

Herstellen doe je meestal niet alleen. Naasten, zoals familie, vrienden, buren, kunnen een belangrijke steunbron zijn als je bezig bent om te herstellen. Wanneer je als naaste betrokken bent bij iemand met psychiatrische problemen, dan heeft dat vaak ook veel impact op je eigen leven. Je wilt er graag voor iemand zijn maar doorloopt zelf misschien ook een herstelproces.

# Samenwerken in de triade



## ① Naasten

### 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)

### Tips



- Bespreek verwachtingen met zorgprofessionals: wat gaat goed, wat kan beter. Wat vind je fijn in de samenwerking? En wat verwacht je van zorgprofessionals?
- Bekijk het aanbod binnen de GGz-organisatie: is er een familie-ervaringsdeskundige of een cursusaanbod voor naasten?
- Met de familie-ervaringsdeskundige kun je kijken hoe je kunt praten over je verwachtingen en je eigen herstelproces. De familie-ervaringsdeskundige kan ook ondersteuning bieden bij het contact met zorgprofessionals.
- Kijk ook eens op [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)