

Jij krijgt van je huisarts een slecht bericht. In het gesprek komt die melding zo hard 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, etcetera, terwijl in jouw gedachten wel honderd vragen tegelijk voorbij komen.

Wat zijn allemaal de gevolgen? Hoe doe ik dat met mijn hobbies, kan ik nog wel werken, hoe vertel ik het mijn kinderen, mag ik dan nog wel sporten, hoe gaat opeens mijn toekomst er uit zien en vooral hoe ga ik dit allemaal in mijn leven passen?

Dat zijn vragen die jouw dokter niet allemaal kan beantwoorden. Hij zou dat misschien wel willen maar dat lukt niet in die 10 of 20 minuten die hij heeft, maar vooral kan hij het niet omdat hij dit probleem zelf niet heeft.

Dus, hoe jij er mee om moet gaan in jouw dagelijkse leven, is iets dat jij zelf zult moeten uitvinden.

Dan is het goed om te weten dat er altijd wel iemand is die hetzelfde als jij al eerder heeft meegemaakt en die met jou wil praten over juist die praktische of emotionele zaken.

**Uiteindelijk  
zul jij het zelf  
moeten doen.**


**Maar dat hoeft  
niet alleen!**

slaapproblemen gaming  
depressie verslaving  
eenzaamheid CIPD  
longziekten suïcide  
psychose AIDS  
angst pesten  
autisme drugs  
reuma dakloos  
Q-koorts schulden partner/familie van  
dementie jeugdhulpverlening alcohol Marokkaanse cultuur S.W.  
NAH PTSS invaliditeit  
opvoeding puberteit zwangerschap  
Turkse vrouwen huiselijk geweld stotteren  
diabetes invaliditeit cultuurverschillen migraine  
echt-scheiding werkeloosheid  
Somalische gemeenschap  
pinda-aflegje  
Norwood  
borderline  
Tietze  
zwangerschap

### Hoe werkt het

- Jij typt jouw vraag in op de website.
- Binnen 48 uur krijg je een bevestiging van je vraag.
- Ondertussen kijken wij in ons netwerk naar iemand die met jou over dit onderwerp wil praten.
- Die neemt contact met jou op, op de manier die jij aangeeft, via mail, whatsapp of telefonisch, op de tijd die je zelf hebt opgegeven.

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

Je kunt ons ook bellen of whatsappen   
T 06-30 96 25 21

Houd er rekening mee dat je misschien een voicemail moet inspreken.



**Praat eens  
met iemand die  
hetzelfde heeft  
meegemaakt**  
**Dat helpt!**



**ZELFREGIETOOL.NL**



## Emmy, 36 jaar, docent nederlands

“Jij hebt een burnout”, zei mijn huisarts vorig jaar, toen ik voor de tweede keer uitgeblust thuis kwam te zitten. “Rust houden en de tijd er voor nemen” was zijn advies. Dat gaf mij een frustrerend gevoel, niet te weten waar het aan lag of wat ik er zelf aan kon doen. Gelukkig gaf hij mij de volgende keer dat ik bij hem kwam een foldertje mee over de Zelfregietool.



### Stel, er gebeurt iets in je leven waar je echt last van hebt en wat je teveel bezighoudt. Zou je dan een keer willen praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt?

Het praat makkelijk met iemand die jou begrijpt en jouw vragen herkent. Je kunt ervaringen delen, verhalen horen, praktische oplossingen of andere inzichten krijgen die jou ook weer verder kunnen helpen.

Je vindt zo iemand via [www.zelfregietool.nl](http://www.zelfregietool.nl)

Eerst dacht ik, “dat is niets voor mij”. Met andere mensen praten terwijl ik me eigenlijk schaam dat ik iets ‘vaags’ heb. Op aandringen van mijn vriend heb ik toch op de website gekeken. Eerst vond ik bij het onderwerp ‘burn-out’ al een ervaringsverhaal dat precies mijn eigen verhaal had kunnen zijn. Toen heb ik via de site mijn vraag gesteld: “wat kan ik nu zelf doen aan mijn burn-out?”. De volgende dag kreeg ik al een mailtje terug dat er iemand voor me gezocht werd die ‘hetzelfde had meegemaakt’. Twee dagen later kreeg ik een WhatsAppje van Ineke die vijf jaar geleden ook een burn-out heeft gehad. Via de App spreken we af in de stad. Bij een kopje koffie hebben we het binnen een paar minuten over dezelfde dingen die we van elkaar herkennen. Vorige maand ben ik voor het eerst met haar meegegaan naar een gespreksgroep, speciaal voor mensen met een burn-out. Na alle weerstand voelde

het als een warm bad. Had ik dit maar eerder gedaan. Acht onbekende mensen met zoveel gelijkenissen. Het praat niet alleen makkelijk maar het geeft ook rust.

“Je voelt dat je niet meer alleen staat, het gaat om herkenning, erkenning, inzicht krijgen in jezelf en je eigen gedrag 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 wel waar mijn probleem zit. Het geeft een goed gevoel om er zelf aan te werken, in mijn eigen tempo en iedere bijeenkomst word ik weer herinnerd aan mijn kwetsbare plek. Mijn groepsleden spiegelen wat ik doe en zo word ik iedere keer sterker en zelfbewuster. Ik voel hoe ik weer de regie in handen heb, meer dan ooit tevoren!”



De **Zelfregietool** is een project van ZelfhulpVerbindt.nl. ZelfhulpVerbindt.nl levert met de inzet van zelfhulp en ervaringskennis een bijdrage aan de veranderingen in onze samenleving.



### Wist je dat?

Jaarlijks loopt 1 op de 3 Nederlanders tegen iets aan waar hij of zij geen raad mee weet. Dat kan een ziekte, probleem, verlies of een belangrijke levensvraag zijn. De zorgen hierover kunnen zo het dagelijkse leven gaan overheersen dat iemand er zelf voor kiest om professionele hulp in te schakelen. 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!

### Meer informatie

Op de website van de Zelfregietool vind je ook basisinformatie die is 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.

**Het is dus niet raar om iets te hebben.  
Het is wel gek om er zelf niets aan te doen!**