

## GGz Inspiratie 20-24 maart 2023

Geplaatst op 1 maart 2023

# GGz Inspiratie: Samen Veerkrachtig

### **Veerkracht**

Nog een paar dagen tot de opening van GGz Inspiratie met het thema 'Samen Veerkrachtig'. De sprekers – een huisarts, een ervaringsdeskundige, een mantelzorgster en een manager- vertellen over Veerkracht en hoe zij daarmee omgaan. Iedereen heeft in bepaalde mate veerkracht, maar dit hoeft niet bij iedereen hetzelfde te zijn en varieert ook in de tijd.

Ikzelf had in mijn depressieperiode 2010-2012 geen veerkracht (ik sprak en at niet eens meer) en gedurende de voorbereidingen van deze GGz Inspiratie heeft de veerkracht behoorlijk geschommeld. Mijn Veerkracht zit in mijn doorzettingsvermogen, verantwoordelijkheidsgevoel en motivatie. Zonder die drie stonden we nu niet vlak voor de start van 'GGz inspiratie'.

Nog te vaak hoor ik dat ik met mijn angststoornis dit evenement niet moet/kan organiseren (vooroordeel/stigma). "Daar word je ziek van! Zo blijf je in je ziekte hangen!". Maar nu laat ik voor de 4<sup>de</sup> keer op rij zien dat ik wel zo'n evenement kan organiseren en daarmee ook dat ik een angststoornis HEB en ik het NIET BEN.

### **Samen**

Tijdens mijn behandeling heb ik ervaren hoe belangrijk het is dat een naaste betrokken wordt in mijn behandeling. In therapie krijg je aangereikt hoe anders met dingen om te gaan. Pas je dat vervolgens toe in je thuissituatie en je naaste weet niet waarom je opeens dingen anders doet dan kan dat leiden tot wederzijds onbegrip en dat kan ten koste gaan van je relatie. In ons geval bewoog Rinie mee en zorgde hij dat hij regelmatig mee ging naar evaluaties. Wij zijn samen hierdoor veerkrachtiger en daarmee hechter geworden. Onze stichting heeft dan ook als doel de samenwerking tussen cliënt, naaste en hulpverlener te verbeteren. Dit bevordert herstel en veerkracht.

Nu vrijwel alle voorbereidingen getroffen zijn en de pr gestart is, is het spannend hoeveel mensen komen en wie er komen. Nu kunnen we pas – na 3 jaar corona – voor de eerste keer zien of mensen komen. Ik hoor regelmatig "aan jullie heeft het niet gelegen en dat het programma gevarieerd is".

*Dus onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we jou uit om je kracht te ontdekken, roepen we je op om samen trots te zijn op deze krachten -groot en klein- en om ze ook in te zetten om anderen te helpen".* Het vraagt kracht om een psychische kwetsbaarheid te aanvaarden en stappen te zetten naar herstel. Dit geldt als cliënt, maar ook als je mantelzorgster, hulpverlener, klasgenoot etc. bent. Door samen op te trekken vergroot je elkaars veerkracht.

Kom jouw veerkracht ontdekken en verdiepen tijdens GGz Inspiratie 2023.

Kijk ook eens op de website <https://ggzinspiratie.nl/links/>.

Hier staat ook de link naar het aanmeldformulier.

Sandra en Rinie Kervel, Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid

[info@ggzinspiratie.nl](mailto:info@ggzinspiratie.nl) of app/tel. 06-2137139

Volg Sandra Kervel ook via LinkedIn of stuur een mailtje als je onze nieuwsbrieven wilt krijgen!

---

## **Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:**

**Thema's:** [Regionale netwerken](#)