

*Herstellen doe je meestal niet alleen. Naasten, zoals familie, vrienden, buren, kunnen een belangrijke steunbron zijn als je bezig bent om te herstellen. Zij kunnen je in het dagelijks leven op een andere manier steunen dan bijvoorbeeld hulpverleners. Zij kunnen op hun eigen manier samen met jou en betrokken hulpverleners bijdragen aan je herstelproces.*

# Samenwerken in de triade



## Cliënten

### Fasen van herstel



1) Overweldigd worden door de kwetsbaarheid (van jezelf of een of een dierbare)



2) Er mee worstelen



3) Er mee leven



4) Leven voorbij de kwetsbaarheid (van jezelf of een dierbare)

### Vragen



- Bedenk voor jezelf hoe je tegen de volgende vragen aan kijkt:  
Wie zijn voor mij steunend in mijn omgeving?  
Welke rol spelen zij in mijn herstel?  
Zou ik daarin iets willen veranderen of verbeteren?
- Als je in zorg bent:  
Weten betrokken hulpverleners wie voor mij belangrijke naasten zijn?  
Zijn mijn naasten ook betrokken bij contacten met hulpverleners?  
Waarom wel of waarom niet?  
Zou ik daarin iets willen veranderen of verbeteren?
- Het kan misschien best lastig zijn om te bedenken wat je prettig vindt en wat niet. Bespreek het eens met iemand waar je vertrouwen in hebt. Je zou hier ook kunnen denken aan een ervaringsdeskundige.