

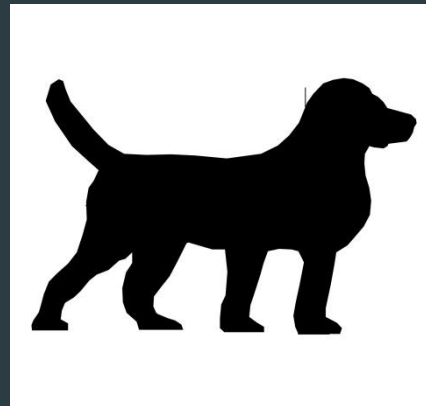
# Psychische kwetsbaarheid en veerkracht

Telkens vallen na het opstaan

Hans Meganck

# KORTE HISTORIEK

- ▶ 35 JAAR GELEDEN
- ▶ 5 JAAR TERUG
- ▶ 3 JAAR TERUG
- ▶ NU EN VERDER



# WAAROM HIEROVER GETUIGEN ?

- ▶ CITAAT PROF. AUDENAERT FORUM UPS & DOWNS 2013
- ▶ BELANG VAN EROVER PRATEN EN TIJDIG HULP ZOEKEN
- ▶ PLEIDOOI VOOR MEER PREVENTIE
- ▶ NOOD AAN MEER TOEGANKELIJKE EN HERSTELGERICHTE GGZ
- ▶ GEEFT ZIN AAN WAT IK MEEMAAK(TE)
- ▶ VERBONDEN IN KWETSBAARHEID
- ▶ NOOD AAN INZET VAN MEER ERVARINGSDESKUNDIGEN
- ▶ ALTERNATIEF VOOR 'GELUKSHYPE' EN PERFECTIESTREVEN

# HET IS NOOIT GOED GENOEG...



# WAT HEEFT MIJ GEHOLPEN ?

- ▶ CITAAT NELSON MANDELA IN VOORWOORD STEPHAN DE BRUYNE  
*“Our greatest glory is not in never falling but in rising everythime we fall”*
- ▶ ONDERGESNEEUWDE KRACHTEN ONDER KWETSBAARHEID
- ▶ MULTIDISCIPLINAIRE BEGELEIDING AANGEVULD DOOR MEDICATIE
- ▶ EEN GOEDE COMPAGNON, VRIEND(INN)EN, EEN GOED NETWERK
- ▶ KRACHT VAN STILTE / MEDITATIE / MINDFULNESS
- ▶ VOORAL DOEN WAT WE GRAAG DOEN
- ▶ AANVAARDING EN VEEL TIJD

# WAT NOG ?

- ▶ **DE HERSTELGERICHTE VISIE**
- ▶ **EIGEN MANAGER VAN ZORG- EN CRISISPREVENTIEPLAN**
- ▶ **GETUIGENISSEN EN INBRENG VAN ERVARINGSDESKUNDIGEN**
- ▶ **FIJN CONTACT MET LOTGENOTEN : DELEN VAN LACH EN TRAAAN**
- ▶ **NIET STRIJDEN TEGEN DEMONEN MAAR ERMEE DIALOGEREN**
- ▶ **TE HOGE EMOTIEGOLVEN VERMIJDEN**

# EN WAT NOG ?

- ▶ **PSYCHO-EDUCATIE**
- ▶ **INZICHT IN WISSELWERKING GEDACHTEN EMOTIES GEDRAG**
- ▶ **HELPENDE GEDRAGSANALYSE**
- ▶ **TEGENGESTELD DENKEN EN HANDELEN**
- ▶ **INSPRAAK IN BEHANDELING**
- ▶ **HERSTELVERHALEN VAN ANDEREN**
- ▶ **OVERLEVINGSMODUS ALS ALTERNATIEF VOOR ZELFDODING**

# WAT GOEDE RAAD

- ▶ **HERKEN SIGNALEN**
- ▶ **GELOOF NIET ALTIJD JE GEDACHTEN, ER ZIJN OOK ANDERE...**
- ▶ **DOE ER IETS MEE / PRAAT EROVER**
- ▶ **ZOEK ZO NODIG ZO VLUIG MOGELIJK HULP**
- ▶ **BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN**
- ▶ **VOLG JE EIGEN TEMPO EN DOE VOORAL WAT JE GRAAG DOET**
- ▶ **JE BENT NIET JE PSYCHISCHE KWETSBAARHEID**
- ▶ **HERSTELLEN DOEN WE SAMEN**
- ▶ **MEDEDOGEN EN BESTE ZORG VOOR WIE NIET UIT PUT GERAAKT**
- ▶ **(ZELF)ZORG VOOR MANTELZORGERS**
- ▶ **HELPEN KAN MET EN ZONDER WOORDEN**



# BEDANKT !

- ▶ **IK BEN NIET MIJN DEPRESSIE MAAR ERVAAR WEL BLIJVENDE KWETSBAARHEID**
- ▶ **JE MAG ME AANSPREKEN... ;-)**
- ▶ **BENIEUWD NAAR JE REACTIE / VRAAG**

# CONTACT / INFO / VRAGEN

- ▶ [WWW.FACEBOOK.COM/GOEDEZORGVOORKWETSBAREMENSEN](http://WWW.FACEBOOK.COM/GOEDEZORGVOORKWETSBAREMENSEN)
- ▶ [WWW.LANNOO.COM/DEPRESSIEF](http://WWW.LANNOO.COM/DEPRESSIEF)
- ▶ [WWW.ACCO.BE](http://WWW.ACCO.BE) (MILDE ZORG. MEDITATIE BIJ COACHING EN CONFLICTEN)
- ▶ [HANS.MEGANCK@GMAIL.COM](mailto:HANS.MEGANCK@GMAIL.COM)

# DEPRESSIEF

## GOEDE ZORG VOOR KWETSBARE MENSEN

Een dagboek door  
**Hans Meganck**

met  
bijdragen van  
Stephan De Bruyne  
Marjolein Deceulaer  
Niki De Prijcker

LANNOO  
CAMPUS

## Hans Meganck *milde zorg*

MEDITATIE BIJ  
COACHING & CONFLICTEN

acco