

De herstelreis van je leven - Leven met én na trauma

Herstelreis?

De coachingsreis van je leven heeft sinds dit jaar een nieuwe variant: Een reis in het teken van herstel na het oplopen van psychische ontwrichting als gevolg van trauma.

De afgelopen jaren hebben wij diverse deelnemers gehad die te kampen hebben met aandoeningen van diverse aard. Denk hierbij aan bijvoorbeeld autisme maar ook trauma gerelateerde aandoeningen zoals PTSS. Hoewel we deze deelnemers telkens een goede coachingsreis hebben kunnen bieden en ze daarmee voller in het leven konden zetten, hebben we toch gemeend specifieke reizen te ontwikkelen voor hen die in herstel zitten na trauma. Simpelweg omdat we daarmee nog beter aan willen sluiten op deze specifieke materie en doelgroep.

Bij trauma valt natuurlijk te denken aan lichamelijk trauma en geestelijk trauma. Het eerste gaat overigens regelmatig gepaard met het tweede, zeker als het letsel van blijvende aard is en er dus sprake is van rouw om hetgeen men verloren heeft en hetgeen men daarmee verloren heeft. Voor de mensen die te maken hebben met lichamelijk trauma is onze herstelreis natuurlijk maar ten dele geschikt. Allereerst dient men in staat te zijn met het letsel wel 7 dagen te leven in en te bewegen door een Noors fjord. Daarnaast zijn deze specifieke reizen op meer geënt dan alleen een ontwikkel- en zingevingsbehoefte. De mentale verwonding zal ook nog moeten bestaan om over herstel te kunnen spreken zoals wij dat in deze reis doen.

Wat is herstel?

Bij herstel wordt al snel gedacht aan de medisch-wetenschappelijke definitie van herstel, waarin genezing centraal staat. Het gaat dan om herstel van een ziekte. De symptomen verdwijnen en de ziekte gaat over. Bij ons wordt met het woord herstel iets anders bedoeld. In een herstelproces wordt dan de persoonlijke balans hervonden na ervaringen van (heftige) psychische ontwrichting. Men groeit over de rampzalige gevolgen van een psychiatrische aandoening heen en ontdekt daarbij (verloren gewaande) mogelijkheden voor een vervullend leven met of zonder de psychische kwetsbaarheid. Dat neemt overigens niet weg dat ook in dit geval de symptomen zouden kunnen verminderen of verdwijnen waardoor niet langer aan de criteria van de aandoening voldaan wordt. Dit is echter niet het uitgangspunt van onze herstelreis en herstel in deze context.

De meest gehanteerde definitie van herstel komt van Anthony (1993):

“Herstel is een intens persoonlijk, uniek proces van verandering in iemand houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen. Het is een manier van leven, van het leiden van een bevredigend, hoopvol en zinvol leven met de beperkingen die de psychische klachten met zich meebrengen. Herstellen betreft het ontgroeien van de catastrofale gevolgen van de aandoening en de ontwikkeling van een nieuwe betekenis en een nieuw doel in iemands leven.”

Heb je te maken met herstel?

Hoe bepaal je nou of je te maken hebt met herstel en zo ja; hoever je bent in je herstel? Om dat te kunnen bepalen is het goed om te weten hoe een herstelproces er uitziet. In de reguliere geestelijke gezondheidszorg word wel vaak gesproken over je herstelproces, maar word er niet of nauwelijks uitgelegd hoe dat proces er nou eigenlijk uitziet. Er is gebleken dat mensen die in een herstelproces hebben gezeten het achteraf gezien fijn hadden gevonden om te weten hoe het proces is ingedeeld, ze hadden dan een houvast gehad met positief effect.

Wij werken met het veelgebruikte model waarin het herstelproces is ingedeeld in vier fasen:

1. Overweldiging door de aandoening

Dit is de periode waarin een stuk besef plaatsvindt, je voelt dat er iets niet goed zit. In deze periode voel je je vaak hopeloos, machteloos en eenzaam. Je weet niet meer wat je moet doen, kunt doen. Vaak trek je je steeds meer terug uit het sociale leven omdat je op onbegrip stuit, omdat je de omgeving niet tot last wilt zijn. Zelfwaarde en zelfvertrouwen zijn zo goed als weg of bevatten alleen maar negatieve elementen.

2. Worstelen met de aandoening

In deze fase ben je voornamelijk aan het vechten, worstelen, met jezelf. Hoe ga je verder? Ga je verder? De levensvraag is hier het sterkst aanwezig. In deze periode heerst twijfel, acceptatie, onbegrip, verzet tegen de aandoening. Je hebt het gevoel geen grip op je leven te hebben, onmacht om er iets aan te doen, en – ook erg belangrijk – in deze fase kan schaamte een rol spelen. Je wilt niet dat de omgeving merkt dat er iets aan de hand is, dus je gaat toneelspelen. Elke keer dat je niet alleen bent gaat je masker voor.

3. Leven met de aandoening

Als je in deze fase zit, begin je inzicht te krijgen in je aandoening. Het begin van acceptatie en het opbouwen van zelfvertrouwen begint in deze fase vorm te krijgen. Je leert om te gaan met de beperkingen, maar ook met de sterke kanten die de aandoening met zich meebrengt. Je wilskracht en vechtlust nemen toe. Je gaat opzoek naar ondersteunende methoden om je te helpen om in controle te blijven. Er komt een stuk rust en je voelt je een stuk beter.

4. Leven voorbij de aandoening

In deze fase heb je weer levenslust, je kunt weer verder. Er is weer een duidelijke structuur in de dag invulling. Je hebt geleerd hoe je met tegenslagen om kunt gaan. Dit is de fase waarin je de rest van je leven zit. Onbewust zal je ook continu bezig zijn met nieuwe ondersteuningsmethoden, je zult veel tegenkomen en derhalve ook veel uitproberen – “wie weet vind ik het prettig en heb ik er wat aan”.

Goed om te weten over herstel

Het herstelproces is geen vastomlijnd proces, geen rechte lijn. Het is meer een kronkelende, krullende lijn die langzaam naar boven loopt. Er is voor geen enkele fase een tijdsduur, dat verschilt per persoon. En je zult zien dat je in het hele proces regelmatig van de ene fase naar de andere fase springt, zowel heen als terug. Als je in fase 3 zit kan het voorkomen dat je (tijdelijk of in delen) weer terugvalt naar fase 2 of zelfs 1 en daarna weer naar fase 3. Dit kan voorkomen, maar dat is voor iedereen anders. Dat maakt dan ook elk herstelproces uniek, en dat hoort ook, je bent per slot van rekening een uniek persoon. De eerlijkheid is ook dat in veruit de meeste gevallen men voor de rest van het leven te maken zal hebben met de psychische kwetsbaarheid (de wond wordt een litteken en ook als die langzaam verdwijnt, blijft het een gevoelig deel van jezelf) en daardoor blijft men een leven lang te maken hebben met herstel en 1 of meerdere daarbij behorende fase(n).

Eigen regie!

Mensen ontdekken dat zij alleen zélf betekenis kunnen geven aan hun psychische ervaringen. Herstel bestaat uit veel verschillende aspecten, waaronder het hervinden van hoop en een positief zelfbeeld, en het herwinnen van de eigen regie over een leven in een maatschappelijke omgeving. Daar gaat herstel over: ‘de manier waarop iemand met een psychische kwetsbaarheid omgaat. Over hoe je die een plek geeft in je leven en over de pogingen een bevredigend en zinvol leven op te bouwen.’ Het is precies daarom dat onze herstelreizen ingericht zijn op (het verkrijgen én behouden van) eigen regie.

Wij maken van kwetsbaarheid een kracht

Onze begeleidingsteams voor herstelreizen bestaan telkens uit een zorgvuldig samengestelde mix van coaches en ervaringsdeskundigen. Voor ons bedrijf zijn dan ook mensen werkzaam die zélf te maken hebben met herstel. Zo hebben wij meerdere coaches en ervaringsdeskundigen die bijvoorbeeld PTSS hebben. Wij maken van kwetsbaarheid een kracht, dat doen we bij onze deelnemers maar dus ook in ons eigen team. Zij die zelf in de “lappenmand” hebben gezeten, weten vaak heel goed hoe het voelt, hoe de fasen zich laten kenmerken en wat daarin kan bevorderen en belemmeren. Ook hebben zij zelf kennis en ervaring opgebouwd om het steunnetwerk (denk aan familie, vrienden, collega’s, etc.) mee te nemen hierin, waardoor via begrip en acceptatie er ook coöperatie en zelfs optimalisatie kan plaatsvinden. De kracht van deze ervaringsdeskundigen is dat zij daarmee goed aansluiten op de belevingswereld en uitdagingen van de deelnemers. Tevens zorgen zij ervoor dat ervaring ingezet kan worden als een extra dimensie (een welkome aanvulling dus) als het gaat om herstel.

Wat doen wij wel en wat doen wij niet?

We gaan een week lang op pad in een prachtige outdoor setting. We gaan dus veel bewegen en intensief omdat de fysieke beweging nu eenmaal helpt om hetgeen mentaal en emotioneel vast zit, los te krijgen. We gaan niet dagenlang alleen maar praten. Dit omdat de meeste deelnemers vaak al helemaal suf gelult zijn in behandelkamers en in gesprekstherapie of -groepen. Praten leidt ons overigens ook nog eens iedere keer naar ons hoofd (de ratio) terwijl veel van het trauma in het lichaam (de gevoelswereld) ligt opgeslagen. We doen dus ook veel aan lichaamswerk, symboliek en coachen/begeleiden veel in het non-verbale spectrum. We gaan je niet vertellen wat je moet doen, we nodigen je uit en geven je daarmee de beste mogelijkheid om je eigen regie te hervinden, te behouden én te verstevigen.

Belangrijke thema’s in de reis

Uiteraard gaan wij uitgebreid in op de herstelfasen, laten wij de deelnemers onderzoeken in welke fase ze hebben gezeten en nog regelmatig zitten. We personaliseren die fasen en gaan op onderzoek uit naar de persoonlijke belemmerende en bevorderende factoren. Ook helpen we de deelnemers om hierover na de reis het gesprek aan te gaan met hun steunnetwerk zodat ze hen mee kunnen nemen op reis. We behandelen thema’s als (zelf)stigma, hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, opkomen voor jezelf, eigen ontwikkeling en steun (allen hiervoor genoemde thema’s zijn ook wel de kernconcepten van herstel genoemd. Daarnaast geven wij veel aandacht aan thema’s als schuld & schaamte, suïcidaliteit, (zelf)destructie, grenzen, eenzaamheid maar ook (zelf)vertrouwen en de eerder genoemde eigen regie. We geven de deelnemers inzicht in het kwetsbaarheid-stress model en hoe deze materie impact heeft op hun bestaan. Een belangrijk onderdeel in de reis is ook het leren inzien en dealen met triggers. We hebben hier een zeer effectieve methode voor ontwikkeld die deelnemers gelijk in de praktijk kunnen brengen.

Voorzorg

Om een goede herstelreis te kunnen maken bereiden we ons zorgvuldig voor. Dit doen wij door de deelnemers een grondige intake te geven waarin ze gelijk kennis maken met onze filosofie en werkwijze. Eigen regie staat hier wederom centraal in maar steun, in de vorm van vakkundige en zorgvuldige begeleiding, net zo goed. Naast de intake werken wij samen met de “thuisblijvers” oftewel het (steun)netwerk van de deelnemer, werken wij met een uitgebreide online vragenlijst, een maatwerk coachingsplan en een deelnemersbijeenkomst voorafgaand aan de reis, toe naar een optimale voorbereiding zodat de reis de maximale impact en opbrengst zal kennen.

Nazorg

Het nazorgtraject van deze herstelreis is wat uitgebreider dan bij een reguliere coachingsreis van ons. Na de reis volgt er uiteraard een evaluatiemoment maar tevens bieden wij integraal een Wellness Recovery Action Plan (WRAP) traject aan. Middels dit traject leren deelnemers in 8 dagdelen hun eigen actieplan samen te stellen en er gevolg aan te geven waardoor de herstelreis van je leven niet alleen een significant maar ook duurzaam verschil zal opleveren.

Reisdata in 2019:

- 11 t/m 18 mei
- 22 t/m 29 juni
- 31 aug t/m 7 september
- 5 t/m 12 oktober
- 19 t/m 26 oktober

Noot: Bij grote belangstelling hebben we ruimte in onze jaarplanner om in oktober 2019 een extra reis in te zetten.

Investing

Deelname aan deze reis en het daaraan verbonden voorzorg- en nazorgtraject vergt een investering van € 3.630,- inclusief 21% BTW. Indien een deelnemer zijn/haar reis boekt vóór 1 maart 2019 ontvangt deze een early bird korting waardoor de totale investering slechts € 3.000,- incl. BTW is. Hier is dan alles inbegrepen waaronder:

- Intakegesprek
- Online vragenlijst
- Deelnemersbijeenkomst
- Vliegtickets
- Alle vervoer, overnachtingen, eten en drinken lokaal in Noorwegen
- Evaluatiegesprek
- Deelname aan de WRAP
- Gebruikmaking van alle door SFiB beschikbaar gestelde outdoor uitrusting

Verandering is altijd mogelijk, punt!

Special Forces in Business is een team van specialisten dat gewend is om bijzondere prestaties te leveren onder extreme omstandigheden. Wij zijn holisten én zetten datgene in wat past bij mens en momentum. Wij werken op een transparante, directe en impactvolle manier aan verandering en tonen daarbij telkens aan dat wij een bedrijf met speciale krachten zijn. Het is dan ook onze missie, visie en belofte dat verandering altijd mogelijk is, punt!

Interesse?

Onlangs heeft Special Forces in Business een herstelreis gehouden voor het oog van de camera. Een aantal veteranen met PTSS zijn samen met Beau van Erven Dorens deelnemer geweest in een editie die vanaf 21 mei 2019 middels 7 afleveringen op RTL4 uitgezonden zal worden onder de naam "Beau en de veteranen". In 2019 gaat Special Forces in Business meerdere edities van de herstelreis van je leven organiseren, niet specifiek voor veteranen van de Krijgsmacht maar voor iedereen die verder wil leven met én na trauma. Als jij iemand kent of bent die hierin interesse heeft, kan je contact opnemen met ons via info@decoachingsreisvanjeleven.nl