

# Eigen Regie en Herstel



Werkboek 9

## OMGAAN MET PSYCHISCHE KLACHTEN EN DAGELIJKE PROBLEMEN

*“Je klachten zullen waarschijnlijk komen en gaan met de jaren. Dat is hoe het meestal met psychische stoornissen gaat. Hoe beter je leert om met je klachten om te gaan, des te makkelijker zal het worden om (her)opnames of opleving van klachten te voorkomen. Probeer het eens in je dagelijkse routine. Slechte tijden gaan weer voorbij.”*

*David Kime, kunstenaar, schrijver, bloemontwerper en herstellende van een bipolaire stoornis*

# Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

## Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

## Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)

Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gringerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

## Illustraties

Iris de Rooij 

## Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

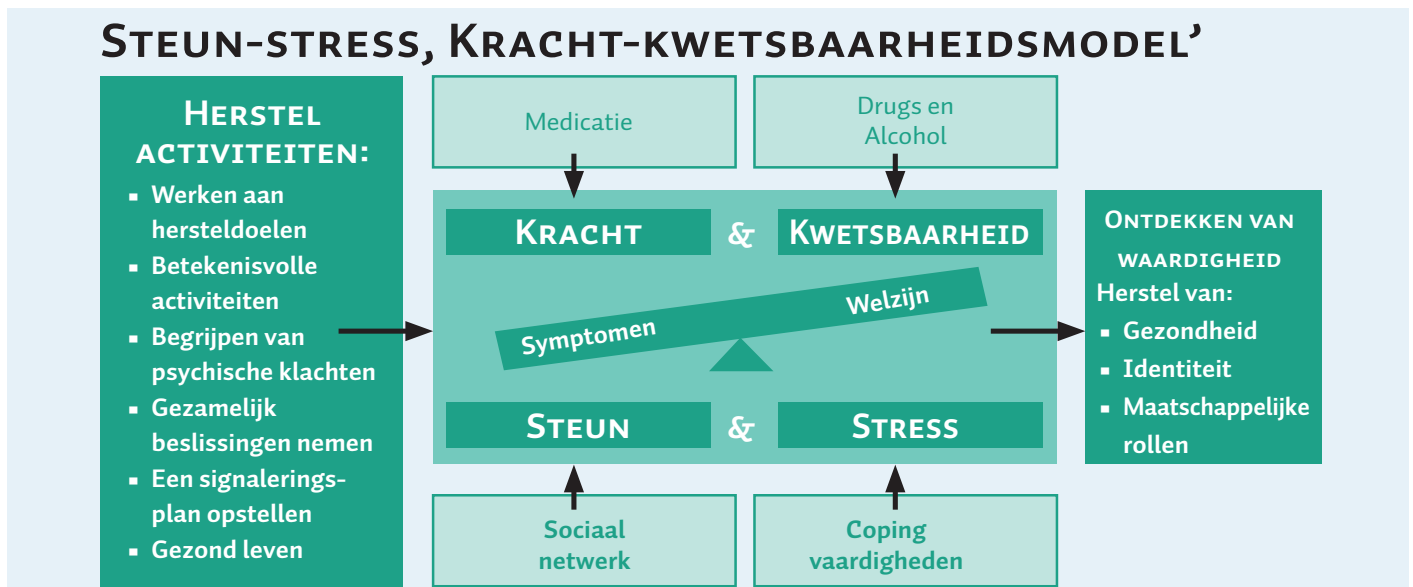
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/4B40E1F6-8C76-4C6B-BA1AF486DECAA48F>

# Eigen Regie en Herstel

## INTRODUCTIE

Het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel uit werkboek 3 laat zien welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten. Stress en kwetsbaarheid vergroten het risico op klachten. Een stoornis ontstaat doordat er meer belasting (stress) is dan u aankan door uw kwetsbaarheid. Hierin kunt u zien welke factoren de ontwikkeling en het verloop van een stoornis beïnvloeden.



Bij sommige mensen zijn de gevolgen van psychische kwetsbaarheid mild. Bij sommigen verdwijnen de klachten met de behandeling. Voor anderen zijn de klachten meer hardnekkig. Ze blijven zorgen voor problemen, ondanks het nemen van medicatie en het volgen van behandelingen. In dit werkboek zult u leren hoe u met dit soort blijvende klachten om kunt gaan. De aanpak in dit werkboek is gericht op het verminderen van problemen. Een van de dingen om aan te denken in dit werkboek is de oorzaak van problemen. Deelnemers aan deze cursus zijn soms ontmoedigd door het hebben van ernstige, aanhoudende klachten die te maken hebben met hun stoornis. Als er dingen misgaan, zeggen ze dat hun stoornis de oorzaak is. Ze denken dat ze er zelf niets aan kunnen doen. Ze geven het op. Dit is op zich begrijpelijk. De kans bestaat echter dat u uzelf tekort doet met zo'n houding. Het is belangrijk u te realiseren dat moeilijkheden een normaal onderdeel zijn van het leven. Iedereen worstelt ermee, of mensen nu wel of geen last hebben van een psychische stoornis. Soms gaan dingen goed en dat is mooi. Soms gaan dingen mis en dan is het de kunst om het opnieuw te proberen. Wie dat niet doet vanwege zijn stoornis, maakt de gevolgen van de stoornis groter. Het vermijden of oplossen van problemen is niet altijd voldoende om een goed leven te leiden. U zult ook streven naar positieve veranderingen in uw leven. Aan deze hersteldoelen blijft u werken tussen de hoofdstukken door. Ze komen terug in de oefeningen voor thuis. Bespreek vooral de vooruitgang die u boekt. Laat ook weten wat niet lukt, zodat u uw doelen misschien op een andere manier dichterbij kunt brengen.

## INTRODUCTIE

### DIT WERKBOEK BESTAAT UIT TIEN HOOFDSTUKKEN:

<b>Hoofdstuk 1</b>	Aanhoudende klachten herkennen _____	pagina <b>5</b>
<b>Hoofdstuk 2</b>	Omgaan met depressie _____	pagina <b>11</b>
<b>Hoofdstuk 3</b>	Omgaan met angst _____	pagina <b>18</b>
<b>Hoofdstuk 4</b>	Omgaan met hallucinaties _____	pagina <b>25</b>
<b>Hoofdstuk 5</b>	Omgaan met wanen (valse overtuigingen) _____	pagina <b>32</b>
<b>Hoofdstuk 6</b>	Omgaan met slaapproblemen _____	pagina <b>40</b>
<b>Hoofdstuk 7</b>	Omgaan met energieproblemen _____	pagina <b>46</b>
<b>Hoofdstuk 8</b>	Omgaan met boosheid _____	pagina <b>56</b>
<b>Hoofdstuk 9</b>	Omgaan met concentratieproblemen _____	pagina <b>61</b>
<b>Hoofdstuk 10</b>	Een plan opstellen om beter met de klachten om te gaan _____	pagina <b>67</b>

In hoofdstuk 1 'Aanhoudende klachten herkennen' staat u stil bij de aanhoudende klachten die u ervaart. Aan de hand daarvan kunt u bekijken welke hoofdstukken voor u relevant zijn. In deze hoofdstukken worden suggesties gegeven voor het hanteren van uw klachten. In ERH-groepen worden de hoofdstukken geselecteerd aan de hand van de klachten van alle groepsleden.

In het algemeen raden wij aan ieder hoofdstuk in één ERH-bijeenkomst te behandelen. Het is mogelijk om dit aan de hand van uw voorkeur in een sneller of langzamer tempo te behandelen. Tijdens de bijeenkomst worden oefeningen gedaan, die deelnemers voorbereiden op de toepassing van ideeën in het dagelijks leven. Na ieder hoofdstuk krijgt u een oefenopdracht mee naar huis. Elke ERH-bijeenkomst begint met een terugblik op de laatst gemaakte oefening; wat ging er goed en wat ging minder goed? Door vaak te oefenen, boekt u sneller vooruitgang.

## AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN

Psychische stoornissen kunnen mild zijn. De klachten verdwijnen na verloop van tijd vanzelf of na een behandeling. Andere klachten kunnen hardnekkig zijn en jarenlang moeilijkheden veroorzaken, ondanks medicatie of andere behandelingen. Soms zijn deze blijvende klachten mild en belemmeren ze de dagelijkse activiteiten nauwelijks. Iemand kan bijvoorbeeld stemmen horen, maar daar niet door gehinderd worden.

Soms zijn blijvende klachten ronduit beangstigend. Ze maken het moeilijk om iets van het leven te maken en staan het bereiken van doelen in de weg. Bijvoorbeeld, een persoon kan zulke sterke gedachten hebben dat iemand hem pijn wil doen dat hij bang is om zijn kamer te verlaten. Zo wordt het moeilijk voor hem om zijn doel 'een baan vinden' te behalen.

Toch is er ook goed nieuws voor mensen die langdurig klachten ervaren; er zijn manieren om beter om te gaan met klachten. Het hanteren van klachten wordt omschreven met het Engelse woord coping. Dit werkboek inventariseert slimme en goede coping manieren, ook wel coping-werkwijze genoemd. De werkboeken laten zien wat hierin mogelijk is, hoe u ondanks klachten aan uw doelen kunt werken en een goede kwaliteit van leven kan bereiken.

### 1.1 AANHOUDENDE KLACHTEN

Er zijn verschillen tussen aanhoudende klachten en tekenen van terugval. Een aanhoudend klacht is een klacht die constant of vaak aanwezig is. Terugval kan herkend worden aan terugkerende of toenemende klachten. Aanhoudende, bekende klachten zijn dus geen vroege tekenen van een terugval. Als zij zich heftiger voordoen dan normaal, kan dat wel zo zijn.

### 1.2 AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN

Het volgende werkblad bestaat uit voorbeelden van veelvoorkomende klachten. Bekijk deze voorbeelden en bespreek ze met uw ERH-groep of mensen die u goed kent. Wanneer u de tabel doorleest kunt u aankruisen welke klachten u bekend voorkomen. Dit zal later in het hoofdstuk van pas komen bij het invullen van het werkblad 'Beoordelen aanhoudende klachten'.

# Hoofdstuk 1

## AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN

### 'VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN'

KLACHT	VOORBEELD
Depressie/ neerslachtigheid	U verdrietig of 'down' voelen, het hebben van ontmoedigende gedachten als "Alles is hopeloos" of "Ik ben niet goed genoeg".
Angst/Bang zijn	U zorgen maken, nerveus zijn, gespannen of geprikkeld zijn over de kleinste dingen, u zorgen maken dat anderen negatief over u denken, het vermijden van spanning, zoals sociale situaties of naar het werk gaan.
Hallucinaties	Het horen, zien of ruiken van iets dat anderen niet ervaren, zoals het horen van stemmen die u negatief beoordelen, iets voelen op uw huid wanneer er niets is dat dat kan veroorzaken.
Wanen (valse overtuigingen)	Het hebben van verontrustende gedachten of overtuigingen, zoals denken dat iemand of iets het op u gemunt heeft, over u praat of uw gedachten kan lezen; het hebben van betrekkingswanen; geloven dat u speciale boodschappen krijgt, of denken dat een televisieprogramma over u gaat.
Slaapproblemen	Problemen met het in slaap komen of in slaap blijven, te veel slapen, overdag slapen en 's nachts wakker blijven.
Weinig energie	Moeite hebben om aan activiteiten te beginnen of ze af te maken, snel 'op' zijn, bijvoorbeeld op school of op uw werk, niet genoeg energie of motivatie hebben om dingen te doen die u leuk vindt.
Boosheid	U vaak boos of geprikkeld voelen, snel geïrriteerd zijn in situaties die voor anderen normaal zijn, ongeduldig zijn, zelfs bij de kleinste problemen.
Concentratieproblemen	Moeite om de aandacht erbij te houden of om conversaties te volgen, problemen met concentratie op activiteiten, problemen bij werk of schoolwerk, snel afgeleid zijn; moeite hebben met het onthouden van dingen.

De genoemde klachten kunnen samenhangen met een psychische stoornis, maar denkt u dat ze alleen voorkomen bij mensen met stoornissen? Of kunnen ze ook voorkomen bij mensen die het geluk hebben dat ze geen stoornis hebben?

# Hoofdstuk 1

## AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN

### WERKBLAD 'OORZAKEN VAN VEELVOORKOMENDE KLACHTEN'

KLACHT	KAN ONDERDEEL ZIJN VAN EEN PSYCHISCHE STOORNIS.	MAAKT EEN ONDERDEEL UIT VAN HET 'NORMALE LEVEN'.
Depressie/ neerslachtigheid	JA/NEE	JA/NEE
Angst/Bang zijn	JA/NEE	JA/NEE
Hallucinaties	JA/NEE	JA/NEE
Wanen (valse overtuigingen)	JA/NEE	JA/NEE
Slaapproblemen	JA/NEE	JA/NEE
Weinig energie	JA/NEE	JA/NEE
Boosheid	JA/NEE	JA/NEE
Concentratieproblemen	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 1

## AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN

### 1.3 AANHOUDENDE KLACHTEN BEOORDELEN

Mensen kunnen verschillende stoornissen hebben en mensen met dezelfde stoornis verschillen van elkaar. Verschillende mensen hebben daardoor ook verschillende problemen. Elke persoon gaat daarnaast op een andere manier met die problemen om. De coping-werkwijze verschilt. Voorbeelden van coping-werkwijzen zijn: met iemand praten, mediteren, relaxen, een wandeling maken of sporten.

Vul in het werkblad 'Beoordelen van aanhoudende klachten' in welke problemen u ervaart en wat u doet om die op te lossen. Geef bij iedere klacht aan hoeveel spanning het u oplevert, welke coping-werkwijze u gebruikt en hoe effectief deze is.

#### WERKBLAD 'BEOORDELEN VAN AANHOUDENDE KLACHTEN'

KLACHT	IK ERVAAR DEZE KLACHT	HOEVEEL SPANING BRENGT DEZE KLACHT MET ZICH MEE? (geef een cijfer)	WAT DOE IK OM MET DEZE KLACHT OM TE GAAN? (probeer het kort te beschrijven)	HOE EFFECTIEF GA IK MET DEZE KLACHT OM? (geef een cijfer)
		1 = helemaal geen 2 = een beetje 3 = redelijk wat 4 = nogal wat 5 = extreem veel		1 = helemaal niet 2 = een beetje 3 = redelijk 4 = erg 5 = extreem
Depressie/ neerslachtigheid	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Angst/Bang zijn	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Hallucinaties	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Wanen (valse overtuigingen)	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Slaapproblemen	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Weinig energie	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Boosheid	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>
Concentratieproblemen	JA/NEE	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/>

**Als u herkent welke klachten het meest aanhoudend zijn, kunt u vervolgens coping-werkwijzen ontwikkelen die stress verlagen en de kwaliteit van leven verhogen**



# Hoofdstuk 1

## OEFENEN

Omschrijf een recente situatie waarin een aanhoudende klacht u parten speelt. Wat betekent deze klacht voor uw hersteldoel?

Bekijk het Werkblad 'Beoordelen van aanhoudende klachten' en bekijk welke u het meest hinderen. Dit zijn de klachten waarmee u aan het werk gaat in de rest van het werkboek. Kruis dit aan in de volgende lijst:

<input type="checkbox"/> Depressie/neerslachtigheid	<input type="checkbox"/> Hallucinaties	<input type="checkbox"/> Slaapproblemen	<input type="checkbox"/> Boosheid
<input type="checkbox"/> Angst/Bang zijn	<input type="checkbox"/> Wanen (valse overtuigingen)	<input type="checkbox"/> Weinig energie	<input type="checkbox"/> Concentratieproblemen

Welke klachten zitten u het meest dwars? Aan welke wilt u als eerste werken? En als tweede? En als derde? Nummer de klachten in de lijst hierboven om de volgorde aan te geven waarin u wilt werken.

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN'

DATUM:  -  20\_\_

## DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Laat het overzicht van klachten zien aan een vertrouwd persoon. Laat hem of haar weten welke aanhoudende klachten u heeft ervaren. Vraag of hij of zij andere klachten waarneemt bij u.
- OPTIE 2:** Laat de beoordeling van aanhoudende klachten zien aan een vertrouwd persoon. Laat hem of haar weten welke klachten u het meest zorgen baren en hoe u er mee omgegaan bent. Vraag of hij of zij nog andere coping-werkwijzen weet. Probeer uit te zoeken of hij of zij ideeën heeft voor u om beter met uw klachten om te kunnen gaan.
- OPTIE 3:** Houd gedurende de week bij hoe u uw klachten ervaart. Schrijf daarbij op welke u de meeste spanning opleveren. U kunt het werkblad op de volgende pagina gebruiken.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

## DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

# Hoofdstuk 1

## AANHOUDENDE KLACHTEN HERKENNEN

Zet in het werkblad 'Beoordeling aanhoudende klachten' een vinkje bij elke dag waarop u een klacht ervaart. Vul de dag in en een cijfer van 1 tot 5, waarmee u aangeeft hoeveel spanning deze klacht u heeft gegeven. Gebruik daarbij de volgende schaal.

voorbeeld →

Di 3

0 Helemaal geen spanning

1 Een beetje spanning

2 Redelijk wat spanning

3 Nogal wat spanning

4 Extreme spanning

### WERKBLAD 'BEOORDELING AANHOUDENDE KLACHTEN'

DATUM:   -   20\_\_

KLACHT	DAG VAN DE WEEK						
	..... dag	..... dag	..... dag	..... dag	..... dag	..... dag	..... dag
Depressie/ neerslachtigheid							
Angst/Bang zijn							
Hallucinaties							
Wanen (valse overtuigingen)							
Slaapproblemen							
Weinig energie							
Boosheid							
Concentratieproblemen							

# Hoofdstuk 2

## OMGAAN MET DEPRESSIE

Wie last heeft van depressieve klachten voelt zich erg neerslachtig, leeg, verdrietig, 'down' of ongelukkig. Soms is hiervoor geen duidelijke oorzaak aanwezig, zoals het overlijden van een dierbare of het verlies van een baan. Depressieve klachten beïnvloeden niet alleen de gevoelens van iemand, maar mogelijk ook gedachten, slaapgewoontes, voedselgebruik en energie. In dit werkboek leert u hoe u een depressie kunt herkennen en ontwikkelt u coping-werkwijzen.

### 2.1 KLACHTEN VAN DEPRESSIE HERKENNEN

Depressies bestaan uit wisselende combinaties van klachten. Hieronder vindt u een lijst met klachten die bij depressies voorkomen. U kunt de lijst gebruiken om te kijken of u er bij u sprake is van een depressie. Als u zich ernstig depressief voelt, raden we u aan om direct contact op te nemen met uw behandelaar of crisishulp te zoeken.

- Sombere stemming.
- Gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid.
- Negatief zelfbeeld.
- Veel nadenken over de dood.
- Suïcidale gedachten of gedrag.
- Overmatig schuldgevoel.
- Verlies van energie.
- Verandering in eetgewoontes (zowel meer als minder eten)
- Slaapproblemen (zowel meer als minder slapen).
- Weinig plezier beleven.
- Problemen met concentratie.



- 1 Hoe zou u uw gevoelens omschrijven wanneer u zich depressief voelt?
- 2 Hoe heeft depressie in de weg gestaan bij iets dat u graag wilde of moest doen?
- 3 Zijn er dagen of tijdstippen waarop de depressieve klachten minder zijn? Zo ja, wat doet u dan?
- 4 Kunt u de betere momenten gebruiken om te werken aan uw hersteldoelen?

### 2.2 OMGAAN MET DEPRESSIE

Depressieve klachten kunnen overweldigend zijn, maar vaak lukt het toch er goed mee om te gaan. Misschien heeft u zelf al manieren gevonden die u helpen. Het helpt om bekend te zijn met meer dan één manier. Als de ene manier niet werkt op een bepaald moment, kunt u een andere coping-werkwijze inzetten. Lees de volgende voorbeelden en kijk welke u al gebruikt. Kies er nog twee uit die u uit gaat proberen, vaker gaat gebruiken of oefenen.

#### 1 Praat met iemand die u kan steunen

Praat met iemand in uw omgeving over uw gevoelens. U kunt bijvoorbeeld praten met een familielid, vriend(in) of collega. Wanneer u uw gevoelens bespreekt, kunt u samen tot nieuwe inzichten, praktische oplossingen of plannen komen. U kunt deze persoon ook om hulp vragen. Als u met iemand praat kunt u eventueel gebruik maken van de stap-voor-stap methode, zoals eerder beschreven in werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen'.

#### 2 Stel doelen voor dagelijkse activiteiten

Begin met één of twee activiteiten en breid dat langzaam uit. Plan elke dag iets leuks in, ook al is het maar klein. Zo heeft u iets om naar uit te kijken. U kunt een activiteit met iemand anders gaan doen. Dat is niet alleen gezelliger. U heeft dan door de afspraak een extra reden om het niet te laten zitten.

#### 3 Eet regelmatig

Neem regelmatig kleine hoeveelheden van het voedsel dat u goed smaakt. Neem de tijd om het echt te proeven en indien mogelijk ervan te genieten. Deze coping-werkwijze is handig als er sprake is van een verlies van eetlust.

### 4 Maak een lijst van uw sterke punten

Wanneer mensen last hebben van een depressie hebben ze vaak weinig zelfvertrouwen en zijn ze erg kritisch over zichzelf. Ze hebben alleen maar oog voor hun problemen en zien hun sterke punten niet. Door een lijst te maken met positieve punten kunt u de focus van uw negatieve gevoelens afhaken. Hieronder vindt u een lijst met suggesties van positieve punten. Vul de lijst verder aan met uw sterke punten. Kijk nog eens terug naar het eerste hoofdstuk uit werkboek 7 waarin u uw positieve eigenschappen hebt geïnventariseerd.

IK BEN:  Volhardend

Creatief

Begripvol

Vriendelijk

Muzikaal

Intelligent

Trouw

\_\_\_\_\_

### 5 Gebruik positieve zelfspraak

Wanneer mensen depressief zijn komt het vaak voor dat zij negatief over zichzelf spreken, zoals “ik kan het niet” of “ik stel niks voor”. Door uzelf aan uw sterke punten te herinneren gaat u negatieve zelfspraak tegen. Ook kan het helpen om uzelf aan te moedigen. Denk aan: “ik kan het” of “ik heb veel mensen die mij steunen en om mij geven.” Herinner u uw prestaties en focus niet op de dingen die niet goed zijn gegaan.

### 6 Beweeg

Uit onderzoek is gebleken dat lichaamsbeweging helpt om depressieve gevoelens te bestrijden. Als u overdag actief bent, slaapt u 's nachts beter en voelt u zich meer uitgerust. Wandelen, joggen of hardlopen, fietsen, tennissen of zwemmen zijn voorbeelden van activiteiten die u kunt doen. Ook kunt u lid worden van een vereniging of sportschool. Vraag mensen mee te doen met uw activiteiten. U hebt meer kans om iets af te maken als er iemand anders bij betrokken is.

### 7 Praat met uw behandelaar

Wanneer u zich ernstig zorgen maakt over uw depressieve verschijnselen, kunt u naar uw behandelaar gaan. Die kan u eventueel medicatie voorschrijven en kijken of er een lichamelijke oorzaak is voor de psychische klachten. Medicatie helpt bij sommige mensen heel goed, maar is geen wondermiddel. Zorg dat u goed op de hoogte wordt gesteld van de voor- en nadelen.

### 8 Doe dingen die u vroeger graag deed

Maak een plan om dingen die u altijd leuk heeft gevonden, weer op te pakken. Zet kleine stapjes vooruit. Als u vroeger graag ingewikkelde recepten kookte, kunt nu beginnen met een gemakkelijk recept. Het is belangrijk om leuke dingen in te plannen en te blijven doen, ook al staat uw hoofd er op dat moment niet naar. Wanneer u andere mensen bij uw activiteiten betreft kan het gemakkelijker zijn om de activiteit daadwerkelijk uit te voeren. Depressieve klachten gaan vaak samen met negatieve verwachtingen. Mensen met deze klachten denken vaak dat bepaalde activiteiten minder plezierig zullen zijn dan ze in werkelijkheid zijn. Wanneer u dingen gaat ondernemen kunt u weer in gaan zien dat u plezier kunt beleven en dat het leven niet hopeloos is. Hierbij is het vaak wel nodig om een activiteit een paar keer te herhalen.

### 9 Omdenken

Wanneer mensen depressief zijn hebben ze vaak onjuiste negatieve gedachten over zichzelf, anderen of het leven. Iemand kan de gedachte hebben: “niemand geeft om me”. Het is belangrijk om dit soort gedachten onder de loep te nemen om te kijken of ze echt kloppen. Echt onderzoeken of een gedachte klopt, kan ertoe leiden dat u ziet dat de gedachte niet juist is. Omdenken maakt negatieve gedachten meer concreet en minder pijnlijk.

### 2.3 OMDENKEN

Hieronder volgt een voorbeeld van omdenken. Hulpverleners hebben het ook wel over cognitieve herstructurering. Cognitief heeft betrekking op je denken en herstructureren op het beter ordenen van je gedachten.

#### 1 Bedenk welk gevoel u van streek maakt.

a *Ik ben alleen thuis op een zaterdagavond. Ik voel me alleen en verdrietig.*

#### 2 Bedenk welke gedachte dit gevoel versterkt.

#### 3 Kijk wat u tegen uzelf zegt of denkt dat dit gevoel sterker maakt.

Als u meer dan één ding kunt bedenken, neem dan de gedachte die u het meest van streek maakt.

a *Niemand geeft om me.*

#### 4 Kijk welke voors en tegens u kunt bedenken bij dit gevoel.

#### 5 Probeer als een onderzoeker te werk te gaan of als een advocaat die een zaak moet verdedigen.

Wees objectief, wanneer u naar het bewijs kijkt. Goed bewijs is niet gebaseerd op gevoelens maar op feiten.

a *Bewijs voor mijn gedachte: niemand heeft me uitgenodigd om iets te gaan doen vanavond. Ik breng veel tijd alleen door.*

b *Bewijs tegen mijn gedachte: mijn vrienden hebben een verjaardagsfeest georganiseerd voor me, mijn familie belt me elke dag, op mijn werk zijn ze tevreden met me.*

#### 6 Ga na of het bewijs de gedachte ondersteunt. Zo niet, bedenk dan een meer accurate en minder van streek makende gedachte.

#### 7 Zelfs als de gedachte die u van streek maakt deels waar is, probeer dan een andere gedachte aan te nemen die u minder slecht laat voelen.

a *Ik heb mensen die om me geven maar ik zou graag vaker met vrienden willen afspreken.*

#### 8 Ga het vervolgens uitproberen door en avond thuis te zijn en probeer de nieuwe gedachte voor de geest te halen.

Kijk wat u nodig hebt om u hier bij te helpen. Bijvoorbeeld iemand die de nieuwe gedachte erkent en het voor u op een brief schrijft zodat u het kunt lezen op zo'n avond.

Als u dit nog beter wilt oefenen met omdenken vraag dan of een psycholoog u hierbij kan helpen.



- 1 Welke manieren gebruikte u al om depressie tegen te gaan?
- 2 Hoe vaak gebruikt u ze? Helpen ze?
- 3 Welke nieuwe manieren zou u graag willen uitproberen?

# Hoofdstuk 2

## OMGAAN MET DEPRESSIE

### WERKBLAD 'MANIEREN DIE KUNNEN HELPEN BIJ EEN DEPRESSIE'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	IK ZOU DEZE MANIEREN WILLEN UITPROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN
Met iemand praten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Dagelijkse activiteiten uitvoeren	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Regelmatig eten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Lijst met sterke punten maken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Positieve zelfspraak	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Bewegen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Met uw behandelaar praten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Leuke dingen doen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Omdenken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 2

## OMGAAN MET DEPRESSIE

### 2.4 EEN PLAN MAKEN VOOR HET GEBRUIK VAN MANIEREN OM MET DEPRESSIE OM TE GAAN

Goed reageren op depressieve klachten is moeilijk. Het vergt veel oefening, net als autorijden of een muziekinstrument bespelen. Veel en vaak oefenen is belangrijk. Het kan handig zijn om met één manier te beginnen en later andere manieren erbij te nemen. Reken er niet op dat het eenvoudig zal worden en bedenk wie u kan aanmoedigen het opnieuw te proberen.

#### WERKBLAD 'PLAN MANIEREN OM MET DEPRESSIE OM TE GAAN'

Welke manier wil ik uitproberen?	
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	
Waar ga ik het proberen?	
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	

# Hoofdstuk 2

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'ONTSPANNINGSOEFENINGEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Houd u aan het plan dat u vandaag heeft opgesteld. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan. Gebruik na de oefening het evaluatieformulier 'Omgaan met depressie' op de volgende pagina.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen die hierboven zijn genoemd. Evalueer deze met het evaluatieformulier.
- OPTIE 3:** Gebruik een werkwijze die u eerder heeft gebruikt en evalueer deze.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---



# Hoofdstuk 2

## OMGAAN MET DEPRESSIE

Probeer deze week tenminste één manier uit om depressie beter te hanteren. Schrijf op hoe het gegaan is.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET DEPRESSIE'

DATUM: - 20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
_____dag	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>

# Hoofdstuk 3

## OMGAAN MET ANGST

Bijna iedereen voelt zich wel eens angstig of nerveus in lastige levenssituaties. Vaak is dat nuttig. Wie bang is voor tijgers steekt niet zijn hand tussen de tralies in de dierentuin. Angst kan echter ook onnodig en te vaak optreden. Angst hindert dan het dagelijks leven. Dit hoofdstuk helpt u angstklachten te herkennen en geeft u handvatten om hier mee om te gaan. Ernstige angst kan verzacht worden.

### 3.1 ANGSTKLACHTEN HERKENNEN

Iedereen ervaart angst verschillend. U kunt de volgende lijst gebruiken om uw angst te identificeren.

Ongerustheid

- Angst
- Overgevoeligheid
- Paniekaanvallen
- Prikkelbaarheid
- Moeite met concentreren
- Dingen uit de weg gaan die u angstig maken

Wanneer u ernstige angsten ervaart, kan dit alledaagse dingen in de weg staan. Sommige mensen zijn zo angstig in bepaalde situaties dat ze deze ten koste van alles willen vermijden. Zij gaan daar dan ook erg ver in.

*Jan voelt zich angstig wanneer hij met mensen moet praten. Daarom blijft hij het liefst op zijn kamer. Doordat hij op zijn kamer blijft zitten, lukt hem niet om werk te zoeken of zijn vrienden te zien.*



- 1 Wanneer u zich angstig voelt, hoe zou u die gevoelens dan omschrijven?
- 2 Hoe is het deze angst te ervaren? Heeft u last van emotionele of lichamelijke klachten? Zo ja, welke?
- 3 Noem een voorbeeld van een situatie die u angstig maakt. Wordt u bijvoorbeeld angstig in sociale situaties, zoals op het werk, op school of wanneer u uw huis verlaat?
- 4 Zijn er situaties of voorbeelden waarin het u lukt om dingen te doen, ondanks uw angst?

### 3.2 OMGAAN MET ANGST

Niemand hoeft te leven met ernstige angstklachten. Angst kunt u leren hanteren. Misschien gebruikt u al een manier om met angst om te gaan. Het is goed om ook andere manieren te leren kennen. Zo kunt u ergens op terugvallen wanneer uw gebruikelijke manier niet werkt. Bedenk u tijdens het doornemen van de coping-werkwijzen hieronder, welke u al gebruikt en welke u graag zou gaan willen gebruiken.

#### 1 Praat met een bekende over uw gevoelens

Bespreek wat u angst inboezemt met een familielid, vriend of met uw hulpverlener. Angst is vaak gerelateerd aan bepaalde zorgen of problemen, zoals werk, school, relaties en beslissingen die mensen moeten nemen. U kunt zich ook zorgen maken over een onzekere toekomst. In gesprekken over uw angstklachten kunt u samen oplossingen bedenken en plannen maken om uw persoonlijke doelen te bereiken. Als u geen manieren weet om uw angsten te verminderen, vraag dan hulp hierbij. Wanneer u niet weet hoe u met uw angsten om moet gaan, vraag dan om advies. U kunt tijdens zo'n gesprek eventueel gebruik maken van de stap-voor-stap methode, zoals beschreven in werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen'.

#### 2 Gebruik rustgevende technieken

Angst kunt u verkleinen door rustgevende technieken toe te passen zoals diep ademhalen of ontspanningsoefeningen. Deze oefeningen kunt u vinden in werkboek 8 'Omgaan met stress'. Uw cursusleider kan deze met u doornemen.

Naar muziek luisteren, wandelen of tekenen kan ook kalmerend werken. Om uit te vinden welke techniek het best bij u past, kunt u deze uitproberen in een comfortabele omgeving. Om te beginnen is het aan te raden een oefening regelmatig te doen, op momenten dat u zich op uw gemak voelt en niet angstig bent. Als u de techniek beter onder de knie heeft kunt u deze in stressvolle situaties inzetten.

# Hoofdstuk 3

## OMGAAN MET ANGST

### 3 Bedenk wat u gaat doen in een angstige situatie

Een van de geheimen van een goed plan is uw doel op te delen in kleine stappen. Dat geldt ook voor het reageren in angstige situaties. Maria was bijvoorbeeld bang om haar sollicitatieformulier in te vullen en in te leveren. Daarom bleef ze het maar uitstellen. Ze besloot om de eerste drie vragen op maandag in te vullen, de volgende drie op dinsdag, de volgende drie op woensdag, etc. Een ander voorbeeld is Daniel, die bang was om zijn broer te bellen, ondanks dat ze elkaar erg graag mochten. Hij maakte een plan om zijn broer op zaterdag te bellen. Op donderdag en vrijdag oefende hij het gesprek met zijn vader. Probeer in kleine stapjes de angsten te overwinnen die u belemmeren bij het bereiken van uw hersteldoel.

### 4 Overwin uw angst voor een veilige plaats met behulp van iemand die u vertrouwd

Soms gaan mensen situaties uit de weg die veilig zijn, maar die hen angst inboezemt. Dit kan te maken hebben met negatieve ervaringen uit het verleden of met de eigen gedachten. Iemand kan zich bijvoorbeeld angstig voelen als hij voor het eerst naar een cursus gaat of een gesprek aangaat met een collega.

Een plan maken waarin u zich met een vertrouwd persoon als steun toch aan de situatie blootstelt, kan u over uw angst heen helpen komen. U ervaart de angst, maar ook dat er niets mis gaat. De angst wordt dan minder.

#### Hieronder staan stappen om u geleidelijk bloot te stellen aan een voor u beangstigende situatie.

- A** Verdeel de situatie in kleine stappen. Of bedenk een vergelijkbare situatie waarbij u minder angst ervaart. Als u niet naar de cursus durft, kunt u eerst door de straat lopen, dan het cursusgebouw binnen gaan, dan iemand aanspreken, enzovoort.
- B** Stel uzelf bloot aan de eerste stap van de situatie of een vergelijkbare situatie waarbij u minder angst ervaart.
- C** Blijf net zo lang in de eerste stap van de situatie, totdat de angst afneemt. Heb vertrouwen, de angst wordt echt minder. U kunt ontspanningsoefeningen toepassen in deze situaties, om de angst sneller te laten verdwijnen.
- D** Herhaal de blootstelling totdat u zich op uw gemak voelt.
- E** Ga nu naar de volgende stap van de situatie toe (of een andere, vergelijkbare situatie) en oefen deze totdat u zich op uw gemak voelt.
- F** Ga hiermee verder totdat u zich bij alle stappen op uw gemak voelt.
- G** Vraag iemand die u vertrouwt om u te helpen. Zo is het gemakkelijker vol te houden.

#### Hier volgt een voorbeeld van Caroline en hoe zij haar angst om met de bus te gaan, overwon.

- A** Caroline en haar vriendin Anne hebben bij de bushalte gestaan en gekeken hoe mensen de bus instapten. Dit hebben ze een paar keer gedaan.
- B** Toen Caroline zich op haar gemak voelde, stapten zij en Anne de bus in en kwamen ze er bij de volgende halte weer uit. Dit hebben ze een paar keer gedaan.
- C** Steeds als ze een stap verder gingen, deed Caroline haar ademhalingsoefeningen om kalm te blijven.
- D** Wanneer Caroline zich meer op haar gemak voelde, namen zij en Anna de bus voor een aantal ritjes.
- E** Daarna nam Caroline de bus alleen terwijl Anne met een vriendin bij de eindhalte stonden te wachten.
- F** Uiteindelijk nam Caroline de bus alleen zonder dat er iemand op haar stond te wachten.

### 5 Beweeg

Regelmatig bewegen is goed voor uw humeur en helpt tegen angst. Tijdens het bewegen kunt u uw gedachten richten op positieve dingen in plaats van u zorgen te maken. Overdag bewegen zorgt ook dat u een betere nachtrust en dat heeft een positief effect op stress en angst. Bij sporten kunt u bijvoorbeeld denken aan fietsen, tennissen, zwemmen, wandelen of hardlopen. Wanneer u met andere mensen gaat sporten is het gemakkelijker vol te houden. Ook bouwt u dan sociale steun op.

### 6 Yoga en meditatie

Yoga en meditatie zorgen ervoor dat u zich lichamelijk en mentaal kunt ontspannen. Het onder de knie krijgen van yoga en meditatie kost tijd en moeite, maar op lange termijn zijn de voordelen groot. Het vermindert stress en angst. In veel steden en dorpen worden yogalessen aangeboden. U kunt ook een DVD of boek kopen of voorbeeldfilmpjes kijken op internet en zelf thuis aan de slag gaan.

### 7 Reserveer piekertijd

Bij angsten is het vaak zo dat u zich de hele dag zorgen maakt, terwijl u intussen niet probeert om er niet aan te denken. Wat u probeert weg te stoppen, komt extra hard terug. Een manier om dit te doorbreken is elke dag piekertijd in te roosteren. Denk aan 15 tot 30 minuten per dag. Het idee is om tijdens deze piekertijd echt aan uw zorgen te denken. Het is aan te raden hiervoor een vaste plek en tijd in te roosteren. U kunt een lijst maken met dingen waar u zich zorgen over maakt. Wanneer u er nieuwe zorgen bij krijgt kunt u deze opschrijven, oude zorgen kunt u van de lijst afstrepen. Tijdens uw piekertijd kan het zijn dat u tot nieuwe inzichten en oplossingen komt, schrijf deze dan op. Wanneer u aan uw zorgen denkt buiten uw piekertijd, stop dan en herinner u eraan dat het daar niet de tijd voor is. U kunt bijvoorbeeld tegen uzelf zeggen: "Ik ga deze gedachten uitstellen tot het acht uur is, dat is mijn piekertijd."

### 8 Omdenken

Wie last heeft van angstklachten, heeft vaak onjuiste negatieve gedachten over zichzelf, anderen, of het leven. Iemand kan zich bijvoorbeeld angstig voelen wanneer hij wordt uitgenodigd voor de familiebarbecue. Hij kan denken: "Niemand zal geïnteresseerd zijn in mij." Wanneer er gekeken wordt naar het bewijs van deze gedachte zou dat kunnen uitwijzen dat deze onjuist is. Echt onderzoeken of een gedachte klopt, kan ertoe leiden dat u ziet dat de gedachte niet juist is. Omdenken maakt negatieve gedachten meer concreet en minder pijnlijk.

#### 3.3 OMDENKEN

##### 1 Bedenk welk gevoel u van streek maakt.

Voelt u zich angstig? Nerveus? Bedenk welk gevoel het sterkst is.

- a Ik ben nerveus.

##### 2 Bedenk welke gedachten u van streek maken.

Kijk wat uw gedachten tegen uzelf zeggen, zodat de angst aangewakkerd wordt. Als u meer dan één ding kunt bedenken, neem dan datgene dat u het meeste van streek maakt.

- a Niemand zal in me geïnteresseerd zijn bij de barbecue.

##### 3 Bekijk het bewijs dat u heeft en beoordeel of uw gedachte klopt.

Probeer als een onderzoeker te werk te gaan of als een advocaat die een zaak moet verdedigen. Wees objectief wanneer u naar het bewijs kijkt. Goed bewijs is niet gebaseerd op gevoelens maar op feiten.

- a Bewijs voor mijn gedachte: soms is het lastig om een gesprek op gang te krijgen.  
Ik vind het moeilijk gespreksonderwerpen te bedenken.
- b Bewijs tegen mijn gedachte: vorig week heb ik een leuk gesprek gehad op school, ik heb de laatste tijd veel dingen gedaan waar ik het over kan hebben, mijn neef zal ook bij de barbecue zijn en daar heb ik vaak leuke gesprekken mee.

4 Is er voldoende bewijs om uw gedachte bij te stellen? Zo ja, bedenk dan hoe u ook tegen de situatie aan kunt kijken, zodat het klopt en u minder van streek raakt. Zelfs als de gedachte die u van streek maakt deels waar is, probeer dan een andere gedachte aan te nemen die u zich wat beter laat voelen.

- a Als ik met een aantal mensen praat, is de kans groot dat ik met iemand een leuk gesprek heb.

Als u dit nog beter wilt oefenen met omdenken vraag dan of een psycholoog u hierbij kan helpen.

# Hoofdstuk 3

## OMGAAN MET ANGST



- 1 Welke manieren gebruikte u al om angst tegen te gaan?
- 2 Hoe vaak gebruikt u ze? Helpen ze?
- 3 Wanneer heeft u het meest succes? Kunt u dit succes ook in moeilijkerere situaties boeken?
- 4 Welke nieuwe manieren zou u graag willen uitproberen?

### WERKBLAD 'MANIEREN DIE KUNNEN HELPEN BIJ EEN DEPRESSIE'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN
Met een bekende praten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Rustgevende technieken toepassen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een plan maken om iets te doen tegen een beangstigende situatie	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Uzelf blootstellen aan een angstige situatie	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Bewegen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Yoga en mediteren	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Piekertijd instellen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Omdenken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier:	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 3

## OMGAAN MET ANGST

Omgaan met angst is een vaardigheid, net als bijvoorbeeld autorijden of een muziekinstrument bespelen. Door veel te oefenen kunt het beter onder de knie krijgen. Oefen veel en vaak. Begin met één manier en breid daarna u werkwijzen tegen angst geleidelijk uit.

### WERKBLAD 'PLAN MANIEREN OM MET ANGST OM TE GAAN'

Welke manier wil ik uitproberen?

Wanneer ga ik het proberen?  
(dag en tijdstip)

Waar ga ik het proberen?

Heb ik hulp nodig?  
Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?

Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen?  
(bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)

# Hoofdstuk 3

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'ONTSPANNINGSOEFENINGEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u heeft opgesteld voor het omgaan met angst. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan. Beschrijf hoe het is gegaan in het formulier 'Omgaan met angst' op de volgende pagina.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen die hiervoor zijn genoemd. Beschrijf hoe het is gegaan in het formulier 'Omgaan met angst' op de volgende pagina.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Beschrijf hoe het is gegaan in het formulier 'Omgaan met angst' op de volgende pagina.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 3

## OMGAAN MET ANGST

Probeer deze week tenminste één manier uit om depressie beter te hanteren. Schrijf op hoe het gegaan is.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET ANGST'

DATUM:  -  20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>



# Hoofdstuk 4

## OMGAAN MET HALLUCINATIES

Hallucinaties zijn ervaringen waarbij u dingen hoort, ziet, proeft, ruikt of voelt, die er eigenlijk niet zijn. De meest voorkomende hallucinatie is het horen van stemmen. Sommige hallucinaties zijn mild en gemakkelijk te negeren. Sommige hallucinaties treden op zonder aanwijsbare problemen, zonder dat er sprake is van een psychische stoornis. Andere hallucinaties kunnen luid, kritisch, negatief of afleidend zijn. Deze kunnen iemand van streek maken of hinderen bij dagelijkse activiteiten. Dit hoofdstuk kan u helpen met het herkennen van, en omgaan met hallucinaties.

### 4.1 HALLUCINATIES HERKENNEN

Iedereen ervaart hallucinaties anders. Aan de hand van de volgende lijst kunt herkennen welke hallucinaties u eventueel ervaart.

- Het horen van stemmen wanneer er niemand spreekt.
- Het horen van geluiden zoals ritselen of gepiep, wanneer er niets in de buurt is dat dat kan veroorzaken.
- Iets zien wat er niet is.
- Iets ruiken wat er niet is.
- Iets voelen wat er niet is.
- Iets proeven wat er niet is.

Hallucinaties kunnen u soms hinderen, maar ze zijn niet altijd vervelend. Soms ervaren mensen hallucinaties die positief zijn en sommige hallucinaties hebben een geruststellende werking. Als ze u dan ook niet afleiden van dagelijkse activiteiten, vindt u het misschien helemaal niet nodig om manieren te vinden om met hallucinaties om te gaan. Negatieve hallucinaties kunnen iemand belemmeren tijdens het werk of op school. Er zijn veel manieren om met hallucinaties om te gaan.



- 1 Heeft u gehallucineerd? Zo ja, omschrijf dan hoe u dit meestal ervaart.
- 2 Zou u de hallucinatie omschrijven als neutraal, positief of negatief?
- 3 Hebben hallucinaties u belemmerd bij dingen die u graag wilde doen of moest doen? Zo ja, kunt u daar een voorbeeld van geven?
- 4 Zijn er ook momenten geweest dat u beter met hallucinaties om kon gaan?

### 4.2 OMGAAN MET HALLUCINATIES

Op hallucinaties zijn veel verschillende reacties mogelijk. Misschien gebruikt u al een reactie die meestal goed werkt. Het is aan te raden om tenminste twee manieren te kennen, zodat u de één kunt gebruiken wanneer de ander niet werkt. U kunt bijvoorbeeld in een drukke bus muziek opzetten via uw koptelefoon, terwijl het bij een sollicitatiegesprek verstandiger is om positieve zelfspraak toe te passen.

**Lees de volgende manieren om met hallucinaties om te gaan en kijk die u al gebruikt en die u graag wilt leren.**

#### 1 Normalisatie

Hallucinaties kunnen verontrustend zijn, zeker als u denkt dat hallucineren abnormaal is. Toch zijn hallucinaties redelijk veelvoorkomend. Ongeveer vier tot vijf procent van alle mensen geeft aan ooit een keer stemmen te hebben gehoord of een andere hallucinatie te hebben ervaren. Mensen kunnen op verschillende momenten hallucinaties ervaren. Bijvoorbeeld voor het slapengaan, nadat er een dierbare is overleden, of bij koorts of andere stressvolle levensgebeurtenissen. Het kan ook een klacht zijn van een psychische stoornis, zoals: depressie, een bipolaire stoornis, schizofrenie of een schizo-affectieve stoornis. Het belangrijkste is dat u zich ervan bewust bent dat u hierin niet alleen staat. Om u zich daar aan te herinneren kunt u een aantal stellingen bedenken, die u voor uzelf kunt herhalen zodat u beter kalm kunt blijven. Voorbeelden van dit soort stellingen zijn:

- “Ik ben niet abnormaal of raar, omdat ik stemmen hoor. Heel veel mensen horen stemmen.”
- “Het horen van stemmen betekent niet dat ik gevaarlijk of gek ben. Ik heb controle over mijzelf.”
- “Ik blijf kalm, terwijl ik dit ervaar.”

### 2 Afleiding

Hallucinaties kunt u verminderen door uw aandacht op iets anders te vestigen. Mensen die druk bezig zijn, hebben minder last van hallucinaties. Geluid in de buitenwereld kan handig zijn bij stemmen horen. Hier zijn een aantal voorbeelden van activiteiten die kunnen helpen:

- Met iemand praten.
- Naar de radio luisteren.
- Naar muziek luisteren met een koptelefoon.
- Neuriën.
- Een spelletje doen.
- Een wandeling maken.
- Televisie kijken.
- Een computerspel spelen.

### 3 Test wat realiteit is

Bij hallucinaties is het vaak duidelijk dat de waarneming niet echt is, maar soms ontstaat twijfel. Wanneer u het idee hebt dat u hallucineert, kunt u dit uitsluiten met de hulp van iemand die u vertrouwt. Zoals bijvoorbeeld in de film *A Beautiful Mind* over de wiskundige John Nash. John werd begroet door iemand die met hem wilde praten over een nominatie voor de Nobelprijs en hij wist niet zeker of deze man echt was. Om dit te controleren vroeg hij aan iemand die bij hem stond of hij deze man ook zag. Een andere handige manier is bewijs zoeken of stemmen echt zijn. Zo controleerde iemand of er lippen bewogen, wanneer hij stemmen hoorde. Als hij stemmen hoorde maar geen lippen zag bewegen, wist hij dat de stemmen niet echt waren. Wanneer hij wel iemands lippen zag bewegen, wist hij dat er echt iemand sprak.

### 4 Positieve zelfspraak

Zelfspraak is een manier van hardop denken, op een manier die je eigen gedachten bijstuurt. Oefen dit vaak en probeer uit wat het beste voor u werkt. Hier zijn een aantal voorbeelden van positieve zelfspraak die gebruikt worden door mensen als reactie op hallucinaties.

- “Ik laat deze stemmen niet de baas over mij worden.”
- “Ik ga deze stemmen niet geloven. Ik ben een goed persoon, veel mensen vertellen mij dit ook.”
- “Deze stemmen hebben geen controle over mij.”

Positieve zelfspraak kan vooral nuttig zijn wanneer u denkt dat stemmen controle hebben over u. Hier is een aantal voorbeelden.

- “Deze stemmen denken dat ze zo belangrijk zijn, maar ze hebben geen controle over mij. Ik heb controle over mijzelf.”
- “Deze stemmen hebben niet eens een lichaam. Hoe denken ze controle te hebben over mij als ze niet eens een lichaam hebben?”
- “Ik ga deze stemmen hun plaats wijzen. Ik heb de controle, niet zij.”

### 5 Rustgevende technieken

Sommige mensen hebben vooral last van hallucinaties in stressvolle tijden. Rustgevende technieken kunnen ervoor zorgen dat hallucinaties verminderen of minder last veroorzaken.

**Hier volgen een aantal voorbeelden van rustgevende technieken:**

- Oefenen met rustgevend ademen.
- Spierontspanningsoefeningen.
- Indenken van een rustgevende omgeving.
- Tijd doorbrengen in de natuur.
- Naar muziek luisteren.

### 6 Acceptatie en mindfulness

Vechten tegen hallucinaties heeft soms een averechts effect. Als ze niet verdwijnen dan wordt een gevoel van falen opgeroepen. Elke nieuwe hallucinatie is dan een 'bewijs' van de eigen onmacht. Acceptatie begint met het besef dat mensen niet alles in hun eigen hoofd kunnen controleren. Accepteer dat u hallucineert. Het doel daarvan is om niet bij de pakken neer te gaan zitten. Het doel is ervoor te zorgen dat hallucinaties het bereiken van persoonlijke doelen niet hinderen. Onderdeel van de acceptatie is mindful zijn. Dat wil zeggen dat u de hallucinaties rustig opmerkt. Daarna richt u de aandacht weer op andere aspecten van het hier en nu. Dit voorkomt dat u gaat piekeren over wat hallucinaties te zeggen hebben. Het voorkomt ook dat hallucinaties een grote rol gaan spelen in uw leven, want als u ze probeert weg te drukken, gaat u er gek genoeg juist vaker aan denken. Een voorbeeld komt van iemand die zijn eigen hersenen 'bedankte' wanneer hij stemmen hoorde, waarna hij weer overging tot de orde van de dag.

### 7 Praat met uw behandelaar

Bij sommige mensen helpt het wanneer zij veranderen van medicatie. De verandering kan betrekking hebben op een ander medicijn of een andere dosering. U kunt met uw behandelaar bespreken of een verandering in medicatie zal helpen tegen uw klachten. U kunt hierover meer informatie vinden in werkboek 5, 'Bewust omgaan met medicatie'. Er kan ook sprake zijn van een probleem wat stress veroorzaakt. Praat er met iemand of met uw behandelaar over. Het kan handig zijn het werkblad 'stap-voor-stap problemen oplossen' te gebruiken. Kijk hiervoor op pagina 74.

### 8 Omdenken

Mensen die hallucineren hebben vaak negatieve en onhandige gedachten over zichzelf, anderen of het leven. Iemand kan de gedachte hebben "Wie hallucineert is ziek in zijn hoofd en dus niets waard". Het is belangrijk om deze gedachte onder de loep te nemen om te kijken of deze echt klopt. Bewijs zoeken voor de gedachte kan er toe leiden dat u ziet dat deze niet waar is. Omdenken is een techniek om negatieve gedachten om te buigen naar meer bruikbare zienswijzen. U maakt de gedachten meer concreet en minder pijnlijk.

#### 4.3 OMDENKEN

Hieronder volgt een voorbeeld van omdenken. Hulpverleners hebben het ook wel over 'cognitieve herstructurering'. Cognitief heeft betrekking op uw denken en herstructureren op het beter ordenen van je gedachten.

#### 1 Bedenk welk gevoel u van streek maakt.

- a Voelt u zich bang? Ontmoedigd? Hulpeloos? Bedenk welk gevoel het sterkst is.
- b Ik voel me slecht en ontmoedigd over mezelf.

#### 2 Bedenk welke gedachten u van streek maken.

- a Kijk wat u tegen uzelf zegt of denkt dat dit gevoel sterker maakt. Als u meer dan één ding kunt bedenken, neem dan die die u het meest van streek maakt.
- b De stemmen hebben gelijk. Ik deug niet.

#### 3 Bekijk het bewijs dat u heeft over hoe accuraat uw gedachte is.

- a Probeer als een onderzoeker te werk te gaan of als een advocaat die een zaak moet verdedigen. Wees objectief wanneer u naar het bewijs kijkt. Goed bewijs is niet gebaseerd op gevoelens maar op feiten.
- b Bewijs voor mijn gedachte: Ik heb fouten gemaakt in het verleden en dingen gedaan waar ik niet trots op ben.
- c Bewijs tegen mijn gedachte: Ik heb een aantal dingen gedaan waar ik trots op ben. Ik ben gestopt met drinken, ik heb mijn familie en vrienden geholpen en ik ben vrijwilliger bij het leger des heils.

#### 4 Ga na of het bewijs de gedachte ondersteunt. Zo niet, bedenk dan een meer accurate en minder van streek makende gedachte.

- a Zelfs als de gedachte die u van streek maakt deels waar is, probeert u een andere gedachte aan te nemen die u zich minder slecht laat voelen.
- b Niemand is perfect, ik heb een hoop positieve kwaliteiten.
- c Hallucineren maakt mijn leven moeilijker, maar zeker niet waardeloos.

# Hoofdstuk 4

## OMGAAN MET HALLUCINATIES



- 1 Welke manieren gebruikte u al om hallucinaties tegen te gaan?
- 2 Hoe vaak gebruikt u ze? Helpen ze?
- 3 Zijn er momenten of situaties dat u hallucinaties beter kunt hanteren? Zo ja, wat doet u dan goed?
- 4 Welke nieuwe manieren zou u graag willen uitproberen?  
U kunt het volgende werkblad 'Omgaan met hallucinaties' gebruiken om uw gedachten op te schrijven.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET HALLUCINATIES'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN	DEZE MANIER IS NIETS VOOR MIJ
Normaliseren	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Afleiding zoeken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Realiteit testen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Positieve zelfspraak toepassen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Rustgevende technieken toepassen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Accepteren en mindful zijn	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Praat met uw behandelaar	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Omdenken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 4

## OMGAAN MET HALLUCINATIES

### 4.4 EEN PLAN MAKEN OM BETER OP HALLUCINATIES TE REAGEREN

Het leren omgaan met hallucinaties is een vaardigheid, net als bijvoorbeeld autorijden of een muziekinstrument bespelen. U verbetert de vaardigheid door regelmatig te oefenen. Het kan handig zijn om met één manier te beginnen en daarna andere erbij te leren.

#### WERKBLAD 'OP WELKE MANIEREN WIL IK STRAKS OMGAAN MET HALLUCINATIES?'

Welke manier wil ik uitproberen?	
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	
Waar ga ik het proberen?	
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	

# Hoofdstuk 4

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'ONTSPANNINGSOEFENINGEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u vandaag heeft opgesteld. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met hallucinaties' in op de volgende pagina.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen uit die hierboven zijn genoemd. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met hallucinaties' in op de volgende pagina.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met hallucinaties' in op de volgende pagina.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 4

## OMGAAN MET HALLUCINATIES

Probeer deze week tenminste één van de manieren om beter om te gaan met hallucinaties. Schrijf hier op hoe het gegaan is.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET HALLUCINATIES'

DATUM: --20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Hoofdstuk 5

## OMGAAN MET WANEN (VALSE OVERTUIGINGEN)

Het hebben van wanen is een vaak voorkomende klacht. Ongeveer de helft van de bevolking gelooft bijvoorbeeld dat de eigen gedachten op afstand beïnvloed kunnen worden door anderen, zonder dat er sprake is van contact. Als we dit beschrijven als een waan, dan heeft dus de helft van de bevolking tot op zekere hoogte wanen. Wanen zijn dus best gewoon, maar bij een klein deel van de bevolking werken ze ontregelend op het dagelijks leven en veroorzaken ze leed. Bij deze groep wordt dan gesproken over een psychische stoornis.

Een veelvoorkomend type waan is de 'betrekkingswaan'. Hierbij heeft iemand het idee dat een gebeurtenis of een persoon een speciale betekenis voor hem of haar heeft, terwijl dat niet zo is. Een andere veelvoorkomende waan is dat iemand het idee heeft dat mensen hem expres dwarszitten en het leven zuur proberen te maken, hoewel dat niet het geval is. Dit heet 'vervolgingswaan'. Wanen kunnen erg verontrustend zijn. Het doel van dit hoofdstuk is een beter zicht te krijgen op de soorten wanen, hoe u ze kunt herkennen en het introduceren van enkele manieren om ermee om te gaan. U kunt de volgende lijst gebruiken om te kijken van welk soort wanen u mogelijk last heeft.

### 5.1 KLACHTEN VAN WANEN HERKENNEN

Klachten van een betrekkingswaan:

- Het gevoel hebben dat anderen over u praten (bijvoorbeeld wanneer u de bus instapt).
- Het gevoel hebben dat iemand op de radio over of tegen u praat, of dat een film of een liedje speciaal voor u is gemaakt.
- Het gevoel hebben dat u iets ziet of hoort wat speciaal voor u is (bijvoorbeeld het nummerbord van een auto).
- Het zien van een speciale betekenis in een opstelling van objecten.

Klachten van een vervolgingswaan:

- Het gevoel hebben dat iemand u lastig valt.
- Het gevoel hebben dat u gevolgd of bekeken wordt.
- Het gevoel hebben dat iemand gedachten in uw hoofd stopt of eruit haalt.
- Het gevoel hebben dat een organisatie u iets aan wil doen en uw reputatie wil schaden.
- Het gevoel hebben dat mensen in een openbare ruimte u lastig vallen en willen irriteren.
- Het gevoel hebben dat iemand of een machine uw gedachten kan lezen en hier controle over heeft.

Het is belangrijk dat u zich ervan bewust bent dat u niet de enige bent met deze gedachten. Sommige gedachten gaan snel weer voorbij en u kunt weer verder gaan met uw activiteit. Soms duren ze echter langer en kunnen ze u hinderen in het dagelijks leven. In dit werkboek worden manieren besproken om de wanen niet in de weg te laten staan van uw herstel en uw dagelijks functioneren, en het bereiken van uw persoonlijk hersteldoel.



- 1 Bekijk de checklist en bedenk een situatie waarin u het gevoel had dat iemand het over u had. Wat gebeurde er? Wat waren uw gedachten? Wat deed u?
- 2 Bekijk de checklist en bedenk een situatie waarin u het gevoel had dat iemand u lastigviel. Wat gebeurde er? Wat waren uw gedachten? Wat deed u?
- 3 Kunt u een voorbeeld bedenken van een moment dat wanen in de weg stonden van uw plannen om iets te gaan doen?
- 4 Zijn er momenten of situaties waarin u ondanks wanen er toch in slaagt om te doen wat belangrijk voor u is?



### 5.2 OMGAAN MET WANEN

Het is niet zo gek dat wanen u van streek kunnen maken. Leer daarom manieren om met wanen om te gaan. Lees de volgende manieren door en kijk welke u al gebruikt en welke u graag zou willen toepassen. Zorg er daarnaast voor dat u voldoende dingen doet die u een goed gevoel geven over uzelf. Doe wat u belangrijk vindt, ondanks de klachten die u ervaart.

#### 1 Focus uw aandacht op iets anders

Probeer de gedachte niet weg te drukken. Registreer de waan, maar maak hem niet belangrijker dan hij is. Als u de gedachte opmerkt en weer loslaat, zal deze sneller passeren. Zoek afleiding. Doe een lichamelijke of mentale oefening die u bezighoudt. Neem pauze of doe een ontspanningsoefening, zoals rustgevend ademen, wanneer u stress ervaart ten gevolge van gedachten.

#### 2 Ga na of een gedachte een klacht kan zijn van een psychose

Een veelvoorkomende klacht bij psychosen is dat mensen denken dat er over hen gesproken wordt. Dus als u zelf dit gevoel heeft, kunt u zich afvragen of u last heeft van een klacht die samenhangt met uw stoornis of dat het een reëel probleem is. Overweeg dat er misschien andere oorzaken zijn voor de bezwarende gedachten. Bijvoorbeeld een verstoorde communicatie tussen hersencellen (neurotransmitters). Ook dat kan een oorzaak zijn van dit soort gedachten.

Vergelijk uw huidige gedachten met een waan die u misschien al eerder heeft ervaren. Wat was er aan de hand toen u de vorige keer het idee had dat mensen over u praatten? Het kan helpen als u zich bedenkt dat ze het over iets anders hadden.

#### 3 Trek geen overhaaste conclusies

Gedachten zijn slechts gedachten. Ze zijn niet altijd waar. Hou deze slag om de arm als u er sterk van overtuigd bent dat uw gedachten kloppen. Neem de tijd om hier nogmaals naar te kijken. Neem de rol aan van een detective. Vraag uzelf af “welk bewijs heb ik voor deze gedachte?” Zoek ook actief naar bewijs dat uw gedachte niet ondersteunt. Vraag uzelf: “welke andere verklaring is ook mogelijk?” Praat met iemand die u vertrouwt over uw overtuigingen en vraag zijn mening.

#### 4 Brainstorm over andere verklaringen

Een gedachte is een manier om een bepaalde situatie te interpreteren. Herinner uzelf er daarom aan dat andere interpretaties altijd mogelijk zijn. Bedenk dat het soms moeilijk is in te schatten wat er gebeurt en dat uw eerste gedachte niet altijd accuraat is. Dit is iets dat iedereen moet leren, die wil groeien in wijsheid. Oefen uzelf erin om vervelende ervaringen vanuit verschillende kanten te bekijken. Besluit daarna welke de meest accurate is. Een voorbeeld: Jacob komt op straat een vriendin tegen, Laura. Hij begroet haar maar ze reageert niet. Jacobs eerste gedachte is “Laura is boos op me”. Hij realiseert zich dat dit misschien niet klopt en doet navraag. Uiteindelijk blijkt dat Laura in gedachten verzonken was en hem niet hoorde. De andere verklaring kan een probleem zijn. Praat er met iemand of uw behandelaar over. Het kan handig zijn het werkblad “stap-voor-stap problemen oplossen” te gebruiken. Kijk hiervoor op pagina 74.

#### 5 Praat over uw bezorgdheid met iemand die u vertrouwt

Soms helpt het om uw bezorgdheid uit te spreken. Praat met iemand die u vertrouwt zoals een familielid, vriend of uw behandelaar. Vertel de persoon over uw gedachten en vraag zijn of haar mening. Vraag de persoon om u te helpen andere verklaringen te bedenken. Vraag deze persoon nogmaals mee te denken, wanneer het niet lukt om uw bezorgdheid te laten verdwijnen. Elena dacht bijvoorbeeld dat het busje van het elektriciteitsbedrijf in haar straat er stond om haar stroom af te sluiten. Dit maakte haar bang. Toen Elena met haar broer sprak kwam ze er achter dat het bedrijf de oude elektriciteitsleidingen aan het vervangen was en dat ze hier al twee weken mee bezig waren. Haar broer had zelfs een stuk uit de krant om het te bewijzen. Dit haalde de argwaan en bezorgdheid van Elena niet helemaal weg, maar ze kon haar angst wel beter relativeren. Ze was minder angstig na het gesprek met haar broer en kon zich beter op haar dagelijkse activiteiten richten.

### 6 Controleer direct of uw overtuiging klopt

Gedachten kunnen met u op de loop gaan. Probeer ze daarom indien mogelijk te controleren, voordat uw hoofd met bepaalde informatie aan de haal gaat. Soms kan dit door bij de bron van informatie direct navraag te doen.

Hier volgt een voorbeeld: Jan had het gevoel dat zijn vader had aangegeven dat het gezin in diepe financiële problemen zat. Hij begon een gesprek met zijn vader en zei: “Ik heb een vraag over wat je gisteren vertelde. Toen je zei: ‘het zijn zware tijden’, vroeg ik me af wat je daarmee bedoelde”. Zijn vader antwoordde dat hij het over een krantenartikel had dat hij net had gelezen. Na een aantal vragen te hebben gesteld over de financiën van het gezin kwam Jan erachter dat ze geen geldproblemen hadden. Hier volgt nog een voorbeeld: Pedro werkt bij de bibliotheek. Op een dag komt zijn manager met de volgende mededeling: “Ik wil graag alle medewerkers morgenochtend spreken voordat zij aan het werk gaan.” Pedro maakt zich zorgen. Hij denkt dat zijn manager niet tevreden is over zijn werk en denkt dat hij hem wil ontslaan. Hij besluit om naar zijn manager toe te gaan om over zijn zorgen te praten. “Vanmiddag zei u dat u iedereen morgenochtend wilt spreken, ik vraag me af of u aanmerkingen heeft op mijn werk.” Zijn manager antwoordt: “Nee, je doet je werk prima. Ik kreeg te horen dat we een nieuw systeem krijgen om de boeken te registreren. Ik wil alle medewerkers van tevoren inlichten om te vragen of zij nog ideeën hebben om dit zo soepel mogelijk te laten verlopen.”

### 7 Vraag hulp om het bewijs voor en tegen uw overtuiging af te wegen

Als u het waarheidsgehalte van uw gedachten gaat onderzoeken, is het belangrijk te realiseren dat bijna iedereen graag gelijk heeft. De overgrote meerderheid van de mensheid ziet allerlei feiten om de eigen mening te staven wel, maar feiten die de eigen mening onderuit halen niet. Dat geldt ook als u wilt onderzoeken of u last heeft van een waandenkbeeld. De inzichten van een ander kunnen u helpen uw eigen beperkingen te overkomen. Zij zien vaak andere dingen. Zo kunt u met meer wijsheid beoordelen wat juist is of niet. Uw therapeut kan u helpen voor- en tegengedachten tegen elkaar af te wegen. Daarna kunt u samen een actieplan maken. Om meer bewijs te verzamelen kan uw therapeut u ook helpen met een aantal manieren, waarop u kunt uitzoeken of iets waar is of niet. Het beste bewijs is objectief en overtuigend voor een buitenstaander.

Hier is een voorbeeld: Alex dacht dat mensen zijn gedachten konden lezen. Alex en zijn therapeut bedachten een oefening. Hij zou in de wachtkamer gaan zitten en constant denken: “Oh nee, er vallen stukken plafond naar beneden.” Wanneer iemand naar het plafond zou kijken, zou dat bewijs zijn voor zijn overtuiging. Gedurende de oefening kwam Alex erachter dat mensen in hun tijdschrift lazen of naar buiten keken. Niemand keek naar het plafond. Alex besprak dit met zijn therapeut en was het ermee eens dat de uitkomst van de oefening zijn overtuiging niet bevestigde. Hij zei dat hij minder overtuigd was van het feit dat mensen zijn gedachten konden lezen. Ook was hij minder ongerust over het feit dat hij zijn gedachten niet helemaal kon controleren.

### 8 Praat met uw behandelaar

Praat met uw behandelaar over uw ervaringen met wanen of valse overtuigingen. Hij of zij kan u helpen te beoordelen of een verandering in medicatie eventueel nodig is.

### 9 Omdenken

Wanneer mensen valse overtuigingen hebben, staat dit vaak in verband met onjuiste, negatieve gedachten over zichzelf, anderen of de wereld. Iemand kan bijvoorbeeld angstig of bang zijn wanneer hij denkt dat mensen in de bus over hem praten. Het is belangrijk om deze gedachte onder de loep te nemen en te kijken of deze echt klopt. Bewijs zoeken voor de gedachte kan er toe leiden dat u ziet dat deze niet waar is. Ga ook actief op zoek naar dingen die uw gevoel van eigenwaarde versterken. Kijk nog eens terug naar het eerste hoofdstuk uit werkboek 7 waarin u positieve eigenschappen hebt geïnventariseerd. Geef aandacht aan uw herstel! Omdenken is een techniek om negatieve gedachten om te buigen naar meer bruikbare zienswijzen. U maakt de gedachten meer concreet en minder pijnlijk.

### 5.3 OMDENKEN

Hieronder volgt een voorbeeld van omdenken. Hulpverleners hebben het ook wel over cognitieve herstructurering. 'Cognitief' heeft betrekking op uw denken, en 'herstructureren' op het beter ordenen van je gedachten.

**Bedenk welk gevoel u van streek maakt.**

**2 Maakt u zich zorgen of voelt u zich kwetsbaar, onzeker, angstig of depressief?**

**Bedenk rustig welk gevoel u het meest van streek maakt.**

**a** Ik voel me ongerust en bang.

**3 Bedenk welke gedachten u van streek maken.**

**a** Mensen in de bus kijken naar me en praten over me.

**4 Kijk wat u tegen uzelf zegt of wat u denkt dat dit gevoel versterkt.**

**Als u meer dan één ding kunt bedenken, neem dan die gedachte die u het meest van streek maakt**

**a** Mensen spannen tegen mij samen.

**5 Bekijk het bewijs dat u heeft over hoe accuraat uw gedachte is.**

**6 Probeer als een onderzoeker te werk te gaan of als een advocaat die een zaak moet verdedigen.**

**Wees objectief wanneer u naar het bewijs kijkt. Goed bewijs is niet gebaseerd op gevoelens maar op feiten.**

**a** Bewijs voor mijn gedachte: Toen ik de bus instapte keken mensen mij aan. Toen ik ging zitten, spraken zij met elkaar.

**b** Bewijs tegen mijn gedachte: Mensen keken ook naar andere mensen die de bus in stapten.

Alleen omdat mensen weer verder gingen met praten betekent dat niet dat zij het over mij hebben.

Ik kijk zelf ook op wanneer er mensen de bus instappen.

**7 Ga na of het bewijs de gedachte ondersteunt.**

**Zo niet, bedenk dan een meer accurate en minder van streek makende gedachte.**

**8 Zelfs als de gedachte die u van streek maakt deels waar is, probeert u dan toch om een andere gedachte aan te nemen die u minder slecht laat voelen.**

**a** Mensen schenken waarschijnlijk niet meer aandacht aan mij dan aan iemand anders in de bus.

Als u dit nog beter wilt oefenen met omdenken vraag dan of een psycholoog u hierbij kan helpen.

# Hoofdstuk 5

## OMGAAN MET WANEN (VALSE OVERTUIGINGEN)



- 1 Welke van de omschreven coping-werkwijzen gebruikt u al?
- 2 Hoe vaak gebruikt u deze?
- 3 Hoe helpen ze u? Zijn er manieren die u vaker zou willen gebruiken?
- 4 Op welke momenten gaat het beter dan andere?

Gebruik het werkblad 'Omgaan met energieproblemen' om uw gedachten op een rij te zetten.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN	DEZE MANIER IS NIETS VOOR MIJ
Aandacht op iets anders focussen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Nagaan of een gedachte voort kan komen uit een psychose	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Geen overhaaste conclusies trekken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Brainstormen over andere verklaringen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Met iemand praten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Direct controleren	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Hulp vragen het bewijs te wegen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Praten met uw behandelaar	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Omdenken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 5

## OMGAAN MET WANEN (VALSE OVERTUIGINGEN)

### 5.4 EEN PLAN VOOR HET TOEPASSEN VAN MANIEREN OM MET WANEN OM TE GAAN

Omgaan met wanen is een vaardigheid, net als bijvoorbeeld autorijden of een muziekinstrument bespelen. Veel oefenen maakt u merkbaar beter. Het kan handig zijn om met één manier te beginnen en daarna andere geleidelijk erbij te gaan doen.

#### WERKBLAD: 'WELKE MANIER GA IK GEBRUIKEN OM MET WANEN OM TE GAAN?'

Welke manier wil ik uitproberen?	
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	
Waar ga ik het proberen?	
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	

# Hoofdstuk 5

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### WERKBLAD 'ONTSPANNINGSOEFENINGEN'

DATUM:  -  20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u vandaag heeft opgesteld. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan.  
Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met wanen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen die hierboven zijn genoemd.  
Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met wanen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met wanen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 5

## OMGAAN MET WANEN (VALSE OVERTUIGINGEN)

Probeer deze week tenminste één van de manieren om beter om te gaan met wanen. Schrijf hier op hoe het gegaan is.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET WANEN'

DATUM:   -   20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Hoofdstuk 6

## OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN

Slaapproblemen komen vaak voor, zowel bij mensen met als zonder psychische stoornissen. De meest voorkomende problemen zijn te veel slapen of juist te weinig. Wanneer u geen goede nachtrust krijgt, vermindert uw energie en concentratie. Te veel slapen kost veel tijd en u kunt zich alsnog moe voelen. Soms zijn slaapproblemen maar tijdelijk en hebben ze weinig effect op iemand. Langdurige slaapproblemen kunnen u negatief beïnvloeden, met als gevolg dat u problemen op school, op het werk of in uw sociale contacten krijgt. De informatie die volgt kan u helpen met het herkennen van problemen die gerelateerd zijn aan slaapproblemen. Daarnaast kunt u lezen hoe u slaapproblemen kunt aanpakken.

### 6.1 SLAAPPROBLEMEN HERKENNEN

Wat zijn de meest voorkomende slaapproblemen?

- 1 Problemen met in slaap vallen, in slaap blijven of te vroeg wakker worden.
- 2 Teveel slapen.
- 3 Ondanks slaap vermoeid zijn.



- 1 Wanneer u last had van slaapproblemen?
- 2 Welke problemen heeft u ervaren?
- 3 Hoe is het om slaapproblemen te ervaren?
- 4 Hoe beïnvloedt het u de volgende dag?
- 5 Hebben slaapproblemen invloed op uw hersteldoel?

### 6.2 OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN

Slaapproblemen kunt u op verschillende manieren aanpakken. Daarna kunt u hopelijk weer een rustige, volle nacht slapen. Soms is het nodig om uw gewoontes aan te passen. Daarom kan het wat oefening en tijd kosten voordat u resultaten zult zien. Bekijk de volgende manieren om met slaapproblemen om te gaan en kijk welke u al gebruikt en welke u graag wilt toepassen.

#### 1 Het ontwikkelen van een goede slaaphygiëne

'Slaaphygiëne' verwijst naar goede slaapgewoontes. Een goede slaaphygiëne draagt bij aan een goede nachtrust.

Dit zijn de basisregels voor een goede slaaphygiëne:

- Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed, ongeacht hoeveel u de nacht ervoor heeft geslapen.
- Doe iets ontspannends, een half uur voordat u naar bed gaat: een boek lezen, een warm bad of douche nemen, of naar rustige muziek luisteren.
- Neem geen cafeïne na vijf uur 's middags.
- Vermijd roken enkele uren voordat u gaat slapen.
- Kijk geen spannende of van streek makende dingen op televisie voordat u naar bed gaat.
- Vermijd gesprekken die u van streek kunnen maken voordat u naar bed gaat.
- Probeer overdag niet te slapen, ongeacht het aantal uren dat u in de nacht ervoor heeft geslapen.
- Blijf niet langer dan een half uur in bed liggen als de slaap niet wil komen. Kom er dan uit en ga in een andere kamer iets ontspannends doen.
- Beweeg overdag zodat u 's avonds moe bent.
- Neem medicatie zoals voorgeschreven.
- Zet computers of smartphones op 'stil' voordat u gaat slapen, zodat u niet gestoord wordt door binnenkomende berichtjes.
- Kijk niet naar de lichtgevende schermen van een mobiele telefoon, computer of TV in het uur voor het slapengaan. Het licht kan ervoor zorgen dat u minder gemakkelijk in slaap valt.



### 2 Verminder piekeren

Piekeren kan u uit uw slaap houden. Mensen kunnen uren in bed liggen piekeren over het verleden en de toekomst. Piekeren kan vooral een probleem zijn voor mensen bij wie veel in hun leven verandert en die te maken hebben met onzekere situaties. Het bespreken van uw zorgen met anderen kan u helpen. Zij kunnen steun bieden en soms oplossingen aandragen. Wanneer u met iemand over uw zorgen praat, kunt u eventueel gebruik maken van de stap-voor-stap methode, zoals eerder beschreven in werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen'.

### 3 Reserveer piekertijd

Een andere goede oplossing om met uw zorgen om te gaan is het inplannen van piekertijd. Dit is tijd die u aan uw zorgen kunt besteden. Dit werkt beter dan het piekeren helemaal weg proberen te drukken. Het werkt als volgt:

- Reserveer elke dag tijd om aan uw zorgen te denken, ongeveer 15 tot 30 minuten.
- Kies een specifiek tijdstip om dit te doen, maar niet vlak voordat u gaat slapen.
- Concentreer u gedurende deze tijd op uw zorgen, soms helpt het om deze op te schrijven.
- Nadat u uw zorgen op papier heeft gezet, bedenkt u oplossingen. Schrijf deze op.
- Vraag eventueel andere mensen om advies en oplossingen.
- Kies een oplossing van uw lijst en bedenk één of twee stappen om hier aan te werken. Schrijf deze op.
- Wanneer u in bed ligt en begint te piekeren, bedenk dan dat daar een ander, speciaal tijdstip voor is.
- Na verloop van tijd zult u het gevoel hebben uw zorgen meer onder controle te hebben en denkt u er overdag en in bed minder aan.

### 4 Vertel uw behandelaar dat u zich niet uitgerust voelt

Het is belangrijk om uw slaapproblemen te bespreken met uw behandelaar. Hij of zij kan uw medicatie of het tijdstip waarop u uw medicatie neemt aanpassen, om ervoor te zorgen dat u beter kunt slapen. Ook kan uw behandelaar nagaan of u geen slaapstoornis heeft, zoals slaapapneu. Mensen met slaapapneu snurken vaak erg hard en worden veel wakker gedurende de nacht omdat hun ademhaling stopt. Dit kan wel honderden keren per nacht gebeuren zonder dat de persoon dit zelf merkt. Er zijn effectieve behandelingen voor slaapapneu, zoals een speciaal bitje, een tennisbal in uw pyjama naaien, zodat u niet op uw rug slaapt, terughoudend zijn met alcohol en zelfs een machine die u helpt door te ademen of een operatie.

### 5 Omgaan met te veel slapen

Te veel slapen (10 uur of meer) kan een kenmerk zijn van slaapapneu, zoals hierboven beschreven is. Het kan ook een teken zijn van verveling of van een idee dat u niets heeft om voor op te staan. Als u in deze situatie zit, kunt u beginnen met een planning te maken voor iedere dag. Zo heeft u structuur in uw dag, met zowel verantwoordelijkheden als leuke dingen om te doen. Door 's ochtends dingen in te plannen, heeft u een reden om uit bed te komen.

Te veel slapen kan ook wijzen op een depressie. Het is belangrijk om uw behandelaar te spreken wanneer u zich verdrietig of hopeloos voelt. Hij kan beoordelen of u mogelijk aan een depressie lijdt. Er zijn veel effectieve behandelingen voor depressie en coping-werkwijzen die u kunnen helpen. U kunt meer informatie over depressie vinden in hoofdstuk 2 van dit werkboek.



- 1 Welke manieren gebruikt u al om met uw slaapproblemen om te gaan?
- 2 Hoe vaak gebruikt u ze en helpen ze?
- 3 Zou u een van deze manieren vaker willen gebruiken?
- 4 Wat zijn nieuwe manieren die u graag zou willen gebruiken?
- 5 Zijn er ook momenten of periodes dat u beter slaapt. Zo ja, waar komt dit door?

# Hoofdstuk 6

## OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN

Welke manieren wilt u graag uitproberen? Vul het werkblad 'Omgaan met slaapproblemen' in om uw gedachten op te schrijven.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN	DEZE MANIER IS NIETS VOOR MIJ
<b>EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE ONTWIKKELEN</b>				
Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Beweeg overdag zodat u 's avonds moe bent	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Doe iets ontspannends voor u gaat slapen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Neem geen cafeïne na vijf uur 's middags	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Vermijd het slapen overdag	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
<b>OMGAAN MET PIEKEREN</b>				
Reserveer elke dag tijd om aan uw zorgen te denken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Schrijf zorgen en oplossingen op	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Praat met iemand die u steunt en vraag om advies	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
<b>PRAAT MET UW BEHANDELAAR</b>				
Vraag aan uw behandelaar hoe uw medicatie uw slaap beïnvloedt	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Bekijk samen met uw behandelaar of u de medicatie aan kunt passen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Vraag aan uw behandelaar of hij u kan testen op slaapapneu	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
<b>OMGAAN MET TE VEEL SLAPEN</b>				
Creëer meer structuur in uw dag	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Breng verplichtingen en leuke dingen in balans	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Praat met uw behandelaar over een eventuele depressie	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 6

## OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN

### 6.3 PLAN HET GEBRUIK VAN MANIEREN OM MET SLAAPPROBLEMEN OM TE GAAN

Goed slapen is een vaardigheid, net als bijvoorbeeld autorijden of een muziekinstrument bespelen. Neem de tijd om te ontdekken wat voor u werkt. Het kan handig zijn om met één werkwijze te beginnen en daarna andere manieren erbij te gaan doen.

#### WERKBLAD 'WELKE MANIEREN WIL IK GEBRUIKEN OM MET SLAAPPROBLEMEN OM TE GAAN?'

Welke manier wil ik uitproberen?	
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	
Waar ga ik het proberen?	
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	

# Hoofdstuk 6

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'ONTSPANNINGSOEFENINGEN'

DATUM:  -  20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u heeft opgesteld om slaapproblemen op te lossen. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met slaapproblemen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen die hierboven zijn genoemd. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met slaapproblemen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met slaapproblemen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 6

## OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN

Probeer deze week tenminste één van de manieren om met slaapproblemen om te gaan. Schrijf op hoe het ging.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN'

DATUM: --20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Hoofdstuk 7

## OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN

Uithoudingsvermogen is het vermogen om lichamelijke en mentale inspanningen gedurende een langere periode vol te houden. Een gering uithoudingsvermogen maakt het lastig de dagelijkse dingen te doen, zoals naar school gaan, naar het werk gaan, fijne sociale contacten hebben of zelfs plezier beleven. Een gebrek aan energie hangt soms samen met een gebrek aan leuke activiteiten. Wie doet wat plezier oplevert en wat belangrijk voor hem of haar is, krijgt vaak extra energie. Dit hoofdstuk helpt u om problemen met lage energie in uw eigen leven te herkennen en manieren te vinden om hier mee om te gaan.

### 7.1 LICHAAMELIJK ONDERZOEK

Praat met uw behandelaar over mogelijke andere oorzaken van vermoeidheid. Vermoeidheid kan een lichamelijke oorzaak hebben. Vraag uw behandelaar om een lichamenlijk onderzoek, of overleg met uw huisarts als u een lichamenlijke oorzaak vermoedt. Het kan niet zo zijn dat u de volgende werkwijzen allemaal probeert terwijl er iets anders aan de hand is.

### 7.2 ENERGIEPROBLEMEN HERKENNEN

Een gering uithoudingsvermogen kan mensen op verschillende manieren parten spelen.

Hieronder treft u een aantal voorbeelden aan van energiegebrek. Wat ervaart u zelf?

- 1 Weinig energie hebben, zich geremd voelen.
- 2 Het kost veel moeite om aan een activiteit te beginnen.
- 3 Sneller moe of uitgeput zijn dan vroeger.
- 4 Lang rust nodig hebben om bij te komen van een activiteit.
- 5 Moeite hebben af te maken waar u aan bent begonnen.
- 6 Moeite hebben om uw persoonlijke hygiëne bij te houden (tandenpoetsen, douchen, haar kammen, deodorant gebruiken, schone kleding aantrekken).
- 7 Niet deelnemen aan activiteiten omdat u denkt dat u er de energie niet voor heeft.



- 1 Welke aspecten van gebrek aan energie heeft u ervaren?
- 2 Kunt u een voorbeeld geven dat u niet deelnam aan een activiteit terwijl u dat wel had gewild, omdat u geen puf had.
- 3 Noem twee dingen die u zou willen bereiken als u meer energie en uithoudingsvermogen zou hebben. Bijvoorbeeld op school, op het werk, in relaties of plezier maken.
- 4 Zijn er activiteiten waarvan u enthousiast wordt en die u kunt gebruiken voor uw herstel?

### 7.3 OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN

Wie moe is wil uitrusten. Dat is logisch. Toch kleeft een gevaar aan rust nemen; weinig of niets doen. Wie niets doet, kan in een negatieve spiraal van blijvende passiviteit terecht komen. Hoe minder men doet, hoe minder energie men heeft en hoe minder zin er is om leuke dingen te doen. Vrije tijd wordt leeg en saai in plaats van leuk en ontspannend. Soms zijn mensen ervan overtuigd dat ze iets niet kunnen, terwijl ze het nog niet hebben geprobeerd. Deze negatieve spiraal kunt u op een aantal manieren doorbreken. Begin daarbij met kleine stapjes en bouw uw uithoudingsvermogen stap voor stap verder op. Dit kost moeite en inspanning, maar als u volhoudt en blijft proberen, zult u uiteindelijk positieve resultaten zien.

**Bekijk de volgende manieren om energiegebrek te hanteren. Kijk welke u al gebruikt en welke u graag zou willen toepassen.**

### **1 Ontwikkel een dagelijks ritme**

- Plan een vaste tijd om naar bed te gaan en op te staan.
- Zorg dat u consequent op dezelfde tijden maaltijden nuttigt.
- Zoek de balans tussen dingen die moeten en plezierige dingen.
- Probeer activiteiten in te roosteren op momenten dat u zich het meest energiek voelt.  
Bent u bijvoorbeeld een 'ochtendmens' of een 'avondmens'? Heeft u meer energie voor of na een maaltijd?
- Overweeg een wekkerradio aan te schaffen om u 's ochtends te wekken.

Bekijk uw rooster voor de volgende dag voordat u naar bed gaat. Sta even stil bij de plezierige activiteit die u morgen te wachten staat of zorg ervoor dat u die inplant.

Vul het werkblad 'Wekelijkse activiteiten' in. Schrijf op wat u eigenlijk zou willen doen op een dag en hoe laat u dit inplant. U kunt de komende week een vinkje zetten bij de activiteiten die u heeft volbracht. Wees niet bescheiden, maar maak een overzicht van wat voor u een ideale week zou zijn. Geef de activiteiten die u al doet een andere kleur dan de activiteiten die u extra zou willen ondernemen.

**WERKBLAD 'WEKELIJKSE ACTIVITEITEN' OP PAGINA 48 EN 49**

# Hoofdstuk 7

## WERKBLAD 'WEKELIJKSE ACTIVITEITEN'

Dagen van de week	<input type="text"/> dag	<input type="text"/> dag	<input type="text"/> dag
Opstaan rondom (tijd)			
Activiteit in de ochtend			
Lunchen rondom (tijd)			
Activiteit in de middag			
Diner rondom (tijd)			
Activiteit in de avond			
Bedtijd rondom (tijd)			



# Hoofdstuk 7

[ ] dag	[ ] dag	[ ] dag	[ ] dag

U heeft nu een ideaal beschreven dat misschien wel en misschien niet helemaal haalbaar is. Belangrijk is dat u een mix van activiteiten kiest die u belangrijk en plezierig voor u zijn, en die goed bij u passen. Welke verandering draagt volgens u het meest bij aan uw herstel? Natuurlijk bent u ook tijd kwijt aan dingen die nu eenmaal moeten.

**U kunt beginnen met dit werkblad in de praktijk te brengen aan de hand van de onderstaande punten.**

### 2 Verrijk uw leven stap voor stap.

Begin met een kleine stap. Kies voor de komende week een of twee activiteiten extra die u belangrijk vindt.

Beloon of complimenteer uzelf wanneer u de eerste stappen heeft gezet.

- Hou deze uitbreiding vol, totdat het weekritme gewoon is geworden. U voelt zich er goed bij.
- Breid uw activiteiten verder uit met opnieuw een of twee stappen.
- Beloon of complimenteer uzelf opnieuw wanneer u de vervolgstappen heeft volbracht en voeg weer nieuwe stappen toe, enzovoorts.

Een voorbeeld: Wanneer u wilt beginnen met het lezen van een tijdschrift, dan kan de eerste stap het lezen van een paragraaf zijn. Vraag uzelf daarna af wat het onderwerp was. Wanneer u een aantal dagen een paragraaf per dag heeft gelezen, zult u zich hierover steeds beter voelen. Als u zich op uw gemak voelt om een paragraaf te lezen dan kunt u om uzelf te testen twee paragrafen gaan lezen. Breid op die manier langzaam uit en langzamerhand bent u dan in staat om een heel artikel te lezen.

### 3 Breid uw planning geleidelijk uit met langere of meer activiteiten

- Begin met simpele activiteiten waarbij u verplichtingen (afwassen, vuilnis buiten zetten) afwisselt met plezierige dingen (15 minuten televisie kijken na de afwas).
- Wanneer u vaak kortdurende activiteiten onderneemt, probeer dan ook eens een langere te plannen. Bijvoorbeeld, als u al een aantal weken korte wandelingen maakt in uw buurt, kunt u proberen ergens anders naar toe te wandelen, bijvoorbeeld een park wat verderop.
- Als u meer op uw gemak raakt van een activiteit, voeg dan een nieuwe stap toe. Bijvoorbeeld, na het wandelen in uw buurt en in een park, kunt u gaan wandelen in een bos.
- Wanneer u uithoudingsvermogen opbouwt om activiteiten te volbrengen, dan kunt u nieuwe interesses integreren en een plan maken voor een combinatie. Zo kunt u na het opbouwen van uithoudingsvermogen bij het wandelen, een vriend vragen om samen een keer te joggen, fitnesssen of tennissen.

### 4 Zorg voor beloningen

- Als u volgens uw plan iets extra's heeft gedaan, zet dan een vinkje op uw planning, kalender of dagelijkse werkblad. Neem dan even tijd om u te realiseren dat dit een prestatie van u is. U mag trots op uzelf zijn!
- Probeer een nieuwe activiteit te koppelen aan iets wat u al doet en leuk vindt. Als u het bijvoorbeeld leuk vindt om bij de boekenwinkel langs te gaan, kunt u proberen daarheen te wandelen.
- Beloon uzelf ook bij de kleinste stappen. Wanneer u bijvoorbeeld voor het eerst een wandeling gaat maken, stop dan bij uw favoriete kledingwinkel om daar rond te kijken.
- Praat met een vriend of familielid over wat u bereikt heeft. Vertel uw broer dat u een moeilijk level in een computerspel heeft gehaald. Vertel een collega dat u een opdracht in recordtempo heeft afgerond.

### 5 Gebruik geheugensteunen

- Programmeer uw telefoonalarm of wekker als een activiteit zou moeten beginnen.
- Noteer uw activiteiten op papier of in een elektronische kalender.
- Maak per dag of per week een planning en hang deze op een centrale plek. Zo kunt u er gemakkelijk naar kijken.
- Hang post-it's met herinneringen op waar u ze gemakkelijk ziet, zoals op een spiegel, op uw computerscherm of een kamerdeur.
- Hang een inspirerende foto of tekening op van het doel dat u wilt bereiken. Bijvoorbeeld een foto van een gitaar wanneer u die graag weer zou willen spelen of een foto van de natuur als u wilt wandelen.

### 6 Beweeg

- Onthoud dat als u zich vermoeid voelt of weinig energie heeft, beweging juist uw energieniveau kan verhogen.
- Geregeld bewegen, dagelijks of om de dag, vergroot gaandeweg uw energie.
- Begin met een beetje lichaams beweging en bouw het geleidelijk op door elke dag meer te doen. Als u bijvoorbeeld gewicht wil heffen, kunt u beginnen met dagelijks drie keer 2,5 kilo te tillen, en dit geleidelijk op te bouwen.

### 7 Daag uw overtuigingen uit

- Bedenk dat u vaak een onjuist beeld hebt van de hoeveelheid energie die een activiteit kost en of u dat aankunt.
- Test of uw overtuigingen kloppen over hoeveel energie een activiteit zal kosten. Als u denkt dat u niet langer dan vijf minuten kunt tekenen, doe dan een experiment om te kijken of u het tien minuten vol kunt houden.
- Test of u echt zo moe zult worden als u denkt. Als u bijvoorbeeld denkt dat een douche nemen uitputtend is, noteer dan hoe energiek u denkt te zijn na een korte douche (3-5 minuten), gebruik een score van 0 (helemaal uitgeput) tot 10 (heel erg energiek). Neem vervolgens een douche en noteer hoe energiek u zich voelt. Vergelijk dit met uw eerder geschatte score. Als een activiteit u minder energie kost dan verwacht of zelfs energie oplevert, dan kunt u de duur en de intensiteit verhogen.
- Gebruik positieve zelfspraak om uw negatieve overtuigingen uit te dagen. Probeer dingen tegen uzelf te zeggen zoals: "Naar de supermarkt lopen kost moeite, maar ik heb het al eerder gedaan en ik weet dat ik het kan."

### 8 Omdenken

Wanneer mensen het gevoel hebben geen energie te hebben om activiteiten te ondernemen, hebben ze vaak negatieve en inaccurate gedachten over zichzelf, anderen en het leven. Wanneer iemand bijvoorbeeld weer graag op zondag naar de kerk wil, kan hij zich ontmoedigd voelen en denken: "Ik heb vast niet genoeg energie om de dienst uit te zitten." Als u naar het bewijs voor deze gedachte kijkt, zult u zien dat deze niet accuraat is. Bij omdenken gaat u op zoek naar bewijs en tegenbewijs voor een gedachte. Vervolgens maakt u de gedachte meer concreet en minder pijnlijk.

### 9 Gebruik het buddy-systeem

- Vraag een vriend of familielid om u te vergezellen bij een activiteit. Het lukt vaak beter iets te doen als iemand anders op u rekent.
- Mensen ervaren een activiteit vaak als minder uitputtend en leuker, wanneer zij het samen doen met iemand.
- Samen een activiteit uitvoeren, leidt af van de gedachte of het te vermoeiend is.
- Wanneer u samen dingen doet, versterkt dat de onderlinge band.
- Zorg dat u genoeg uitrust, maar niet te veel slaapt.
- Onvoldoende slapen zorgt ervoor dat u zich vermoeid en uitgeput voelt de volgende dag, en te veel slapen kan hetzelfde effect hebben.
- Als een goede nachtrust vaak niet lukt, bekijk dan hoofdstuk 6 'Omgaan met slaapproblemen'.
- Praat met uw behandelaar wanneer het vermoeide gevoel gepaard gaat met somberheid. Dit kan duiden op een depressie. Uw behandelaar kan hier uitsluitel over geven.

### 10 Praat met uw behandelaar

- Medicatie kan slaperigheid en vermoeidheid als bijwerking hebben. Praat met uw behandelaar over de bijwerkingen en vraag om advies. Soms kan het tijdstip van innemen een verschil maken. Bespreek met uw behandelaar of u uw medicatie overdag of 's avonds gaat nemen.

Er kan ook sprake zijn van een probleem wat vermoeidheid veroorzaakt. Praat er met iemand of met uw behandelaar over. Het kan handig zijn het werkblad 'stap-voor-stap problemen oplossen' te gebruiken. Kijk hiervoor op pagina 74.

# Hoofdstuk 7

## OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN



- 1 Welke van de besproken manieren gebruikt u al tegen uw energietekort?
- 2 Hoe vaak gebruikt u ze?
- 3 Hoe helpen deze manieren u?
- 4 Wat zijn nieuwe manieren die u wilt uitproberen?
- 5 Geeft werken aan uw herstel u meer energie?

Gebruik het werkblad 'Omgaan met energieproblemen' om uw gedachten op een rij te zetten.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN	DEZE MANIER IS NIETS VOOR MIJ
Lichamelijk onderzoek	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Opstellen van een dagelijks werkblad	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Uw leven stap voor stap verrijken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een rooster maken om activiteiten te verlengen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Uzelf belonen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Geheugensteuntjes gebruiken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Bewegen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Uw overtuigingen veranderen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Omdenken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een buddy- systeem gebruiken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Ervoor zorgen dat u rust, maar niet te veel slaapt	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Praat met uw behandelaar	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 7

## OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN

### 7.3 PLAN HET GEBRUIK VAN MANIEREN OM UW UITHOUDINGSVERMOGEN TE VERGROTEN

Het opbouwen van uithoudingsvermogen en het goed verdelen van energie is een vaardigheid. Net als bijvoorbeeld bij autorijden of een muziekinstrument bespelen zult u zien dat u er goed in wordt door veel te oefenen. Begin door één of twee manieren toe te passen. Breid uw mogelijkheden daarna uit.

#### WERKBLAD 'PLAN VOOR HET VERBETEREN VAN ENERGIEPROBLEMEN'

Welke manier wil ik uitproberen?	
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	
Waar ga ik het proberen?	
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	

# Hoofdstuk 7

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u vandaag heeft opgesteld. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met energieproblemen' op de volgende pagina in.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer manieren die hierboven zijn genoemd. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met energieproblemen' op de volgende pagina in.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met energieproblemen' op de volgende pagina in.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 7

## OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN

Probeer deze week tenminste één manier voor uw energieproblemen. Schrijf op hoe het ging.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

DATUM: --20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Hoofdstuk 8

## OMGAAN MET BOOSHEID

Dit is een kort hoofdstuk dat eventueel gecombineerd kan worden met het volgende hoofdstuk 'Omgaan met concentratieproblemen'. Doe wat voor u of uw groep relevant is. Boosheid en irritatie zijn doodgewone gevoelens. Iedereen heeft ze wel eens. Als de gevoelens te snel de kop opsteken, kunnen ze een probleem vormen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u boos reageert op nieuwe mensen, omdat u in het verleden al vaak bent bedonderd of in de steek bent gelaten. Dat is op zich begrijpelijk, maar boos zijn verhindert ook dat u persoonlijke doelen bereikt, zoals het ontwikkelen van vriendschappen, op het werk of op school. Woedeaanvallen kunnen veel aspecten van het eigen leven negatief beïnvloeden.

### 8.1 BOOSHEID HERKENNEN

Boosheid kent verschillende vormen. Hieronder ziet u een lijst waar u misschien aspecten uit herkent.

- 1 U voelt zich geïrriteerd en ergert u snel aan kleine dingen.
- 2 U schreeuwt of scheldt tegen anderen.
- 3 U maakt spullen kapot.
- 4 U maakt vaak ruzie.
- 5 U ervaart veel boosheid als u denkt aan de vervelende dingen die u zijn overkomen.



- 1 Welke tekenen van boosheid herkent u?
- 2 Geef een recent voorbeeld van een moment dat u boos was. Hoe ervoer u dit?
- 3 Heeft uw boosheid ooit een probleem veroorzaakt in uw relaties of een ander deel van uw leven? Wat gebeurde er?
- 4 Staat boosheid in de weg van uw prestaties en het bereiken van uw persoonlijke doelen?

### 8.2 OMGAAN MET BOOSHEID

Boosheid kan op veel manieren verzacht worden. Misschien gebruikt u al een manier om met boosheid om te gaan. Het is goed minstens twee manieren te kennen, zo kunt u de één gebruiken wanneer de ander niet werkt. Lees het overzicht hieronder. Bedenk welke manieren u al gebruikt en welke u graag wilt gaan gebruiken.

#### 1 Boosheid vroeg herkennen

Boosheid is moeilijker te controleren als de woede is opgelopen. Het is daarom handig als u de boosheid al vroeg voelt opkomen. Als u boosheid vroeg herkent, dan zult u de boosheid vaker verstandig kunnen hanteren. U kunt boosheid vroeg herkennen aan de volgende lichamelijke, emotionele, gedragsmatige of cognitieve (denken) veranderingen.

#### Een aantal lichamelijke voortekenen dat boosheid oploopt:

- tandenknarsen
- een versnelde hartslag
- zweten
- blozen
- handen samenballen tot een vuist

#### Een aantal emotionele voortekenen van boosheid:

- het gevoel hebben dat u vastzit, angstig bent of wrok meedraagt;
- het gevoel hebben dat u iemand pijn wilt doen, dat u drugs wilt nemen of dat u wilt drinken.

#### Een aantal gedragsmatige voortekenen dat boosheid oploopt:

- stem verheffen
- fronsen
- sarcastische opmerkingen maken
- u terugtrekken
- stil zijn
- uw voet heftig bewegen
- slaan



### Een aantal voorbeelden van cognitieve kenmerken:

- uzelf steeds vertellen dat iets oneerlijk is
- diep verontwaardigd zijn
- erg kritisch zijn tegenover anderen
- vaak aan nare dingen van vroeger denken

Hoe sneller u uw boosheid of agitatie kunt herkennen, hoe beter dit is. Wanneer u zich bewust bent van de eerste voortekenen van boosheid, heeft u meer tijd om na te denken over wat u met deze boosheid kunt doen.

### 2 Praat met iemand over uw gevoelens

Het kan helpen om uw gevoelens te bespreken met een vriend, familielid of therapeut. Boosheid is vaak gerelateerd aan problemen die u ervaart op bijvoorbeeld het werk, op school, in relaties en bij het nemen van belangrijke beslissingen. U kunt ook boos zijn, wanneer de toekomst er onzeker uitziet. Het uitspreken van uw bezorgdheid helpt vaak, zeker als u samen oplossingen zoekt en plannen maakt om uw doelen te bereiken. Wanneer u met iemand gaat praten, kan het handig zijn het stap-voor-stap werkblad 'Probleem oplossen' te gebruiken van werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen'.

### 3 Gebruik manieren om kalm te blijven

Door uw hoofd koel te houden als u zich boos of geïrriteerd voelt, kunt u vaak problemen effectief oplossen, zonder dat de zaak uit de hand loopt. Een voorbeeld van een dergelijke manier is tot tien tellen, uzelf afleiden, tijdelijk de situatie verlaten of op een beleefde wijze het onderwerp veranderen. Ontspanningstechnieken, zoals rustgevend ademhalen of spierontspanning, dragen bij aan het bewaren van uw kalmte.

### 4 Herken de situaties die u regelmatig boos maken en leer hier beter mee omgaan

Stel u voor dat u niet van drukte houdt en zich in de supermarkt gaat ergeren als er veel andere klanten zijn. Als u dit van uzelf weet, kunt u besluiten om op een rustiger tijdstip naar de supermarkt te gaan. Wanneer de drukte niet te vermijden is, kunt u ademhalingsoefeningen doen voordat u de winkel in gaat. Dat kan ook tijdens het winkelen, wanneer u merkt dat u geïrriteerd raakt. Positieve zelfspraak kan ook uitkomst brengen. U kunt bijvoorbeeld tegen uzelf zeggen: "Dit is irritant, maar ik blijf kalm en haal de dingen die ik nodig heb." of "Dit is een uitdaging, maar ik krijg straks een lekkere maaltijd met de boodschappen die ik nu doe."

### 5 Leer om uw boosheid constructief te uiten

Boosheid hanteren kent geen recept. Als uw boosheid ontstaat door iets onbenulligs, kunt u uzelf het best afleiden of een pauze nemen tot de gevoelens weg zijn. In andere situaties waar u echt een punt heeft, is het belangrijk om uw gevoelens te uiten tegen de persoon waar u boos op bent. Het uiten van uw gevoelens maakt duidelijk aan de ander dat er iets gebeurd is wat u raakt. Dit kan leiden tot een nuttige discussie en een oplossing van het probleem.

U kunt uw gevoelens van boosheid uiten door de volgende stappen te zetten. Wees bij alle stappen kort en bondig.

- a Kijk de persoon aan en spreek kalm.
- b Vertel de persoon dat u boos bent om wat hij of zij heeft gedaan.
- c Vertel de persoon hoe u zich voelt. Wees kort en bondig.
- d Doe een voorstel hoe de situatie in de toekomst kan worden voorkomen.



- 1 Welke van de manieren gebruikt u al?
- 2 Hoe vaak gebruikt u de manieren uit dit hoofdstuk al?
- 3 Hoe helpen ze?
- 4 Zijn er manieren die u vaker zou willen gebruiken?
- 5 Zijn er nieuwe ideeën beschreven die u in de praktijk wilt uitproberen?

# Hoofdstuk 8

## OMGAAN MET BOOSHEID

Welke manieren wilt u graag uitproberen? Vul het werkblad 'Omgaan met boosheid' in om uw gedachten op te schrijven.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET BOOSHEID'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN	DEZE MANIER IS NIETS VOOR MIJ
Herken de eerste tekenen van uw boosheid	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Praat met iemand over uw gevoelens	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Kies manieren om kalm te blijven	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Herken situaties waarin u snel geïrriteerd raakt	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Leer om uw boosheid constructief te uiten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

### 8.3 EEN PLAN MAKEN OM MANIEREN TE GEBRUIKEN

Omgaan met boosheid is een vaardigheid, net als bijvoorbeeld autorijden of een muziekinstrument bespelen. U moet veel oefenen zodat u er beter in wordt. Begin met één manier te oefenen en kies daarna een voor een de andere manieren die u aanspreken.

### WERKBLAD 'PLAN HET GEBRUIK VAN MANIEREN OM MET BOOSHEID OM TE GAAN'

Welke manier wil ik uitproberen?	<input type="text"/>
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	<input type="text"/>
Waar ga ik het proberen?	<input type="text"/>
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	<input type="text"/>
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	<input type="text"/>

# Hoofdstuk 8

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u vandaag heeft opgesteld. Hoe vaker u oefent, hoe gemakkelijker het zal gaan. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met boosheid' op de volgende pagina in.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen die hierboven zijn genoemd. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met boosheid' op de volgende pagina in.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met boosheid' op de volgende pagina in.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 8

## OMGAAN MET BOOSHEID

Probeer deze week tenminste één manier uit voor uw boosheidsproblemen. Schrijf op hoe het ging.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET BOOSHEID'

DATUM: - 20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Hoofdstuk 9

## OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN

Concentratieproblemen heeft iedereen wel eens. Veel mensen vinden het moeilijk om zich te concentreren, worden snel afgeleid, raken de draad kwijt in gesprekken of hebben moeite om genoeg aandacht te houden bij het afmaken van een opdracht. Als u leert om uw concentratie te verbeteren, dan heeft u daar veel baat bij op werk, op school, in relaties of andere delen van uw leven.

### 9.1 CONCENTRATIEPROBLEMEN HERKENNEN

Hieronder volgt een lijst met gebeurtenissen die duiden op concentratieproblemen heeft. Kijk bij de volgende voorbeelden van welke u vaak last heeft.

- 1 De draad kwijtraken tijdens gesprekken.
- 2 Vaak vragen om herhaling tijdens gesprekken.
- 3 Moeite hebben met het concentreren op een opdracht op het werk of op school.
- 4 Moeite hebben met een boek lezen of televisie kijken.
- 5 Problemen ervaren met het onthouden van dingen.
- 6 Dagdromen of uw concentratie snel kwijtraken.



- 1 Welke van deze concentratieproblemen klinken voor u bekend?
- 2 Wat is een recent voorbeeld van een moment waarop u moeite had met concentreren? Hoe heeft u dat ervaren?
- 3 Heeft uw moeite met concentreren u ooit problemen opgeleverd op uw werk, op school, in relaties of andere delen van uw leven? Wat gebeurde er?
- 4 Belemmert uw concentratieprobleem het bereiken van uw hersteldoel?

### 9.2 OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN

Concentratieproblemen kunnen op verschillende manieren worden opgelost. Misschien heeft u zelf al een manier gevonden. Het goed is om minstens twee manieren te kennen, zo kunt u de één gebruiken wanneer de ander niet werkt. Lees het onderstaande overzicht. Bedenk welke manieren u al gebruikt en welke u graag wilt gaan gebruiken.

#### 1 Vermijd afleiding

Concentratie is vaak gemakkelijker op te brengen als er weinig afleiding is. Een veelvoorkomende afleider is geluid, zoals een televisie die aanstaat, pratende mensen of iemand die aan het stofzuigen is.

Hier volgen een aantal ideeën om afleidingen zo gering mogelijk te houden.

- Kies een rustige ruimte uit om te werken of studeren.
- Schakel elektronische apparaten uit, zoals een mobiele telefoon, radio en televisie.
- Wanneer u met een computer werkt, schakel dan uw email uit. Zo krijgt u geen afleidende berichten.
- Doe één ding tegelijkertijd. Praat niet over de telefoon of check niet uw email, terwijl u iets anders aan het doen bent. Dit vermindert de concentratie op de taak waar u mee bezig bent.
- Gebruik oordoppen wanneer u geluid niet uit de weg kunt gaan.
- Wanneer u aan het studeren of werken bent, verwijder dan de spullen die u op dat moment niet nodig hebt van uw bureau.
- Ontwikkel een persoonlijk werkblad, zoals het inplannen van bepaalde tijden om te werken of te studeren. Gebruik tijdstippen waarop het in uw omgeving rustig is.

#### 2 Verdeel een grote opdracht in kleine stukken en schrijf deze op

Wanneer u bijvoorbeeld uw huis gaat schoonmaken, verdeel de taak dan in kleinere stukken. U kunt bijvoorbeeld een kamer per keer schoonmaken, de keuken, slaapkamer, woonkamer of badkamer. Verder kunt u het ook per kamer nog in stukken verdelen. Begin bijvoorbeeld in de keuken met alleen de kookplaat en ga dan verder met de gootsteen. Hang een herinnering op om u aan de taken te herinneren. Dit kan op een plek waar u het snel ziet, zoals op de koelkast of bij uw agenda of dagkalender. Wanneer u een taak heeft volbracht kunt u deze afvinken, dat werkt motiverend.

### 3 Rooster regelmatig een pauze in

Wanneer u met een taak bezig bent die veel concentratie vergt, is het aan te raden om regelmatig korte pauzes in te lassen. Tijdens uw pauze kunt u iets doen waarvan u opknappt, zoals opstaan en u uitrekken, een glas water drinken, uw ogen laten rusten of naar buiten kijken. Bouw de tijd die u achter elkaar doorwerkt langzaam op. U kunt bijvoorbeeld ervaren dat u zich vijftien minuten goed kunt concentreren. Probeer dan na elk kwartier een pauze van vijf minuten te nemen. Wanneer u hier aan gewend bent, kunt u langzamerhand de concentratietijd uitbreiden. U kunt bijvoorbeeld in plaats van vijftien minuten, twintig minuten proberen, dan dertig minuten, etc.

### 4 Wanneer u de draad in een gesprek kwijtraakt, vraag de ander om langzamer te praten of dingen te herhalen

Het doel van een gesprek is dat beide personen begrijpen wat er gezegd wordt. Als u uzelf ervan verzekert dat u dingen begrijpt, zal een gesprek meer betekenis krijgen en u zult zich gemakkelijker kunnen concentreren. U geeft uw gesprekspartner ook het signaal dat u geïnteresseerd bent in het gesprek.

### 5 Herhaal een stuk van wat de ander heeft gezegd voordat u antwoord geeft

Het in eigen woorden herhalen van iets wat u net heeft gehoord, kan u helpen om u beter te concentreren op wat de ander heeft gezegd en het toont bovendien uw interesse. Door de boodschap van de ander kort samen te vatten, geeft u de ander ook de kans om u eventueel te corrigeren wanneer u iets niet goed hebt begrepen.

### 6 Vraag iemand om mee te helpen aan de opbouw van uw concentratie

U kunt bijvoorbeeld uw concentratie opbouwen tijdens een gezamenlijk bordspel, kaartspel of videospel met iemand. Ook kunt u uw concentratie opbouwen door samen met iemand naar een museum te gaan, een puzzel op te lossen of door samen een wandeling te maken.

### 7 Praat met uw behandelaar

Bij sommige mensen helpt het wanneer zij veranderen van medicatie. De verandering kan betrekking hebben op een ander medicijn of een andere dosering. U kunt met uw behandelaar bespreken of een verandering in medicatie zal helpen tegen uw klachten. U kunt hierover meer informatie vinden in werkboek 5, 'Bewust omgaan met medicatie'.

Er kan ook sprake zijn van een probleem wat vermoeidheid veroorzaakt. Praat er met iemand of met uw behandelaar over. Het kan handig zijn het werkblad 'stap-voor-stap problemen oplossen' te gebruiken. Kijk hiervoor op pagina 74.



- 1 Welke van de manieren gebruikt u al?
- 2 Hoe vaak gebruikt u deze manieren? Hoe helpen ze? Zijn er manieren die u vaker zou willen gebruiken?
- 3 Zijn er activiteiten waarbij u zich beter kunt concentreren?
- 4 Welke zijn nieuwe manieren zou u graag willen gebruiken? Schrijf deze manieren op in het werkblad 'Omgaan met concentratieproblemen'.

# Hoofdstuk 9

## OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN

Gebruik het werkblad 'Omgaan met concentratieproblemen' om uw gedachten op een rij te zetten.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN'

MANIER	IK HEB DEZE MANIER GEPROBEERD	DEZE MANIER HELPT MIJ	DEZE MANIER WIL IK PROBEREN OF VAKER GEBRUIKEN	DEZE MANIER IS NIETS VOOR MIJ
Voorkom afleiding	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Verdeel een grote opdracht in kleine stukken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Rooster regelmatig een pauze in	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Vraag iemand om langzamer te praten of iets te herhalen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Herhaal de ander voordat u iets terug zegt	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Vraag iemand mee te doen aan een concentratietraining	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een andere manier: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

# Hoofdstuk 9

## OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN

### 9.3 PLAN HET GEBRUIK VAN MANIEREN OM CONCENTRATIE TE VERBETEREN

U concentreren is een vaardigheid, net als bijvoorbeeld autorijden of een muziekinstrument bespelen. Door veel te oefenen, krijgt u het beter onder de knie. Om het te leren is het belangrijk om veel en vaak te oefenen. Oefen eerst één manier. Probeer daarna de andere.

#### WERKBLAD 'WELKE MANIEREN WIL IK GEBRUIKEN OM MET SLAAPPROBLEMEN OM TE GAAN?'

Welke manier wil ik uitproberen?	
Wanneer ga ik het proberen? (dag en tijdstip)	
Waar ga ik het proberen?	
Heb ik hulp nodig? Zo ja, wie kan ik om hulp vragen?	
Hoe ga ik onthouden dat ik dit ga proberen? (bijvoorbeeld een briefje neerleggen of iemand vragen om mij eraan te herinneren)	



# Hoofdstuk 9

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### WERKBLAD 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u vandaag heeft opgesteld. Vaker oefenen is de sleutel tot succes.  
Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met concentratieproblemen' op de volgende pagina in.
- OPTIE 2:** Probeer twee of meer coping-werkwijzen die hierboven zijn genoemd. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met concentratieproblemen' op de volgende pagina in.
- OPTIE 3:** Gebruik een manier die u eerder heeft gebruikt. Vul na de oefening het formulier 'Omgaan met concentratieproblemen' op de volgende pagina in.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 9

## OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN

Probeer deze week tenminste één manier uit voor uw concentratieproblemen. Schrijf op hoe het ging.

### EVALUATIEFORMULIER 'OMGAAN MET CONCENTRATIEPROBLEMEN'

DATUM: - 20\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Hoofdstuk 10

## EEN PLAN OPSTELLEN OM BETER MET DE KLACHTEN OM TE GAAN

In de vorige hoofdstukken heeft u oplossingen bedacht om met veelvoorkomende klachten van een psychische stoornis om te gaan. Veel van die klachten komen ook voor bij mensen zonder een stoornis, al zijn ze dan soms milder. U zou daarom ook kunnen spreken over ‘het leren overwinnen van algemene, menselijke problemen’. Na al deze hoofdstukken is het handig om een stap terug te zetten en te bekijken hoe goed deze manieren voor u werken. Als de manieren effectief zijn, kunt u een plan maken om ze in de toekomst te blijven gebruiken. Als ze niet effectief zijn, kunt u een plan maken om de manieren aan te passen of om andere werkwijzen te proberen. Het doel is dat u minder belemmeringen ervaart in het werken aan uw herstel. Als het goed is gaat u zo meer van het leven genieten.

### 10.1 KLACHTEN BIJHOUDEN

In het eerste hoofdstuk heeft u het werkblad ‘Beoordelen van aanhoudende klachten’, gemaakt. Nu is een goed moment om deze lijst opnieuw in te vullen. Bij de tweede keer kijkt u welke klachten u in de laatste week heeft ervaren, welke oplossingen u gebruikt en hoe effectief deze zijn.

#### WERKBLAD ‘BEOORDELEN VAN AANHOUDENDE KLACHTEN’

DATUM:   -   20\_\_

KLACHT	IK ERVAAR DEZE KLACHT	HOEVEEL SPAN- NING BRENGT DEZE KLACHT MET ZICH MEE? (geef een cijfer)	WAT DOE IK OM MET DEZE KLACHT OM TE GAAN? (probeer het kort te beschrijven)	HOE EFFECTIEF GA IK MET DEZE KLACHT OM? (geef een cijfer)
		1 = helemaal geen 2 = een beetje 3 = redelijk wat 4 = nogal wat 5 = extreem veel		1 = helemaal niet 2 = een beetje 3 = redelijk 4 = erg 5 = extreem
Depressie/ neerslachtigheid	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Angst/Bang zijn	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Hallucinaties	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Wanen (valse overtuigingen)	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Slaapproblemen	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Weinig energie	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Boosheid	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>
Concentratieproblemen	JA/NEE	<input type="text"/>	<hr/> <hr/>	<input type="text"/>

# Hoofdstuk 10

## EEN PLAN OPSTELLEN OM BETER MET DE KLACHTEN OM TE GAAN



- 1 Kijk naar de lijst die u in hoofdstuk 1 'Aanhoudende klachten herkennen' heeft ingevuld. Vergelijk deze lijst met de lijst die u zojuist heeft ingevuld.
- 2 Vergelijk de hoeveelheid spanning die u heeft ervaren van iedere klacht. Heeft u vooruitgang geboekt, is alles hetzelfde gebleven of is de spanning toegenomen?
- 3 Bekijk welke oplossingen voor u goed werken en bij welke klachten u streeft naar verbetering.
- 4 Op welke momenten is uw leven erop vooruitgegaan door al uw inspanningen?

### 10.2 EEN PLAN MAKEN OM TE BEHOUDEN WAT GOED GAAT

#### Oefenen

Maak voor de effectieve oplossingen een plan hoe u deze kunt blijven gebruiken. Maak daarnaast een plan om nieuwe of aangepaste oplossingen uit te proberen voor de klachten die u nog minder goed de baas bent. U kunt van de volgende planning gebruik maken.

#### WERKBLAD 'DOORGAAN MET EFFECTIEVE COPING-WERKWIJZEN'

WELKE COPING-WERKWIJZEN BLIJF IK GEBRUIKEN? VOOR WELK KLACHT ZIJN ZE?	WANNEER EN WAAR GEBRUIK IK DEZE WERKWIJZE?	HEB IK HULP NODIG BIJ HET GEBRUIKEN VAN DEZE WERKWIJZE?	HOE KAN IK MEZELF ER AAN HERINNEREN OM DEZE WERKWIJZE TE BLIJVEN GEBRUIKEN?

#### WERKBLAD 'VERBETEREN COPING-WERKWIJZEN DIE NIET EFFECTIEF ZIJN'

WELKE COPING-WERKWIJZEN ZIJN NIET EFFECTIEF? VOOR WELKE KLACHT ZIJN ZE?	GA IK AAN DE SLAG OM DEZE WERKWIJZE TE VERANDEREN? WANNEER EN WAAR GA IK DE VERBETERDE WERKWIJZE PROBEREN? HEB IK HULP NODIG? HOE GA IK MEZELF ERAAN HERINNEREN OM DEZE WERKWIJZE AAN TE PASSEN?	GA IK EEN NIEUWE WERKWIJZE GEBRUIKEN? ZO JA, WELKE? WANNEER EN WAAR GA IK DE NIEUWE WERKWIJZE UITPROBEREN? HEB IK HULP NODIG? HOE GA IK MEZELF ER AAN HERINNEREN OM DEZE WERKWIJZE TE GEBRUIKEN?

# Hoofdstuk 10

## OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

### 'OMGAAN MET ENERGIEPROBLEMEN'

DATUM:   -   20\_\_

#### DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

**Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.**

- OPTIE 1:** Voer het plan uit dat u tijdens de bijeenkomst heeft gemaakt over effectieve coping-werkwijzen. Vul voor tenminste één manier het formulier 'Coping-werkwijzen' in op de volgende pagina.
- OPTIE 2:** Kies een manier die u fijn vond om te gebruiken maar die niet helemaal effectief was. Pas deze manier aan en evalueer hoe goed deze werkt. Vul daarna het formulier 'Coping-werkwijzen' in op de volgende pagina. Wanneer de manier nog steeds niet effectief is, kunt u deze weer aanpassen en opnieuw proberen.
- OPTIE 3:** Bekijk of u vooruitgang hebt geboekt in het omgaan met klachten. Gebruik daarvoor het werkblad 'Beoordelen van houdende klachten' van hoofdstuk 1. Vul hetzelfde werkblad gedurende de aankomende week in. Registreer de vooruitgang, de stilstand en mogelijk de achteruitgang op bepaalde gebieden. Hoe effectief bent u in het omgaan met aanhouden de klachten vergeleken met het begin van dit werkboek?
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

---

---

---

---

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

#### DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

---

---

---

---

# Hoofdstuk 10

## EEN PLAN OPSTELLEN OM BETER MET DE KLACHTEN OM TE GAAN

### EVALUATIEFORMULIER 'COPING-WERKWIJZEN'

Klacht waar u een coping-werkwijze voor gebruikt:

STARTDATUM: -- 20\_\_-\_\_

DAG VAN DE WEEK	TIJD, PLAATS EN WAT GEBEURDE ER OP DAT MOMENT?	HOEVEEL SPANNING VOELDE U? (geef een cijfer)	MANIER DIE U HEEFT GEPROBEERD	HOEVEEL SPANNING VOELDE U NA HET GEBRUIKEN VAN DE MANIER? (geef een cijfer)
		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel		1= geen 2= een beetje 3= matige 4= redelijk veel 5= heel veel
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>
..... dag		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# Samenvatting



Psychische kwetsbaarheid kan gepaard gaan met aanhoudende klachten. Voor een deel zijn dit levensproblemen waar iedereen mee te maken krijgt. Sommige aanhoudende klachten zijn moeilijker op te lossen. Denk hierbij aan depressie, angst, slaapproblemen of het horen van stemmen. Deze klachten kunnen veel spanning veroorzaken. De klachten kunnen in de weg staan bij het behalen van persoonlijke doelen. In dit werkboek vond u manieren om beter met de klachten om te gaan en u heeft geleerd hoe u uw sterke kanten beter kunt benutten. Uw leven wordt er rijker van en u heeft nu een grotere kans om uw hersteldoelen te bereiken.

## **Bij het oplossen of hanteren van de klachten gebruikte u steeds de volgende stappen:**

- 1 uw klachten herkennen
- 2 kijken welke mogelijkheden er zijn om met de klacht om te gaan
- 3 blijven doen wat werkt en daarnaast nieuwe manieren uitproberen
- 4 nieuwe coping-werkwijzen oefenen in de bijeenkomsten en op uzelf;
- 5 nagaan welke coping-werkwijzen voor u werken en deze waar nodig verbeteren of een andere werkwijze proberen.
- 6 Buiten de ERH bijeenkomsten om heeft u misschien op eigen kracht geprobeerd nieuwe coping-werkwijzen te leren.

Hoe meer manieren u heeft om met uw klachten om te gaan, hoe effectiever het resultaat zal zijn. Het is een goed idee om tenminste twee coping-werkwijzen te hebben voor iedere klacht. Effectieve coping kan uw klachten en de spanning die u ervaart verminderen. De ideeën die in dit werkboek zijn besproken zijn bedoeld om u meer controle te geven over uw leven en uw herstel.



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/4B40E1F6-8C76-4C6B-BA1AF486DECAA48F>