

Herstel als reis

Zelfhulpboek Steunend Relationeel Handelen (SRH)

Dirk den Hollander en Martin Raasveld



u i t g e v e r i j

SWP

Herstel als reis

Zelfhulpboek Steunend Relationeel Handelen (SRH)

Dirk den Hollander en Martin Raasveld

ISBN 978 90 8560 290 3

NUR 875

THEMA MKL

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	13
Inleiding	15
1.1 Aan de gang gaan met je herstel en persoonlijke groei	21
1.2 Zelfstandig aan de gang met je herstel en groei	24
1.3 Aan de gang met je herstel in een groep	25
1.4 Vandaag is het begin van de rest van je leven	27
1.5 Persoonlijke aantekeningen bij ‘Aan de gang met herstel en groei’	29
DEEL 1 IN VERBINDING MET JEZELF KOMEN	
2.1 De kennismaking	33
2.2 Kennismaken met jezelf	35
2.3 Kennismaken in de groep	37
2.4 Verdergaan met kennismaken	41
2.5 Persoonlijke aantekeningen bij de kennismaking	43
3.1 Steunend Relationeel Handelen (SRH)	45
3.2 Zelf aan de gang met SRH	49
3.3 In de groep aan de gang met SRH	51
3.4 Verdergaan met SRH	54
3.5 Persoonlijke aantekeningen bij SRH	57

4.1	De kernhandeling Verbinden	59
4.2	Zelfstandig werken aan de kernhandeling Verbinden	62
4.3	Samen in de groep werken aan de kernhandeling Verbinden	66
4.4	Verder werken aan de kernhandeling Verbinden	70
4.5	Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Verbinden	71
5.1	De kernhandeling Verstaan	73
5.2	Zelfstandig werken aan de kernhandeling Verstaan	75
5.3	Samen in de groep werken aan de kernhandeling Verstaan	77
5.4	Verder werken aan de kernhandeling Verstaan	79
5.5	Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Verstaan	81
6.1	De kernhandeling Verzekeren	83
6.2	Zelfstandig werken aan de kernhandeling Verzekeren	88
6.3	Samen in de groep werken aan de kernhandeling Verzekeren	90
6.4	Verder werken aan de kernhandeling Verzekeren	93
6.5	Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Verzekeren	95
7.1	De kernhandeling Versterken	97
7.2	Zelfstandig werken aan de kernhandeling Versterken	100
7.3	Samen in de groep werken aan de kernhandeling Versterken	104
7.4	Verder werken aan de kernhandeling Versterken	106
7.5	Persoonlijke aantekeningen bij de kernhandeling Versterken	107

DEEL 2 IN VERBINDING MET DE WERELD KOMEN

8.1	Het Persoonlijk Krachtenprofiel	111
8.2	Zelfstandig werken met het Persoonlijk Krachtenprofiel	117
8.3	Samen in de groep werken aan het Persoonlijk Krachtenprofiel	123
8.4	Verder werken met het Persoonlijk Krachtenprofiel	126
8.5	Persoonlijke aantekeningen bij het Persoonlijk Krachtenprofiel	128
9.1	Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces	129
9.2	Zelfstandig werken met de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces	133
9.3	Samen in de groep werken met de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces	135
9.4	Verder werken met de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces	137
9.5	Persoonlijke aantekeningen bij de Vijf Pijlers onder elk herstel- en groeiproces	138
10.1	Waar werk ik naartoe? Wat zijn mijn persoonlijke doelen?	139
10.2	Zelfstandig werken aan je persoonlijke doelen	145
10.3	Samen in een groep werken aan je persoonlijke doelen	149
10.4	Verder werken aan je persoonlijke doelen	152
10.5	Persoonlijke aantekeningen bij je doelen	153

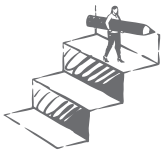
11.1 Hoe zorg ik ervoor dat mijn doelen in beeld blijven?	
Mijn Persoonlijk Plan	155
11.2 Zelfstandig werken aan je Persoonlijk Plan	160
11.3 Samen in een groep werken aan je Persoonlijk Plan	163
11.4 Verder werken aan je Persoonlijk Plan	167
11.5 Persoonlijke aantekeningen bij mijn Persoonlijk Plan	168
12.1 Mijn herstelverhaal opschrijven en/of vertellen	169
12.2 Zelfstandig werken aan je herstelverhaal	172
12.3 Samen in een groep werken aan je herstelverhaal	173
12.4 Verder werken aan je herstelverhaal	175
12.5 Persoonlijke aantekeningen bij het werken aan je herstelverhaal	176
13.1 Hoe ga ik verder? Hoe kan ik dat wat ik geleerd heb toepassen? Enkele tips	177
13.2 Hoe ga ik zelfstandig het geleerde toepassen?	180
13.3 Hoe gaan wij als groep het geleerde toepassen?	181
13.4 Persoonlijke aantekeningen bij het toepassen van het geleerde	183
Literatuurbronnen	185

Bijlage: Hoe schrijf ik mijn herstelverhaal?	187
1.1 Waarom je herstelverhaal schrijven?	187
1.2 Wat is het verschil tussen je levensverhaal en je herstelverhaal?	187
1.3 Verschillende manieren om een herstelverhaal op papier te krijgen	188
1.4 Tips om je op weg te helpen bij het schrijven van je herstelverhaal	189
1.5 Mogelijke zaken die aan bod kunnen komen in je herstelverhaal	190
1.6 Hoe heb je je kwetsbare kanten leren aanvaarden?	191
1.7 Hoe gaat het nu met jou?	192
1.8 Hoe breng je je herstelverhaal naar buiten?	192
1.9 Tips rond het omgaan met vragen	194
1.10 Verschillende doelen voor verschillende groepen van luisteraars	194
1.11 Tot slot	196

Een begrippenlijst vind je via de volgende QR-code, zie pag. 19 voor verdere instructie.



Voorwoord



**Recovery is the urge,
the wrestle, and the resurrection.**

(Patricia E. Deegan)

Dit SRH-werkboek is bedoeld als hulp bij het zelf aan je herstel werken: het is een zelfhulpboek. Er zijn dingen in opgenomen die je zelf of in een groep kunt doen. Maar voel je geheel vrij om zelf ook dingen te bedenken en te ontdekken die je kunt doen om aan je herstel te werken. Ieder mens is uniek, dus bestaat er ook geen standaard herstelrecept. Je hebt zelf een grote rol in je herstel.

Dit is een herstelgerichte benadering. De inhoud van dit boek is gebaseerd op het Steunend Relationeel Handelen (SRH). Er is veel onderzoek gedaan naar wat mensen belangrijk vinden in hun herstelproces (Wilken 2010; Leamy e.a. 2011). Al deze inzichten zijn verwerkt in het SRH en dus ook in dit zelfhulpboek.

Naast het *Handboek SRH*, is er ook een praktijkboek (*Werken in verbinding*). Daarnaast is er nog een *Kleine gids SRH*: een mooi klein boekje waarin de kern van SRH beschreven wordt. Dit kan heel goed als naslagwerk gebruikt worden wanneer je dit boekje doorwerkt. Zie www.swpbook.com/2333 of QR-code.



We hadden echter nog geen zelfhulpboek SRH, vandaar dit boek *Herstel als reis*.

Werken aan herstel, gezien vanuit het Steunend Relationeel Handelen, houdt in dat je aan een **kwaliteit van leven** werkt volgens jouw eigen opvattingen en kernwaarden. Je gaat daarbij als het ware terug naar de vraag: wat is kwaliteit van leven voor mij?

We laten ons hierbij inspireren door Patricia Deegan die alom wordt beschouwd als de belangenbehartigster van herstel. Zij kreeg de diagnose schizofrenie maar legde zich niet neer bij het hopeloze gevoel dat dit met zich mee bracht en studeerde uiteindelijk af als psycholoog. Ieder van ons, die ooit een psychiatrische diagnose opgelegd heeft gekregen, moet een proces van herstel doormaken. Herstellen is anders dan genezen van een ziekte. Het is méér dan genezing. Herstel betekent dat wat je is overkomen en tot psychiatrisch cliënt heeft gemaakt, een betekenisvolle plaats krijgt in je leven om van daaruit verder te gaan, dat je je mogelijkheden leert ontdekken en te benutten.

Patricia Deegan beschrijft herstel als een reis van het hart (Deegan, 2005). Daar sluiten wij ons van harte bij aan.

Dit boek is opgedragen aan Monique de Hullu, hersteldocent en ervaringsdeskundige die met het idee kwam een werkboek SRH te ontwikkelen. Monique heeft dit niet meer kunnen meemaken. Monique had een uitgesproken visie en een sterke drive, waarbij het belang van de cliënt altijd vooropstond.

Werken aan herstel betekent hard werken aan jezelf en op zijn tijd vallen en opstaan, herpakken en weer doorgaan; dat noemen we veerkracht.

Tot slot: we zijn veel dank verschuldigd aan Artie van Tuijn, Monique Timmermans, Aniek Penders, Martine Ganzevles die mooie fundamentele feedback leverden. En last but not least Leonie Kusenuh, die veel materiaal heeft aangeleverd.

Dirk den Hollander en Martin Raasveld

Inleiding

De inleiding geeft in het kort weer wat je van het werkboek mag verwachten.

De dingen die je kunt doen, hebben we steeds onderverdeeld in twee delen:

- dingen die je kunt doen wanneer je dit boek zelfstandig doorwerkt;
- dingen die je kunt doen wanneer je dit boek doorwerkt in een groepje met ervaringsgenoten.

We gebruiken regelmatig de woorden 'herstel' en 'persoonlijke groei'. Dit omdat er ook mensen zijn die aan hun persoonlijke groei werken zonder dat er sprake is van herstel na een ontwrichtende levenservaring.

Dit boek heeft dertien hoofdstukken/onderwerpen. Elk hoofdstuk kent vijf onderdelen die op dezelfde manier genummerd zijn:

1. hier wordt het onderwerp toegelicht.
2. dingen die je kunt doen wanneer je zelfstandig aan je herstel en persoonlijke groei werkt.
3. dingen die je kunt doen wanneer je in een groep aan je herstel en persoonlijke groei werkt.
4. een verdiepingsopdracht. Wanneer je in een groep werkt doe je deze tussen twee bijeenkomsten in. Voor de mensen die individueel werken, is dit een verdieping, bedoeld om nog wat meer met het onderwerp te doen.
5. een blad om persoonlijke aantekeningen te maken.

Om de herkenbaarheid te vergroten hebben we de onderdelen 2 en 3 apart vormgegeven. In elk hoofdstuk komt een punt 2:

- **‘Dingen die je kunt doen wanneer je zelfstandig werkt’**, aangegeven met één poppetje:



En punt 3:

- **‘Dingen die je in een groep kunt doen’** is als volgt aangegeven met drie poppetjes:



Het eerste hoofdstuk is inleidend, en bedoeld als voorbereiding. Dit hoofdstuk wordt door iedereen doorgewerkt: degenen die zelfstandig werken én de degenen die in een groep werken. Daarnaast organiseren de mensen die in een groep werken zelf de bijeenkomsten, bijvoorbeeld één keer per week of per twee weken.

Voorafgaand aan de bijeenkomst kan een van de deelnemers een gedicht of kort verhaal voorlezen of een stukje muziek spelen of laten horen. Door de bijeenkomst op deze wijze te starten, willen we ruimte en veiligheid creëren. Op deze wijze komen we met elkaar in contact en leggen we de basis voor verbinding en een goede dialoog. Wat herstellen en groeien doe je zelf, maar je hoeft het niet alleen te doen...

Opbouw in twee delen

Om de keuzemogelijkheden zo groot mogelijk te houden hebben we het boek in twee delen verdeeld. In deel 1 (In verbinding met jezelf komen) richten we ons vooral op het in verbinding komen met jezelf.

In deel 2 (In verbinding met de wereld komen) richten we ons op het deel worden van de wereld. Dit deel is wat meer systematisch opgebouwd.

Je kunt dus kiezen om alleen deel 1 te doen, of om beide te doen. Verder benadrukken we nogmaals dat alles je eigen keuze is, ook als je dwars door het boek heen grasduint.

De groepsbijeenkomsten beginnen met paragraaf 2.1 De kennismaking. Wanneer je dit boekje helemaal hebt doorgewerkt, heb je de basis van je levens- en herstelverhaal. Dit werkboek bevat ook informatie over hoe je je herstelverhaal kunt opschrijven.

Nog een opmerking over het volgende: herstel gaat over het oppakken van je leven nadat je ontwrichtende ervaringen hebt meegemaakt. Dat kan over van alles gaan: psychische problemen, verslavingen, dakloos worden, naasten verliezen, slachtoffer worden van geweld en andere misdrijven, je baan kwijt raken, enzovoort. We weten dat dit soort ervaringen traumatisch kunnen zijn. Herstelgericht werken betekent dus ook dat je bevrijd wordt van je traumatisch verleden. Anne Marsman stond in haar proefschrift stil bij de relatie tussen trauma en het lichaam en legde uit waarom lichaams- en ervaringsgerichte methoden zo waardevol kunnen zijn in het herstel na trauma (Marsman, 2022). De gevolgen van trauma kunnen ingrijpend en heel divers zijn, voor zowel de mentale als fysieke gezondheid. Het lichaam speelt daarbij een cruciale rol. Trauma wordt vaak ‘aan den lijve’ ondervonden en de impact wordt (al dan niet bewust) op een lichamelijke manier ervaren en beleefd.

Een belangrijk gegeven hierbij is dat een traumatische ervaring ervoor kan zorgen dat je de verbinding met je lichaam kwijtraakt.

Daarom zijn in dit boek ook een aantal activiteiten opgenomen die ertoe kunnen bijdragen dat je de verbinding met je lijf weer terugkrijgt. Daar waar het contact met het lichaam echt weg is, werken ademhalingsoefeningen niet. Het lichaam aanraken, bijvoorbeeld door middel van afstrijken, loskloppen, je aandacht naar lichaamsdelen brengen waar het vertrouwd voelt, als eerste. Wanneer je je hierin verder wilt verdiepen, verwijzen we je naar het werk van Bessel van der Kolk (2021) en van Anne Marsman (2021; 2022).

Nog iets over het werken aan een herstelverhaal

Het maken van een (herstel)verhaal is zowel belangrijk voor je eigen persoonlijk herstel als voor de boodschap aan anderen dat herstel mogelijk is. Voor sommigen gaat het overigens niet om herstel, maar om persoonlijke groei. In dat geval wordt je herstelverhaal je ‘persoonlijke groei-verhaal’. We zullen hierna het begrip herstelverhaal gebruiken.

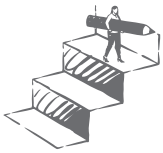
Een herstelverhaal is een specifieke vorm van het levensverhaal met als plot dat herstel mogelijk is en waarbij het accent ligt op hoe je je leven een nieuwe vorm en inhoud hebt gegeven. Het werken aan het eigen verhaal kan bijdragen aan het verwerken van ervaringen, en het in een ander licht zien van wat je overkomen is. Het helpt om je ervaringen om te zetten in wat we noemen ‘hersteltaal’ het gebruik van woorden om eigen kracht te ontwikkelen, en aan het opnieuw vinden van je eigen identiteit. Je geeft als het ware een nieuwe betekenis aan je ervaringen. Betekenis geven aan gebeurtenissen in het leven en aan eigen ervaringen is een manier van zingeving, een belangrijk begrip bij herstel dat nog aan de orde komt in dit boek.

Wanneer je (delen van) dit boek hebt doorgewerkt kan het eindresultaat je eigen herstelverhaal zijn. Dit verhaal is overigens nooit af: herstel is als een reis zonder eindbestemming, want werken aan herstel en groei is een levenslang proces.

Hoe werk je in dit boek aan je herstelverhaal?

- In elk hoofdstuk voer je activiteiten uit. De resultaten daarvan zijn te zien als bouwsteentjes van je herstelverhaal. Je kunt deze als je wilt dus in je herstelverhaal opnemen.
- Elk hoofdstuk eindigt met een bladzijde ‘Persoonlijke aantekeningen’ waar je kunt opschrijven wat het werken aan dit thema je gebracht heeft, bijvoorbeeld aan begrip en nieuwe inzichten. Dit kun je ook opnemen in je herstelverhaal.
- Nadat je het boek (of delen ervan) hebt doorgewerkt, heb je door dit herstelverhaal meer zicht op wat je overkomen is, en ben je beter in verbinding met jezelf en anderen.

1.1 Aan de gang gaan met je herstel en persoonlijke groei



Het wegnemen van onzekerheden
Vaak afkomstig uit het verleden
Wees op het ‘onverwachte’ voorbereid
Alsnog een soort van zekerheid

(ZoneX, 2020)

Ieder mens is anders, ieder mens is uniek. Daarmee is ook ieder herstel- en ontwikkelingsproces uniek. Dit boek is zo opgezet dat je individueel aan je herstelproces kunt werken, in je eigen huiskamer op je eigen bank. En ook de mensen die dit liever in groepsvorm doen, werken toch in feite zelf aan hun individuele herstelproces dus dit stukje is ook op hen van toepassing.

Patricia Deegan. Het proces dat je doormaakt (je herstel- of groeiproces) wordt door Patricia Deegan beschreven als een reis van het hart. Zij maakt een onderscheid tussen kennis en wijsheid. Wijsheid beschrijft zij als het herkennen van de essentie van de dingen: hun echte vorm. Je kunt door dit boek door te werken veel kennis verwerven. Dat is mooi. Maar tegelijkertijd is kennis nutteloos als je niet ziet waar het echt om gaat. Er zijn allerlei definities van herstel, maar wanneer je niet tegelijkertijd inziet dat herstel een reis van het hart is mis je de kern. Werken aan dit herstel houdt voor ons in: uit je hoofd gaan en naar je hart gaan. Waar word je blij van? Dit boek kan je helpen met de reis van het hart: uit je hoofd naar je hart gaan. Wij zien herstel en persoonlijke groei ook als een reis. Een reis die we aangaan zonder precies te weten waar je

Neem er de tijd voor om uit te zoeken wat bij je past en wat prettig werkt. The sky is the limit.

Tot slot heel belangrijk: dit is **geen receptenboek**. Het gaat om suggesties. Je mag vrijelijk dingen overslaan of er **je eigen smaak** aan toevoegen!!!!!!



1.2 Zelfstandig aan de gang met je herstel en groei

Een bekende uitdrukking is: herstellen doe je zelf maar niet alleen. Anderen kunnen ons steunen en vormen ook een spiegel voor ons.

Werken aan herstel en persoonlijke groei gebeurt vaak in (herstel)groepen waarin de deelnemers elkaar ondersteunen. Dat neemt niet weg dat er ook veel mensen zijn die om verschillende redenen niet in een groep willen werken. Daarom is dit boekje zo opgezet dat je het ook zelfstandig (dus niet in een groep) kunt doorwerken. Bij elk hoofdstuk worden activiteiten genoemd die je zelfstandig kunt uitvoeren.

Toch heb je soms voor die activiteiten anderen nodig, om een gesprek te voeren of om feedback op iets te krijgen bijvoorbeeld. Wanneer dit aan de orde is kun je uit je eigen netwerk mensen vragen om dit samen met jou te doen.

Wanneer je iemand hiervoor vraagt is het belangrijk dat het iemand is die je volkomen vertrouwt. Want werken aan je herstel en groei betekent: jezelf kwetsbaar opstellen. Dat kan alleen als er vertrouwen en veiligheid is. In deze gesprekken gaan we niet 'pleasen': je bent wie je bent en vindt wat je vindt.

Hierbij is het ook erg belangrijk dat degene waarmee je dit doet bereid is om ook wat van zichzelf te laten zien: je creëert een gelijkwaardige samenwerking en dat is iets anders dan door iemand geïnterviewd worden. Daarom maken we afspraken met elkaar. Een belangrijke afspraak is: alles wat wij hier samen bespreken blijft ook hier. Je creëert als het ware een bubbel om jullie heen.

Daarnaast is het goed dat eenieder aangeeft wat belangrijk is om het veilig te houden. De afspraak met betrekking tot de bubbel is daar een voorbeeld van. Wanneer je vaak met dezelfde persoon/personen samenwerkt, kun je deze afspraken ook opschrijven zodat je er makkelijker op terug kunt komen.



1.3 Aan de gang met je herstel in een groep

Wanneer je met anderen in een groep aan je herstel werkt draait alles om veiligheid. In zelfhulpgroepen krijgt het creëren van een veilige sfeer dan ook altijd heel veel aandacht. (Een zelfhulpgroep is een groep waarin lotgenoten met elkaar in gesprek gaan zonder tussenkomst van de hulpverlening.) Hetzelfde geldt voor het werken met SRH: daar noemen we het ‘Verzekeren’, zie de kernhandelingen. En ook al werk je in een groep: het is en blijft jouw herstelproces dus neem ook even de tijd om door te lezen wat er staat bij 1.2 Zelfstandig werken aan de gang met je herstel en groei.

Tips voor het vergroten van de veiligheid in een groep, zodat de deelnemers zich kwetsbaar durven opstellen:

- **Persoonlijke informatie.** We beginnen met afspraken te maken over hoe we omgaan met persoonlijke informatie. We spreken af dat alle (persoonlijke) dingen die in de groep besproken worden, ook binnen de groep blijven. Dit is heel belangrijk want wanneer je je openstelt voor anderen moet je er ook van uit kunnen gaan dat jouw verhalen niet met anderen gedeeld wordt. In sommige zelfhulpgroepen wordt dit ‘de bubbel’ genoemd.
- Hierbij hoort een ander belangrijk uitgangspunt: we praten niet over mensen die er niet bij zijn: ‘Nothing about us without us.’
- **Anonimiteit.** We kennen elkaar alleen bij de voornaam. Dit is voor veel mensen belangrijk omdat zij hun ervaringen nog lang niet met iedereen gedeeld hebben of willen delen.
- **Storingen** gaan altijd voor. Wanneer er bij iemand of in de groep iets speelt wat alle aandacht vraagt moeten we die aandacht ook geven. Een programma is NOOIT heilig.
- **Communicatie.** We spreken in de ik-vorm, en laten een ander uitpraten totdat hij aangeeft dat hij klaar is, tenzij de groep gezamenlijk anders beslist. De groep kan bijvoorbeeld vragen aan degene die heel lang aan het woord is om af te ronden.

- **Geen adviezen**, zelfs niet als iemand erom vraagt.
- **De nieuweling** is altijd het belangrijkste. Waarschijnlijk zullen deze bijeenkomsten in een vaste samenstelling plaatsvinden, maar mochten er nieuwe deelnemers aanschuiven dan moeten die zich ook meteen veilig en comfortabel voelen.
- **De omgeving** is vriendelijk en uitnodigend ingericht. Dat zit hem bijvoorbeeld in een vriendelijk onthaal, een natje & droogje aanbieden, zal ik je jas aannemen, ga lekker zitten, waar is het toilet.
- En ook in de fysieke omgeving: goed verwarmd in de winter en gekoeld in de zomer, makkelijke stoelen, bloemetje en koekje. Alles is erop gericht om iemand op zijn gemak en veilig te laten voelen.

Tot slot

De groepsbijeenkomsten beginnen we graag met een **persoonlijke invulling** van een van de deelnemers. Dat kan in de vorm van een gedicht of een lied, (je mag het zingen, samen of alleen of afspelen via je telefoon).

Natuurlijk zijn er ook andere creatieve vormen te bedenken. Als we dit een goed idee vinden spreken we aan het eind van elke bijeenkomst af wie dit voor de volgende keer doet.

1.4 Vandaag is het begin van de rest van je leven



Enige voorbereidende activiteiten, zowel voor als je zelfstandig werkt als voor de groepsbijeenkomsten. Hiermee leggen we een basis voor de rest van ons herstel en onze groei.

- **Toekomst**

Schrijf voor jezelf op hoe je zou willen dat je leven er over twee jaar uitziet. Waar wil je je op richten: werk, relaties of wat anders? Het gaat hier om dingen die zin geven aan jouw leven.

- **De levenslijn: maak een begin met je levensverhaal**

Het werken aan je levenslijn vormt een mooi beginpunt van je herstelverhaal. Pak een vel papier, zet hierop een verticale lijn van boven naar beneden.

Plaats vervolgens stippen op de lijn en op die stippen zet je data met belangrijke gebeurtenissen:

- Bovenaan zet je bijvoorbeeld: 1978, geboren te Willemstad, Noord-Brabant
- Onderaan zet je het huidige jaartal.

Daartussenin jaartallen met gebeurtenissen die voor jou belangrijk zijn.

Zo krijg je in één oogopslag een overzicht van belangrijke gebeurtenissen in je leven, nu nog zonder details, maar die komen later wel.

- **Wat is steun voor mij?**

Schrijf ook op welke mensen in jouw leven je geholpen hebben toen je dat nodig had. Dat hoeft niet alleen te gaan over periodes waarin je het heel moeilijk had. Het kan gaan over je schooltijd, de tijd daarna, de voetbalclub waar je lid van was, de kassière van de buurtsuper, enzovoort.