

Wat mij het meeste geholpen heeft bij mijn herstel, is....

Aanvullingen op het leerplatform ED 1 februari 2024

K.Tacken

Wat mij het meest geholpen heeft bij mijn herstel is:

- deskundige professionele zorg begeleiding tijdens opname ziekenhuis
- juiste medicatie
- langdurige nazorg
- begripvolle omgeving
- mogelijkheid om te leven op mijn tempo, zodat ik niet hervat
- zelfregie
- mijn inzet als ervaringswerker
- mijn psychiater
- mindfulness
- praten
- groepstherapie
- (h)erkenning
- ontdekken van ervaringsdeskundigheid
- ACT
- lotgenotencontact
- paard
- gehoord worden
- opname
- begrip
- lotgenoten
- medicatie
- opleiding Ervaringsdeskundige
- netwerk
- kennis over mijn psychische kwetsbaarheid
- huisarts
- psychiater
- herstelverhaal brengen
- patiënten ambassade Hasselt
- dingen doen: lichamelijke activiteiten zijn zeker zo belangrijk als al dat gepraat
- je goed in je vel voelen doet je ook geestelijk beter voelen