

HERSTELPAKKET

Juist als je te maken hebt met kwetsbaarheden als psychose, stemmingsgevoeligheid, dissociatie of suïcidaliteit, kan het veel uitmaken hoe jij en je omgeving daar mee omgaan. Anders dan mensen vaak geneigd zijn te denken, kan niemand je 'fixen', terwijl je zelf wel bewust vorm kunt geven aan je bestaan. Bepaalde keuzes, activiteiten en veranderingen kunnen aanzienlijk bijdragen aan je kwaliteit van leven.

Bepaalde principes en/of activiteiten blijken in het algemeen bij te dragen aan Herstel. Ieder op zich doet iets voor je, samen doen ze het meest. Op de chat spreken we daarom van 'Herstelpakket'. Het is de bedoeling dat je dit 'pakket' tijdens het 5x Traject zo veel mogelijk voor jezelf ontwikkelt.

Hieronder de diverse activiteiten die zinvol kunnen zijn bij herstel:

- Verwerken
- Gezonde leefstijl
- Geen/beperkt middelengebruik
- Structuur
- Zingeving
- Contact met de natuur
- Creatief uiting geven
- Grip op gedachten krijgen
- Versterken sociaal netwerk, oa door jezelf meer te laten zien
- Milder naar jezelf kijken -zelfcompassie-
- (H)erkenning van gevoeligheden
- Signaleringsplan
- Evt therapie
- Evt Medicatie

Verwerken

Aan de basis van psychische problemen liggen vaak ingrijpende gebeurtenissen/belastende situaties die nog niet goed verwerkt zijn. Ze spelen daardoor nog een belemmerende rol, net zo lang tot ze wel verwerkt zijn.

Door bewust alsnog met verwerking bezig te gaan, kun je rust en ruimte creëren om beter uit te komen.

Gezonde Leefstijl

De manier waarop je voor jezelf zorgt, draagt bij aan hoe je je voelt. Een gezonde leefstijl is samengesteld uit diverse delen:

- Gezond eten en drinken (oa veel water, voldoende vitamines, weinig suiker)
- Voldoende beweging
- Voldoende buitenlucht
- Voldoende slaap/rust
- Weinig alcohol en/of drugs
- Niet roken

Geen/beperkt middelen gebruik

Alcohol en drugs lijken in het moment vaak een goed gevoel te bezorgen. Helaas voel je je naderhand meestal juist minder goed dan voor het gebruik. Bij regelmatig gebruik ga je je, vaak zonder te merken welke rol het middel speelt, steeds slechter voelen.

Structuur

Juist als je wat gevoeliger bent, makkelijker uit balans kunt raken, kun je baat hebben bij de buffer/houvast van regelmaat en duidelijkheid in het verloop van je dagen. Je kunt daarbij denken aan vaste elementen/volgordes in je dagindeling. Bv een slaapritueel, waarbij je voor je gaat altijd in vaste volgorde een aantal dingen doet, zoals opruimen, tandenpoetsen, gezicht schoonmaken, haren borstelen, uitkleden, wekker zetten, evt nog even lezen oid, licht uit.

Zingeving

Bij psychische nood zit je met jezelf in de knoop. Anders dan je misschien zou denken kan het dan helpen om je bezig te houden met iets -buiten jezelf- dat jij belangrijk vindt. Door ergens aan bij te dragen, verstevig je, direct en indirect, juist ook jezelf.

Contact met de natuur

Verbinding met andere mensen kan moeilijk zijn, zeker als je met jezelf in de knoop zit. De kracht van de natuur, planten en dieren, kan dan troost bieden. Een plant of dier in huis om te verzorgen, regelmatig een bos- of strandwandeling; Het hoeft niet groot of moeilijk te zijn.

Creatief uiting geven

Psychische klachten hebben vaak te maken met oppotten van negatieve gevoelens. Pijn, verdriet, frustratie, boosheid. Het lukt op om ze naar buiten te brengen. Het geeft extra voldoening als je er bewust vorm aan kunt geven. Of je dat doet door schrijven, dansen, schilderen of sport, maakt niet uit. Kies vooral een vorm die bij jou past!

Grip op gedachten krijgen

Piekeren, angst, verwarring etc, hebben te maken met verminderde grip op je gedachten en gevoelens. Je kunt jezelf trainen om anders met je gedachten en gevoelens om te gaan. Door dagelijks -kort- te oefenen wordt je grip steeds groter. Denk bv aan meditatie, mindfulness, yoga en/of zelfcompassieoefeningen.

Milder naar jezelf kijken

Zolang je jezelf veroordeelt om wie je bent, wat je doet en/of wat je wel/niet kunt, blijft het tobben. Je kunt jezelf helpen om milder naar jezelf te kijken, door dagelijks een of meer zelfcompassie oefeningen te doen.

Versterk je sociale netwerk

Eenzaamheid en psychische klachten gaan meestal hand in hand. Vaak hebben beiden te maken met hoe je jezelf ziet en gedraagt in verhouding tot anderen. Je kunt je relaties met anderen, stap voor stap, op allerlei manieren veranderen. Je blik op anderen bijstellen en jezelf kwetsbaarder op durven stellen behoren daar vaak bij.

(H)erkenning van je gevoeligheden

Als je weet waar je psychische valkuilen liggen, kun je er bewuster mee omgaan, zodat ze je minder parten spelen. Bv welk soort situaties/relaties geven jou een fijn gevoel, welke juist niet? Waar merk je bv aan dat je moe of overprikkeld raakt? (Zie ook: <https://www.psychosenet.nl/wat-is-herstel/zelf-werken-aan-je-herstel/wellness-recovery-action-plan/>)

Signaleringsplan

Bewust omgaan met je gevoeligheden kan helpen bij het voorkomen en/of beperkt houden van dieptepunten. Click voor meer informatie en een te downloaden plan op: <https://www.psychosenet.nl/wat-is-herstel/zelf-werken-aan-je-herstel/signaleringsplan/>
<https://www.psychosenet.nl/wat-is-herstel/zelf-werken-aan-je-herstel/wellness-recovery-action-plan/>

Eventueel Therapie

Als je alle bovenstaande elementen actief in je leven hebt opgenomen, kan het zijn dat je toch nog problemen ervaart. Vaak gaat het dan om diepgewortelde en moeilijk te doorbreken patronen. Therapie kan dan ondersteunen om deze beter te doorzien en aan te pakken. Het effect van therapie zal in principe groter zijn naarmate de rest van je herstpakket al steviger staat.

Eventueel Medicatie

Medicatie kan helpen om sneller uit een depressie of psychose te komen. De stabiliteit die je via medicatie wint, kun je gebruiken om bewust aan je herstpakket te werken. Als je je

herstelpakket -weer- goed op de rit hebt, is de kans groter dat je jezelf zonder medicatie in evenwicht kunt houden.