

WEBINAR: OMGAAN MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID



- **Wat houdt het in?**
- **Hoe kun je er goed mee omgaan?**
- **En wat helpt bij herstel?**



WAT IS PSYCHISCHE KWETSBAARHEID?

“Ieder mens is psychisch kwetsbaar”.

**Het labelen van psychische kwetsbaarheid zit verweven
in onze maatschappij.**

SIGNALLEN



LICHAMELIJK



GEDRAG



COMMUNICATIE

*Vecht niet tegen jezelf
maar met jezelf*



www.hyperventilatiecoach.nl

**HOE KUN JE
ER ZELF MEE
OMGAAN?**

HOE KUNNEN NAASTEN ERMEE OMGAAN?

“ Ga praten over kwetsbaarheid niet uit de weg, maar ga het gesprek áán.”

In gesprek met de ander



Oordeelloos luisteren

Niet meteen advies geven



Ook belangrijk:



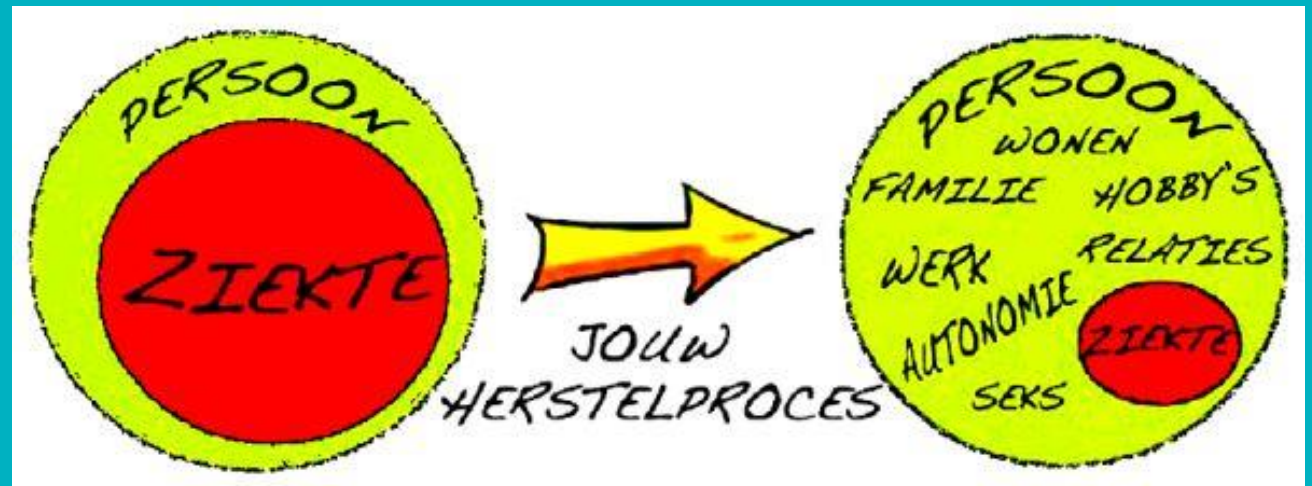
Zelfzorg

WAT IS HERSTEL?

Een veranderproces dat je vooral vanuit jezelf doet.

Herstel is:

Een proces dat iemand doormaakt terwijl hij (weer) greep probeert te krijgen op zijn leven na een ontwrichtende gebeurtenis.



WAT IS HELPEND BIJ HERSTEL?

- HOOP
- PERSOONLIJKE
VERANTWOORDELIJKHEID
- EIGEN ONTWIKKELING
- OPKOMEN VOOR JEZELF
- STEUN






IK WIL DIT
BESPREEKBAAR
MAKEN



STIGMA

ZIJN ER NOG VRAGEN?

 www.ggz-nhn.nl
 088 65 65 010

 [ggznhn](https://twitter.com/ggznhn)
 [GGZNoordHollandNoord](https://www.facebook.com/GGZNoordHollandNoord)

 [ggznhn](https://www.instagram.com/ggznhn)
 [ggz-nhn](https://www.linkedin.com/company/ggz-nhn)