

Stepping Stones presenteert

EEN WERKBOEK VOOR HERSTEL EN WELZIJN

Een gids die praktische steun biedt in tijden van verandering.

Dit project is gefinancierd door de Europese Commissie via het Erasmus+ programma.



INHOUDSOPGAVE

Indeiding	3
Onderwerpen	4
Vorbereiden op een doktersbezoek	5
Herkennen van emoties	9
Emoties reguleren	13
Verwoorden van emoties	17
Grenzen stellen	21
In kaart brengen van je ondersteuning	25
Opkomen voor jezelf	29
Betekenis geven aan je levensverhaal	33
Het hebben van persoonlijke doelen	37
Het identificeren en vervullen van behoeften	41
Rust, ontspanning en balans	45
Geluk ontwikkelen	49
Wat is belangrijk voor je in het leven en hoe kan je hiervoor gaan staan	53
Het uiten van je identiteit	57
Opbouwen, onderhouden en beëindigen van sociale contacten/vriendschappen	61
Herinnering voor moeilijke tijden	65
Andere Bronnen	69
Laatste woorden	71



Inleiding

Welkom!

Dit werkboek is tot stand gekomen door een samenwerking tussen mensen die zelf een herstelproces hebben doorgemaakt professionals in de geestelijke gezondheidszorg.

We wilden een praktisch en inspirerend hulpmiddel maken dat je kan ondersteunen in je eigen proces.

Het doel van dit werkboek is om je te ondersteunen in jouw herstelproces om zodoende, jje eigen manieren, hulpmiddelen en stappen te ontdekken om verder te komen. Het wil je nieuwsgierig maken naar je eigen processen en gewoontes, je aanmoedigen om na te denken en bewustwording en verandering stimuleren.

Persoonlijk herstel heeft als doel om je leven weer inhoud en betekenis te geven ondanks alles wat je meemaakt. Dit proces vraagt om verantwoordelijkheid nemen om hoop en betekenis terug te vinden. Het gaat om opkomen voor je zelf, moed houden, je zelf (opnieuw) leren kennen met je sterke en zwakke kanten. Het is belangrijk om te onthouden dat herstel niet altijd betekent dat je helemaal geneest. Het herstelproces gaat over het leiden van een betekenisvol leven, wat voor iedereen anders kan zijn en door de jaren heen kan veranderen. Er kunnen ook moeilijke momenten zijn, of periodes waarin het niet goed gaat. Er zijn veel wegen naar herstel. Het is aan ieder mens om te kiezen wat past bij hun waarden, doelen en voorkeuren. Er is geen goed of fout herstel; iedereen volgt zijn eigen weg, met als doel een betekenisvol leven voor zichzelf te creëren.

Net zoals bij herstel, is er geen juiste of foute manier om dit werkboek te gebruiken. Er is bewust geen vaste volgorde in de onderwerpen, je kunt het op verschillende momenten in je leven erbij pakken. En waarom niet, misschien raad je het zelfs aan een vriend aan die bezig is met zijn eigen proces!

Dit werkboek is bedoeld om alleen mee te werken, in je eigen veilige ruimte, of in een groep, bijvoorbeeld in therapiegroepen geleid door professionals of ervaringsdeskundigen, op scholen, enzovoort. Soms kan het helpen om in een groep te verkennen, soms juist alleen zonder invloed van anderen. Het belangrijkste is dat je voelt wat goed voor jou is.

De structuur combineert informatie, persoonlijke verhalen, uitnodigingen voor zelfreflectie, individuele oefeningen, of activiteiten waarbij je met anderen in contact komt.

We hebben een aantal veelvoorkomende thema's in het herstelproces gekozen, wetende dat er nog veel meer onderwerpen zouden kunnen zijn. Het werkboek is vertaald in het Engels, Roemeens, IJslands, Nederlands en Italiaans, zodat zoveel mogelijk mensen het kunnen gebruiken. De taal is eenvoudig, niet medisch en zonder oordeel.

Bij elk onderwerp is er ruimte om zelf te schrijven, tekenen, notities te maken of gedachten op te schrijven... wat je maar wilt.

Met dit werkboek hopen we je nieuwsgierig te maken en meer bewustzijn te creëren over hoe je functioneert, en nieuwe vaardigheden en gewoontes stap voor stap te ontwikkelen.

Laten we samen hopen op een verandering die voor iedereen haalbaar is.

ONDERWERPEN

Vorbereiden op een doktersbezoek

Een paar woorden over

Tijdens je herstel kan het zijn dat je bang bent om naar een dokter of therapeut te gaan. Er kunnen allerlei redenen zijn voor die angst, zoals eerdere negatieve ervaringen of moeite met duidelijk maken wat er precies aan de hand is. Deze tekst gaat niet over de oorzaken van die angst, maar over hoe je jezelf zorgvuldig voorbereidt op een bezoek aan een arts. Een goede voorbereiding kan veel verschil maken. Dat kan door van te voren na te denken over het doel van het gesprek, wat je wilt bereiken, wie er tegenover je zit, wat jouw belang is en wat het belang is van de ander. Dit kan helpen om je gedachten en emoties te ordenen, zodat je duidelijk kunt communiceren wat je zorgen en vragen zijn. Deze techniek wordt mentaliseren genoemd.

Wat is mentaliseren?

Mentaliseren betekent dat je je bewust wordt van je eigen gedachten en gevoelens en die van anderen. Dit helpt je om beter te begrijpen wat je voelt en denkt, wat belangrijk is voor een goed gesprek met je dokter. Door te mentaliseren kun je beter inschatten wat je wilt zeggen tijdens het consult en hoe je wilt reageren op vragen van de dokter.

Hoe bereid je je voor door te mentaliseren?

Er zijn een paar stappen die je kunt volgen om te mentaliseren:

1. Bepaal je zorgen en vragen.
2. Stel je het gesprek voor.
3. Oefen het gesprek.
4. Sta stil bij je emoties.



Ervaringsverhaal

[P H, Nederland, vrouw, 32 jaar]

“

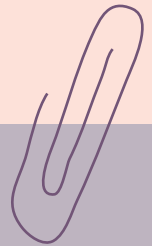
Het heeft mij geholpen om van te voren na te denken hoe ik het gesprek met mijn huisarts het beste kon voeren. Ik voelde me minder angstig en had voor mijn idee meer controle dan tijdens mijn laatste doktersbezoek. Door mijn zorgen en symptomen van tevoren op te schrijven en het gesprek te oefenen, kon ik alles duidelijk uitleggen zonder in paniek te raken. Ik kreeg nu een duidelijk antwoord op mijn hulpvraag. Dat was prettig.

”

Reflectie

Hier zijn drie vragen om je te helpen nadenken over je voorbereiding op een doktersbezoek:

1. Maak je je weleens zorgen als je naar een arts moet?
2. Hoe beïnvloeden deze zorgen jou?
3. Hoe kun je jezelf ondersteunen voor, tijdens en na een doktersbezoek dat je spannend vindt?



Een oefening

Mentaliseren van een gesprek met de dokter:

We leggen de oefening uit met een voorbeeld. Later kun je dit voorbeeld toepassen op je eigen situatie.

Stel dat je al een tijdje last hebt van terugkerende hoofdpijn en je hebt een afspraak met de dokter. Zo kun je je voorbereiden door te mentaliseren:

1. Bepaal je zorgen:

Noteer dat je dagelijks hoofdpijn hebt.
Hoe vaak het voorkomt.
Welke middelen je al hebt geprobeerd zonder succes.
Schrijf ook op hoe de hoofdpijn je dagelijkse leven beïnvloedt, zoals je werk en je slaap.

2. Stel je het gesprek voor door je in te beelden dat je je zorgen aan de dokter uitlegt. Bijvoorbeeld:

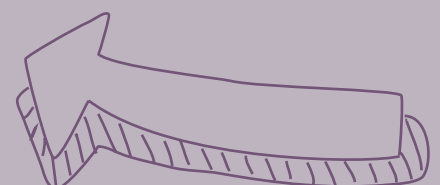
“Ik heb nu al vier weken elke dag hoofdpijn.
Het begint meestal 's ochtends en duurt de hele dag.
Ik heb paracetamol geprobeerd, maar dat helpt niet.
De hoofdpijn beïnvloedt mijn concentratie op het werk en ik lig er wakker van.”

3. Oefen het gesprek voor je afspraak: Vraag een vriend om de dokter te spelen en oefen het gesprek. Dit helpt je om je zorgen duidelijk onder woorden te brengen en te reageren op mogelijke vragen.

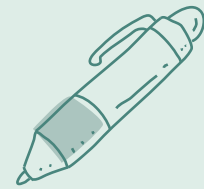
4. Sta stil bij je emoties rondom het gesprek.

Denk na over je gevoelens rondom het bezoek.
Probeer te begrijpen waar ze vandaan komen.
Misschien ben je bang om erg ziek te zijn, of omdat je je zorgen, maakt dat de dokter je niet serieus neemt.
Erken deze gevoelens en probeer ze in perspectief te plaatsen, zodat ze je niet overweldigen tijdens het consult.

Pas deze oefening nu toe op jouw eigen situatie voor het doktersbezoek.

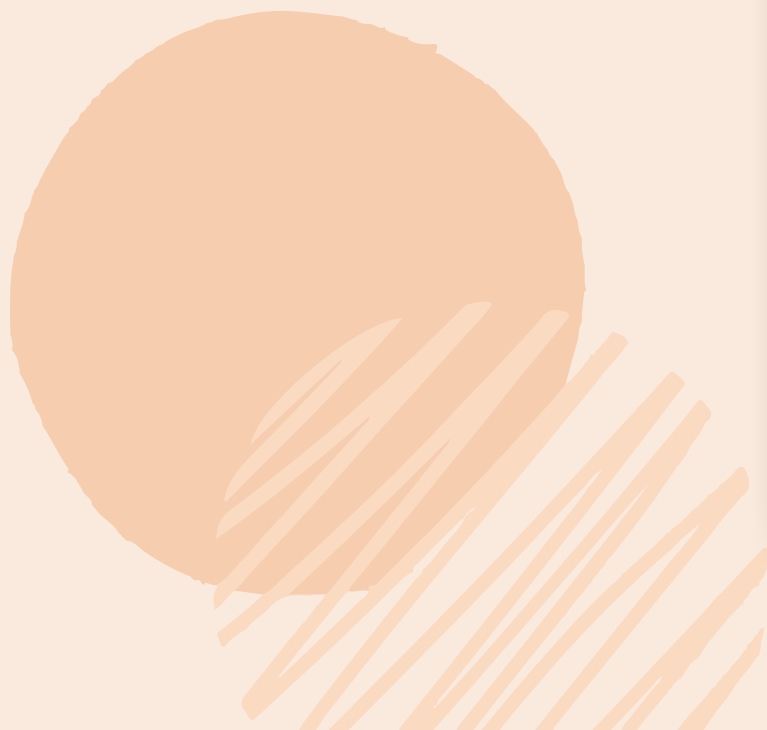


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Twijfel je om een dokter te bezoeken? Bedenk wat je nodig hebt om het bezoek te plannen, maak een lijst met ondersteunende acties en als je er klaar voor bent: **Maak die afspraak!**



Herkennen van emoties



Een paar woorden over

Emoties herkennen, bij jezelf of anderen, is een beetje zoals een ingewikkelde taal begrijpen. Er komen veel dingen bij kijken, zoals gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal, stemgeluid en de situatie. Als je iemand anders wilt begrijpen, let je op deze signalen. Je kunt dezelfde aandacht ook op jezelf richten.

Om emoties beter te leren begrijpen, is het goed om te weten dat er veel verschillende soorten gevoelens zijn – van blijdschap en opwindning tot verdriet, boosheid, angst en alles daartussenin. Het is als een groot palet met kleuren, waarbij elke kleur een ander gevoel voorstelt. Soms zijn emoties makkelijk te herkennen, zoals lachen om iets grappigs of tranen bij verdriet. Maar vaak zijn ze ingewikkelder en moet je goed naar jezelf kijken om te ontdekken wat je voelt.

Begin met het letten op je eigen signalen. Kijk naar je gezichtsuitdrukking – glimlach je van blijdschap of frons je van frustratie? Let op je houding – sta je rechtop vol zelfvertrouwen of hang je een beetje in elkaar door onzekerheid? Luister naar je stem – klinkt die vrolijk en energiek of juist rustig en vlak? Ook kunnen emoties zich fysiek uiten, zoals een snelle hartslag bij boosheid of angst, een rood gezicht als je je ongemakkelijk voelt, of gespannen spieren als je enthousiast bent.

Als je eenmaal je emoties hebt herkend, erken ze dan met vriendelijkheid. Emoties, in al hun vormen en intensiteit, horen bij mens zijn. Of je nu blij, verdrietig, boos of kalm bent, elke emotie is belangrijk en heeft zijn eigen waarde. Door je emoties te herkennen en te accepteren, geef je jezelf de kracht om het leven beter aan te kunnen, op een manier die echt bij jou past.

Ervaringsverhaal

(MN, Nederland, man, 44 jaar)



“

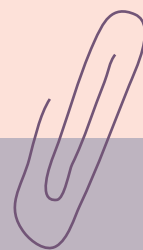
Mijn eigen gevoelens ontdekken was een beetje alsof ik verborgen schatten in mezelf vond. Het lijkt op een leuk spelletje waarbij ik probeer te raden wat mijn gezicht, lichaam en stem me vertellen over hoe ik me voel. Soms ben ik net zo blij als een zonnige dag en straalt mijn glimlach als een heldere regenboog. Andere keren voel ik me verdrietig, zoals wanneer ik een favoriet iets kwijt ben en hangt mijn gezicht net als een verdrietig hondje.

Maar emoties begrijpen gaat niet alleen over ontdekken wat ze zijn – het gaat er ook om vrienden met ze te worden. Het is net alsof je bevriend raakt met alle kleuren van de regenboog, zelfs de kleuren die soms lastig voelen. Als ik boos ben, weet ik dat dat oké is, net zoals het oké is om superblij of een beetje bang te zijn. Door mijn gevoelens te begrijpen, voel ik me een dappere avonturier op een groot avontuur. Elke dag leer ik iets nieuws over mezelf en hoe ik me voel. Zelfs als dingen een beetje verwarrend zijn, weet ik dat het allemaal hoort bij de spannende reis van mezelf zijn!

”

Reflectie

1. Hoe voelt mijn lichaam nu? Zijn er spanningen of andere signalen die wijzen op een emotie?
2. Welke gedachten gaan door mijn hoofd? Komen die overeen met bepaalde gevoelens?
3. Wat zie ik als ik in de spiegel kijk? Past mijn gezichtsuitdrukking bij hoe ik me van binnen voel?
4. Hoe herken jij meestal je emoties?
5. Waar loop je tegenaan bij het ontdekken van emoties?
6. Hoe heb je jouw emoties leren kennen?



Een oefening

Exploring your emotional rainbow

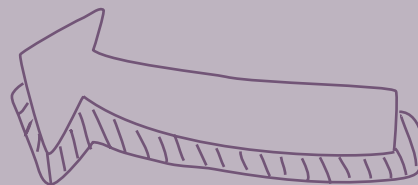
Verken je Emotionele Regenboog

1. Pak pen en papier en ga schrijven. Zorg dat je tien minuten voor jezelf hebt.
2. Schrijf over wat je voelt en denkt, gewoon, zonder op spelling en grammatica te letten.
3. Kies één emotie uit die je hebt opgeschreven.
4. Ga zitten en scan je lichaam om te voelen waar je deze emotie ervaart.
5. Voel het drie minuten. Let erop of het verandert als je je focust op het deel van je lichaam waar je de emotie voelt.
6. Denk na over wat je hebt ervaren.

Je kunt deze oefening ook andersom doen:

- a. Scan eerst je lichaam met je ogen dicht.
- b. Voel op welke plek je iets bijzonders ervaart.
- c. Voel het drie minuten.
- d. Geef het gevoel of de emotie een naam.

Het 'emotiewiel' kan hierbij een hulp zijn deze vind je aan het einde van dit werkboek bij andere bronnen.

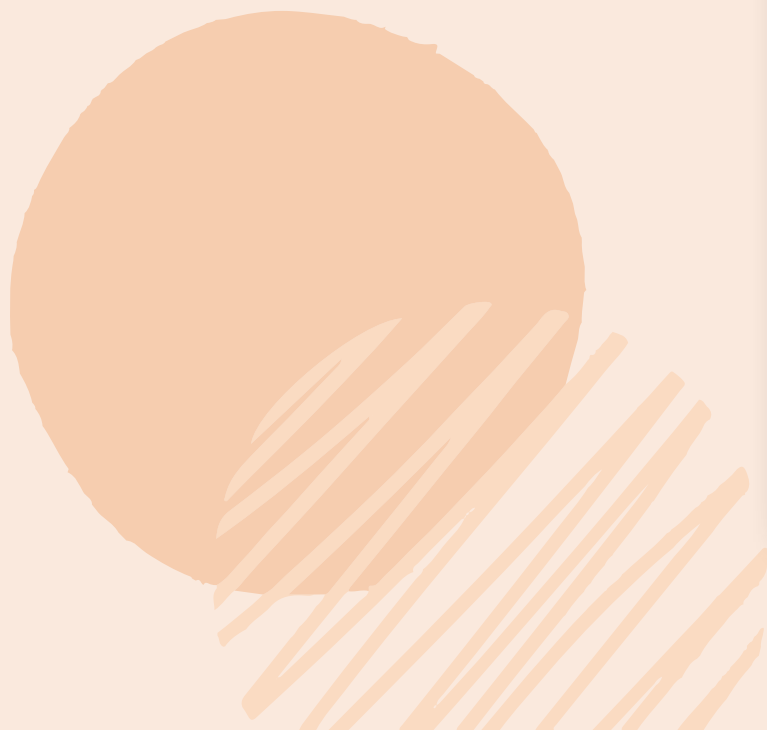


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Neem even de tijd om te luisteren naar de signalen van je hart en kijk in de spiegel. Let op wat je lichaam voelt, welke gedachten door je hoofd gaan en welke gezichtsuitdrukking je hebt. Verken de kleurrijke wereld van je emoties met nieuwsgierigheid en vriendelijkheid. Het emotiewiel kan je hierbij inspireren.



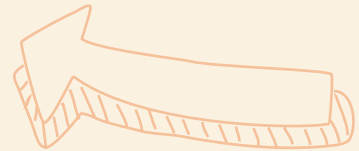
Emoties reguleren

Een paar woorden over

Emoties reguleren betekent dat je je emoties kunt beheersen zonder dat ze je volledig in de greep krijgen. Emoties zijn een normaal en belangrijk onderdeel van ons dagelijks leven. Ze geven aan hoe we ons voelen over anderen of de dingen die we doen. Er zijn geen “goede” of “slechte” emoties; het is belangrijk om open te staan voor alle soorten emoties, zoals verdriet, vreugde, woede, angst, afkeer, schaamte en schuld.

Als een emotie te sterk wordt en je je overweldigd voelt, is het belangrijk om te weten hoe je ermee om kunt gaan. Zonder goede manieren om je emoties te reguleren, kunnen tijdelijke oplossingen op de lange termijn problemen veroorzaken. Bijvoorbeeld, als je je emoties onderdrukt, kan dat het probleem juist erger maken.

Als je niet weet hoe je een sterke emotie moet reguleren, kan deze te veel worden, wat kan leiden tot problemen en je kan hinderen bij het verwerken van de ervaring. Enkele handige technieken zijn ademhalingsoefeningen, probleemoplossing om de situatie te kalmeren, en steun zoeken bij anderen.



Ervaringsverhaal

(T. v H., 55, Nederland)

“

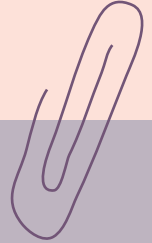
Het leren omgaan met mijn emoties is een lange en moeilijke weg geweest. Emoties geven belangrijke informatie over hoe het met me gaat en hoe ik met anderen omga. Ik heb geleerd dat het beter is om emoties open te benaderen, in plaats van ze in positieve of negatieve vakjes te stoppen.

Vroeger voelde ik me vaak overweldigd door sterke emoties en wist ik niet goed hoe ik ermee om moest gaan. Nu begrijp ik dat emoties reguleren betekent dat je ze bewust beheert zonder dat ze je volledig overnemen. Ademhalingsoefeningen en steun zoeken bij anderen hebben me enorm geholpen. Ik heb geleerd dat het bij emotionele regulatie niet gaat om onderdrukken, maar om het samen bewegen met je emoties. Dit heeft mijn veerkracht en balans in het dagelijks leven veel verbeterd. Ik raad deze aanpak daarom echt aan.

“

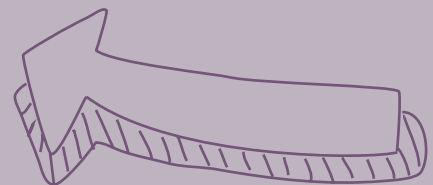
Reflectie

1. Denk aan een moment waarop je een emotie zo sterk voelde dat je je overweldigd voelde. Hoe heeft dat invloed gehad op jou en de mensen om je heen?
2. Wat doe je als je een sterke, vervelende emotie voelt (zoals woede, verdriet of angst)? Gebruik je bepaalde technieken of gereedschappen om hiermee om te gaan? Heb je dit zelf ontdekt of heeft iemand je geholpen met advies?



Een oefening

1. Probeer je te focussen op de emotie die je voelt en teken deze: hoe ziet het eruit? Welke kleur heeft het? Hoe groot is het?
2. Als de emotie te sterk is, probeer dan je ademhaling te controleren. Tel in je hoofd tot 4 terwijl je inademt, houd 2-3 seconden je adem vast, tel dan tot 8 terwijl je uitademt, en probeer je schouders te laten zakken als je uitblaast. Herhaal dit minstens 5 keer.



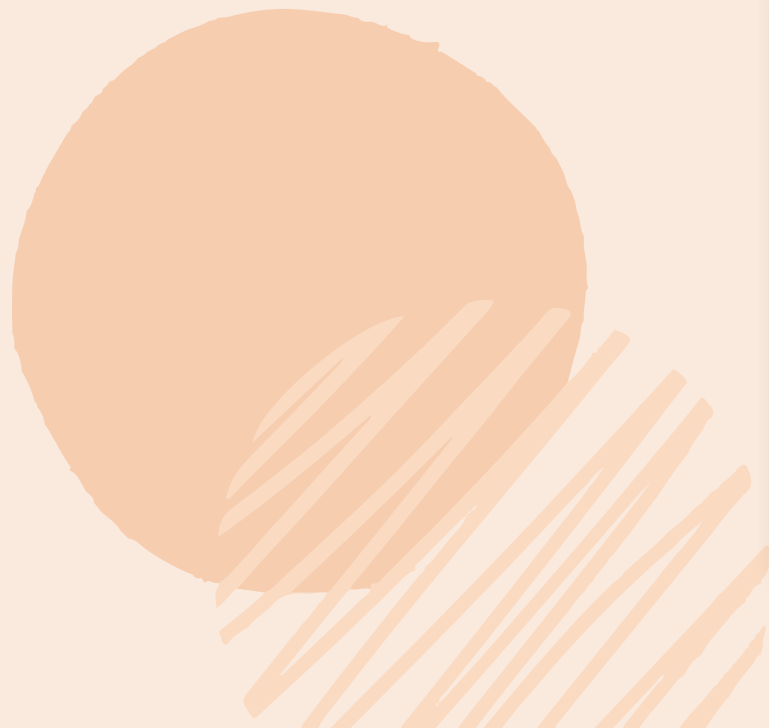
Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

De volgende keer dat je een sterke, vervelende emotie voelt, probeer dan deze oefening:

1. Zodra de ergste momenten voorbij zijn, schrijf je op wat je hielp en wat niet hielp om met de emotie om te gaan. Dit helpt je om te leren wat voor jou werkt, zodat je die dingen opnieuw kunt gebruiken.
2. Wanneer je een emotie voelt, denk dan aan een golf die je overspoelt en daarna weer verdwijnt, waardoor er rust komt. Stel je voor dat je op een surfplank op de golf rijdt of er fijn doorheen zwemt.



Verwoorden van emoties

Een paar woorden over

Weten hoe je je emoties effectief kunt overbrengen, is belangrijk voor je welzijn. Dit begint met het herkennen van je emoties, wat niet altijd makkelijk is. Het uiten van je gevoelens helpt bij het opbouwen en onderhoud van gezonde contacten met anderen. Als je op het juiste moment zegt wat je voelt, kunnen anderen beter begrijpen wat er met je aan de hand is.

Praten over je emoties helpt om de intensiteit ervan te delen en betekenis te geven aan wat je meemaakt. Het is belangrijk om je emoties direct en respectvol te verwoorden, zonder de ander aan te vallen. Als je boos bent en dit uit door te schreeuwen, begrijpt de ander je niet goed en kan zich aangevallen voelen. Dit helpt niet bij het oplossen van het probleem.

Opkomen voor jezelf betekent dat je je standpunten, behoeften en gevoelens uitdrukt, terwijl je ook respect toont voor de ander. Het ligt tussen agressieve communicatie (waarbij je de ander geen ruimte geeft) en passieve communicatie (waarbij je je eigen behoeften niet uitspreekt). Goede communicatie creëert positieve en bevredigende contacten. Gebruik zinnen als “Ik voel...” in plaats van “Jij hebt me zo laten voelen...” om je boodschap duidelijker over te brengen.



Ervaringsverhaal

(S. van S., 35, Nederland)

“

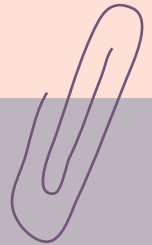
Het leren duidelijk mijn emoties te verwoorden heeft me enorm geholpen in mijn persoonlijke groei. Eerst moest ik mijn emoties herkennen, en daarna was het belangrijk om ze te uiten voor gezonde relaties. Door te delen wat ik voel, begrijpen anderen mijn perspectief en gedrag beter. Het praten over mijn gevoelens helpt me om de intensiteit en zwaarte ervan te delen, en geeft mijn ervaringen meer betekenis en duidelijkheid.

Ik heb geleerd dat opkomen voor mezelf, door zowel mijn eigen behoeften als die van anderen te respecteren, de sleutel is tot effectieve emotionele communicatie. Dit blijkt niet negatief te zijn, maar wordt juist gewaardeerd en aangemoedigd. Deze aanpak heeft mijn sociale contacten en welzijn aanzienlijk verbeterd.

“

Reflectie

- Ben je gewend om je emoties te delen, of houd je ze meestal voor jezelf? Als je ze voor jezelf houdt, waarom doe je dat? Denk je dat anderen vanzelf wel begrijpen hoe je je voelt? Of denk je dat ze je toch niet zullen begrijpen? Of is er een andere reden?
- Denk eens terug aan een moment waarop het juist wel goed was om je emoties duidelijk te communiceren. Hoe heeft dat je geholpen?



Een oefening

1. Bedenk dat het onderstaande gesprek op jou gericht is.

“Vraag me niks meer, ik kan je echt niet meer uitstaan! Tussen de wekker die niet afging en de regen, is het vandaag geen goede dag!”

Hoe voel je je als ontvanger? Welke emoties denk je dat er opkomen door dit gesprek? Zijn die emoties goed overgebracht?

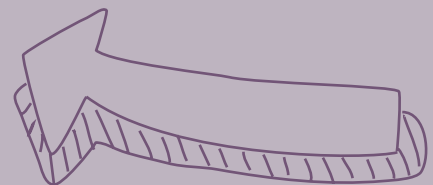
Stel je nu voor dat het gesprek dat naar jou gericht is als volgt gaat

“Vandaag is echt een slechte dag voor mij. Ik ben verdrietig en gefrustreerd omdat ik de wekker niet heb gehoord, waardoor ik te laat was, en ik werd helemaal nat door de regen. Op dit moment wil ik niet praten.”

Hoe voel je je als ontvanger? Welke emoties denk je dat er opkomen door dit gesprek? Zijn die emoties goed overgebracht?

Zie je verschillen tussen de emoties die in het eerste gesprek en in het tweede worden uitgedrukt? Hoe zit het met de manier waarop ze worden gecommuniceerd? Welke communicatie van emoties vind je het meest effectief tussen de twee gesprekken?

2. Ga voor de spiegel staan en stel je voor dat je boos bent over iets van lage of gemiddelde intensiteit dat de afgelopen maand is gebeurd: zeg eerst boos en luid wat je dwarszit tegen je spiegelbeeld, daarna spreek je je boosheid duidelijk en rustig uit, waarbij je oplet hoe je “jij” en “ik” gebruikt, en als laatste blijf je stil, maar voel je de boosheid nog steeds. Hoe voelde je je bij deze drie verschillende manieren van communiceren? Welke manier liet je boosheid het beste zien en zorgde voor het meeste begrip?

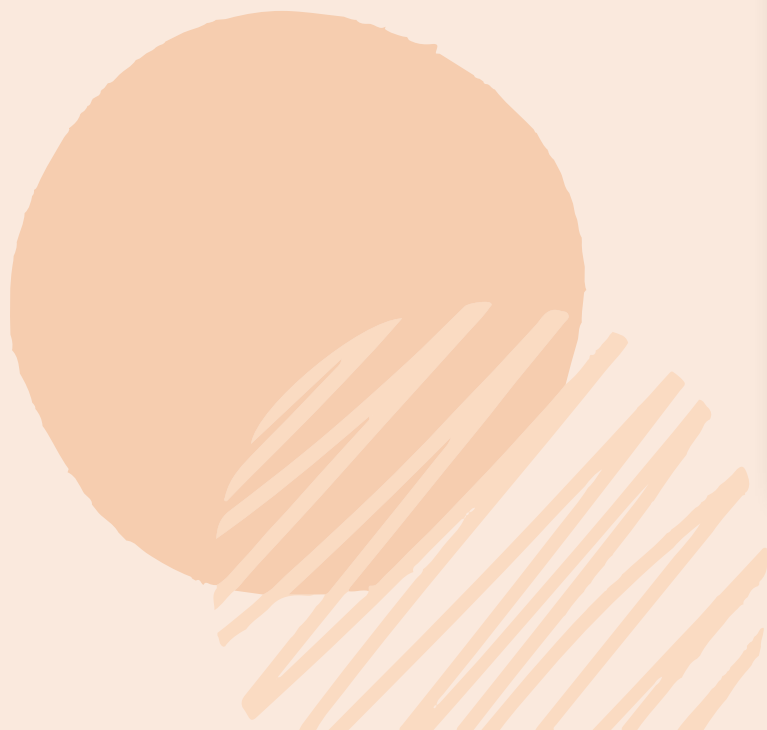


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

1. Verwoord openlijk aan iemand die dicht bij je staat de emoties en gevoelens die je voor hem/haar hebt, bijvoorbeeld: "Ik voel me erg gelukkig wanneer we samen tijd doorbrengen."
2. Uit tijdens een gesprek je emotionele ervaring over iets wat je is verteld of wat je is overkomen met de formule "deze gebeurtenis (die je me vertelde of die me is overkomen) maakt dat ik me zo voel (bijv. verdrietig, bang, blij, boos, hoopvol, etc.)."



Grenzen stellen

Een paar woorden over

Grenzen helpen ons te bepalen waar wij eindigen en de buitenwereld begint. Ze zorgen ervoor dat we weten wat van onszelf is, zoals onze identiteit, behoeften en verlangens, en wat van anderen is. Grenzen beschermen ons door ervoor te zorgen dat externe invloeden niet zomaar onze persoonlijke ruimte binnendringen, zodat we trouw kunnen blijven aan wie we echt zijn.

Persoonlijke grenzen beschermen bijvoorbeeld onze privacy, emoties, gedachten, behoeften, overtuigingen en rechten. Ze geven ons de mogelijkheid om zelf beslissingen te nemen over ons leven. Voorbeelden van gebieden die vaak door grenzen worden beschermd zijn: fysieke integriteit, seksualiteit, emoties en gedachten, spiritualiteit, geld en bezittingen, en onze tijd.

Het is belangrijk om in sociale contacten duidelijk te maken wat onze grenzen zijn, zodat anderen weten wat we wel en niet prettig vinden. Als onze grenzen worden overschreden, voelen we ons vaak ongemakkelijk, gestrest, onveilig of niet gerespecteerd.

Mensen overschrijden onze grenzen meestal niet expres, maar zijn zich er vaak niet van bewust. Daarom is het belangrijk om duidelijk en soms herhaaldelijk je grenzen aan te geven. Als iemand blijft doorgaan, kun je ook consequenties stellen. Uiteindelijk ben jij degene die bepaalt wat er wel of niet mag gebeuren, maar dat betekent niet dat je het alleen hoeft te doen. Je kunt altijd hulp vragen van vrienden, familie of andere middelen om je grenzen te bewaken.



Ervaringsverhaal

“

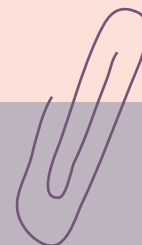
Ik merk dat een groot deel van mijn herstel proces gaat over het vinden van mijn stem om mijn behoeften en grenzen te uiten. Het voelt alsof ik leer om dingen op een andere manier te zeggen, alsof ik door therapie de woorden zie die ik eerder miste, woorden die ik nu soms wat onhandig leer opschrijven en gebruiken in relatie tot anderen.

Wat mij helpt, is vriendelijkheid. Mijn uitdaging op dit moment is om mijn grenzen zowel stevig als vriendelijk te communiceren. Therapie heeft me geleerd dat grenzen stellen in relatie tot anderen in mijn voordeel is, dat het niet verkeerd is om mijn wensen te uiten en aan te geven hoe ik wil omgaan met anderen. Mensen die afstand nemen, is slechts een mogelijkheid, geen zekerheid, wanneer ik mijn grenzen aangeef. Het blijft een doorlopend proces om mijn grenzen op een constructieve manier te uiten en om de emoties te beheersen die bij deze pogingen komen kijken, die soms zo nieuw aanvoelen. Therapie ondersteunt me ook in dit proces.

”

Reflectie

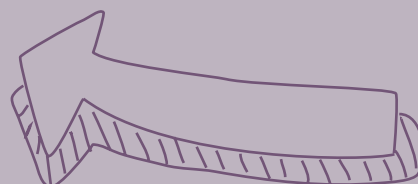
- Wanneer heb je in je relaties of sociale contacten al je grenzen aangegeven?
- Hoe voelde dat voor je, en wat merkte je in het contact nadat je dit deed?
- Als je nog geen grenzen hebt aangegeven, wat houdt je tegen?



Een oefening

Je grenzen leren kennen

- Denk aan een moment waarop je je ongemakkelijk voelde bij iemand anders.
- Wat zei of deed die persoon precies?
- Pak een pen en papier en schrijf op hoe je je voelde en wat er door je heen ging.
- Probeer te achterhalen wat in die situatie je ongemakkelijk maakte en welke behoefte van jou daarbij niet werd gerespecteerd.
- Vraag jezelf af of er een grens werd overschreden en hoe je deze duidelijk kunt maken.
- Bepaal wat voor jou acceptabel is en wanneer het te ver gaat.
- Als je deze persoon vaker ziet, plan dan een gesprek om je grens te bespreken.
- Herhaal deze oefening telkens wanneer je je ongemakkelijk voelt na een sociale situatie en schrijf de grenzen op die je ontdekt.
- Na verloop van tijd kun je terugkijken om te zien welke grenzen situatiegebonden zijn en welke stabiel blijven.
- Overweeg om deze stabiele grenzen in nieuwe relaties duidelijk te maken.

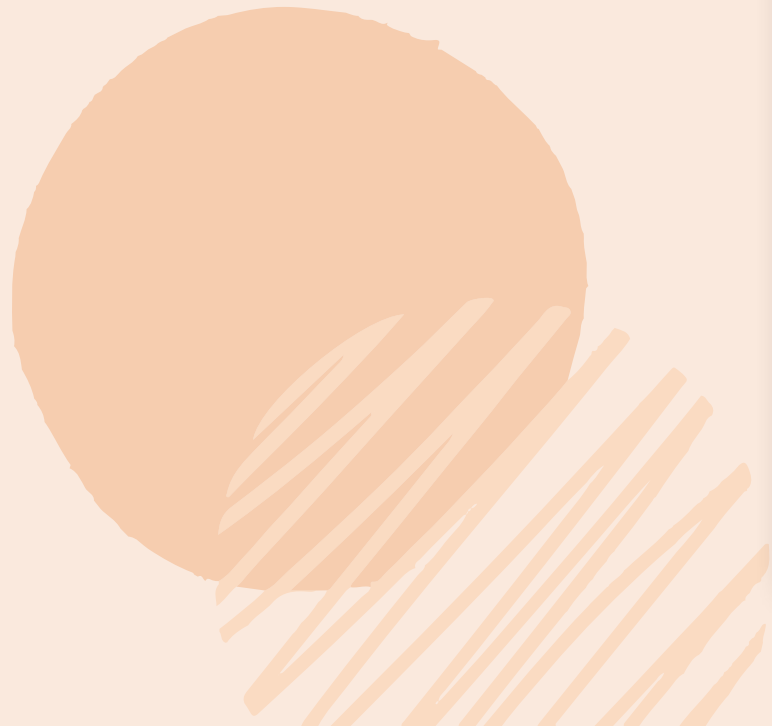


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

1. Deel met iemand een grens die je hebt en hoe je die ontdekt hebt. Vraag hen ook om iets te delen.
2. Praat met iemand die dichtbij je staat over de moeilijkheden die je ervaart bij het herkennen of communiceren van grenzen.
3. Geef iemand aan dat ze een grens van jou hebben overschreden.



In kaart brengen van je ondersteuning

Een paar woorden over

Herstellen doe je niet alleen. Je hebt andere mensen en hulpmiddelen nodig om je te helpen. Hulpmiddelen kunnen van jezelf komen of van buitenaf.

In dit deel van het werkboek ga je aan de slag met het in kaart brengen van de mensen en dieren die je steunen. Ook kijk je naar de vaardigheden en kwaliteiten die je nodig hebt tijdens je herstel.

Tijdens je herstel is het belangrijk om te weten op wie je kunt rekenen. Ook is het goed om te weten wanneer je op hen kunt rekenen. Niet iedereen is altijd beschikbaar. De oefening in dit hoofdstuk helpt je om duidelijk te maken wie deel uitmaakt van jouw netwerk.

Vaardigheden en kwaliteiten die je hebt of kunt ontwikkelen en die je kunnen helpen tijdens je herstel zijn bijvoorbeeld:

- Nieuwsgierig zijn.
- Het goede in anderen zoeken.
- Betrouwbaar zijn.
- Risico's durven nemen.
- Optimistisch zijn.
- Verantwoordelijkheid nemen.
- Durven anders te zijn.
- Verbinding met de natuur en je spirituele zelf.
- Moed hebben om je eigen tekortkomingen onder ogen te zien.

Ervaringsverhaal

[S. v S., 37, Nederland]

“

Toen ik net begon met mijn herstel, voelde ik me alsof ik helemaal alleen stond in een grote, enge wereld. Ik was bang omdat ik niemand om me heen zag, geen steun, geen netwerk. Maar diep vanbinnen wist ik dat ik dit niet alleen kon doen. Herstellen van psychische problemen is zwaar en dat doe je niet alleen. Dus haalde ik diep adem en besloot mijn netwerk zichtbaar te maken. In het begin was het niet makkelijk. Ik voelde me kwetsbaar om mensen om hulp te vragen, bang voor afwijzing of oordeel. Maar ik besepte dat de enige manier om vooruit te komen was om me open te stellen en anderen toe te laten.

Langzaam maar zeker begon mijn netwerk vorm te krijgen. Vrienden, familie, steungroepen – ze waren er allemaal, klaar om te helpen en naar me te luisteren. Het was alsof ik een vangnet onder me bouwde, iets dat me zou opvangen als ik zou struikelen.

Het hebben van een zichtbaar netwerk maakte een groot verschil in mijn herstelproces. Ik voelde me niet langer alleen in mijn strijd. Er waren mensen die me begrepen, om me gaven en me bij elke stap aanmoedigden. Ze werden mijn steunpilaren, ze hielpen me door de moeilijke momenten heen en vierden met me de goede tijden.

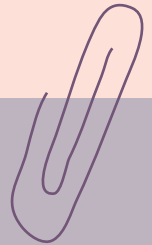
Vandaag de dag ben ik dankbaar voor mijn netwerk – een netwerk dat ik eerst niet kon zien maar nu sterk en zichtbaar is, een constante bron van steun en aanmoediging. Herstellen is misschien een reis die ik alleen maak, maar ik ben nooit alleen. Daarvoor ben ik echt dankbaar.

“

Reflectie

Vragen die je jezelf kunt stellen na dit hoofdstuk zijn:

- Ben ik me bewust van mijn hulpmiddelen en mijn netwerk?
- Vind ik dat mijn hulpmiddelen en netwerk op dit moment voldoende zijn voor mijn herstel?



Een oefening

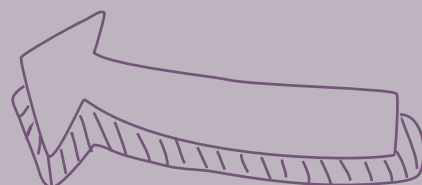
Om je netwerk zichtbaar te maken, heb je een groot vel papier nodig, bij voorkeur A3-formaat en verschillende kleuren pennen of potloden.

- Teken in het midden van het papier een figuur die jou voorstelt. Als je niet van tekenen houdt, kun je ook symbolen, stickers of iets anders gebruiken wat je leuk vindt. Personaliseer het figuur door het in te kleuren, kleding aan te doen of een pet op te zetten.
- Teken daarna je huisdier of hobby ergens om je heen.
- Als er mensen bij je in huis wonen, teken ze dan dicht bij je, als je je door hen gesteund voelt.

Dit is de basis om mee te beginnen.

- Teken (of schrijf) nu figuren om je heen die de mensen in je netwerk voorstellen. Personaliseer hen ook, dat helpt om ze te herkennen. Geef ze een kleurtje of een symbool. Je kunt altijd later nog meer mensen toevoegen.
Mensen in je netwerk kunnen zijn: familie, burens, vrienden, docenten, collega's enz.
- Voeg nu ook mensen toe waar je niet zo vaak aan denkt als onderdeel van je netwerk, zoals: de huisbaas, die ene vriendelijke winkelmedewerker, je huisarts, je therapeut, de vrouw die altijd met je hond speelt, die ene gemeentewerker die naar je luisterde enz.
- Schrijf aan de zijkant van je papier in verschillende kleuren welke soort verbinding je hebt, bijvoorbeeld blauw voor persoonlijk en zwart voor werk. Nu krijg je een lijst met verschillende kleuren die je kunt gebruiken om de verbindingen weer te geven.
- Teken lijnen van jouw figuur naar de andere mensen om je heen.
Hoe dikker de lijn, hoe sterker de verbinding is.
Gebruik de kleur die past bij de verbinding, zoals blauw voor persoonlijk.
Je kunt ook een stippellijn gebruiken.
Zelfs stippen kunnen laten zien hoe "goed" een relatie is.

Hopelijk heb je nu een beter beeld van hoe jouw netwerk kan helpen in je herstel. Om je verder te helpen kun je voor elke persoon in je netwerk opschrijven welke vaardigheden en kwaliteiten ze hebben die jou kunnen ondersteunen.



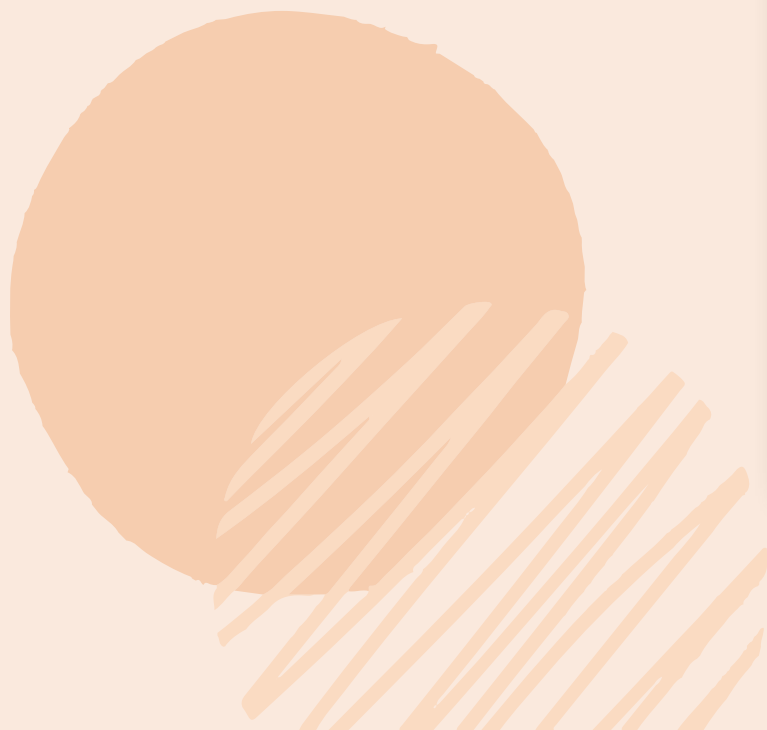
Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Voel je je overweldigd of alleen tijdens je herstel? Het is tijd om actie te ondernemen. Begin vandaag nog met het in kaart brengen van je netwerk en je hulpmiddelen. Neem contact op met iemand uit je netwerk.

Onthoud, je hoeft je herstel niet alleen door te maken. Door je netwerk en hulpmiddelen in kaart te brengen, zet je een belangrijke stap naar het opbouwen van een sterk ondersteuningssysteem dat je kan helpen door de ups en downs van je herstelreis. Start vandaag nog en vraag de steun die je verdient.



Opkomen voor jezelf

Een paar woorden over

Opkomen voor jezelf tijdens je herstel betekent dat je duidelijk maakt wat je nodig hebt, wilt en voelt terwijl je werkt aan je herstel. Het gaat erom dat je eerlijk zegt wat je denkt en voelt, duidelijke keuzes maakt over wat jij en niet wilt tijdens bijvoorbeeld je behandeling. Het gaat erom dat je het aangeeft als iets niet goed voelt.

Als je voor jezelf opkomt, laat je zien dat jouw mening en wat jij nodig hebt belangrijk voor je zijn. Dit helpt je om controle te nemen over je behandeling, om hulp te vragen wanneer dat nodig is en om mee te beslissen over zaken die grote invloed op je leven hebben.

Leren hoe je voor jezelf kunt opkomen, vraagt om een paar essentiële vaardigheden. Zoals duidelijk praten over wat je nodig hebt, grenzen stellen en slim gebruikmaken van de hulp die je krijgt. Voor jezelf opkomen helpt je om de baas te blijven over je eigen herstel, om sterker te worden en om je krachtig te voelen, zelfs als het moeilijk is. Het laat zien dat, dat wat er ook gebeurt, jij de kracht in je hebt om te groeien.



Ervaringsverhaal

[J.M., 54, Nederland]



“

Opkomen voor mezelf is voor mij heel belangrijk geweest tijdens mijn herstel. Er was een tijd dat ik me machteloos en gevangen in mijn problemen voelde. Toen ik voor mezelf begon op te komen, ontdekte ik een nieuw gevoel van kracht en veerkracht.

In het begin vond ik het eng om mijn stem te laten horen. Letterlijk. Ik was bang voor kritiek en afwijzing, maar al snel merkte ik dat mijn stem krachtig was. Elke keer dat ik een wens of behoefte durfde uit te spreken, herwon ik een stukje van mezelf dat ik dacht kwijt te zijn. Of het nu ging om hulp vragen op het werk of steun zoeken bij mijn dierbaren, voor mezelf opkomen werd mijn kompas om mijn herstel te navigeren. Door vallen en opstaan leerde ik mijn intuïtie te vertrouwen en trouw te blijven aan mijn eigen ervaringen. Ik liet niet langer toe dat anderen mijn waarde bepaalden of mijn worstelingen definieerden. In plaats ging ik staan voor wat voor mij belangrijk is.

Opkomen voor mezelf heeft niet alleen mijn relatie met mezelf veranderd, maar ook met anderen. Het heeft deuren geopend naar meer begrip en empathie en heeft diepere verbindingen gebracht met mensen die een soortgelijke weg bewandelen.

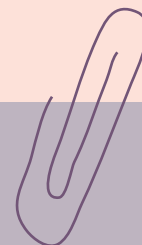
Ik geloof dat mijn stem ertoe doet. Mijn herstel gaat nog steeds door. Ik heb er goede moed op dat ik de macht heb om mijn toekomst vorm te geven. Opkomen voor mezelf is belangrijk geweest in mijn herstel en dat zal ik mij altijd herinneren.

”



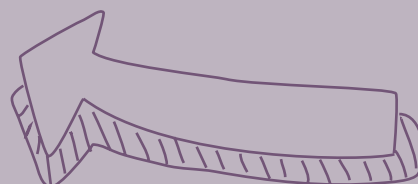
Reflectie

- In welke situaties zijn mijn rechten of grenzen overschreden?
- Als ik terugkijk, wat had ik anders kunnen doen om mezelf beter te laten horen en mijn behoeften duidelijker te communiceren?
- Wat hield me tegen om voor mezelf op te komen en mijn eigen behoeften voorop te stellen?

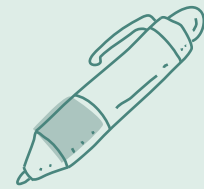


Een oefening

1. **Visualisatie en affirmaties:** Denk aan een moeilijke situatie waarin je voor jezelf op moet komen. Dit kan iets uit het verleden zijn of een situatie in de toekomst waar je tegenop ziet. Stel je deze situatie voor. De eerste keer lukt het niet om voor je rechten op te komen. Voel hoe dit voelt. Visualiseer daarna dat je wel opkomt voor je behoeften en je doel bereikt. Neem de tijd om te ervaren hoe dit voelt. Schrijf daarna enkele affirmaties op die je zelfvertrouwen, veerkracht en vastberadenheid versterken om obstakels te overwinnen op die moeilijke momenten.
2. **Rollenspellen:** Oefen met iemand of gebruik een spiegel om echte situaties na te spelen waarin je voor jezelf moet opkomen. Dit kunnen situaties zijn zoals praten met een zorgverlener over je behandeling, grenzen stellen met familieleden of steun vragen aan vrienden. Rollenspellen helpen je om zelfvertrouwen op te bouwen, assertiever te worden en effectief te communiceren.

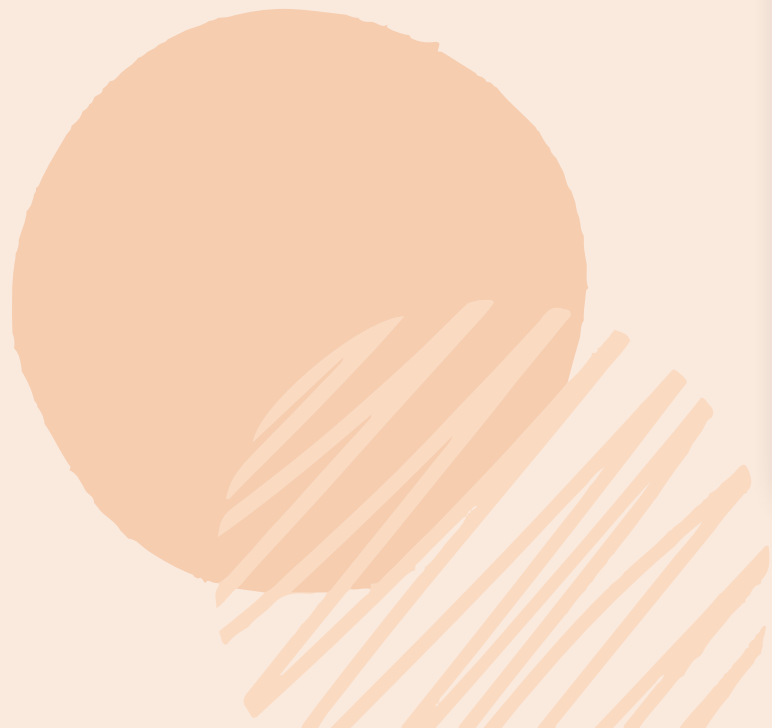


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Ben je klaar om je eigen grootste pleitbezorger te zijn? Haal diep adem, verzamel moed, sta op, spreek je uit en maak een verschil!



Betekenis geven aan je levensverhaal

Een paar woorden over

Betekenis geven aan leven is het proces waarin we onze levenservaringen, emoties, relaties en onszelf begrijpen. Je kunt van alles meemaken in je leven zonder erbij stil te staan hoe levenservaringen je beïnvloeden en vormen. Je mist dan de kans om van het leven te leren en lessen te halen uit je ervaringen die je kunt gebruiken voor het vervolg van je leven. De beslissingen die je neemt, zijn namelijk vaak gebaseerd op wat je hebt geleerd van eerdere ervaringen. Dat wat je leert van eerdere ervaringen is daarom belangrijk omdat het je sterker of zwakker kan maken. Door er bewust na te denken en te reflecteren op het leven, kun je sturing geven aan je leven. Daarnaast is het begrijpen van je eerdere ervaringen belangrijk voor herstel, omdat het zelfacceptatie, zelfvertrouwen en een gevoel van doel en richting kan geven. Er zijn veel manieren om onze ervaringen te onderzoeken en er betekenis aan te geven, zoals reflectie, het innemen van een ander perspectief, acceptatie en zelfcompassie.

Ervaringskennis is de kennis die je opbouwt door de lessen die je leert uit reflectie op levenservaringen. Wanneer je de lessen van verschillende mensen samenvoegt, heb je zogenaamde collectieve ervaringskennis. Het gaat hierbij om de gezamenlijke inzichten en lessen die mensen hebben geleerd door hun eigen ervaringen, vaak binnen een bepaalde groep of gemeenschap. Deze kennis wordt gedeeld en samengevoegd, zodat anderen ervan kunnen leren en profiteren bij hun eigen herstel.



Ervaringsverhaal

(D.S., 38, IJsland)



“

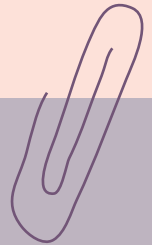
Vanaf dat ik een kind was, had ik de neiging om na te denken en te proberen te begrijpen wie ik ben en hoe ik deze persoon ben geworden. Ik heb altijd dagboek geschreven om na te denken over de ervaringen die ik heb meegemaakt. De laatste tijd, als volwassene, was psychotherapie een andere manier die me hielp om mijn levensverhaal te begrijpen. Door gesprekken met een therapeut, die me vragen stelde en oprecht naar mij luisterde, kreeg ik meer inzicht. Bijvoorbeeld in hoe de dynamiek in mijn familie mijn manier van denken en omgaan met anderen heeft gevormd. Ik leerde dat wat ik weet over mezelf, de wereld en anderen voorkomt uit wat ik gewend was uit het gezin waarom ik opgroeide. Nu begrijp ik waarom ik bepaalde soorten ervaringen opzoek en andere vermijdt. Ik kreeg zo meer duidelijkheid over mijn levensloop en hoe dit in verband staat met wie ik ben. Deze duidelijkheid helpt me om met vertrouwen vooruit te gaan.

”



Reflectie

- Wat zijn de belangrijkste gebeurtenissen in je leven?
- Wat heb je hiervan geleerd over jezelf?
- Over het leven?
- Of andere mensen?



Een oefening

1. In deze schrijf oefening staat een ervaring centraal die veel invloed heeft op je gedachten en gevoelens. Probeer op te schrijven welke emoties en gedachten rond deze gebeurtenis een rol spelen. In plaats van te verwijzen naar deze ingrijpende gebeurtenis als “mijn ervaring” of “mijn gevoelens,” schrijf je volledig in de derde persoon alsof je een waarnemer bent die verslag doet van je eigen ervaring. Doe met alsof je een toeschouwer bent van je ervaring die vanaf een afstand de situatie beschrijft. Met vragen zoals:

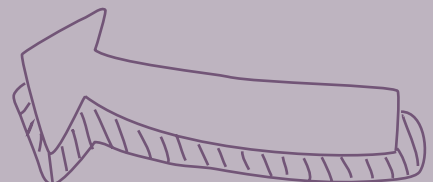
- Wat is er gebeurd met deze persoon?
- Wat ging er aan de situatie vooraf?
- Hoe reageerde de persoon en waarom?
- Hoe werden andere mensen beïnvloed?
- Hoe voelt die andere persoon zich nu?
- Wat voor betekenis kam de persoon uit deze ervaring halen?

Schrijf op deze manier 20 minuten door. Als je per ongeluk in de ik-vorm schrijft, corrigeer het dan en verander het in de toeschouwerstaal. Onthoud dat dit schrijven alleen voor jou is.

Deze oefening kan je helpen om je ervaring vanuit een ander en objectief perspectief te bekijken. Op deze manier kun je wat afstand nemen van de vervelende emoties die ermee gepaard gingen. Bovendien kan het je helpen om betekenissen te vinden die je misschien eerder niet zag in die ervaring.

2. Zoek een rustige plek waar je 30-45 minuten niet gestoord wordt. Sluit je ogen en laat je verbeelding je meenemen door de tijdlijn van je leven. Stel je voor dat het een film is en stel je deze vragen:

- Welk genre zou het zijn?
- Wat zou de titel zijn?
- Wie zijn de hoofdpersonen?
- Wat zijn de belangrijkste lessen uit de film?
- Schrijf de resultaten van je reflectie op of deel ze met een vriend.



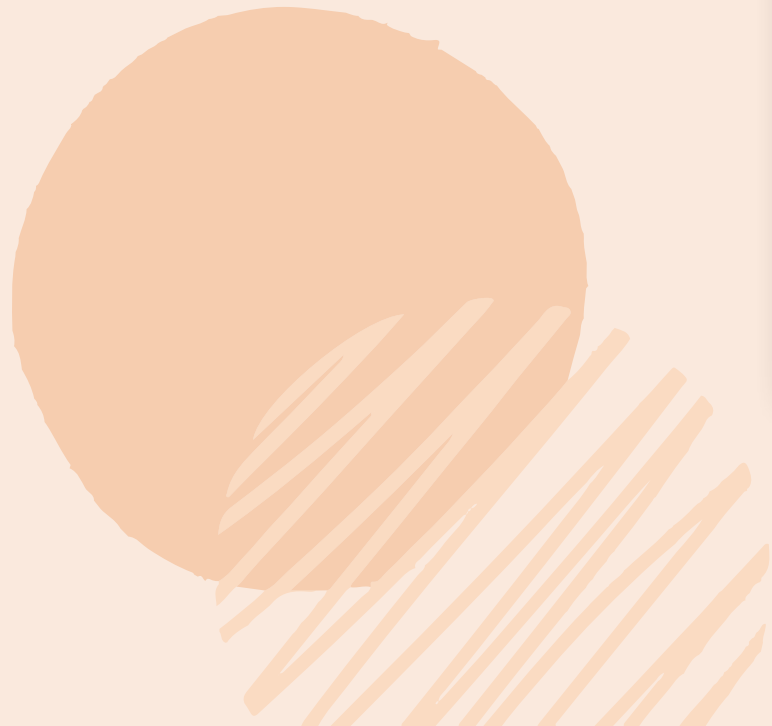
Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Voer een gesprek met een vriend, familielid, therapeut of een andere vertrouwd persoon en bespreek de volgende punten:

- Wat waren de hoogtepunten van je week en welke emoties hebben ze bij je opgeroepen?
- Waarom waren deze momenten belangrijk voor je?
- Wat betekent dat in de bredere context van je leven?



Het hebben van persoonlijke doelen

Een paar woorden over

Bij herstel is het belangrijk om doelen te stellen en te beheren. Doelen geven je richting, motivatie en een gevoel van betekenis. Eerst moet je duidelijk krijgen wat je echt wilt bereiken. Denk na over je waarden, passies en dromen, en kies doelen die echt bij jou passen.

Een handige manier om je doelen te halen, is door de doelen SMART te maken: Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Relevant en Tijdgebonden. Als je je doelen hebt bepaald, verdeel ze dan in kleinere stappen. Dit maakt het makkelijker en zorgt ervoor dat je je niet overweldigd voelt.

Check regelmatig hoe het gaat met je doelen. Kijk naar je vooruitgang, vier je successen en pas je plan aan als dat nodig is. Blijf flexibel en open voor veranderingen, want de weg naar zelfverbetering is altijd in beweging. Zorg voor een omgeving die je helpt groeien. Omring jezelf met positieve mensen, zoek steun bij mentoren of vrienden, en wees vooral lief voor jezelf tijdens deze reis.

Door je doelen goed te beheren, geef je jezelf de kracht om het leven te creëren dat je wilt en begin je aan een reis van zelfontdekking en herstel.



Ervaringsverhaal

[Á.H., IJsland]

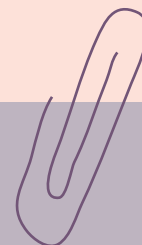
“

Het nadenken over mijn herstel- en levensdoelen heeft me geholpen om mezelf beter te begrijpen en te ontdekken wat ik echt nodig heb voor een zinvol leven. Het is belangrijk dat mijn toekomstplannen haalbaar zijn en bij mijn waarden passen. Compassie voor mijzelf is hele belangrijk. Vooral als een doel niet lukt of te moeilijk blijkt. Tijdens mijn ups en downs sta ik meer open voor nieuwe ideeën als de oude niet werken. Het is echt fijn om vrienden om me heen te hebben; ik sta er niet meer alleen voor en zij zijn altijd bereid om me te helpen bij het maken van een nieuw plan.

”

Reflectie

- Kijk naar je huidige persoonlijke doelen. Kloppen ze met wat je belangrijk vindt, waar je van houdt, en wie je echt bent?
- Zijn je doelen SMART: Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Relevant, en Tijdgebonden?
- Denk even na over wat je tot nu toe hebt bereikt. Wat zijn je successen en wat waren de moeilijkheden? Hoe kun je je successen vieren en van je tegenslagen leren om verder te komen?



Een oefening

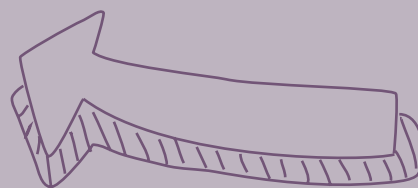
Maak een actieplan voor een van de persoonlijke doelen die je wilt bereiken. In plaats van te streven naar een perfect plan, focus je op iets dat je kunt doen dat je dichterbij je doel brengt. Dit neemt wat druk weg en maakt ruimte voor verandering.

Schrijf een paar realistische stappen op die je kunt zetten om dit doel te bereiken. Neem iets op wat je een beetje bang maakt of wat een uitdaging voelt.

Enkele dingen die je kunnen helpen om je plan concreter te maken:

- **Tijdschema:** zijn er specifieke data, of een ritme in de week? Hoe lang?
- **Plaats:** is er een specifieke plaats? Heeft het voorbereiding nodig?
- **Informatie:** mis je informatie? Waar of van wie kun je die vinden?

Je mag je plan altijd aanpassen. Het is tenslotte jouw plan, en het aanpassen aan nieuwe omstandigheden, nieuwe middelen die je onderweg opdoet, of zelfs aan de uitdagingen die kunnen opduiken, is niet alleen je recht, maar ook een slimme aanpak.

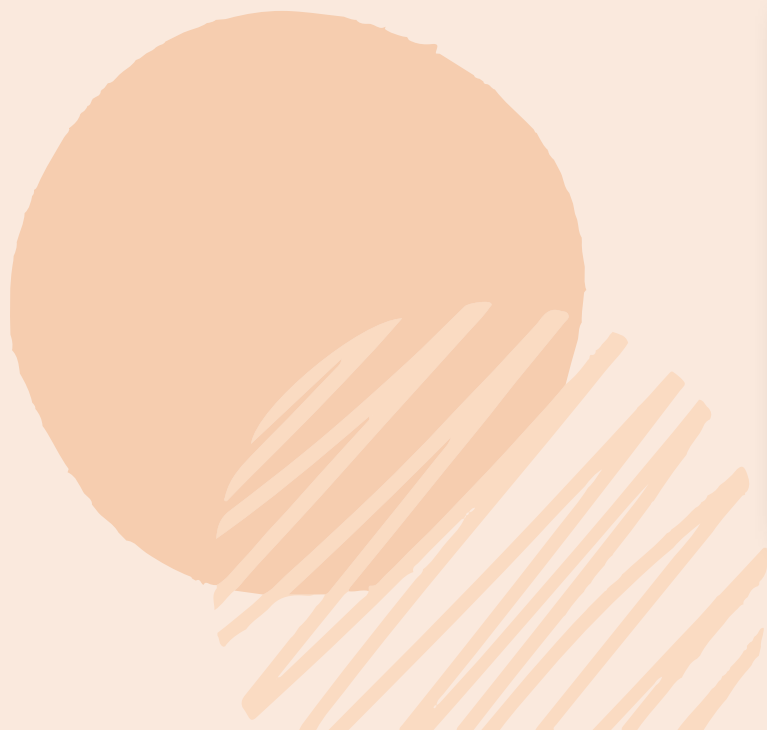


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Zoek iemand die je als 'verantwoordelijkheidsmaatje' kan zijn. Dit is iemand met wie je af en toe kunt inchecken om je doelen te halen. Je kunt elkaar regelmatig ontmoeten, bellen of appen, met als doel je vooruitgang, je toewijding aan je doelen en je actieplan te bespreken, oplossingen te bedenken wanneer je tegen moeilijkheden aanloopt en je stappen moet aanpassen. Begin met samen af te stemmen hoe de rol van 'verantwoordelijkheidsmaatje' er in de praktijk uitziet en ga dan verder met de uitvoering ervan.



Het identificeren en vervullen van behoeften

Een paar woorden over

Behoeften zijn zaken die je nodig hebt om goed te kunnen functioneren. Dit kunnen veel verschillende dingen zijn. Basisbehoeften zijn dingen die elke mens nodig heeft om gezond en veilig te blijven, zoals voedsel, water, medische zorg, hygiëne en een plek om te wonen. Zonder deze basisbehoeften kan het moeilijk zijn om vooruitgang te boeken.

Maslow's piramide van behoeften laat zien dat je eerst in je basisbehoeften moet voorzien om de hogere niveaus te bereiken. De piramide ziet er zo uit:

1. **Fysieke behoeften:** Lucht, water, voedsel, rust, gezondheid
2. **Veiligheidsbehoeften:** Veiligheid, onderdak, stabiliteit
3. **Sociale behoeften:** Liefde, erbij horen, inclusie
4. **Ego-behoeften:** Zelfrespect, erkenning
5. **Zelfontwikkeling:** Groei, creativiteit

Je hebt fysieke en veiligheidsbehoeften nodig om te overleven en je goed te voelen. Sociale contacten zijn belangrijk voor iedereen, net als zelfrespect en persoonlijke groei. Wat je nodig hebt kan verschillen per persoon en verandert in de loop van je leven. Het is een persoonlijk proces om te ontdekken wat je op dit moment nodig hebt.

Je emoties kunnen je helpen om te begrijpen wat je nu nodig hebt. Soms verbergen we onze echte behoeften als verlangens. Bijvoorbeeld, als je behoefte hebt aan rust, kun je die op verschillende manieren vervullen, zoals in een groot bed of op een klein matras. Als je je schuldig voelt over je behoeften, onthoud dan dat dit normaal is. Door je behoeften duidelijk te maken, kunnen anderen je beter begrijpen en je misschien helpen.

Ervaringsverhaal

[A. de Z., 37, Nederland]

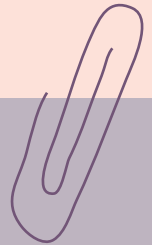
“

Het besef dat behoeften variëren van basisbehoeften tot emotionele en sociale behoeften, heeft veel voor mij betekend. Het is belangrijk om eerst te zorgen voor de basisbehoeften zoals voedsel, water, medische zorg en veiligheid. Toen ik deze behoeften niet had, waren de tijden erg moeilijk. Nu kan ik mijn behoeften beter herkennen en dat helpt me in mijn herstel. Het herkennen van mijn behoeften is een voortdurend proces en kan veranderen afhankelijk van mijn persoonlijke situatie en omgeving. Door mijn behoeften aan anderen te verwoorden, zoals het vragen om stilte na een moeilijke dag, kunnen zij me beter begrijpen en ondersteunen. Dit heeft mijn welzijn en tevredenheid enorm verbeterd.

”

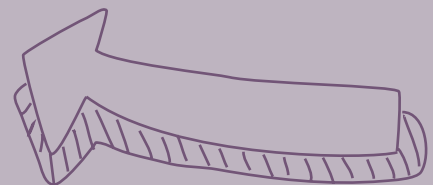
Reflectie

1. Kun je een behoefte benoemen die je op dit moment hebt?
2. Denk aan een behoefte die je vandaag hebt vervuld. Hoe heb je dat gedaan? Wat heb je gedaan om ervoor te zorgen dat je die behoefte kreeg? Heb je het zelf gedaan of had je hulp van anderen?

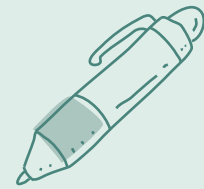


Een oefening

1. Schrijf op een vel papier alle behoeften op die je nu voelt. Kijk daarna nog eens naar je lijst en markeer de belangrijkste behoeften die je eerst wilt aanpakken. Maak een lijst van wat je moet doen om deze behoeften te vervullen. Noteer of je dit alleen doet of met iemand anders. Volg de lijst stap voor stap, één actie tegelijk.
2. Kies een behoefte die je het belangrijkste vindt. Stel je voor hoe het zou zijn als aan deze behoefte is voldaan. Visualiseer dit moment en kijk of het echt is wat je nodig hebt. Als je deze behoefte als de belangrijkste ziet, gebruik die motivatie om eraan te werken.

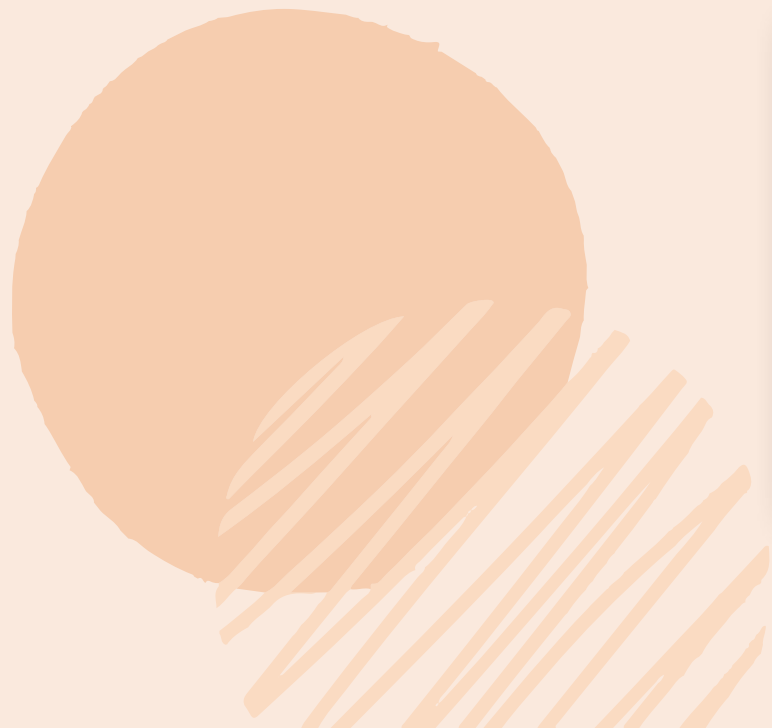


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Daag jezelf uit en volg de stappen die je hebt opgeschreven om een behoefte te vervullen. Begin bijvoorbeeld met oefening 1 hierboven.



Rust, ontspanning en balans



Een paar woorden over

Rust en ontspanning zijn onmisbaar voor een gezonde levensstijl; het zijn niet zomaar ongebruikte of lege tijdsblokken tussen productieve uren. Dit is iets wat bijvoorbeeld goed begrepen wordt door professionele atleten en sportteams.

Je bent je waarschijnlijk goed bewust van het feit dat je telefoon een batterij nodig heeft om te functioneren. Wanneer de batterij bijna leeg is, schakelt de software van de meeste telefoons over naar een energiebesparende modus. Uiteindelijk moet je hem opladen. Afhankelijk van hoeveel je je telefoon gebruikt en hoeveel apps er op de achtergrond draaien, gaat je batterij langer of korter mee. Als je te veel apps tegelijk gebruikt, raakt de batterij oververhit. Er zijn apparaten die snel kunnen opladen, maar dit verkort de levensduur van de batterij.

Hoewel je lichaam en geest veel complexer zijn, gaat de vergelijking nog steeds op. Je hebt jouw 'batterij' nodig in de vorm van voedsel, lucht, water, tijd met anderen, omringd zijn door dingen die je waardeert en je hebt rust nodig in de vorm van slaap, liggen en muziek luisteren, of gewoon zitten en naar de wereld kijken (of dat nu in de vorm van een druk stadsplein is of een serene omgeving).

Al deze verschillende voorbeelden vervullen verschillende behoeften. Je kunt je maag niet vullen door alleen te slapen, net zoals je geen gevoel van verbondenheid krijgt door in je eentje ijs te eten. Het is daarom belangrijk om je gevoelens en sensaties op te merken, omdat die je vertellen wat je tekortkomt en wat je nodig hebt. Sommige mensen worden bijvoorbeeld chagrijnig als ze honger hebben of moe zijn en het is ook normaal om verward en wazig te worden als je overladen bent met taken of in een lawaaige omgeving bent. Een kanttekening: tijd doorbrengen voor schermen (telefoon, laptop, tv) is behoorlijk veeleisend voor je concentratie. Het voelt goed, maar het verbruikt ook energie.

Onthoud dit: je motivatie en wilskracht voegen geen energie toe aan je lichaam; ze helpen alleen de middelen die je hebt te verzamelen en te organiseren om ze actief te gebruiken. Als je uitgeput bent, is het beste wat je met je motivatie en wilskracht kunt doen, een rustplek vinden.

Ervaringsverhaal

[A. de Z., 37, the Netherlands]



“

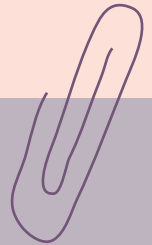
Voor iemand met veel interesses, zoals ik, is het beheren van energie een uitdaging in veel situaties. Er zijn zoveel dingen die ik op een dag zou willen doen en ik heb vaak gewenst dat een dag meer uren zou hebben om alles te kunnen doen. Bovendien groeide ik op met het idee dat stilzitten of niets doen onproductief en nutteloos is. Meer dan eens voelde ik me schuldig als ik probeerde te ontspannen en de telefoon helpt niet, want wanneer het scherm voor je gezicht zit, lijkt het alsof je bezig bent maar dat is vaak niet zo. Ik weet wat me helpt om op te laden, maar ik maak er nog steeds niet genoeg ruimte voor. En als ik dat wel doe, is het vaak omdat mijn lichaam en geest zeggen: “stop.”

”

Reflectie

Neem even de tijd om na te denken over wat jij als een rustmoment of activiteit beschouwt:

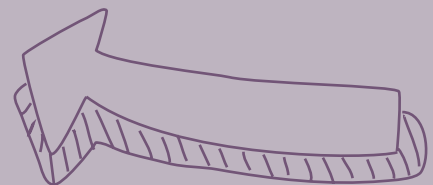
- Wat doe je tijdens deze momenten, hoe voel je je daarna, wanneer neem je ze, hoe vaak en voor hoe lang en wanneer heb je ze echt nodig?
- Hoe werd rust gezien in jouw familie toen je opgroeide? Hoe kijk je nu naar rust en, belangrijker nog, wat betekent rust voor jou?



Een oefening

Stel je energieniveau voor als lepels, lepels vol energie. Door de dingen die je overdag doet, verbruik of verzamel je lepels energie. Als je alle lepels opmaakt voordat de dag voorbij is, sleep je jezelf voort. Als je lepels over hebt tegen de tijd dat je naar bed gaat, kun je niet slapen.

Neem 's ochtends even de tijd om na te denken over hoeveel lepels je die dag hebt. Schrijf het op. Bedenk vervolgens welke dingen je die dag moet doen. Maak een lijst en noteer hoeveel lepels je verwacht dat elke taak kost. Hoe ziet het eruit? Misschien moet je iets van de lijst schrappen of activiteiten toevoegen die je extra energie geven? Aan het eind van de dag kijk je opnieuw naar wat je hebt opgeschreven en, terugkijkend op je dag, maak je de nodige aanpassingen: was het aanvankelijke aantal lepels correct? Stond alles wat er gebeurde op de lijst? Heb je de verwachte energie verbruikt voor elke activiteit?

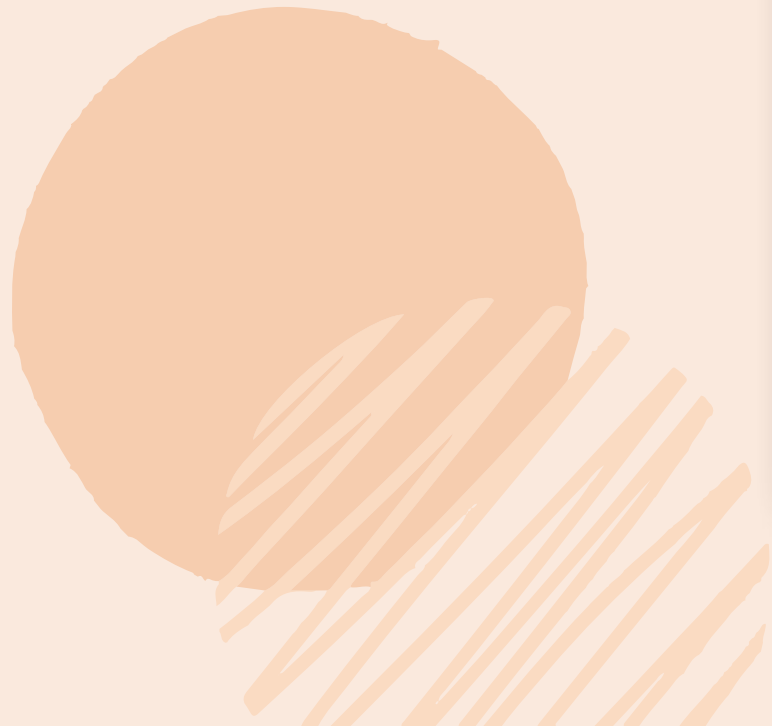


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Denk aan je volgende werkdag. Plan een pauzemoment (bijvoorbeeld je lunchpauze of een korte pauze van 5-10 minuten). Bedenk iets simpels dat je in die tijd kunt doen om te ontspannen (geen schermen zoals telefoon/laptop/tv). Zet een alarm of herinnering op je telefoon voor dat moment en voer je idee uit zoals je het bedacht had.



Geluk ontwikkelen

Een paar woorden over

Blijdschap is vaak een kort moment van vreugde, veroorzaakt door iets specifiek dat je blij maakt. Geluk daarentegen is een dieper, langduriger gevoel dat van binnenuit komt. Het ontstaat door een gevoel van doel en betekenis, zelfs in moeilijke tijden, en door je relaties met anderen. Geluk hangt samen met je waarden en wat je belangrijk vindt in het leven.

Je kunt geluk bewust ontwikkelen, en het komt uit een onuitputtelijke bron die altijd beschikbaar is. Je hebt geen perfect leven nodig om gelukkig te zijn; geluk kan naast verdriet en moeilijkheden bestaan. Dit inzicht kan ons helpen om geluk te gebruiken tijdens ons herstel, zodat het ons energie en richting geeft in de delen van ons leven die door emotionele pijn zijn aangetast.

Geluk ontwikkelen begint met de keuze om er ruimte voor te maken in je leven, of om je ervoor open te stellen. Dit betekent dat je anders gaat letten op wat er om je heen gebeurt. Ons brein richt zich vaak op negatieve dingen, wat nuttig kan zijn voor overleven, maar ons dagelijks leven kan beperken. Om dit te veranderen, moeten we bewust onze aandacht richten op positieve dingen en momenten vinden of creëren die ons gelukkig maken.

Er zijn veel manieren om dit te doen, en iedereen kan zijn eigen manieren ontdekken. Dit hoofdstuk geeft je een paar suggesties om mee te beginnen.



Ervaringsverhaal

[S.H.S., 44, IJsland]



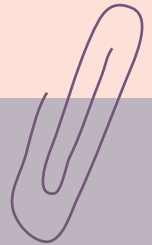
“

Het belangrijkste wat ik tijdens mijn herstel heb geleerd, is hoe ik geluk in mezelf kan ontwikkelen. Ik moet plezier hebben in wat ik doe, anders raakt mijn innerlijke kind boos. Daarom zorg ik er altijd voor dat mijn innerlijke kind erbij is, vooral als het moeilijk wordt. Ze draagt een cape, een detective hoed, heeft een notitieboekje en natuurlijk een vergrootglas ;) Samen lossen we raadsels op. Op deze manier leven geeft me geluk en maakt me nieuwsgierig naar de wereld en naar mezelf. Ik zorg er elke dag voor dat ik speel met mijn innerlijke kind. Ik dans in de regen met mijn koptelefoon op, schilder met mijn vingers, koop het grootste ijsje dat ik kan vinden, zing voor de bomen en doe gewoon iets grappigs – alleen maar voor de lol. Zo houd ik mijn geluk vol, want het maakt alles zachter, lichter, en geeft me een gevoel van vrijheid. Het is belangrijk om dat gevoel van vrijheid in jezelf te bewaren. Jezelf geluk geven is een krachtige vorm van zelfliefde, het houdt me open en dankbaar, en weg van angst. In een wereld vol mogelijkheden.

”

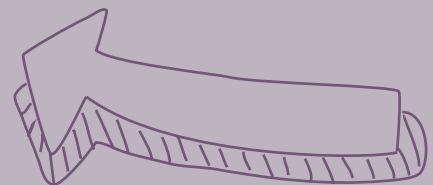
Reflectie

- Hoe vaak en op welke manieren laat je geluk toe in je leven?
- Welke dingen maken je gelukkig?
- Zijn dat momenten met mensen, in de natuur, of met technologie? Zijn het grote of kleine dingen? Hoe kun je deze ervaringen koppelen aan wat jij belangrijk vindt?



Een oefening

Pak een grote lege pot en een paar kleine stukjes papier. Schrijf op elk stukje iets dat je in het verleden gelukkig heeft gemaakt of iets dat je regelmatig blij maakt. Schrijf het zo duidelijk mogelijk op, zodat je die momenten goed kunt herinneren. Blijf steeds nieuwe papiertjes in de pot doen, zo vaak als je kunt. Je kunt dit wekelijks of dagelijks doen, afhankelijk van hoeveel tijd je hebt. Als je je somber voelt en het moeilijk is om aan iets positiefs te denken, pak dan een papiertje uit de pot en denk terug aan die gelukkige momenten. Dit helpt je herinneren aan de goede tijden en kan je inspireren om weer geluk en betekenis in je leven te vinden.

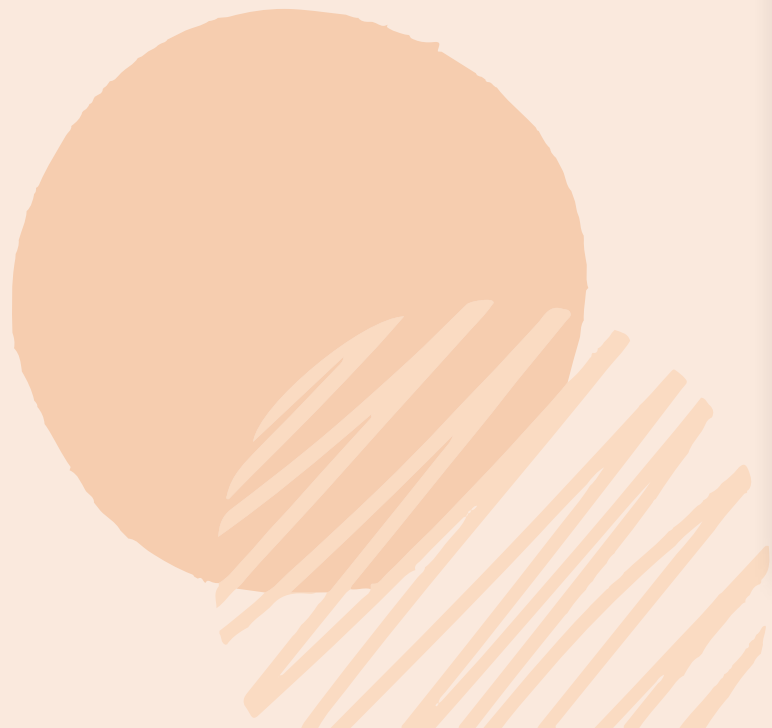


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Vind iemand met wie je regelmatig je geluksmomenten kunt delen. Vertel elkaar wat je op een dag of in een week blij maakte en luister ook naar wat de ander vertelt. Probeer nieuwe dingen uit en kijk of ze je gelukkig maken. Experimenteer en ontdek wat jou blij maakt.



Wat is belangrijk voor je in het leven en hoe kan je hiervoor gaan staan

Een paar woorden over

Waarden zijn dingen die belangrijk voor je zijn in het leven. Voorbeelden hiervan zijn eerlijkheid, De waarden die je nastreeft, vormen het fundament van je gedrag in je leven. Waarden zijn zaken zoals rechtvaardigheid, loyaliteit, familie, eerlijkheid, humor, enzovoort. Bewust zijn van de waarden die belangrijk voor je zijn, is een nuttig hulpmiddel omdat het je leven betekenis geeft.

Waarden zijn net zo nuttig in je leven als een kompas voor een ontdekkingsreiziger: ze wijzen je de richting. Net zoals je een kompas alleen kunt gebruiken als je weet waar je bent, kun je jezelf alleen leiden door waarden als je bewust bent van welke waarden voor jou belangrijk zijn. Zo kun je ervoor zorgen dat je op een levenspad blijft dat betekenisvol is voor jou. Dit helpt je om in vrede met jezelf te zijn, met de acties die je onderneemt en biedt ook een baken in de stormachtige momenten van het leven.

In moeilijke tijden is het normaal om onzeker te zijn over de beslissingen die je moet nemen en er is zelden één juiste keuze. Als je in zulke momenten dicht bij je waarden kunt blijven, kom je dicht bij datgene wat belangrijk voor je is. Dit kan lastig zijn, vooral omdat mensen om je heen andere waarden kunnen nastreven en je acties hierdoor soms met elkaar in conflict kunnen komen. Toch krijg je op deze manier de kans om gemakkelijker de juiste oplossingen voor jezelf te vinden of om vrede te sluiten met moeilijke beslissingen.

Sommige waarden heb je meegekregen tijdens je opvoeding: van je familie, op school, in de gemeenschap waarin je bent opgegroeid. Deze waarden komen tot uiting wanneer je acties rechtvaardigt of bekritiseert met uitspraken als “zo hoort het”, “dat is normaal”, “dat is niet normaal”. Andere waarden heb je zelf gekozen omdat je je erdoor aangetrokken voelde, misschien zonder een concreet argument, maar meer vanuit een gevoel dat je in die richting wilde gaan. Deze herken je als je denkt aan manieren waarop je wilde zijn of veranderingen die je hebt doorgevoerd: “Ik wilde altijd al...”, “Ik wil niet zoals... zijn”. En andere waarden behoren misschien tot de categorie waar je nog naar streeft, maar waar je nog niet echt naar hebt gehandeld.

Ervaringsverhaal

(D.A., 27, Roemenië)

“

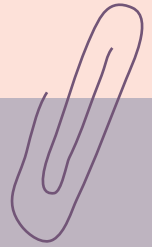
Wanneer ik terugkijk op mijn herstel, denk ik vaak aan een moment waarop ik door de stad liep en nadacht over wat de volgende stap zou zijn, over wat ik kon doen nu ik had besloten dat ik mijn leven ten goede wilde veranderen. Mijn hele leven lang had ik moeite om betekenis en motivatie te vinden. Ik wist dat ik gelukkiger wilde zijn, maar ik wist niet hoe of waar ik moest beginnen. Door de jaren heen vroegen sommige therapeuten me naar mijn waarden en brachten ze onder mijn aandacht. Geleidelijk aan werden ze belangrijk voor me en gaven ze me een motivatie zoals ik die nooit eerder had ervaren. Nu, al enkele jaren, heb ik ze bij me wanneer ik op een kruispunt sta.

Als ik nu door de stad loop en niet weet waar ik heen moet, denk ik terug aan mijn waarden. Ze geven me houvast, helpen mij antwoorden te vinden en mijn volgende stappen te plannen. Zelfs wanneer er veel te verwerken is of moeilijke dingen gebeuren, helpen ze me om gefocust te blijven. Het kennen en volgen van mijn waarden is een enorm belangrijk deel van wat mijn leven nu goed maakt, wat me trots maakt, wat me elke dag enthousiast maakt.

“

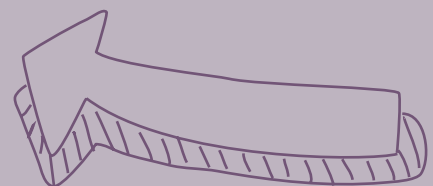
Reflectie

1. Heb je een mentor of rolmodel in je leven? Het kan een persoon zijn die je hebt ontmoet, of iemand die je inspireert. Beschrijf deze persoon en let daarbij op de aspecten die je in hen waardeert. Welke waarden zouden volgens jou overeenkomen met die eigenschappen en gedragingen?
2. Denk aan situaties waarin er geen ideale beslissing is, waar bij elke keuze iets verloren gaat. Misschien heb je zulke situaties zelf meegemaakt, of als dat niet zo is, kun je denken aan situaties die je hebt gehoord, gelezen of in een film hebt gezien. Wat koos je, of wat zou je kiezen? Waarom? De gekozen keuze komt overeen met een bepaalde waarde, welke is dat?



Een oefening

- Schrijf op losse papiertjes zes waarden op die op dit moment in je leven belangrijk voor je zijn, één waarde per papiertje.
- Leg ze allemaal in het zicht en start een timer.
- Elke 30 seconden (zet hiervoor het liefst een timer) leg je een papiertje apart, met de gedachte dat je deze waarde vanaf nu niet meer volgt, dat die niet meer bestaat.
- Ga door met het verwijderen van waarden, één voor één, totdat je er nog maar één over hebt.
- Gefeliciteerd! Dit is nu de belangrijkste waarde voor jou.
- Schrijf het cijfer 1 ernaast.
- Neem de stapel met verwijderde waarden en noteer ze in oplopende volgorde (de laatste verwijderde heeft #2, de vorige #3, enzovoort).
- Nu heb je een ranglijst van jouw zes belangrijkste waarden.
- Vervolgens ga je deze waarden testen in voorbeeldsituaties.
- Schrijf moeilijke of ongemakkelijke beslissingen op die je op dit moment moet nemen, of situaties die je in het verleden hebt meegemaakt en die een indruk hebben achtergelaten.
- Vraag jezelf af wat een bepaalde beslissing of actie zou betekenen vanuit het perspectief van elke waarde die je hebt genoteerd.
- Welke van de acties zou voor jou het beste voelen?
- Schrijf je observaties op.

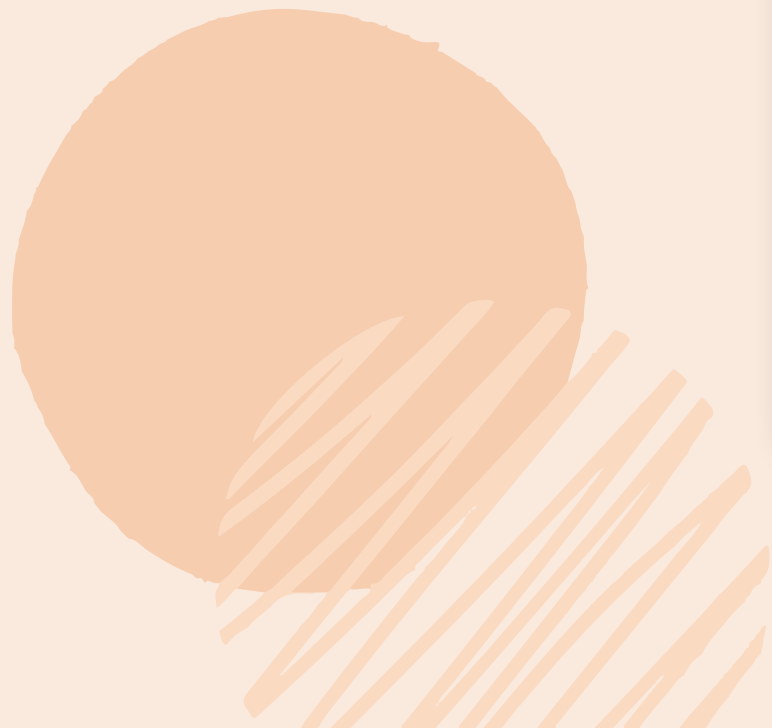


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Kies een van de waarden die je tot nu toe hebt geïdentificeerd en denk aan een eenvoudige, gemakkelijke activiteit of actie die in lijn ligt met deze waarde. Plan dit in je agenda.



Het uiten van je identiteit

Een paar woorden over

Het uiten van je identiteit gaat over hoe je jouw unieke eigenschappen, overtuigingen en gevoelens laat zien door je acties en keuzes. Dit beïnvloedt je omgeving, wat weer bijdraagt aan wie je bent. Op de lange termijn helpt het je om jezelf beter te leren kennen en om je waardevol en capabel te voelen. Als je jezelf niet volledig uitdrukt, kun je het gevoel krijgen dat je identiteit onduidelijk is of dat je niet echt jezelf bent.

Er zijn veel manieren om je identiteit te uiten, vaak zonder dat je het doorhebt. Dit kan iets kleins zijn, zoals de taal die je gebruikt, je lichaamstaal, of de kleding die je draagt. Het kan ook gaan om grotere keuzes, zoals je vrienden, je werk, je hobby's en hoe je je tijd indeelt.

Er is geen vaste manier om dit te doen. Luister naar je gevoelens en ideeën, en probeer dingen uit die passen bij jouw leven en die je kunt volhouden.



Ervaringsverhaal

“

Het schrijven van songteksten is mijn belangrijkste manier om mezelf te uiten. Tijdens mijn herstel, toen niets me nog blij maakte, werden pen en papier mijn beste vrienden. Het begon als een spel, geïnspireerd door een interview met een hiphopartiest die zei: “Herhaling is de moeder van alle leren.” Ik zette instrumentale muziek op en begon te schrijven.

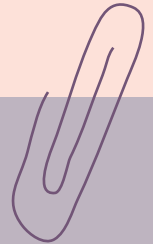
Schrijven voelt voor mij niet als meditatie. Soms kies ik een thema, maar meestal laat ik mijn gedachten gewoon vrij ronddwalen, alsof ik surf op golven. Wat ik het meest waardeer, is dat schrijven me helpt om mezelf te ontdekken. Ik leer wie ik ben, wat ik geloof, en vooral hoe ik me voel. Omdat ik tijdens het schrijven niet nadenk en mezelf gewoon laat gaan, beleef ik mijn emoties op een manier die ik lang niet heb gevoeld.

Al snel paste mijn kleding en gedrag meer bij de hiphopstijl. Ik voel me verbonden met deze cultuur, omdat het me zoveel heeft gegeven en een belangrijke rol speelde in mijn herstel. Ironisch genoeg herinner ik me dat ik mijn eerste verzen schreef toen ik zeven jaar oud was. Ik heb dat oude gedichtenboekje nog steeds, maar deze hobby verdween totdat ik mijn moeilijkste momenten bereikte. Misschien heeft het hervinden van mijn innerlijke kind, die verzen schreef en dingen deed omdat ze goed voelden, bijgedragen aan het welzijn dat schrijven me nu geeft.

”

Reflectie

1. Op welke momenten, tijdens welke activiteiten of door welke gedragingen laat je nu zien wie je bent?
2. Wat vertellen deze dingen over jou?



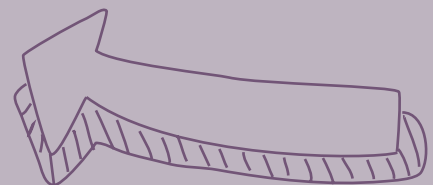
Een oefening

Kies een vorm van creativiteit die bij je past, zoals schrijven, tekenen, schilderen, muziek maken, dansen, of bewegen. Verzamel de materialen die je nodig hebt en neem ongeveer een uur voor jezelf om creatief te zijn. Terwijl je bezig bent, let je op je gevoelens, gedachten, en alles wat er in je gebeurt. Verbind je met deze ervaringen en laat ze uitkomen in de kunstvorm die je hebt gekozen.

Als je klaar bent, neem even de tijd om je werk of de lichamelijke ervaring (als je bijvoorbeeld voor dans gekozen hebt) te bekijken of voelen. Let op wat je hebt gecreëerd, hoe je je erbij voelt en wat het met je heeft gedaan.

Aan het eind van de dag, neem je een moment om te reflecteren op hoe je dag verliep, hoe je je tijd hebt besteed, de mensen die je hebt ontmoet, en de ideeën die je bezig hielden. Schrijf een paar van deze momenten op. Markeer welke beslissingen je bewust nam en welke automatisch gebeurden. Denk na over de bewuste beslissingen: wat zeggen ze over jou? Wat vind je belangrijk of leuk? Hoe voelde je je na elke beslissing? Wil je dat blijven doen, of veroorzaakte het stress en wil je het liever vermijden?

Kijk vervolgens naar de automatische beslissingen. Waarom deed je deze dingen? Wat drijft je van binnen? Nadat je hebt nagedacht over beide soorten beslissingen, wees nieuwsgierig en bedenk wat je de volgende dag zou willen verkennen of uitdrukken over jezelf. Overweeg hoe je dat zou willen doen, door een bewuste beslissing of een specifieke actie.

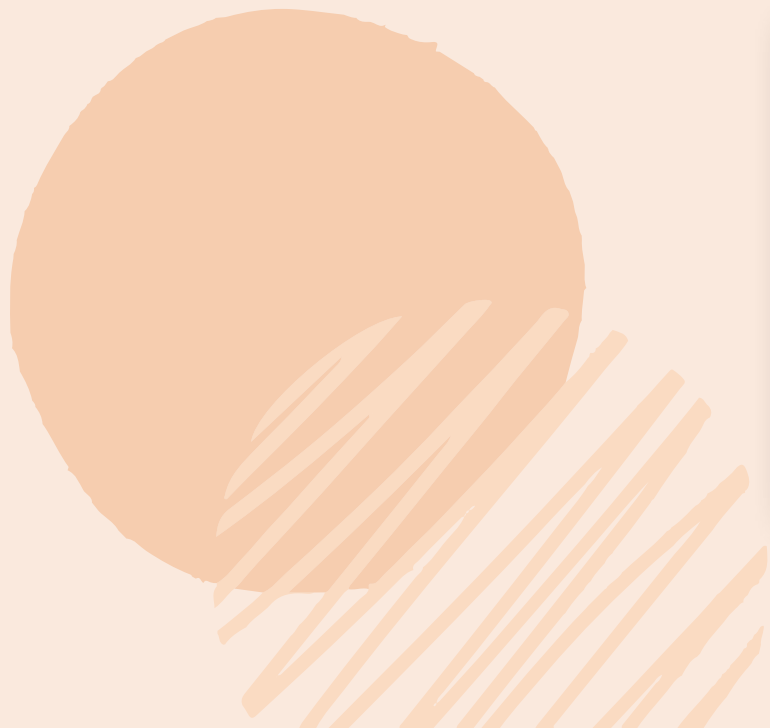


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

1. Kies kleding die past bij hoe je je nu voelt en ga een wandeling maken.
2. Praat met iemand die dicht bij je staat over een droom of wens die je hebt voor je toekomst.
3. Creëer een spontaan kunstwerk (schrijven, tekenen, muziek, enz.) en deel het met een vriend.
4. Nodig een vriend uit om mee te doen aan een activiteit die jij leuk vindt.
5. Deel een foto van jezelf als kind met iemand anders.



Opbouwen, onderhouden en beëindigen van sociale contacten/vriendschappen

Een paar woorden over

Sociale contacten zijn belangrijk omdat we als mensen niet zonder kunnen. Tijdens herstel is een sociaal netwerk, de mensen om je heen, echt cruciaal. Ze helpen je om te delen in vreugde en om moeilijke tijden door te komen.

Het onderhouden van sociale contacten kan soms lastig zijn. Je hebt vaardigheden nodig zoals goed luisteren, gesprekken beginnen en bijhouden. Sociale contacten zijn als de lagen van een ui: je hebt een paar mensen dichtbij je, bij wie je je echt openstelt en je gedachten en gevoelens deelt.

Om nieuwe contacten te maken, moet je sociale ervaringen aangaan. Ga naar plekken die je leuk vindt, waar je mensen kunt ontmoeten die jouw interesses delen. Om je contacten te onderhouden, is het belangrijk om regelmatig contact te houden en samen tijd door te brengen.

Soms zijn de sociale contacten die je hebt opgebouwd niet meer positief voor je welzijn, of stoppen ze ermee. Het kan moeilijk zijn om een vriendschap te beëindigen. Wees eerlijk over je gevoelens en leg uit waarom je deze stap neemt. Dit kan helpen om de relatie respectvol af te sluiten en je grenzen te bewaken.



Ervaringsverhaal

[L.C., 52, Italië]

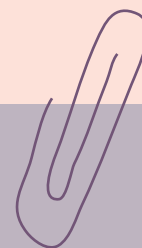
“

Tijdens mijn laatste opname ontmoette ik iemand met veel van dezelfde problemen als ik: depressie, overgewicht en stemmingswisselingen. We waren veel samen, deelden onze problemen en probeerden elkaar te helpen. Maar diegene wilde steeds meer: wandelen, afvallen, beter worden. Dit maakte me ongemakkelijk, omdat het aanvoelde als een competitie in plaats van echte steun. Toen we ontslagen werden, hielden we nog een tijdje contact. Nu is zij afgevallen en doet ze veel uit de doeken over haar succes, wat me een slecht gevoel geeft en pijn doet. Daarom probeer ik deze vriendschap te beëindigen, omdat het nu meer schadelijk dan steunend voor me is.

“

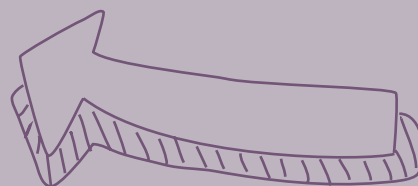
Reflectie

- Voel je je nu in staat om een nieuwe vriendschap te beginnen? Als je dat niet bent, wat zou je moeten verbeteren om er klaar voor te zijn?
- Kijk naar de belangrijkste vriendschap die je nu hebt. Heeft deze extra aandacht nodig om sterker te worden? Wat zou je specifiek kunnen doen om deze vriendschap te verbeteren? Wat brengt de ander jou?
- Heb je ooit een vriendschap moeten beëindigen? Voel je nu de behoefte om dit te doen?



Een oefening

1. Schrijf de namen op van de mensen die het dichtst bij je staan, zoals familie, vrienden, of collega's. Denk na over hoe je contact met hen hebt gelegd en wat jullie doen om het contact te onderhouden. Zet deze informatie ook op papier.
2. Als je een contact moet beëindigen dat je een slecht gevoel geeft, hoe zou je dat doen? Wat zou je zeggen? Formuleer een duidelijke boodschap die je eigen behoeften en rechten respecteert, maar ook die van de ander. Bijvoorbeeld: "Het spijt me, maar ik merk dat dit contact mij niet goed doet. We hebben het erover gehad, maar sommige dingen zijn niet veranderd. De dingen die je zegt/doet laten me zo voelen, en dat vind ik niet prettig."

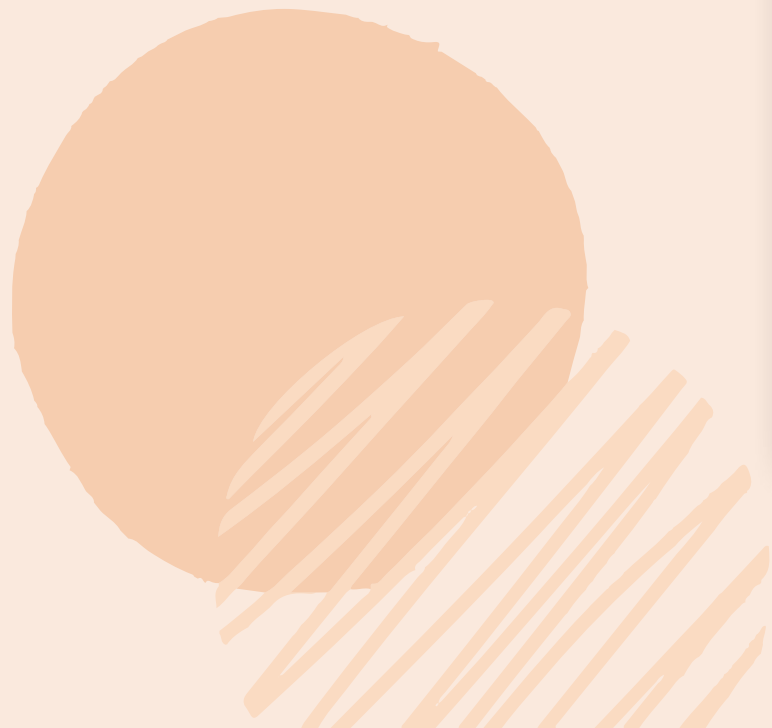


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Neem contact op met iemand om wie je geeft maar die je een tijdje niet hebt gezien of gesproken. Dit kan via telefoon, e-mail of persoonlijk. Bedenk een activiteit die jullie allebei leuk zouden vinden en stel deze voor als jullie volgende ontmoeting.



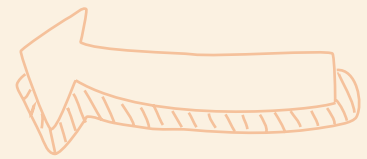
Herinnering voor moeilijke tijden

Een paar woorden over

Moeilijke tijden horen bij het leven en iedereen maakt ze mee. Negatieve emoties kunnen ervoor zorgen dat je minder positief denkt over jezelf, anderen en het leven in het algemeen, en ze kunnen je prestaties beïnvloeden. Daarom is het lastig om tijdens moeilijke periodes te herinneren wat je dacht, wilde, of nodig had toen je je beter voelde. Het kan lijken alsof die dingen ver weg zijn of niet meer bij je passen.

Het kan helpen om tijdens de goede tijden een herinnering te maken van wie je bent, wat je wilt, en wat je meestal nodig hebt als je je slecht voelt. Dit kan je helpen om door de moeilijke tijden heen te komen en sneller de steun te vinden die je nodig hebt.

Iedereen heeft iets anders nodig, en het kan wat proberen kosten, maar deze oefening is een goede manier om voorbereid te zijn voor momenten waarop je je minder goed voelt.



Ervaringsverhaal

[S.H.S, 44, IJsland]

“

Ik heb veel manieren bedacht om mezelf te helpen als ik me slecht voel. Als ik me slecht voel, lijkt alles om me heen ook slecht. Het is alsof ik mijn wereld in grijstinten schilder, vaak zonder het door te hebben. Dit heeft allemaal te maken met hoe ik naar dingen kijk. Dus als ik merk dat ik die “grijze kwast” gebruik, weet ik dat ik een van mijn hulpmiddelen moet inzetten. Ik vind het fijn om meerdere opties te hebben, zodat ik degene kan kiezen die op dat moment het beste werkt. En als die niet helpt, probeer ik de volgende.

Mijn meest effectieve hulpmiddel is mijn interne familiesysteem: mijn innerlijke kind, innerlijke moeder en innerlijke vader. Ik stel me voor dat deze ‘ouders’ zijn geplant als zaadjes in mijn innerlijke wereld, in de tuin van het huis van mijn innerlijke kind. Deze familie in mij helpt me altijd om te herinneren wie ik ben, mijn perspectief te veranderen, en me te ondersteunen als ik het moeilijk heb.

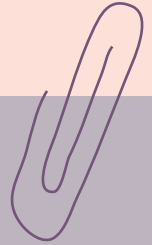
Ik werk aan de band met mijn innerlijke familie op goede dagen. We brengen quality time samen door. Ze kennen mijn behoeften, grenzen en wensen. Ik zorg goed voor deze innerlijke structuur op de goede dagen, zodat ze er voor me zijn op de slechte dagen. Mijn innerlijke moeder geeft me zachtheid en begrip, mijn innerlijke vader moedigt me aan om stap voor stap vooruit te gaan, en mijn innerlijke kind herinnert me aan de puurheid van mijn hart en de schoonheid van de wereld om me heen.

“

Reflectie

Denk terug aan een paar erg moeilijke momenten die je hebt meegemaakt en stel jezelf deze vragen:

- Hoe heb je toen je behoeften aan anderen duidelijk gemaakt?
- Welke dingen over jezelf te weten hadden die momenten makkelijker kunnen maken?

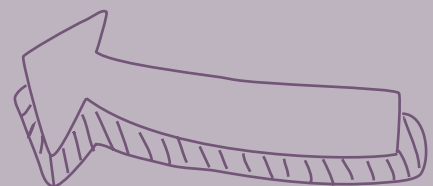


Een oefening

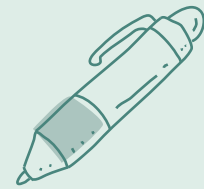
Verdeel de ruimte hieronder in vier vakken en schrijf boven elk vak een van de volgende vragen:

- Wie ben ik als ik deze negatieve emoties ervaar?
- Hoe ben ik? Wat zijn mijn sterke punten?
- Wat heb ik van anderen nodig als ik me slecht voel en hoe vraag ik dat?
- Wat wil ik me herinneren in moeilijke tijden?

Schrijf in elk vak je antwoord op de bijbehorende vraag.

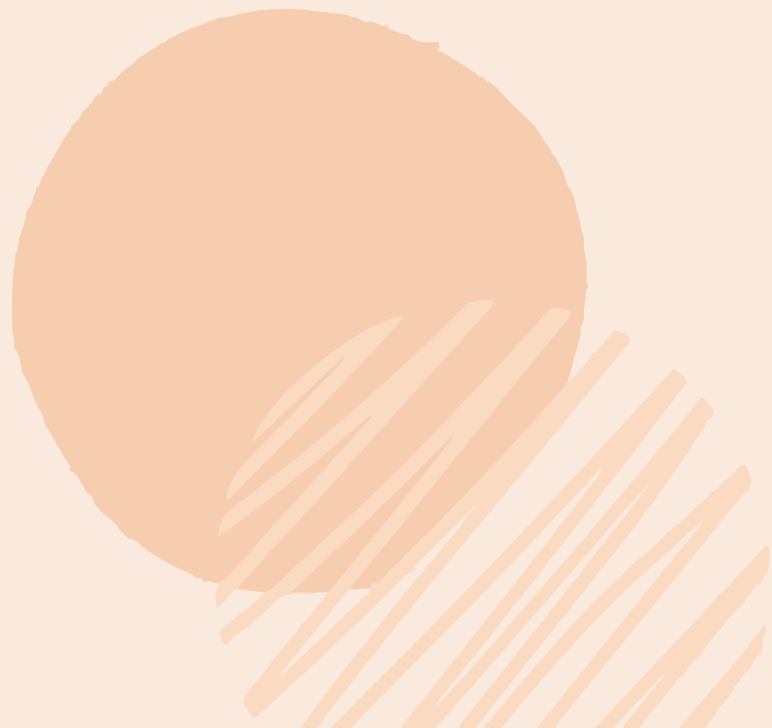


Persoonlijke ruimte



Aan de slag!

Zet een herinnering op een plek waar je het goed kunt zien, bijvoorbeeld aan je muur. Kijk ernaar als je het moeilijk hebt. Praat erover met mensen die je kunnen helpen als je je slecht voelt. Maak een nieuwe herinnering als het oude niet meer steunt.



ANDERE BRONNEN

Voorbereiden op een doktersbezoek

<https://www.nia.nih.gov/health/medical-care-and-appointments/five-ways-get-most-out-your-doctors-visit>

<https://time.com/6974247/how-to-advocate-for-yourself-doctors/>

<https://www.mitoaction.org/day-to-day-with-mito/changing-physicians/caring-for-yourself-doctors-visit/>

Herkennen van emoties

<https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

<https://www.mindfulnessmuse.com/dialectical-behavior-therapy/recognize-your-emotions-in-6-steps>

<https://dialecticalbehaviortherapy.com/emotion-regulation/recognizing-your-emotions/>

Grenzen stellen

<https://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries#10-tips>

<https://www.theschooloflife.com/article/learning-to-lay-down-boundaries/>

Good boundaries free you, TEDx talk by Sarri Gilman

The movie *Yes Man* [2008]

The Gifts of Imperfection, book by Brené Brown

Boundaries.me, podcast by Dr. Henry Cloud

In kaart brengen van je ondersteuning

<https://synergycommons.net/resources/tool-mapping-your-network/>

<https://visiblenetworklabs.com/2024/02/14/social-network-analysis-tools-for-mapping-relationships/>

Opkomen voor jezelf

<https://selfadvocatenet.com/what-is-self-advocacy/>

https://advocacyfocus.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/The_Essential_Self_Advocacy_Tool-kit_1119.pdf

Betekenis geven aan je levensverhaal

Expressive Writing: Words that Heal, book by Evans Pennebaker

<https://ideas.ted.com/the-two-kinds-of-stories-we-tell-about-ourselves/>

Het hebben van persoonlijke doelen

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

Geluk ontwikkelen

The book of delights, by Ross Gay

On the Insistence of Joy episode from *On Being* podcast, by Ross Gay

Het uiten van je identiteit

The Art of Being Yourself, book by Caroline McHugh

Let's Talk About... Individuality episode from *Let's Talk About Mental Health* podcast, by Jeremy Godwin

The movie *Billy Elliot* (2000)

This Is Me, song by Keala Settle (soundtrack from *The Greatest Showman*)

Herinnering voor moeilijke tijden

<https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox>



Laatste woorden

Je bent hier omdat je alle hoofdstukken hebt doorlopen, of misschien heb je er alleen een paar gelezen en nagedacht over een paar vragen. Hoe dan ook, je bent nu verder op je herstelreis dan voordat je begon. Neem even de tijd om dat te beseffen. Deze reis kan lang en bochtig zijn, met zowel donkere paden als zonnige wegen. Maar boven alles is het een heel persoonlijke ervaring. Onthoud dat alles wat je leert en meemaakt, je later kan helpen.

Het project Stepping Stones wil je middelen en inspiratie bieden die je vrij kunt gebruiken, op welke manier dan ook: alleen, met anderen, in groepen of op manieren die wij niet eens hebben bedacht.

Stepping Stones bracht vier organisaties samen: HugarafI (IJsland), L'Ovile (Italië), HerstelTalent (Nederland) en Minte Forte (Roemenië). Ze kwamen allemaal met hun eigen kennis en waren nieuwsgierig om meer te leren over herstel in de geestelijke gezondheidszorg en hun bevindingen te delen.

Dit project heeft drie producten opgeleverd:

- Herstel in beeld: een verzameling tekeningen en metaforen over verschillende aspecten van het herstelproces, bedoeld om reflectie, gesprek en inspiratie op gang te brengen.
- Acht video's over herstel, met verschillende stijlen en onderwerpen.
- Dit werkboek, dat je een kader biedt om vaardigheden en houdingen te oefenen die belangrijk zijn in jouw herstelproces.

Al deze materialen zijn vertaald in vijf talen: Engels, IJslands, Italiaans, Nederlands en Roemeens. Ze zijn gratis te gebruiken voor jouw persoonlijke reis, je projecten of activiteiten waarmee je anderen wilt helpen. De vier eerder genoemde organisaties verspreiden deze materialen.

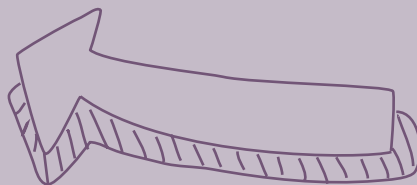
Je kunt de deelnemende organisaties bereiken via:

HugarafI: hugarafI.is
hugarafI@hugarafI.is
facebook.com/HugarafI

Minte Forte: minteforte.ro
contact@minteforte.ro
facebook.com/MinteForte

HerstelTalent: hersteltalent.nl
info@hersteltalent.nl
facebook.com/StichtingHerstelTalent

L'Ovile: ovile.coop
carlo.livi.ovile@gmail.com
facebook.com/coop.ovile



Dit werkboek is gemaakt als onderdeel van het project Stepping Stones,
een samenwerking tussen vier organisaties:

Hugarafl (IJsland),
L'Ovile (Italië),
HerstelTalent (Nederland),
en Minte Forte (Roemenië)

