

## Kennis & Ervaring

In de afgelopen 25 jaar heb ik ervaring opgedaan op diverse gebieden. Mijn man heeft 8 jaar lang kanker gehad en mijn ervaring als naaste heeft enorm veel met mij gedaan. Ook dragen mijn beide kinderen hun eigen rugzak, daardoor heb ik veel ervaring met diverse hulpinstanties, instellingen en bureaucratie. Daarnaast ben ik zelf bekend met ADHD, Borderline, Boulimia, Trauma's, Dwangstoornis, kanker in mijn eigen lijf en Fibromyalgie.



De kennis die ik opgedaan heb omtrent mijn kwetsbaarheden, heb ik voornamelijk opgedaan door te lezen over de verschillende aandoeningen.

Dit heeft mij enorm geholpen. Voor de Fibromyalgie heb ik 4 maanden in Heliomare (revalidatiecentrum) gezeten en daar heb ik enorm veel uitleg gekregen over het pijnsysteem en hoe dit werkt. Dat hielp mij, mijn pijn beter te begrijpen. Bij de GGZ heb ik diverse therapieën doorlopen, Individuele therapie, Schematherapie, Therapie voor eetstoornissen en **Mentalization Based Treatment**. Deze verschillende soorten therapieën hebben mij meer inzicht in mijzelf gegeven en hoe bepaalde systemen in ons brein werken. Met name de MBT heeft mij enorm veel over mijzelf geleerd en mede doordat ik de juiste klik met de therapeuten had heeft deze therapie mij het meeste geholpen. Ik was er toen ook het beste klaar voor.



Ook zijn er diverse zelfhulpgroepen waar ik veel kennis & ervaring opgedaan heb, ik heb de WRAP gedaan, cursus Zingeving gevolgd en ik heb deel uitgemaakt van diverse lotgenotengroepen. Voordat ik aan Howie the Harp begon heb ik de basiscursus Leerweg Ervaringsdeskundigheid gevolgd. De volledige cursus bestaat uit 3 losse cursussen "Zicht op Herstel", "Herstel en jouw Herstelverhaal" en "Ervaringsdeskundige Benadering". In januari 2022 heb ik deelgenomen aan de training Honest Open Proud en nu volg ik met trots Howie the Harp.



Omdat Howie the Harp in november 2021 uitgesteld werd, heb ik mij aangemeld als vrijwilliger bij Dalisay Recovery, hier werk ik nog steeds als Ervaringsdeskundige Eetstoornissen. Deze vrijwillige baan heeft mij enorm veel geleerd over het beroep als Ervaringsdeskundige, wat mij tot dusver het meeste bijgebleven is, is dat spreken zilver is en zwijgen goud.

