

## Antwoorden die je zelf moet vinden

Je huisarts heeft slecht bericht. In het gesprek komt dat zo heftig binnen dat je bijna niet meer kunt luisteren naar de rest.

Jouw dokter legt uit wat het betekent; hoe het werkt, wat voor behandeling mogelijk is, welke medicatie enzovoorts. Jouw gedachten razen maar door: wat zijn de gevolgen? Hoe doe ik dat met mijn hobby's? Kan ik nog wel werken? Hoe vertel ik het aan mijn kinderen? Kortom: hoe moet ik hiermee omgaan in mijn dagelijkse leven?

Dat zijn vragen die jouw dokter – al zou hij het willen – niet allemaal kan beantwoorden. Je zult het zelf uit moeten vinden. Gelukkig is er wel altijd iemand die jou begrijpt en met jou wil praten over praktische en emotionele zaken.

**Uiteindelijk doe jij het zelf.  
Maar dat hoeft niet alleen!**

slaapproblemen gamin  
depressie verslaving  
eenzaamheid CIPD  
longziekten burn-out  
psychose drugs  
angst autisme pesten  
reuma schuilen Marokkaanse cultuur  
Q-koorts transgener alcohol PTSS  
dementie jeugdhulpverlening NAH  
opvoeding puberteit  
Turkse vrouwen huiselijk geweld stotteren  
diabetes invaliditeit cultuurverschillen migraine  
kanker echtscheiding stotteren  
Somalische gemeenschap werkeloosheid  
pinda-allergie M.S.  
partner/familie van Norwood  
dakloos seksualiteit detentie  
invaliditeit Tietze  
borderline  
zwangerschap

# Praat eens met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt

*Dat helpt!*

### Hoe het werkt:

- Je typt jouw vraag in op de website
- Binnen 48 uur ontvang je een bevestiging
- Ondertussen zoeken wij iemand die met jou over dit onderwerp wil praten
- Die persoon neemt contact met je op, op het door jou aangegeven moment en via jouw voorkeurswijze: mail, WhatsApp of telefonisch

### Kijk op: [www.zelfregietool.nl](http://www.zelfregietool.nl)

Je kunt ons ook mailen via [hallo@zelfregietool.nl](mailto:hallo@zelfregietool.nl), bellen of een berichtje sturen via WhatsApp op nummer 06 30 96 25 21. Houd er rekening mee dat je misschien een voicemail moet inspreken.

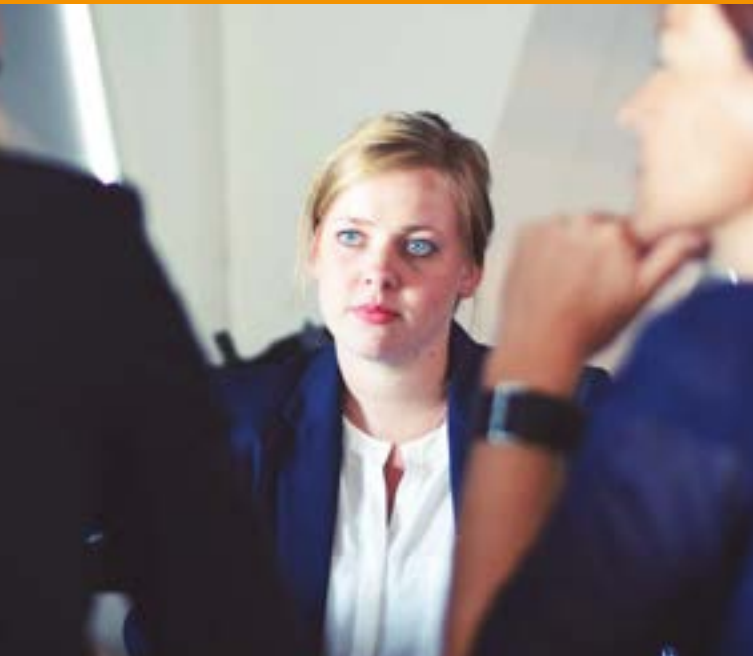


[zelfregietool.nl](http://zelfregietool.nl)

## Ik ben er klaar mee. Nu moet er iets veranderen!

Je wilt iets veranderen of verbeteren in je leven, maar hoe? Weet dat er altijd mensen zijn die jou snappen. Mensen die ooit hetzelfde hebben meegemaakt. Die jou direct begrijpen en die soms oplossingen hebben waar jij zelf nog niet aan hebt gedacht. Mensen met precies die kennis en ervaring die jij zoekt.

Deze mensen vind je op Zelfregietool.nl. Daar kun je jouw vragen stellen via e-mail, WhatsApp of telefonisch. Of je kunt met iemand praten bij een kopje koffie. Als je er echt aan wilt werken, dan kun je aansluiten bij een groep mensen rond hetzelfde onderwerp. Het voordeel van zo'n groep is dat je verschillende ervaringen hoort en eruit kunt pikken wat het beste bij jou past.



**Neem controle over jouw eigen leven!**

## Ik voel hoe ik de regie in handen heb, meer dan ooit tevoren!

"Jij hebt een burnout," zegt mijn huisarts. "Ik? Dat kan niet", zeg ik. "Behalve rust houden en afwachten, wat kan ik er zelf aan doen?" Ze geeft me een folder mee over de Zelfregietool.

Niets voor mij, denk ik in eerste instantie. Ik ga niet met andere mensen praten. Die 'vage' klachten gaan vanzelf over. Op aandringen van mijn vriend bekijk ik toch de website. Daar lees ik tot mijn verbazing een zeer herkenbaar ervaringsverhaal. Ik word nieuwsgierig en stel een vraag via de site.

De volgende dag ontvang ik al een mail dat er naar iemand wordt gezocht. Twee dagen later krijg ik een WhatsApp berichtje van Ineke. Vijf jaar geleden kampte ze met een burn-out en zij wil wel vertellen over haar ervaring. We spreken af in de stad en raken in gesprek. Wat een herkenning; ik voel me verdrietig en opgelucht tegelijk. Een paar weken later ga ik met haar mee naar een gespreksgroep. Het voelt als een warm bad. Had ik dit maar eerder gedaan. Acht onbekende mensen met zoveel gelijkenissen. Het praat niet alleen gemakkelijk, het geeft ook rust.

Ik sta niet alleen. Het gaat om (h)erkenning, inzicht krijgen in jezelf en uiteindelijk hoe en wat je kunt veranderen om er goed mee om te gaan. Ik ben er nog lang niet, maar ik begrijp nu wél waar mijn probleem zit. Vooral dat ik er zelf aan kan werken, geeft een goed gevoel. Dat doe ik in mijn eigen tempo. Ondertussen spiegelen mijn groepsleden wat ik doe. Zo word ik iedere keer sterker en zelfbewuster.



Emmy, 31 jaar  
docent



## Wist jij dat?

Jaarlijks loopt een op de drie Nederlanders tegen iets aan waar hij of zij geen raad mee weet. Denk bijvoorbeeld aan een ziekte, probleem, verlies of levensvraag. De zorgen hierover kunnen het dagelijkse leven dusdanig overheersen dat iemand zelf professionele hulp inschakelt.

Over een heel leven gaat het om de helft van alle mensen die een keer gebruik maakt van maatschappelijk werk, psycholoog of psychiater. Dat hoor je nooit op een verjaardagsfeestje! Het is dus niet raar om iets te hebben. Wel is het gek om er zelf niets aan te doen!

## Meer informatie

De Zelfregietool biedt ook basisinformatie, verzameld door mensen met ervaringen over een bepaald onderwerp. Wat heeft hen geholpen? Welke boeken, films, websites, organisaties, trainingen, groepen, online contacten of ervaringsverhalen hebben bij hen goed gewerkt?

Verder kun je ook via een digitale 'sociale kaart' alle vormen van hulp en ondersteuning vinden in jouw omgeving.

Neem dus snel een kijkje op [www.zelfregietool.nl](http://www.zelfregietool.nl)!