



Vrijwilligen als weg naar participatie en herstel

Els Verheyen
o.a. ervaringsdeskundige en
coördinator bij ANBN vzw

Vrijwilligen bij ANBN

- 70-tal vrijwilligers
- Personen met ervaring met eetproblematiek én familieleden (meestal ouders)

anbn
Samen op weg naar herstel bij eetstoornissen



Fasen van herstel

0. Eerste signalen - ontkenning / twijfel
1. Overweldiging door de problematiek
2. Worstelen met de problematiek
3. Leven met de problematiek
4. Leven voorbij de problematiek

Herstel kent ook verschillende lagen

Herstel in vier dimensies:

1. Symptoomherstel (tussen haakjes)
2. Functioneel herstel
3. Persoonlijk herstel
4. Maatschappelijk herstel



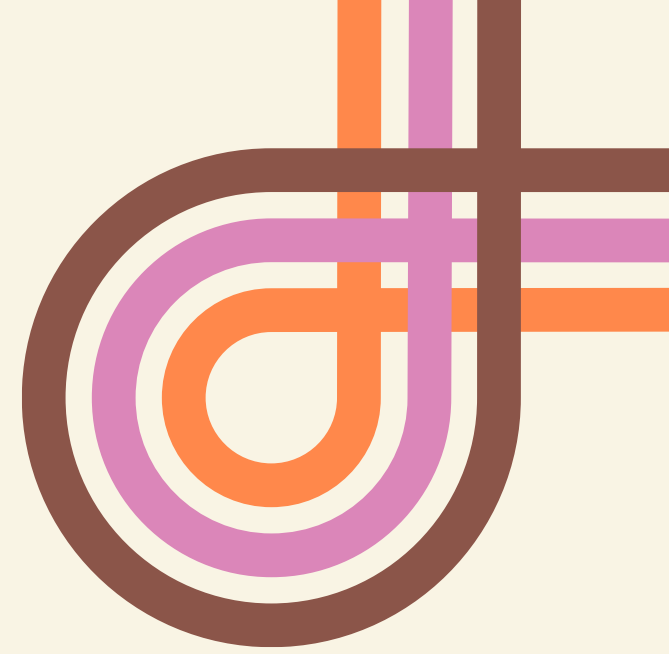
Vrijwilligen en functioneel herstel

= herwinnen van vaardigheden om het dagelijks leven te kunnen leiden

Vrijwilligerswerk geeft structuur,
verantwoordelijkheid en versterkt sociale en
cognitieve vaardigheden.



Vrijwilligen en persoonlijk herstel



Impact op:

- verwerking van eigen ervaringen en hervinden van zelfwaarde
- betekenis geven aan doorleefde ervaringen

vb. 'Ik ben blogger bij ANBN' of

'Het deed me zo'n deugd om te horen dat die bezoeker zich begrepen voelde en zei dat ze met een opgelucht gevoel naar huis ging.'



Vrijwilligen en maatschappelijk herstel


Bijdragen aan de samenleving door vrijwilliger te worden:

- actieve rol in de maatschappij
- (her-)vinden van een nieuwe, positieve identiteit in een sociale context



Cognitieve dissonantie

Als ik mij inzet om anderen te ondersteunen bij herstel, hoe zit dat dan met MIJN herstel?





Persoonlijke ervaring

Hoe vrijwilligerswerk bijdroeg aan herstel?

Van onzichtbaar willen zijn en onzekerheid

naar meer zelfvertrouwen

en veelzijdigheid als kracht

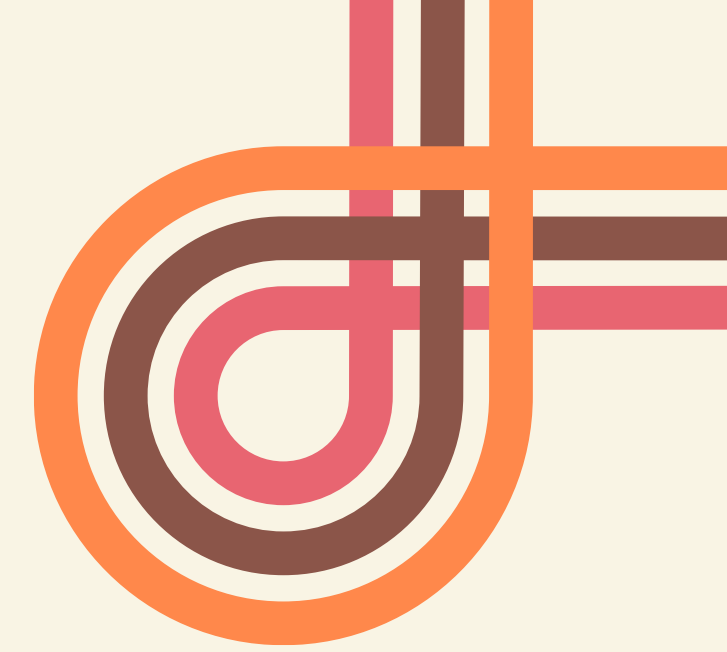
Van anoniem modereren van een forum

tot het coördineren van vrijwilligers

en anderen kansen geven



Vrijwilligerswerk als één (stuk van de) weg naar herstel



Vrijwilligerswerk helpt op meerdere niveaus:

- het geeft betekenis,
- creëert verbinding, en
- stimuleert persoonlijke groei.



Samen op weg naar herstel en maatschappelijke participatie?

Overweeg vrijwilligerswerk!



THANK
YOU!

els@anbn.be

www.anbn.be