

Zandraket Collectief is samenwerking met SOMO – Samen Omgaan met Onbegrepen Gedrag

Je krijgt deze folder waarschijnlijk via een hulpverlener of iemand die met je meedenkt. Misschien heb je zelf om hulp gevraagd, of maken anderen zich zorgen om je. Dat kan allerlei gevoelens oproepen: herkenning, verwarring, misschien zelfs weerstand. Hoe dan ook: je hoeft het niet alleen te doen.



Ik ben Cassandra, coördinator binnen het Zandraket Collectief en ervaringsdeskundige. Dat betekent dat ik zelf ervaring heb met psychische ontwrichting en herstel. Ik weet hoe het is om je niet begrepen te voelen, om te zoeken naar verbinding terwijl het leven chaotisch kan zijn. Misschien herken je dat. Misschien ook niet. Wat ik wel weet, is dat herstel niet iets is wat je alleen hoeft te doen.

Binnen het Zandraket Collectief werken we vanuit peer support. Dat betekent dat je optrekt met iemand die naast je staat, niet tegenover je. Geen hulpverlener die het beter weet, maar iemand die met je meeloopt.

We bouwen aan gelijkwaardige relaties waarin ruimte is om te delen, te onderzoeken en samen te ontdekken wat voor jou werkt. Het gaat niet om diagnoses of het oplossen van problemen, maar om betekenis geven aan wat je meemaakt en het hervinden van richting op jouw manier.

Dat kan in een gesprek, tijdens een wandeling of door samen iets te doen. Soms is een luisterend oor genoeg. Soms helpt het om samen te zoeken naar wat een volgende stap kan zijn. Een peer supporter is er niet om je te 'helpen', maar om samen op pad te gaan.

Denk je dat dit iets voor jou kan zijn? Of wil je er gewoon eens vrijblijvend over praten? Stuur ons een bericht via whats app/signal of bel ons op di-woe-do van 15:00-19:00.

www.zandraketcollectief.nl