie eigen kracht liggen.

-xxx- Lana
