



Werkboekje over herstel

Naam:

Dit werkboek is gemaakt door:

Ingeborg Berger (Verpleegkundig specialist)

Margot van Ewijk (Jobcoach, kunstenaar)

Anne Bruineberg (Ervaringsdeskundige)

De afbeeldingen zijn gemaakt door: Levi de Jong

Uitleg

Dit boekje gaat over psychische klachten.
Jij hebt ook psychische klachten.
Het is belangrijk dat je hiermee leert omgaan.
Leren omgaan met klachten noemen we ook wel herstel.

Je gaat samen aan de slag met dit boekje.
Je werkt samen aan doelen.
Je kunt ook nieuwe doelen maken.
Je leert nieuwe dingen over jezelf.
En over je psychische klachten.
Je praat samen over wat jou helpt.
Je kiest zelf hoe snel je werkt met dit boekje.

Het kan acht gesprekken duren.
Je kunt er ook langer de tijd voor nemen.
Het boekje bestaat uit acht hoofdstukken.
Elk hoofdstuk begint met een stukje tekst.
Daarna doe je een opdracht.
Bij iedere opdracht zie je dit plaatje:



De hoofdstukken van het boekje staan op de volgende bladzijde

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Even voorstellen	6
Opdracht 1	6
Hoofdstuk 2 Klachten	8
Opdracht 2A	9
Opdracht 2B	11
Opdracht 2C	12
Hoofdstuk 3 Krachten	13
Opdracht 3A	13
Opdracht 3B	16
Hoofdstuk 4 Herstel	17
Opdracht 4	18
Hoofdstuk 5 Herstellen kost tijd	19
Opdracht 5A	21
Opdracht 5B	21
Hoofdstuk 6 Soorten herstel	23
Opdracht 6A	24
Opdracht 6B	25
Opdracht 6C	27
Opdracht 6D	29
Hoofdstuk 7 Herstelplan	31
Opdracht 7A	31
Opdracht 7B	33
Opdracht 7C	34
Hoofdstuk 8 Afsluiting	35
Opdracht 8	35

Hoofdstuk 1 Even voorstellen

Ieder mens is anders.

Vertel wie jij bent, wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Opdracht 1



Naam:

.....

Leeftijd:

.....

Dit eet ik graag:

.....

Huisdieren:

.....

Lievelingsmuziek:

.....

Favoriete film:

.....

Hobby's:

.....

Waar ben ik goed in:

.....

.....

.....

Dit vind ik moeilijk:

.....

.....

.....

Dit vind ik leuk:

.....

.....

.....

Mijn grootste wens is:

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 2 Klachten

Moeilijke periodes horen bij het leven.

Gevoelens als verdriet, boosheid en angst ook.

Mensen krijgen soms last van psychische klachten.

Dat is heel normaal.

Jij hebt ook last van psychische klachten.

Dit zijn voorbeelden van psychische klachten.



Het zwaar
hebben met
klachten.

Opdracht 2a



✓ Kruis aan wat je herkent:

- Veel prikkels ervaren
- Te veel denken
- Slecht slapen
- Je somber voelen
- Je angstig voelen
- Stemmen horen
- Moeite hebben mensen te vertrouwen
- Heel druk zijn
- Je onrustig voelen
- Chaos in je hoofd voelen
- Je boos voelen
- Veel of juist weinig eten
- In de war zijn
- Denken aan nare gebeurtenissen van vroeger

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Psychische klachten kunnen voor iedereen anders zijn.

Soms zijn ze ernstig.

Of het zijn er veel tegelijk.

Je klachten kunnen lang duren.

Je kunt problemen krijgen op school,
op je werk of met mensen om je heen.

Als je veel psychische klachten hebt, is het goed om hulp te vragen.



Klachten
zijn zwaar.

Opdracht 2b



- ✓ Denk eens terug aan de afgelopen week.
Hoeveel last had jij van je psychische klachten?
Zet een rondje om het cijfer.

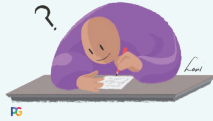
1 Geen 2 Bijna niet 3 Beetje 4 Veel 5 Heel veel

- ✓ **Hoe heb jij je de afgelopen week gevoeld?**
Zet een rondje om het gezichtje



Psychische klachten hebben invloed op hoe je je voelt.
En op wat je doet.

Opdracht 2c



Soms ga je anders om met klachten.

Wat doe je wat niet helpt bij je herstel?

Kruis aan wat je herkent:

- Alcohol drinken
- Drugs gebruiken
- Je terugtrekken
- Juist heel veel contact zoeken
- Jezelf pijn doen
- Anderen pijn doen
- Geen medicatie
- Te veel medicatie
- Te veel roken
- Te veel eten
- Niet eten

.....

.....

Hoofdstuk 3 Krachten

Als je psychische klachten hebt, vergeet je soms wat je nog kan.

Je hebt psychische klachten maar ook krachten.

Krachten zijn dingen die je helpen, waar je goed in bent of plezier in hebt.

Krachten gaan over wat er goed gaat of lukt.

Zoals iets wat je leuk vindt en fijne eigenschappen.

Opdracht 3a



✓ **Wat zijn je positieve eigenschappen? (kruis aan)**

Kwaliteiten;

- Goed voor jezelf zorgen
- Zelfstandig zijn
- Vriendelijk zijn
- Hard kunnen werken
- Dankbaar zijn
- Kunnen doorzetten
- Verwachten dat dingen meestal goed lopen
- Goed kunnen luisteren
- Rekening houden met iemand gevoelens
- Nadenken over keuzes
- Geduldig zijn
- Begrip hebben voor anderen
- Respect hebben voor anderen
- Makkelijk met anderen kunnen praten

- Grappig zijn
- Voor jezelf op komen
- Rustig zijn
- Zelf komen met ideeën
- Serieus zijn
- Je aan regels kunnen houden
- Kunnen genieten
- Eerlijk zijn
- Dapper zijn
- Om kunnen gaan met kritiek
- Precies zijn
- Nieuwe dingen willen leren
- Nieuwsgierig zijn
- Met enthousiasme dingen doen
- Nieuwe dingen bedenken
- Je mening durven geven
- Spontaan zijn
- Avontuurlijk zijn
- Tevreden zijn
- Je eigen fouten toegeven
- Iemand kunnen vergeven
- Handig zijn
- Belangstelling hebben voor anderen
- Voor anderen zorgen
- Betrouwbaar zijn
- Zelfvertrouwen hebben
- Anderen willen helpen
- Sportief zijn
- Actief zijn

- Eerlijk zijn
- Niet snel opgeven
- Goed met andere mensen kunnen omgaan
- Niet snel boos worden
- Creatief zijn
- Samenwerken

Maak een top 3 van jouw krachten:

1

2

3

Opdracht 3b

- ✓ **Wat vindt iemand anders goed aan jou?
(bel iemand op of stuur een bericht om dit te vragen)**

.....

.....

- ✓ **Noteer hier een compliment van de persoon met wie je dit invult:**

.....

.....



Weten waar je
goed in bent.

Hoofdstuk 4 Herstel gaat op en neer

Als je in behandeling komt, hoor je vaak het woord herstel. Herstel betekent niet dat je geen klachten meer hebt. Dat kan natuurlijk wel, maar meestal is dat niet zo. Herstel wil zeggen dat je om leert gaan met je psychische klachten. En je leert wat je krachten zijn.

Soms duurt herstel lang.

Het gaat met vallen en opstaan.

Je psychische klachten kunnen weer terugkomen.

Bijvoorbeeld bij veel stress, bij drugsgebruik of soms ook als je stopt met je medicijnen.

Als je klachten terugkomen weet je beter hoe je er mee om kan gaan.



Herstel gaat bij iedereen anders.
Je leert wat helpt en niet helpt.
Je hebt zelf invloed op jouw herstel.

Opdracht 4



✓ **Wat kan jij doen om te zorgen dat het beter gaat?**

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 5 Herstellen kost tijd

Leren omgaan met je klachten lukt niet in 1 keer.

Soms doe je stappen vooruit, en soms achteruit.

Je zult zien dat je steeds vaker stappen vooruit doet.

Je klachten zijn de baas.



Stap 1: Je klachten zijn de baas

Als je voor het eerst klachten krijgt, weet je niet goed wat er gebeurt.

Je weet niet wat je overkomt.

Het kan je bang, boos of verdrietig maken.

Je hebt minder hoop voor de toekomst.

Je hebt minder zelfvertrouwen.

Stap 2: Strijd met je klachten

Je wilt geen klachten hebben.

Je kunt last hebben van schaamte.

Je kunt je ook schuldig voelen.

Je wilt liever niet dat andere mensen weten dat je psychische klachten hebt.

Strijd met je klachten.



Stap 3: Leren leven met je klachten

Je begint je klachten te begrijpen.

Je weet dat je psychische klachten hebt.

Of je weet dat je gevoelig bent voor psychische klachten.

Je krijgt meer zelfvertrouwen.

Je ontdekt manieren om met je klachten om te gaan.

Je wilt jouw leven weer terugkrijgen ook al heb je nog klachten.

Je krijgt wensen voor de toekomst.

 Leren leven met je klachten.



Stap 4: Verder met je leven

Je hebt zin om dingen te doen.

Je wilt verder met je leven.

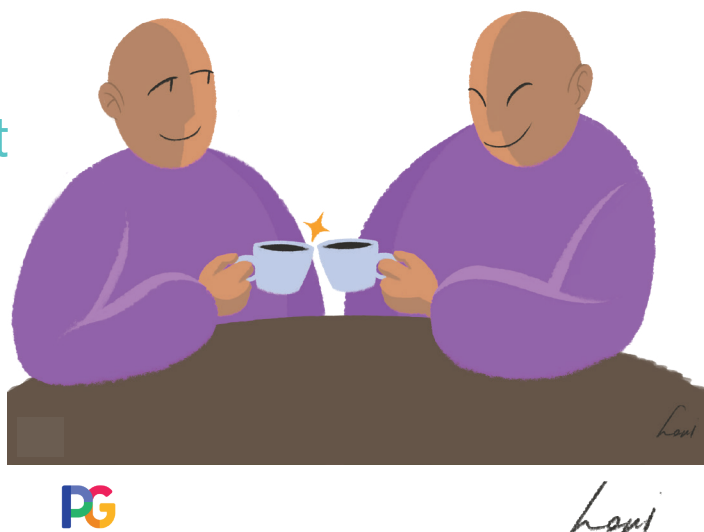
Je hebt een ritme.

Je hebt dingen te doen.

Je weet wat je moet doen als het even tegenzit.

Je kunt op tijd hulp vragen.

 Verder met je leven.



Opdracht 5a



- ✓ Kijk nog eens naar de stappen.

Wat herken je bij jezelf?

In welke stap van herstel zit jij?

Omcirkel je antwoord

- 1 Je klachten zijn de baas
- 2 Strijd met je klachten
- 3 Leren leven met je klachten
- 4 Verder met je leven

- ✓ **Waarom denk je dat je in deze stap zit?**

.....

.....

.....

Opdracht 5b



Dit helpt mij bij mijn herstel.

Zet een kruisje bij wat jij belangrijk vindt:

- Ervaring delen met anderen (groepstherapie, lotgenotencontact)
- Een vriend of vriendin
- Begrip krijgen voor wat ik heb doorgemaakt
- Hoop voor de toekomst
- Accepteren van mijn klachten

- Weten wat ik kan doen als mijn klachten erger worden
- Medicatie gebruiken
- Goed voor mezelf zorgen
- Contact met mijn familie
- Gesprekken met mijn behandelaar
- Werken
- Vrijwilligerswerk
- Dagbesteding
- Een hobby
- Beweging of sport
- Gezond eten
- Huisdieren
- Buiten zijn in de natuur
- Mijn geldzaken in orde hebben
- Geen schulden maken
- Een fijne (liefdes-) relatie
- Bezig zijn met mijn geloof
- Complimentjes van andere mensen krijgen
- Goed slapen
- Op tijd opstaan
- Afspraken nakomen
- Op tijd komen

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 6 Soorten herstel

Dit is een groter hoofdstuk.

Neem je tijd.

Herstel gaat over meer dan psychische klachten.

Het gaat ook over verder gaan met je leven.

Het gaat over stappen vooruit maken.

Soms doe je weer een stapje terug.

We verdelen herstel in 4 soorten:

- ✓ **Op zoek naar wie je bent**
- ✓ **Omgaan met klachten**
- ✓ **Ritme en regelmaat**
- ✓ **Weer meedoen**

Op zoek naar wie je bent

Je gaat weer ontdekken wie je bent.

Wat je leuk vindt en waar je blij van wordt.

Wat jij belangrijk vindt in het leven.

Je onderzoekt hoe je dit gaat doen.



Zoeken naar
wat ik wil.



Opdracht 6a



- ✓ Denk aan iets wat jij leuk vindt.
Waar kom jij (graag) je bed voor uit?

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ **Wat vind jij belangrijk in je leven?**
Probeer in ieder geval één ding te noemen (meer mag ook).
Of noem iets wat je vroeger belangrijk vond.

.....

.....

.....

.....

.....

Omgaan met klachten

Je hebt minder last van je klachten.

Je hebt geleerd om hiermee om te gaan.

Je weet wat je kunt doen als het minder goed met je gaat.

Soms verdwijnen je klachten helemaal.

Opdracht 6b



- ✓ Kijk nog even naar opdracht 2a, bladzijde 9.

Van welke klachten zou je minder last willen hebben?

.....

.....

- ✓ **Welke klachten zijn al minder geworden?**

.....

.....

- ✓ **Wat heb je gedaan om minder last te hebben van je klachten?**

.....

.....

Ritme en regelmaat

Je gaat het dagelijks leven weer oppakken.

Je probeert bijvoorbeeld weer een dag-nachtritme te krijgen:

- ✓ Op tijd naar bed gaan
- ✓ Op tijd opstaan
- ✓ Op vaste momenten eten
- ✓ Afspraken nakomen
- ✓ Op vaste dagen activiteiten doen.

Je onderzoekt ook wat jezelf kunt en waar je hulp bij nodig hebt.

Niemand kan alles zelf.

Je denkt na over welke hulp en ondersteuning bij jou past.

En wie jou hierbij kan helpen.



Dag- en
nachtritme.



Opdracht 6c



- ✓ Praat samen over hoe het nu gaat.
Zet een cirkel om hoe het **nu** gaat.

Ik ga op tijd naar bed: Ja / Nee

Opmerking:.....

Ik sta op tijd op: Ja / Nee

Opmerking:.....

Ik eet op vaste tijden: Ja / Nee

Opmerking:.....

Ik heb mijn vaste afspraken in de week: Ja / Nee

Opmerking:.....

Ik kom mijn afspraken na: Ja / Nee

Opmerking:.....

Ik kom op tijd op mijn afspraak: Ja / Nee

Opmerking:.....

Weer meedoen

Je gaat weer meedoen in de maatschappij.

Meedoen in de maatschappij kan op veel manieren.

- ✓ School
- ✓ Vrijwilligerswerk
- ✓ Sport
- ✓ Lid zijn van een club
- ✓ Werk
- ✓ Dagbesteding

Je komt in contact met andere mensen.

Je gaat weer op zoek naar wat je kunt, waar je goed in bent en wat je leuk vindt.



Opdracht 6d



- ✓ Met wie heb jij contact?
Zet een kruisje bij de verschillende sociale contacten.
Je mag er ook dingen bijschrijven.

- moeder/vader
- broer/zus
- kind
- partner
- buurvrouw/buurman
- huisgenoot
- collega
- vriend/vriendin
- sportmaatje

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Wat zou je in je sociale contacten willen veranderen?

.....

.....

.....

.....

✓ Hoe kan je dat doen?
(bijvoorbeeld voorlezen aan je kind, iets leuks doen met je zus,
een boodschapje doen voor je buurman).

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 7 Herstelplan

Je weet al wat er goed gaat.

Je weet ook waar je nog aan wilt werken.

Het is belangrijk om dat stap voor stap te doen.

Zo werk je naar iets toe.

Bijvoorbeeld:

Een wens voor in de toekomst.

Een doel voor langere tijd.

Opdracht 7a



- ✓ **Schrijf op wat je wilt veranderen.
Wat heb je nodig om te veranderen?**

1. Ik wil:

.....

.....

Ik heb hierbij nodig:

.....

.....

2. Ik wil:

.....

.....

Ik heb hierbij nodig:

3. Ik wil:

Ik heb hierbij nodig:



Nadenken
over helpende
activiteiten.

Opdracht 7b



- ✓ Soms gaat het minder goed.
Wat kun jij dan doen om te zorgen dat het beter gaat?
(kijk ook naar opdracht 5B, bladzijde 21)

.....

.....

.....

.....

Opdracht 7c



- ✓ **Wat kan je samen met iemand doen om te zorgen dat het beter gaat?**

.....

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 8 Afsluiting

Je bent bijna aan het einde van dit werkboekje.

Praat nog een keer over wat je geleerd hebt.

De volgende opdracht helpt hierbij.

Opdracht 8



- ✓ Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd in dit werkboekje?

.....

.....

.....

- ✓ Wat wil je onthouden voor de toekomst?

.....

.....

.....

Je bent nu aan het einde van het werkboekje gekomen.

Je hebt geleerd over je eigen herstel.

Soms kan het zijn dat je je een dag slecht voelt.

Of je klachten zijn wat erger.

Pak dan dit boekje er weer bij en kijk naar wat je geschreven hebt.

Houd vertrouwen dat er ook weer betere dagen komen.

Geloof in jezelf.

Bedankt voor je harde werken.

Je kunt je herstelplan delen met de mensen die belangrijk voor je zijn.

Bijvoorbeeld een familielid, een vriend of vriendin of begeleider.

Herstellen gaat het beste als je het samen doet met anderen.



Samen kom je verder.

Schrijfruimte voor jezelf

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

