



RINO Groep Utrecht World café 27 november 2025

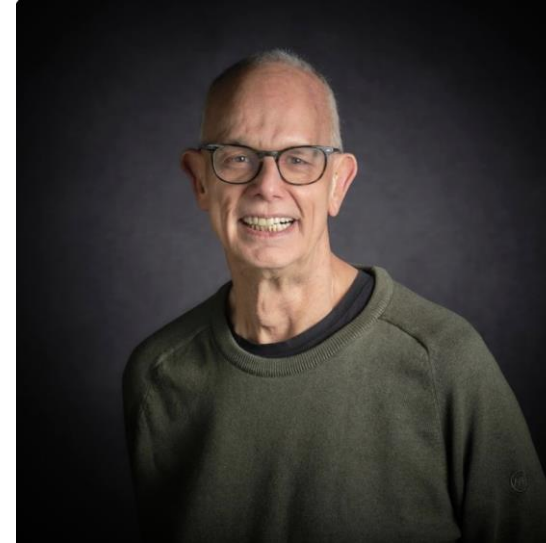
- **Dirk den Hollander:**

Voorzitter bestuur: Stichting UniQ Helmond

Mede-ontwikkelaar SRH

Herstel Angels

Nei Skoen Helmond



- **Ilse Schoemaker:**

Coach Steunend Relationeel Handelen,

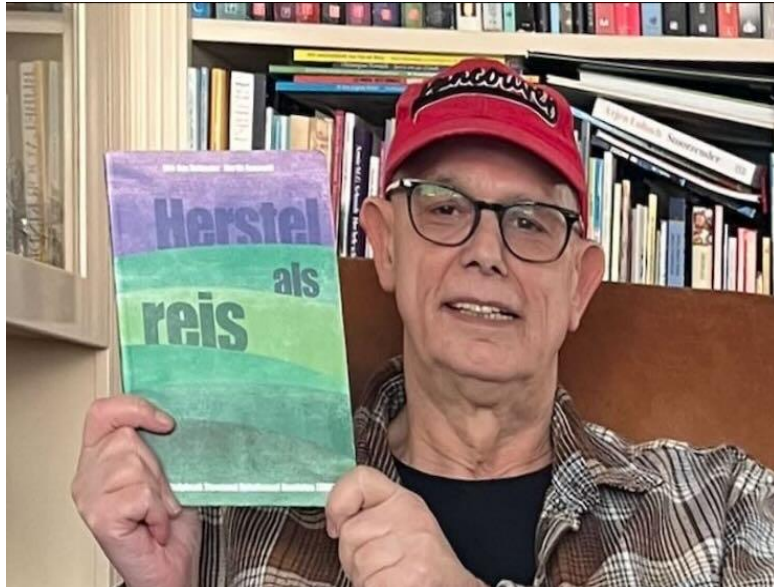
Trainer voor deelnemers Herstel als Reis voor LVB

Sociaal Pedagogisch Werkende



Wat gaan wij doen?

- Hoe en waarom is “Herstel als Reis’ ontstaan
- Hoe is de uitwerking naar mensen met LVB tot stand gekomen
- Hoe implementeer ik dit met mijn deelnemers?
- Wat doen we tijdens de bijeenkomsten?
- Ruimte tot vragen



De cirkel rond:

Waarom heb ik me al die jaren toch zo druk gemaakt?

- 7 dagen in de week werken
- Altijd ging het over rehabilitatie en herstel
- Het ging altijd om anderen:
 - Mijn deelnemers
 - Mijn studenten

Waarom moest dit boek er komen?

Maar uiteindelijk begreep ik: Het ging over **mezelf**

Hoe is de uitwerking naar mensen met LVB tot stand is gekomen

- Er is een **werkboek** voor deelnemers 'Herstel als Reis'
- Het boek bevat 13 bijeenkomsten eenvoudig **aanpasbaar op niveau van deelnemer.**
- De bijeenkomsten krijgen de invulling met een **zelfhulpgroep.**
- Ook **individueel** als zelfhulpboek te gebruiken **met of zonder begeleiding**
- In de begeleiding zowel in de groep als individueel staan: **veiligheid, delen en evenwaardigheid** voorop.
- Er wordt direct een basis gelegd voor de **tools die zij zelf in kunnen zetten.**

Hoe is de uitwerking naar mensen met LVB tot stand is gekomen

- Daarnaast geeft het werken met een **ervaringsdeskundige** meerwaarde.
- Deelnemers hebben **optimale vrijheid** hebben bij het maken van hun keuze.
- **De effecten** zijn te meten.
- De ervaringen kunnen gebruikt worden voor hun eigen **herstel- en/of levensverhaal**
- De bijeenkomsten zijn dankzij het boek 'Herstel als reis' op maat kunt inrichten

WAT DOEN WE TIJDENS DE BIJEENKOMSTEN?

- **Het creëren van veiligheid**
 - **Warme binnenkomst door:
knisperend haardvuur
rustgevend geurtje aan
koffie of thee**
 - **Starten met een vaste meditatie geeft vertrouwen en herkenning.**
 - **Deze meditatie heb ik iedere week gedaan met een groepje deelnemers.**



SOORTEN VAN ZELFHULP (te vinden in het boekje):

Fysiek



Slaap; stretchen; wandelen; fysieke ontspanning; gezond eten; yoga, rust

Emotioneel



Stress management, vergeven; dankbaarheid; compassie; **VRIENDELIJKHEID**

Sociaal



Grenzen; steunsystemen; positieve sociale media; tijd samen;

Spiritueel



Tijd alleen; meditatie; yoga; verbinding, natuur.

HOE KOM IK MET MEZELF IN VERBINDING met behulp van 5 zintuigen



Voelen

Proeven

Horen

Ruiken

Zien

Aai je huisdier

Eet een ijsje

Neurie een liedje

Gebruik essentiële oliën

Kijk naar mensen

Knuffel iemand

Zuig op een snoepje

Luister naar Dirk als hij zingt

Geniet van de geur van: gebakken brood

Bewonder de natuur om je heen

Neem een Warme of een koude douche

Eet je favoriete maaltijd

Luister bewust naar geluiden

Adem frisse lucht in

Blader door je favoriete tijdschrift

Draag zachte comfy kleding

Eet je maaltijd mindfull

Maak een feel good play list

Geniet van de geur van verse koffie

Kijk naar het schitteren van een vlam

WAT DOEN WE TIJDENS DE BIJEENKOMSTEN?

Hoe combineer je dat bij LVB?

- **We starten met het maken van je eigen zelfhulpboekje.**
- **Ondertussen wordt gewerkt aan ontspanning en het creëren van veiligheid in de groep. Hierin worden direct het gebruik van zintuigen meegenomen.**
Denk hierbij aan:
 - **Uitje naar de stad**
 - **Stilte wandeling door het bos**
 - **Wellness dagje**
 - **Jouw favoriete maaltijd eten in jouw favoriete kleding waarin jij je lekker voelt**
- **Het maken van je eigen levenslijn of levensboek**
NB: Er is een Bijlage (onder een QR-code) hoe schrijf ik mijn herstelverhaal



WAT DOEN WE TIJDENS DE BIJEENKOMSTEN?



ERVAAR DE OEFENING PERSOONLIJKE RUIJITE / GRENZEN AANGEVEN



WAT DOEN WE TIJDENS DE BIJEENKOMSTEN?



HOE DENK JIJ DAT DE DEELNEMER MET LVB KAN REAGEREN?



Hoe maken wij de cirkel voor professionals rond?



- Er komt een **trainingshandleiding 'Herstel als reis'** voor voorzitters.
- Hiermee kunnen **ervaringsdeskundige voorzitters** worden opgeleid.
- Daarnaast doen we ervaring op met meerdere doelgroepen in meerdere setting



Herstel en Zelfhulp:

Anderen kunnen je bijstaan maar:



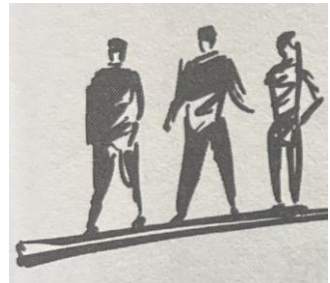
De deelnemer werkt aan zijn eigen herstel. Dat is de kern van zelfhulp.

WAT IS DE MEERWAARDE BOVEN ANDERE SELF MANAGEMENT TRAININGEN?

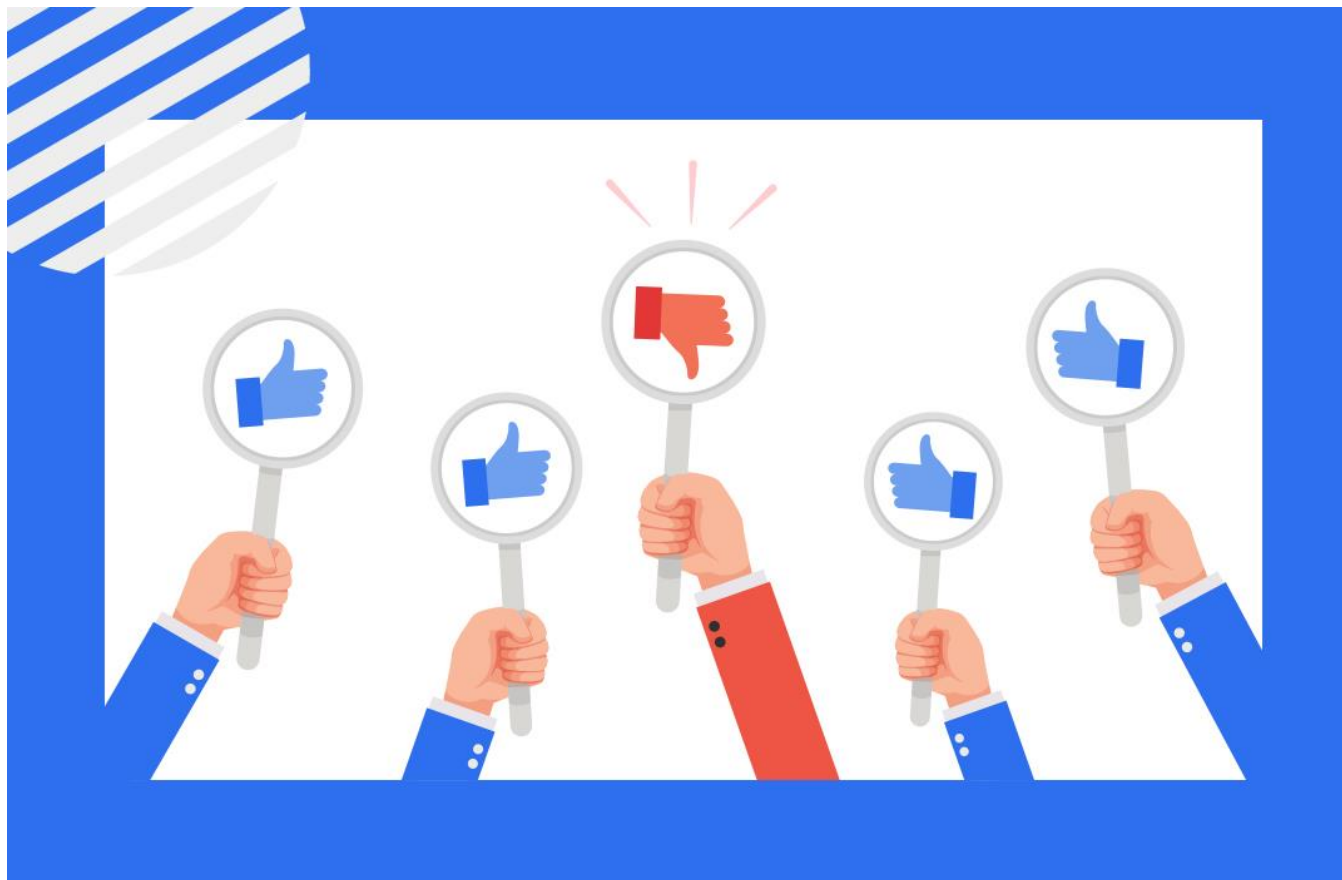
Wat hebben de deelnemers eraan?

Flexibiliteit en veelzijdigheid:

- Er is **een duidelijk gestructureerd draaiboek dat op maat aan te passen is.**
- De werkwijze als **zelfhulpgroep** geeft optimale voorwaarden voor zelfhulp.
- **Systematische opbouw**
Deel 1: In verbinding **met jezelf** komen en
Deel 2: In verbinding met **de wereld** komen.
- Je kunt het **als groep** doorlopen maar ook **individueel**
- **Tijdens en na de bijeenkomsten** heeft de deelnemer een boek om op terug te vallen. Het boek bevat een **enorm rijkdom** aan zelfhulp initiatieven en – hulpmiddelen.
- Dit alles zijn onderscheidende criteria ten aanzien van bijv. de WRAP en HDJZ



Waar lopen jullie tegenaan tijdens de reis van de deelnemer met LVB naar herstel?



Zijn er nog vragen?



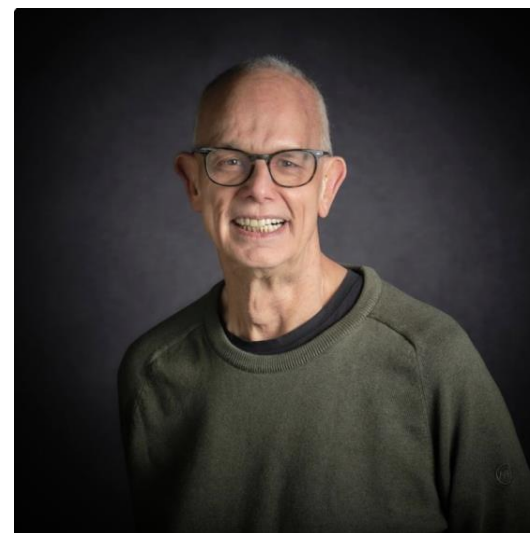
**KOM JE STRAKS THUIS
HEB JE NOG VRAGEN?
OF WIL JE TOCH GRAAG MEER WETEN HOE JE DIT HET BESTE NEER KUNT
ZETTEN OP JOUW AFDELING OF BINNEN JOUW TEAM?**

NEEM CONTACT MET ONS OP!



Ilse Schoemaker

i.schoemaker@dimencegroep.nl
[Ilse Schoemaker - Dimence | LinkedIn](#)



Dirk den Hollander

dirkiedenh@outlook.com