
De BELIEVE-methode: een kompas voor jouw weg naar herstel

De BELIEVE-methode is geen stappenplan dat je precies moet volgen, maar een kompas dat jou helpt om van moment tot moment te voelen: wat heb ik nu nodig? Soms heb je behoefte aan erbij horen (Belonging), soms aan gehoord worden (Listening), of juist aan het terugvinden van je eigen kracht (Empowerment). Je kunt steeds heen en weer bewegen tussen de verschillende onderdelen. Het gaat niet om sneller, beter of verder, maar om jezelf stap voor stap ruimte te geven in jouw eigen tempo.

Belonging (Erbij horen)

Je kent misschien momenten waarop je je alleen of buitengesloten hebt gevoeld. In herstel gaat het vaak om opnieuw ervaren dat je erbij mag horen.

- Misschien merk je dat je het lastig vindt om contact te maken. Begin klein, bijvoorbeeld door een vertrouwd persoon op te zoeken voor een wandeling of een kop koffie.

Reflectie: Waar of bij wie voel jij vandaag dat je erbij hoort?

Empowerment (Zelfbekrachtiging)

Herstel gaat ook over het terugvinden van je eigen kracht en regie. Elke kleine stap die jij zet telt.

- Maak een kleine afspraak met jezelf, zoals even pauzeren of een korte wandeling. Sta stil bij dat moment en vier dat je dit hebt gedaan.

Reflectie: Welke kleine keuze kan jou vandaag een gevoel van kracht geven?

Listening (Luisteren)

Gehoord worden kan een diepe heling brengen. Luisteren gaat niet om oplossingen, maar om écht aanwezig zijn.

- Als iemand je iets vertelt, hoef je niet meteen met een oplossing te komen. Soms is stil luisteren en zeggen 'Ik hoor je' al genoeg.

Reflectie: Wanneer voelde jij je voor het laatst écht gehoord?

Inspiration (Inspiratie)

Inspiratie opent nieuwe wegen naar herstel. Dat kan door creativiteit of door hoop te putten uit de verhalen van anderen.

- Probeer een vorm van creatieve expressie, zoals schrijven, tekenen of muziek maken, zonder dat het perfect hoeft te zijn.

Reflectie: Waar of bij wie vind jij vandaag inspiratie?

Engagement (Betrokkenheid)

Betrokkenheid betekent actief deel uitmaken van jouw eigen proces. Jij mag kiezen wat belangrijk voelt.

- Schrijf een klein doel op voor de komende dagen en kijk terug wat het je gebracht heeft.

Reflectie: Waar wil jij je deze week bewust op richten?

Voice (Stem)

Jouw stem doet ertoe. Het uitspreken van jouw wensen en grenzen is een recht en een vorm van zelfzorg.

- Oefen om hardop te zeggen wat je nodig hebt, al is het in een veilige setting met iemand die je vertrouwt.

Reflectie: Welke boodschap wil jij vandaag laten horen, al is het maar tegen jezelf?

Education (Leren en ontwikkelen)

- Kennis en inzicht geven stevigheid. Je mag leren op je eigen manier en tempo.
- Lees of luister iets dat je helpt je ervaring beter te begrijpen, en voel wat dat met je doet.

Reflectie: Wat heb jij vandaag geleerd dat je verder kan helpen?

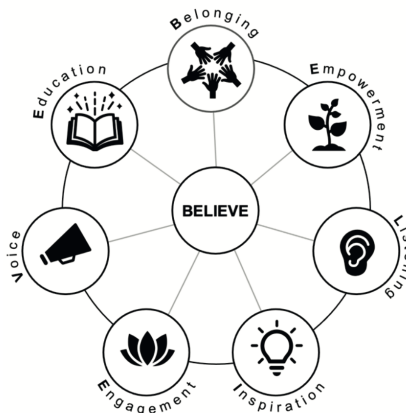
Tot slot

De BELIEVE-methode is geen lineair proces. Je beweegt erdoorheen zoals het leven zelf: soms voel je meer behoefte aan verbondenheid, soms aan kracht of inspiratie. Er is geen goed of fout. Je mag steeds opnieuw voelen wat jij in dit moment nodig hebt. Neem dit kompas mee als uitnodiging om steeds weer een stapje te zetten dat bij jou past.

Persoonlijke notities

Gebruik hieronder de ruimte om jouw gedachten, gevoelens of antwoorden op de reflectievragen op te schrijven.

De zeven pijlers van de BELIEVE-methode



Meer over trauma-sensitief werken: www.traumasensitievesamenleving.nl
Contact: esther@esthervandersande.com
Met liefde geschreven door Esther – Jij mag er zijn, precies zoals je bent.
Uit het boek *Een trauma-sensitieve samenleving* van Esther van der Sande.