

WAT IS HERSTEL IN HEMELSNAAM?

SCHIZOFRENIE

BESTAAT NIET



Herstel is als je weer blij
kunt zijn met jezelf.

LISA



Herstel is kort en simpel:
gewoon weer meedoen.

GERRY WILBERS

3

Hersteld ben je wanneer je doet alsof je kooktherapie boeiend vindt en je je ietsje meer opmaakt dan je je hele leven al doet.

4

Herstel is als twee bloemen: de ene is inmiddels weer opgericht en de ander wordt daardoor uitgenodigd om zichzelf ook weer op te richten.

ANJA STRAAKENBROEK

5

Herstel is de eenheid
voelen die je opnieuw
samenbrengt met anderen.

JENS CALLENS

6

Herstel ontstaat vanaf het
moment dat je je kwetsbaarheid
omarmt.

KIM VOS

7

Herstellen binnen de psychiatrie is als mediteren op een hardrockconcert.

MAURICE

8

Herstel is niet iemand anders willen zijn dan wie je vandaag bent.



Herstel is
je weer vrij voelen.

CATHERINE



Herstel is hoopvol blijven
als je terugvalt.

LENNEKE ELFERS

11

Herstel is presteren
net als ieder ander.

12

Herstel is een paar dagen
niet doorhebben dat je iets
onder de leden hebt.

ELISABETH

13

Voor mij is herstel
onafhankelijkheid van zorg.

NIEK

14

It's okay to live a life
others don't understand.

CECILE

15

Herstel is: ondanks
alle mogelijke beperkingen,
je toch terug goed in je vel
voelen.

JEROEN NILIS

16

Herstel is
completer worden.

ALWIN

17

Herstel is hartelijk
kunnen lachen om je
eigenaardigheidjes.

MADELIEF

18

Herstel is voor mij dat
je dankzij je beperkingen
een beter leven krijgt.

MIRIAM

19

Herstel is dingen doen
die je van een vijfje naar een
zeven helpen.

JEFF

20

Herstel is een herscheppende
bespiegeling van zowel geest
als het voelende lichaam waarin
hemel en aarde weer hun
tastbare kabbelende gestalte
aannemen.

JANNEMIEK

21

Herstel is de strijd voor het leven
na een psychisch doodvonnis.

BIANCA

22

Herstel is je op je gemak
leren voelen met jezelf.

MILOU VERVAART

23

Hersteld ben je wanneer je met je beide voeten op de grond weer net zo gek durft te denken en voelen als voorheen.

KAREN

24

Herstel is rouwen om je verlies en het een plekje geven.

LEONIE KUSENUH

25

Na een periode van wanhoop
weer in mezelf en in de
toekomst geloven.

MARLIES JANSEN

26

Herstel is: het beeld dat je van
jezelf hebt in overeenstemming
brengen met wat je werkelijk
hebt bij te dragen.

JAN ANNE

Voor mij is herstel het
besef dat er wél altijd licht aan
het einde van de tunnel is, alleen
duurt het soms een tijdje voor ik
het weer kan zien.

Herstel maakt het onzichtbare
zichtbaar.

AGNES NANNINGS

29

Ondanks je kwetsbaarheden
met eigen kracht jouw
toekomst tegemoet gaan.

AHMET

30

Herstel: pas als je kwetsbaar
bent, begin je te leven.

ANN

31

Herstel is niet: weer jezelf worden, maar wel: jezelf gezond heruitvinden.

ELS

32

De worsteling met het verleden, jezelf en je omgeving leren overstijgen om uiteindelijk te kunnen doen wat je zelf echt graag wilt.

FLORIS BROEKHUIZEN

33

Herstel is de mooiste reis van mijn leven: vaak moeilijk, door berg en dal, maar met prachtige uitzichten en een horizon vol hoop voor de toekomst.

NATHALIE ALBERT

34

Herstel betekent voor mij je goed voelen tussen gewone mensen.

KATIOLINA

35

Er bestaat geen weg naar herstel,
herstel is de weg.

PETER PIERIK

36

Herstel is je ziekte begrenzen
en leven vanuit je gezonde verstand.

JOKE SALVATORI

37

Herstel is leren dat niemand
je ooit kan geven wat je jezelf
niet gunt.

OSCAR

38

Herstel is als de getormenteerde
rups er in slaagt zich te
transformeren tot een onbevangen
vlinder.

PATRICK COLEMONTI

39

Herstel is weer zelf
achter het stuur van je auto
zitten, ondanks de deuken
en de butsen.

NICOLE SCHALKEN

40

Herstel is opnieuw
verantwoordelijkheid kunnen
nemen voor jezelf en anderen.

LUC

41

Herstel is persoonlijke
ontwikkeling na tegenslag.

BIANCA

42

Herstel is tevreden zijn
met wie je bent.

MARISKA SPRINGER

43

Herstel is het vinden van mijn weg om mijn leven voor mij leefbaar te maken.

DICK BOONMAN

44

Herstel is het verleden dusdanig verwerkt hebben, dat je weer in balans je bijdrage kunt leveren aan de samenleving.

ROELAND

Herstel begint in
jezelf, als de zoektocht is
gestaakt en je een
ontdekkingsreis aangaat.

Acceptatie heeft plaats
gemaakt voor eigenliefde en
ontwikkeling, zodat passie voor
je mogelijkheden als een
deur openstaat.

DANNY

46

Herstel is be-vallen
en weer opstaan.

ANNEMIE

47

Herstel is na vele jaren van
strijd met psychose weer stevig
in je schoenen leren
staan.

PIET NOORDAM

Herstel is weer geloven
dat er altijd een ladder
is die je kan beklimmen,
omhoog uit je dalen, klein en
groot, en dan telkens opnieuw
de moed opbrengen om
sport voor sport
verder te blijven gaan.

GREET CLAES

Herstel is hernieuwd
wortel vatten, verwonderd je
eigen tempo zien en voldoende
tevreden wat vruchten delen.

DRIES VANWYNSBERGHE

Herstel betekent voor mij
het vinden van een zinvol en
bevredigend bestaan.

ERIKA DANCKAERS

51

Herstel is weer zin
hebben in de toekomst.

CAROLA FRANKEN

52

Herstel is weer kapitein
zijn op mijn eigen schip.

RENZE

Herstel is de weg
van overleven naar leven.

MANDY VERKLEIJSDONK

Herstel is de met ups en downs
ontdekkingstocht van jezelf en
de invulling van je leven die
alleen jij bepaalt, maar die je
niet alleen hoeft te doorlopen.

SJANNIE

Herstel is na de zware crisis, in het besef een gehavende ziel te zijn, minder naïef, toch tot redelijke tevredenheid volgens mijn persoonlijke waarden kunnen leven, in zelfbeschikking én in verbondenheid.

STEFAN HUBLU SOLFRAN

56

'In the depth of winter I finally learned that there was in me an invisible summer.'

ALBERT CAMUS

57

Herstel is voor mij vrijheid en het vertrouwen terugkrijgen in God en rechtvaardigheid.

NICOLETTE

58

Herstel is leren voelen
en dat durven toe te laten.

JOANIE VAN DER MOLEN

59

Herstel is deuren openen
voor associaties en symboliek,
zonder angst of agressie.

WENDELA VAN SLOOTEN

Herstel is mijzelf niet meer zien als iemand waaraan iets mis is, maar als een heel gewoon bijzonder mens met een levensgeschiedenis waarin depressie het logische gevolg is van gebeurtenissen die mij een ondragelijk gevoel van schaamte opleverden.

ODETTE VAN DER HEIJDEN

Herstel is als je
de weg gevonden hebt
om in onze maatschappij,
die haar best gedaan
heeft om je krankzinnig
te maken, eindelijk
jezelf te kunnen zijn.

ANDRE CRIEGERS

Herstel is voor mij
het durven toelaten van
het gevoel van waarde,
en zelfs noodzakelijk te zijn,
in de wereld waarvan je
deel uitmaakt om in contact
met jezelf daaraan bij te
dragen, op geheel eigen wijze.
Eigenwijs.

STEPHANIE

63

Herstel is de draad
weer oppakken.

PAULINE KUIN

64

Herstel: de dag dat ik
aanvaardde dat ik een
slechte dag mocht hebben
wist ik dat ik terug op
de goede weg was.

PARTE

65

Herstel is het continu proces van het vrij worden van ziekten.

BAPTISTE

66

Herstel is het gevoel hebben dat mijn gevoelens en ideeën niets minder waard zijn dan die van anderen.

ANGÈLE DE JONG



Herstel is weer naar
mijn werk mogen gaan.



Herstel is
kunnen terugkijken.

Herstel: fors minderen
met antipsychotica
en merken dat hierdoor
mijn psychotische
angstklachten verdwenen
waardoor ik weer
zelfvertrouwen kreeg.

STEPHANIE

Herstel is leven
in de brede zin van
het woord, leren en
mijzelf ontwikkelen.
Ondanks, en soms zelfs
dankzij, maar helaas
altijd met mijn
bipolaire stoornis.

MIRANDA

71

Ik realiseer mij als geen ander dat een herstelproces een continu proces kan en mag zijn, daarin ligt mijn kracht en onderscheidend vermogen.

72

Herstel: als ik val
dan sta ik op en als ik sta
dan val ik op.

DAAN

73

Herstel is leven in
je eigen tempo in het nu,
van jezelf houden en genieten
van elk moment.

MARIANNE P.

74

Herstellen is telkens
opnieuw de draad van
het leven oppakken en
verder gaan.

ANNEMIEK BOTMAN

75

Herstel is niet in
je eigen valkuil stappen.

SIJA

76

Herstel is oude patronen
loslaten, ongelukkig voelen
loslaten, controle loslaten.
Loslaten en een leven leiden
waarvan ik geniet.

ERNA ZWEERUS

Herstel is, na jaren van geploeter in de cliëntenbewegingen en als ervaringsdeskundige gewerkt te hebben, weer eens met mijn eigen vakgebied en competenties bezig zijn.

Het voelt zo goed!
Het bleek dat ik helemaal niks kwijt was.

GIJS FRANCKEN

Herstel is voor mij
volledige acceptatie van mijn
problematiek en er dus goed
mee kunnen omgaan in het
dagelijks leven.

HENK MARINUSSEN

Herstel is vertrouwen
in jezelf, hoe wankel
dat ook is.

80

Herstel is dat je ophoudt
jezelf te veroordelen.

MATHILDE

81

Herstel is wanneer er
weer hoop door je aderen
stroomt.

GUISELAINE

Herstel voor mij is denken
aan alle mensen, dieren,
bloemen, oerwouden, wolken.

H.G.M. ABEN

Herstel is goed
voor jezelf leren zorgen.

Herstel betekent voor mij genezing van wonden uit het verleden en het ontwikkelen van nieuwe, gezonde copingmechanismen.

ROZEMARIJN VAN SEVENTER

Herstel is het doorbreken van het taboe op stigma en psychische kwetsbaarheden door het bespreekbaar te maken en op eigen kracht vooruit leren gaan.

ROLF BERGMAN

Herstel: laat je niet van de wijs brengen door stigma's, vertrouw op jezelf en een vertrouwenspersoon, maar reken op vallen en opstaan.

JOOSKE MULDER

Herstel: met respect voor mijn beperkingen gebruik ik mijn mogelijkheden op de weg terug naar mijn leven.

PAUL DAEMEN

88

Herstel is op
het goede moment versnellen
of juist vertragen.

VERA

89

Herstel is het verleden
dusdanig verwerkt hebben,
dat je weer in balans je
bijdrage kunt leveren aan
de samenleving.

ROELAND

90

Herstel is
zichtbaar blijven wanneer je
het allerliefst verdwijnt.

ANNE MARSMAN

91

Herstel is de kracht zien
binnen je eigen beperkingen.

KATINKA VAN SPRANG

Herstellen is
je probleem begrijpen,
waardoor balans
kan ontstaan tussen
je eigen ik en de rol
die je hebt in je leven,
binnen de mogelijkheden
van je kunnen.

GIJS FRANCKEN

Herstel is inzien
dat je beperkingen
geen beperkingen zijn,
maar eigenschappen
die horen bij jou als mens,
en weten dat de kwetsbaarheid
van jou als mens, net zoals
de kwetsbaarheid van
een diamant, geen zwakte is,
maar een kracht.

MATTHIJS RIJLAARSDAM

Herstel is vertrouwen
blijven houden in dromen die
jij zelf uit kunt laten komen.

ALDA HAEGENS

Herstel is door zelfinzicht
met open vizier kunnen
koersen op je eigen kompas.

SANNA MARTHA

96

Herstel is voor mij
zijn wie ik ben.

MAYA SMITS

97

Herstel is erop vertrouwen
dat ik na een terugval altijd
weer mijn balans terugvind.

ANITA

98

Herstel is een leuk leven
leren leven met een
vervelende aandoening.

JOLANDA VISSER

99

Herstel is delen,
en delen is helen.

NANETTE WATERHOUT



'Just when was
it decided, and by whom,
that what you get
to call life
I have to call recovery?
- Sera Davidow'

FLORIS

100 uitspraken
over herstel zijn ingebracht
door mensen met ervaring
uit Nederland en België.

VEEL DANK.

**Bekijk voor meer informatie
www.schizofreniebestaatniet.nl**

