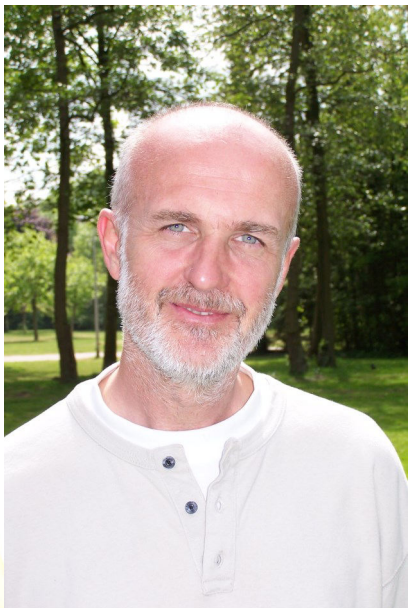


Ieder pad is anders, de stappen hetzelfde

Soms gaat het eerst om het krijgen van regelmaat in de dag en de week. Of om de administratie of een kamer op orde te krijgen. Geleidelijk aan wordt het duidelijk wat je doelen kunnen zijn en gaan we samen kijken hoe je die kan bereiken. Bij het doen van de stappen maken we eerst kleine en als het kan wat grotere stappen. Kijken hoe het voelt en haalbaar is.

Af en toe staan we stil en kijken we of het te snel gaat of dat je iets anders ontdekt en wilt uitproberen.

Bij voorbeeld weer een aantal uren werken in de tuin of terug op kantoor. Weer reizen met het openbaar vervoer als dat moeilijk was of het opzoeken van oude contacten. Zo komen we er achter wat je drijft en hoe je daarmee mooie nieuwe wegen in kunt slaan.



*Herstel en Ontwikkeling
Laan van Nw. Oosteinde 64-A
2274 EH Voorburg*

*Www.herstelenontwikkeling.nl
sipkodenboer@gmail.com
06-40367098*

ondersteuning voor herstel bij je thuis

Thuisbegeleiding



Als je dit herkent

Het ergste lijkt achter de rug.

Heb alleen geen idee hoe het beter wordt.

Dat constante gepieker put me zo uit.

Ik snap dat het nooit meer hetzelfde zal zijn.

Maar hoe wordt het dan? En wanneer.

Wel denk ik dat ik het nooit goed kan doen.

Na alles wat ik heb meegemaakt,

wil ik gewoon rust. Da's alles.

Ik hoef niet meer te vechten.

Maar ik kan niet anders meer.

Ik zou wel weer mensen willen ontmoeten.

Ik zie er alleen zo tegenop.



Na een zware periode

Een grote ommekeer of verlies in je leven en niets lijkt meer hetzelfde. Je raakt werk, huis, partner of gezondheid kwijt: alles staat op zijn kop. Hoe was het ook alweer om grip op het leven te hebben?

Je wilt wel weer aan de slag met van alles, maar weet niet hoe. Met professionele begeleiding kan jij jezelf er weer bovenop helpen en weer aan zelfvertrouwen winnen. Jij geeft aan en ik begeleid je.

Je eigen weg weer kiezen

Ik sta mensen bij tijdens de nasleep van grote veranderingen zodat ze weer vat op het leven krijgen. Daartoe begeleid ik hen in de eigen vertrouwde omgeving thuis.

Met regelmaat kom ik naar je toe. Op basis van wat je zelf aangeeft krijg je praktische handvaten voor verandering. Het kost ongeveer 3 maanden om een routekaart te maken waarmee je meer in verbinding komt met alles om je heen.

Het doel is een nieuw evenwicht en een gezondere levensstijl te vinden. De begeleiding kan naast psychotherapie plaatsvinden, maar vervangt deze niet. Geleidelijk aan verdwijnen de grote zorgen en angsten.

