

Richtlijnen en eisen herstelverhaal

Een herstelverhaal is niet hetzelfde als een levensverhaal of het delen van je ervaringen. In een herstelverhaal staan je kwetsbaarheden niet zozeer centraal, maar vooral hoe je daar mee om hebt leren gaan. Hoe bepaalde levensontwrichtende situaties je nieuwe inzichten hebben gegeven en mogelijk sterker hebben gemaakt. Daarnaast vertel je iets over jouw kijk op ervaringsdeskundigheid en hoe je denkt iets voor anderen te kunnen betekenen in hun herstelproces.

Het herstelverhaal bestaat uit 3 onderdelen:

1. Wie ben je en waar kom je vandaan?

Je stelt jezelf voor en vertelt globaal iets over je achtergrond. Hierbij deel je waarvan je herstellende bent; welke ervaringen daarin een rol hebben gespeeld en wat het omslagmoment is geweest. Misschien is er niet een specifiek kantelpunt geweest maar zijn er wel gebeurtenissen of personen op je pad gekomen die je bepaalde inzichten hebben gegeven waardoor je hulp hebt gezocht en/of met jezelf aan de slag bent gegaan.

2. Waar sta je nu?

Vertel waar je op dit moment staat in je herstel. Deel wat je kwetsbaarheden en je krachten zijn. Misschien heb je bepaalde valkuilen waar je alert op wil zijn of juist specifieke eigenschappen die je daarbij kunnen ondersteunen. Je geeft aan wat voor jou herstelbevorderend is én herstelbelemmerend. Mogelijk vertel je ook iets over je dagelijks onderhoudsplan of de tools die je gebruikt vanuit de WRAP.

3. Waar wil je naartoe?

In het laatste deel van je verhaal neem je ons mee in wat je motivatie of drijfveer is om te werken met eigen ervaring. Wat of wie inspireert jou? En hoe zie je jouw weg als toekomstig ervaringsdeskundige? Mogelijk heb je ook al een idee hoe en waar je jouw ervaringen én talenten in kunt zetten binnen onze organisatie.

Jouw verhaal is net als jouw CV min. 1 tot max. 2 pagina's (A4).

Succes en veel plezier met het schrijven van je verhaal!

**Stuur je herstelverhaal, Ervaringsdeskundig CV en bewijs
deelname WRAP naar:** Dieuwke van Diepen • d.vandiepen@ggz-nhn.nl

Richtlijnen ervaringsdeskundig CV

Vertel ons in jouw ervaringsdeskundig CV over:

1. Jouw gegevens (naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, e-mailadres en geboortedatum)
2. Welke opleidingen/trainingen heb je gevolgd en welke afgerond?
3. Wat is je werkervaring? Zowel vrijwillig als betaald.
4. Wat zijn je hobby's en interesses?
5. Persoonlijke ervaringen: waar bestaan jouw ervaringen met ontwrichting en herstel uit?
6. Individuele ervaringskennis: Hoe heb je aan je herstel gewerkt?
7. Collectieve ervaringskennis: welke ervaring heb je met het leren van de ervaringen van anderen? Denk hierbij aan het deelnemen aan lotgenotengroepen en trainingen gericht op herstel; andere bronnen zoals literatuur en documentaires, herstelverhalen etc.
8. Ervaringskunde: waar heb jij jouw ervaringskennis ingezet ter ondersteuning van anderen?
9. Wat motiveert je om te gaan werken als ervaringsdeskundige?

**Stuur je herstelverhaal, Ervaringsdeskundig CV en bewijs
deelname WRAP naar:** Diewuke van Diepen • d.vandiepen@ggz-nhn.nl