

Eigen Regie en Herstel



Werkboek 4

SOCIALE STEUN

*“Het is belangrijk voor mij om familie en vrienden te hebben met wie ik kan praten en met wie ik dingen kan doen.
Ik vind het fijn dat zij ook op mij rekenen. We steunen elkaar.”*

David Kime; kunstenaar, schrijver, bloemkustenaar 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>

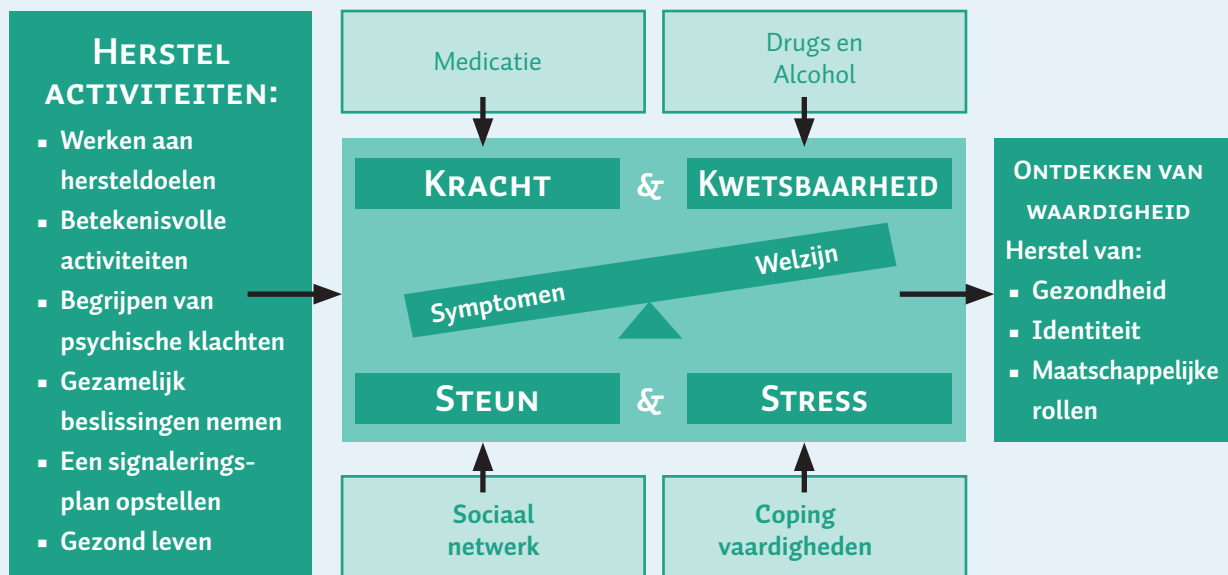
DOI: <https://doi.org/10.14261/A928DE65-762A-4236-8712195A21C537C1>

Eigen Regie en Herstel

INTRODUCTIE

Werkboek 3, 'Het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel, laat zien welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten. Stress en kwetsbaarheid vergroten het risico op klachten. Sociale steun en het gebruik van sterke kanten dragen bij aan herstel. In het model hieronder kunt u zien welke factoren het verloop van een stoornis beïnvloeden.

STEUN-STRESS, KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL'



Dit werkboek behandelt de sociale steun die de balans naar de goede kant kan laten uitslaan. Betekenisvolle relaties zijn belangrijk voor mensen. Sociale steun krijgen, vriendschap geven en belangrijk zijn voor anderen, is van groot belang voor herstel. In dit werkboek zijn werkwijzen beschreven om nieuwe mensen te leren kennen en hechtere relaties te ontwikkelen met mensen die u al kent. Het is handig om deze werkwijzen te oefenen tijdens de ERH-bijeenkomsten en tussen de bijeenkomsten door.

DIT WERKBOEK BESTAAT UIT ZES HOOFDSTUKKEN:

- Hoofdstuk 1** Waarom is sociale steun belangrijk? _____ pagina **4**
- Hoofdstuk 2** Contact leggen met mensen _____ pagina **7**
- Hoofdstuk 3** Het voeren van aangename gesprekken _____ pagina **15**
- Hoofdstuk 4** Het delen van persoonlijke informatie _____ pagina **18**
- Hoofdstuk 5** Het begrijpen van andere mensen _____ pagina **21**
- Hoofdstuk 6** Het ontwikkelen van hechtere relaties _____ pagina **26**

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 hoger of lager tempo te behandelen. Sommige deelnemers besteden graag meer dan één bijeenkomst aan hoofdstuk 2, 'Contact leggen met mensen'. Het opbouwen van relaties kost tijd en moeite. Tijdens de bijeenkomst worden oefeningen gedaan die deelnemers voorbereiden op de toepassing van ideeën in het dagelijks leven. Na elk hoofdstuk krijgt u een oefenopdracht mee naar huis. Iedere 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.

WAAROM IS SOCIALE STEUN BELANGRIJK?

Sociale relaties met vrienden en familie zijn voor veel mensen belangrijk voor hun persoonlijke welzijn. Slechte relaties en ruzie zijn een bron van ellende. Goede relaties zorgen ervoor dat mensen zich goed voelen over zichzelf en dat ze optimistisch zijn over de toekomst. Het hebben van goede relaties kan iemand beschermen tegen stress. Daarnaast is het belangrijk dat iemand zich begrepen voelt. Iemand hebben om mee te praten en dingen mee te doen, is voor iedereen belangrijk. Veel activiteiten zijn leuker, wanneer u deze samen met iemand anders doet.

Sociale steun kan worden gegeven door diverse mensen; familieleden, partners, vrienden/vriendinnen, collega's, leden van een religieuze of spirituele groep, buurtgenoten, klasgenoten, deskundigen uit de geestelijke gezondheidszorg, een begripvolle ambtenaar of leden van een lotgenotengroep. Alle mensen met wie u omgaat vormen samen een sociaal netwerk.



- 1 Hoe ziet uw sociale netwerk eruit?
- 2 Welke van uw relaties bieden u steun?
- 3 Wat is een recent voorbeeld van die steun? Wat deed of zei deze persoon?
- 4 Wat is een recent voorbeeld van wanneer uzelf iemand steun gaf? Wat deed of zei u?

De meeste ondersteunende relaties zijn wederkerig, men helpt en ondersteunt elkaar

Vrienden en familie kunnen u misschien helpen om hersteldoelen te bereiken, zowel door u aan te moedigen als bij het zetten van concrete stappen. Daarnaast kunnen ze u helpen met het oplossen van problemen en het letten op uw geestelijke gezondheid. Soms merken familie en vrienden op wanneer u minder energie heeft dan normaal of dat u meer tijd alleen doorbrengt. Ze kunnen helpen nadenken over wat dat betekent en wat u dan zou kunnen doen.

Mensen hebben hun eigen mening over wat een relatie voor hen ondersteunend maakt. Zij hebben ook hun wensen binnen een relatie en bepalen zelf of ze tevreden zijn met het aantal en de kwaliteit van de relaties.

De volgende vragen (werkblad 'Sociaal netwerk' pagina 5) kunnen u helpen om te evalueren wat relaties voor u betekenen.

Steunende relaties kunnen mensen helpen om meer plezier uit het leven te halen, betere vooruitgang te boeken met het behalen van doelen, stress te verminderen, problemen op te lossen en terugval te verminderen

Hoofdstuk 1

VUL HET WERKBLAD 'SOCIAAL NETWERK' IN OM TE KIJKEN HOE HET MET DE RELATIES IN UW LEVEN IS GESTELD EN WELKE VERANDERINGEN U WENST.
WERKBLAD 'SOCIAAL NETWERK'

TYPE RELATIE	MET WELKE PERSONEN HEEFT U EEN BAND?	HOE VAAK ZIET U DEZE PERSONEN?	HOE TEVREDEN BENT U MET DE BAND MET DEZE PERSONEN?	WILT U DEZE BAND VERSTERKEN?
Mensen met wie u woont	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Vrienden	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Familie	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Kinderen	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Partner	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Vriend of vriendin	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
MLeden van een religieuze gemeenschap	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Collega's	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Buren	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Mensen met wie u een cursus volgt	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Personeelslid	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Mensen met wie u in een zelfhulpgroep zit	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE
Anders	_____	<input type="checkbox"/> dagelijks <input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks	<input type="checkbox"/> niet tevreden <input type="checkbox"/> tevreden <input type="checkbox"/> zeer tevreden	JA / NEE



- 1 Bekijk op het werkblad hiervoor (pagina 5) welke relaties u heeft aangekruist ter verbetering. Met welke persoon zou u willen beginnen?
- 2 Welke verandering zou u graag willen zien?

Een aantal voorbeelden van veranderingen zijn; elkaar vaker zien, meerdere of andere activiteiten samen doen, meer gedachtes of gevoelens delen met elkaar, beter communiceren of meer dingen doen om elkaar te helpen.

OEFENOPDRACHT

‘HET BELANG VAN EEN GOED SOCIAAL NETWERK’

Veel deelnemers vinden het vaak prettig om tussen de bijeenkomsten 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.

DATUM: - 2019

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst heb geleerd? Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een;

- OPTIE 1:** Hoe kunnen andere mensen u helpen om uw hersteldoel te halen? Praat met een vertrouwd persoon over uw doel en vertel hoe diegene u kan helpen.
- OPTIE 2:** Bekijk het werkblad ‘Sociaal netwerk’. Kies een persoon uit en haal de onderlinge band aan.
- OPTIE 3:** Maak een plan om tijd door te brengen met iemand die op uw werkblad ‘Sociaal netwerk’ staat. Wat is een goed tijdstip om contact op te nemen met deze persoon? Wat zou u graag willen ondernemen met deze persoon?
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie;

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst. Levert u dat stress op of lukt het u om hier steun voor te krijgen en/of de eigen talenten verder te ontwikkelen?

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

Hoofdstuk 2

CONTACT LEGGEN

Wie last heeft van stress, brengt vaak meer tijd alleen door. U heeft dan minder contact met vrienden en familie met wie u anders meer tijd doorbrengt. U ervaart misschien moeilijkheden met het ontmoeten van nieuwe mensen. Als dit ook voor u geldt, bent u niet de enige.

Dit zijn de belangrijkste manieren om uw sociale netwerk te onderhouden:

- 1 **Praat met de mensen die u tegenkomt.**
- 2 **Vernieuw contact met kennissen.**
- 3 **Vernieuw contact met vrienden.**
- 4 **Vernieuw contact met familieleden.**
- 5 **Geef vervelende gebeurtenissen uit het verleden een plek.**
- 6 **Maak nieuwe vrienden.**

Elk van deze manieren om uw sociale netwerk uit te breiden, wordt in detail beschreven in dit hoofdstuk. Tijdens de bijeenkomst zullen we hiermee oefenen. Dit kan u helpen om deze manieren ook in het 'echte leven' toe te passen.

2.1 PRAAT MET MENSEN DIE U TEGENKOMT

De meeste mensen komen dagelijks anderen tegen zonder met ze te praten. Een gesprekje aanknopen, kan u helpen gespreksvaardigheden te ontwikkelen. U legt een fundament voor toekomstige gesprekken. Hier volgen een aantal situaties waarin u een gesprek kunt aanknopen.

- 1 **Thuis bij familieleden of huisgenoten.**
- 2 **Op school of bij een cursus.**
- 3 **Bij groepen waar u lid van bent.**
- 4 **Op het werk.**
- 5 **In het dagelijks leven, bijvoorbeeld in een winkel, café of restaurant.**



- 1 Wat is de laatste keer dat u een prettig gesprek heeft gehad met iemand?
- 2 In welke situatie was dit?
- 3 Waar komt u vaak mensen tegen met wie u ook zo'n gesprek kunt hebben?

Het is normaal als u zich zorgen maakt om omdat u niet weet waar u over moet praten. Veel mensen delen deze zorgen. Het is in zo'n geval handig daar vooraf over na te denken. Kies bijvoorbeeld een van de volgende onderwerpen of verzin zelf een onderwerp:

- 1 **Het weer.**
- 2 **Sport.**
- 3 **Eten.**
- 4 **Een gedeelde interesse.**
- 5 **Huisdieren.**
- 6 **Muziek.**
- 7 **Televisie of films.**
- 8 **Een compliment dat niet te persoonlijk is ("u heeft een leuke sjaal om").**
- 9 **De activiteit waarmee u beide op dat moment bezig bent (boodschappen doen).**
- 10 **Een ander onderwerp nl. _____**

CONTACT LEGGEN



- 1 Wat zijn andere onderwerpen om een gesprek over te beginnen?
- 2 De vorige keer dat u een gesprek met iemand had, welk onderwerp gebruikte u toen?
- 2 Wat vindt u prettige gespreksonderwerpen?

Een praatje maken is niet alleen een kwestie van dingen weten om te zeggen. Hoe u het zegt is even belangrijk. Vind u het zelf bijvoorbeeld prettig als een ander zich aan de volgende regels houdt?

- 1 **Kijk de persoon aan en glimlach.**
- 2 **Groet de persoon, spreek hard genoeg zodat hij of zij u kan horen.**
- 3 **Stel simpele vragen zoals “Hoe gaat het?” of begin met een makkelijk onderwerp zoals “Fijn hè dat de zon weer eens schijnt”.**
- 4 **Houd de uitwisseling luchtig en kort.**

Niet iedereen zal graag een praatje maken. Vat een afwijzing daarom niet direct persoonlijk op. Het kan zijn dat iemand het druk heeft of niet in de stemming is. Raak niet ontmoedigd. Het heeft waarschijnlijk niets met u te maken. Met hoe meer mensen u praat, hoe groter de kans wordt dat u iemand vindt die wel wil praten. Het praten met mensen kan erg prettig zijn. Al zult u ook zelf merken dat het niet met iedereen even goed klikt. Met sommige mensen maakt u zelf misschien liever geen praatje.



- 1 Heeft u zin om een gesprek te voeren met iemand die u vaak tegenkomt?
- 2 Zo ja, wie is deze persoon en wanneer en waar ziet u hem of haar vaak?

OEFENEN

Het kan handig zijn dat iemand voordoet hoe u een gesprek kunt beginnen. Daarna kan u een rollenspel beginnen zodat u de vaardigheid kunt oefenen. Op die manier voelt u zich zekerder en beter voorbereid, wanneer u zelf een praatje gaat maken in het dagelijks leven.

2.2 CONTACTEN HERNIEUWEN

Een goed begin voor het uitbouwen van een sociaal netwerk is vaak het vernieuwen van contacten uit het verleden. Het voordeel van zo'n begin is dat u niet vertrouwd hoeft te raken met elkaar. Ook weet u wie u beter kunt vermijden, omdat het contact meer pijn kost dan het vreugde oplevert. Het gedeelde verleden geeft u gespreksstof en zo kunt u bijpraten over een aantal dingen. Een gedeelde interesse maakt het gemakkelijker om samen iets af te spreken. Familieleden en vrienden hebben als het goed is, ook begrip als u een zware periode achter de rug heeft. Dit is helaas niet iedereen gegeven.

2.3 OUDE VRIENDEN

Beslis eerst met wie u graag weer contact zou willen en bedenk hoe u dat zou kunnen aanpakken. U kunt ideeën halen uit het werkblad ‘Sociaal netwerk’ uit het vorige hoofdstuk. Misschien wilt u het contact vernieuwen met iemand met wie u vroeger veel tijd doorbracht. Gewoon langs gaan is misschien een mogelijkheid, maar u kunt ook contact opnemen via telefoon, e-mail, Facebook of sms. Houd er rekening mee dat de contactgegevens van uw vriend veranderd kunnen zijn. Misschien kunt u dan contactgegevens achterhalen via familieleden of gemeenschappelijke vrienden. U kunt de naam van de persoon ook in het telefoonboek of online opzoeken.

Hoofdstuk 2

Het helpt om van tevoren een aantal onderwerpen op te schrijven waarover u kunt praten. Bekijk de voorbeelden.

Terugkijken op dingen die u samen deed (een les volgen, een sport beoefenen of kijken, samen feestdagen doorbrengen, muziek maken of luisteren, computerspellen spelen, films of televisieseries kijken, tijd doorbrengen met gemeenschappelijke vrienden, vrijwilligerswerk).

Praten over dingen die u gemeen heeft (andere vrienden, hobby's, interesses).

Vragen wat hem of haar bezighoudt.

Vertellen wat u bezighoudt.

Het is aan u hoeveel persoonlijke informatie u wilt delen. U kunt bijvoorbeeld praten over waar u woont, wat voor lessen u volgt, uw baan of dingen die u graag in uw vrije tijd doet. Het is aan u of, en wanneer u wilt praten over uw uitdagingen, zoals uw psychische stoornis.

Wanneer u opnieuw contact legt met iemand, maak dan goed duidelijk wie u bent en waarom u contact zoekt. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Hoi, met Ben. We hebben elkaar een tijd niet gesproken en ik wil graag bijpraten." Afhankelijk van hoe het gesprek gaat, kunt u voorstellen om elkaar nog een keer te spreken. Hieronder staan een aantal suggesties voor een hernieuwd eerste contact met een oude vriend.

- 1 **Identificeer uzelf en vertel waarom u belt (of e-mailt, etc.).**
- 2 **Heb een aantal vragen en onderwerpen klaar (zoals wat u beide bezighoudt, bijpraten over gemeenschappelijke vrienden, gedeelde interesses, terugblikken op dingen die u samen deed).**
- 3 **Streef ernaar dat het eerste contact luchtig en kort is.**
- 4 **Sta open voor mogelijkheden om in de toekomst weer contact te leggen, zoals bellen, e-mailen of afspreken.**



- 1 Is er een oude vriend met wie u graag weer contact zou willen hebben?
- 2 Welke dingen deed u vroeger samen?

OEFENEN

Het kan handig zijn dat iemand voordoet hoe u een gesprek kunt beginnen met een oude vriend. Daarna kan u een rollenspel beginnen, als u het gesprek wilt oefenen. Op die manier voelt u zich zekerder en beter voorbereid wanneer u echt contact opneemt.

2.4 FAMILIELEDEN

Het opnieuw contact leggen met familieleden lijkt op contact leggen met oude vrienden. Een verschil is dat familieleden u beter kennen. U krijgt daardoor ook sneller vragen over wat er is gebeurd in de periode zonder contact.

Het kan zijn dat u niet in contact bent geweest, omdat er in het verleden iets vervelends is gebeurd. Het kan zijn dat u nog steeds van streek bent of u schaamt over wat er gebeurd is. Of misschien denkt u dat uw familielid er nog steeds mee zit. U zult zelf moeten kiezen hoe u hierop wilt reageren. Er is geen 'goede' of 'foute' manier om toenadering te zoeken. Uw keuze hangt af van uw persoonlijke voorkeuren, uw situatie en de familieband.

2.5 OMGAAN MET VERVELENDE GEBEURTENISSEN UIT HET VERLEDEN

Het is niet altijd nodig uitgebreid stil te staan bij pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden. Dit geldt bijvoorbeeld als het gaat om een kleine gebeurtenis die al is besproken. U kunt er voor kiezen de gebeurtenis kort te noemen, maar vooral te praten over positieve dingen die u recentelijk heeft gedaan. Vertel dat u het contact weer wil aanhalen.

VOORBEELD:

“Ik realiseer me dat ik een paar maanden geen contact heb gezocht en daarom bel ik je. Ik weet dat de laatste keer dat we elkaar zagen, op Angela’s verjaardag, dat ik niet veel heb gepraat met mensen. Ik wilde je graag vertellen dat ik me toen erg down voelde. Ik wilde niet onvriendelijk overkomen. Ik heb daarvoor hulp gezocht en het gaat beter met me. Ik woon nu op mijzelf en volg een aantal lessen.”

Het is ook mogelijk dat de gebeurtenis nog zwaar beladen is. Misschien heeft u mensen erg teleurgesteld of misschien is het andersom. Dit kan het moeilijk maken om u open te stellen voor uw familielid. Als u zelf iets onhandig heeft gedaan, kunt u het meteen ter sprake brengen. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat u uw geduld bent verloren of dat u iemand heeft uitgesloten. Het is vaak het best om excuses te maken. Vertel daarna hoe u nu bezig bent in uw leven. Excuses betekenen niet dat het allemaal uw eigen schuld is. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat u last had van symptomen van een psychiatrische stoornis en u zich niet bewust was van uw gedrag.

VOORBEELD:

“Ik bel even om hallo te zeggen. Ik wil ook mijn excuses aanbieden voor iets dat anderhalf jaar geleden tussen ons is gebeurd. Ik verloor mijn geduld en heb een scène geschopt op Jannie’s bruiloft. Het spijt me heel erg. Ik ging door een hele moeilijke tijd en heb dingen gedaan waar ik spijt van heb. Ik ben sinds die tijd erg hard bezig geweest om mijn leven op orde te krijgen. Ik leer hoe ik dit soort situaties kan voorkomen.”

Het kan ook zijn dat familieleden in het verleden dingen hebben gedaan die u hebben beschadigd. Verwaarlozing, misbruik en geweld zijn helaas niet uitzonderlijk. Het kan daarom zijn dat u geen contact meer wenst. Maar mogelijk wilt u het contact wel weer een kans geven, als het maar niet misloopt. Een mogelijkheid is voor jezelf opkomen. Zeg zonder al te veel emoties wat een gebeurtenis met u heeft gedaan. En als er opnieuw dingen fout gaan, benoem dan wat dit met u doet. Laten zien waar uw grenzen liggen, is belangrijk voor contact.

VOORBEELD:

‘Ik vind het fijn je weer te zien. Ik heb contact opgenomen om te bekijken of we het contact weer kunnen herstellen. Ik weet echter niet zeker of ik dat zelf kan. Ik heb er in het verleden veel last van gehad dat je altijd kritiek op mij had. Nu begrijp ik wel dat je zo op mij lette, omdat je je zorgen maakte. Maar voor mij wordt alles erger als je zo vaak zegt wat fout kan gaan. Ik heb ruimte nodig om mijn eigen gang te kunnen gaan. Ik moet ook voor mezelf leren hoe ik een goed leven kan leiden. Goed contact met jou zou daarbij belangrijk voor me zijn.’

Wanneer uw familielid bekend is met uw psychische problemen, kunt u overwegen om hier meteen over te praten. U kunt vertellen dat u veel leert over het omgaan met psychische symptomen en welke hulp u krijgt.

VOORBEELD:

“Sorry dat ik een tijd geen contact meer heb gezocht met je. Ik wilde van tevoren graag zeggen dat ik spijt heb van een aantal dingen die in het verleden tussen ons zijn gebeurd. Ik weet dat ik vaak tegen je heb geschreeuwd en dat ik thuis voor veel onrust zorgde. Het spijt me dat ik dat gedaan heb en dat ik je van streek heb gemaakt. Ik had veel problemen met mijn psychische stoornis in die tijd. Ik ben in behandeling en leer veel over hoe ik beter met dingen om kan gaan. Ik werk ook aan het bereiken van mijn doelen in het leven. Een van mijn doelen is het opnieuw contact zoeken met familieleden, daarom bel ik je. Ik zou graag weer contact met je hebben.”



- 1 Met welke familieleden zou u graag weer contact willen hebben?
- 2 Wat hield u tegen om contact op te nemen met hen?

Het kan handig zijn dat iemand voordoet hoe u een gesprek kunt beginnen met een familielid. Daarna kan u een rollenspel beginnen zodat u de vaardigheid kunt oefenen. Op die manier voelt u zich zekerder en bent u beter voorbereid op het gesprek.

Sommige mensen die u benadert zullen de deur dichtgooien. Dat is pijnlijk, maar probeer dat niet erg te vinden. De afwijzing kan veel verschillende redenen hebben. Het kan zijn dat iemand erg druk is of in een andere fase van het leven zit. Hij of zij is misschien net getrouwd en draagt meer verantwoordelijkheid dan eerst. Het hoeft niets met u te maken te hebben. Raak niet ontmoedigd. Hoe meer u probeert opnieuw in contact te komen met mensen, hoe groter de kans is dat u iemand vindt. Mensen hebben om mee te praten en om dingen mee te doen kan, erg prettig zijn.

2.6 NIEUWE VRIENDEN MAKEN

Een sociaal netwerk uitbreiden kan ook door nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe vrienden te maken. Hoe meer vrienden, hoe beter. Als de ene vriend druk is, kan de ander beschikbaar zijn. Met de ene vriend is het leuk om te gaan wandelen. De andere vriend houdt van dezelfde muziek en vindt het fijn om samen naar de radio te luisteren. Als u probeert drugs en alcohol te vermijden, dan kunt u nieuwe vrienden zoeken die geen middelen gebruiken.

Een van de eerste stappen om nieuwe mensen te ontmoeten is een keuze maken voor activiteiten en organisaties voor mensen met dezelfde interesses als u. Er zijn veel plekken om mensen te ontmoeten.

- School
- Werk
- Kerken, synagogen, moskeeën of andere plekken waar religie wordt beoefend
- Speciale groepen met dezelfde interesses, zoals natuur, politiek, hobby's, sporten of reizen
- Hobby of spellen clubs
- Sportclub
- Sportschool
- Dansschool
- Een koor
- Informele groepen waar mensen zingen of muziek maken
- Informele groepen waar mensen aan handwerk doen (zoals breien)
- Steungroepen
- Vrijwilligerswerk:
 - Bij een opvangcentrum voor daklozen
 - Bij een dierenasiel
 - Bij een ziekenhuis of hospice
 - Bij een oudereninstelling



- 1 Met welke familieleden zou u graag weer contact willen hebben?
- 2 Wat hield u tegen om contact op te nemen met hen?

Hoofdstuk 2

CONTACT LEGGEN

Schrijf, zodra u heeft besloten waar u nieuwe mensen zou willen ontmoeten, alvast op over welke onderwerpen u wilt praten. Hier volgen een paar ideeën.

- 1 Een activiteit die u beide aan het doen bent. Als u bijvoorbeeld bij een schildercursus bent, kunt u praten over hetgeen de ander aan het schilderen is. Als u als vrijwilliger bij het dierenasiel bent, kunt u over de dieren praten of over de huisdieren die u zelf heeft of hebt gehad.
- 2 Onderwerpen die goed zijn om het ijs te breken, zoals:
 - Het weer
 - Sport
 - Actuele gebeurtenissen
 - Televisieseries
 - Films
 - Eten
 - Muziek
 - Computerspellen
 - Favoriete websites
 - Restaurants
 - Hobby's
 - Natuur
 - Aankomende vakantie
 - Vakantieplannen
 - Favoriete plaatsen waar u bent geweest
 - Leuke dingen om te doen in de plaats waar u woont
 - Huisdieren
 - Koken
- 3 Geef een compliment dat niet te persoonlijk is. U kunt bijvoorbeeld zeggen "U weet goed hoe het hier werkt", "u heeft een mooie kleur T-shirt aan" of "ik vond uw opmerking in de les goed".
- 4 Hulp bieden aan iemand. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Zal ik u even helpen met deze stoelen klaarzetten?", "U heeft uw handen vol, ik zal de deur voor u open doen" of "Heeft u hulp nodig met de hapjes klaar te zetten?"
- 5 Vragen stellen die niet te persoonlijk zijn. Zoals: "Heeft u ooit eerder les hierin gehad?" "Welke docent vond u aardig?" of "Hoe regelen ze hier normaal gesproken de lunch?"



- 1 Wat zijn onderwerpen die u al eerder heeft gebruikt?
- 2 Welk nieuw onderwerp zou u willen gebruiken wanneer u iemand ontmoet?

Hoofdstuk 2

CONTACT LEGGEN

De volgende stap is om naar een plek te gaan of aan een activiteit mee te doen. Ga een aantal keren, want het kan even duren voordat u zich op uw gemak voelt. Hoe vaker u gaat, hoe meer kans u heeft dat u mensen herkent. Zo voelt u zich zekerder om een gesprek te beginnen. Sommige activiteiten vragen om voorbereiding, zoals aanmelden voor een cursus of vrijwilligerswerk.

Wanneer u voor het eerst bij de nieuwe plek of activiteit komt, probeer dan met een of twee mensen te praten. Val terug op de gespreksonderwerpen waar u al over heeft nagedacht. Oefen zo veel mogelijk, zo bouwt u zelfvertrouwen op en voelt u zich zekerder.

Niet teveel denken en gewoon blijven proberen, is een prima motto voor wie nieuwe contacten wil leggen. Als het echter stroef blijft lopen, dan kunt u kijken of u de volgende dingen goed doet

- 1 Kijk naar de persoon en glimlach.
- 2 Groet de persoon en stel uzelf voor.
- 3 Praat over een onderwerp, stel een vraag of bied uw hulp aan.
- 4 Houd het gesprek op gang wanneer de ander geïnteresseerd lijkt.
Kijkt hij of zij naar u? Gaat hij of zij in op het onderwerp dat u aansnijdt? Knikt hij of zij? Ziet u een glimlach?



- 1 Zou u uw sociale netwerk willen vergroten door meer mensen te ontmoeten?
- 2 Zo ja, waar en wanneer zouden goede mogelijkheden zijn?
- 2 Is meer sociaal contact van belang voor uw hersteldoel?

Het kan handig zijn dat iemand voordoet hoe u een gesprek kunt beginnen met iemand die u niet kent. Daarna kan u een rollenspel beginnen zodat u de vaardigheid kunt oefenen. Op die manier voelt u zich zekerder en beter voorbereid als u straks contact legt.

Houd in gedachte dat niet iedereen open staat voor een gesprek met iemand die ze nog niet kennen. Schrik daar niet van. Het kan zijn dat iemand verlegen is, druk is, een slechte dag heeft of misschien niet weet wat te zeggen. Het heeft niets met u te maken, dus raak niet ontmoedigd. Hoe meer u probeert om in contact te komen met mensen, hoe groter de kans is dat u iemand vindt. Mensen hebben om mee te praten en dingen mee te doen kan erg prettig zijn.

Veel deelnemers vinden het fijn om tussen de ERH-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.

U kunt uw sociale netwerk uitbreiden door:

- 1 Te praten met mensen die u tegenkomt;***
- 2 Contact te herstellen met een familielid of oude vriend;***
- 3 Nieuwe vrienden te maken.***

Hoofdstuk 2

CONTACT LEGGEN

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.

'CONTACT LEGGEN MET MENSEN'

DATUM: - 2019

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:** Begin een kort gesprek met iemand die u vaak ziet. Beslis met wie, wanneer en waar u dit gaat doen.
Denk na over een goed onderwerp om mee te beginnen.
- OPTIE 2:** Maak een plan om opnieuw in contact te komen met een vertrouwd persoon zoals familielid of oude vriend.
Beslis met wie, wanneer en waar u dit gaat doen. Denk na over interesses die u gemeen heeft.
- OPTIE 3:** Maak een plan om deel te nemen aan een activiteit waarbij u een gesprek kunt beginnen met iemand die u nog niet kent.
Denk na over interesses die u wellicht gemeen heeft met diegene.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

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

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te maken naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

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

Hoofdstuk 3

Een aangenaam gesprek

Hoofdstuk 2 van dit werkboek ging over het leggen van het eerste contact. Dit hoofdstuk concentreert zich op het vervolg. Wat kunt u doen om het gesprek op gang te houden en gezellig te maken? Een deel van de tips zal zeer voor de hand liggen. Ons verzoek is om voor uzelf na te gaan welke tips u misschien kunt gebruiken.

3.1 LUISTEREN EN VRAGEN STELLEN

Je hebt twee oren en één mond. Misschien is dat wel zo om te laten zien dat luisteren heel belangrijk is voor een goed gesprek. Laat uw gesprekspartner zien dat u luistert. Kijk de ander aan, knik als u ergens mee instemt en “uh-huh,” of “oh ja.” U kunt ook het onderwerp herhalen of een opmerking maken over wat de persoon heeft gezegd. Bijvoorbeeld, toen Maria aan Ben vertelde dat ze een zware dag had gehad op haar werk, maakte Ben oogcontact, knikte en zei: “ik snap het” terwijl ze haar verhaal vertelde. Toen Maria uitgepraat was, herhaalde Ben het belangrijkste punt uit Maria’s verhaal: “Het klinkt alsof je baas meer van je vroeg dan normaal. Dat moet stressvol zijn geweest.”

Een andere manier om een goed gesprek te voeren is door vragen te stellen. Dit laat zien dat u geïnteresseerd bent in de ander en dat u hem of haar beter wilt begrijpen. Hier zijn een aantal voorbeelden van vragen die het gesprek verder op gang helpen.

“Je zei dat je van kaartspellen houdt. Welke vind je het leukst?”

“Je vertelde dat je je blij voelde vandaag. Wat is er gebeurd dat je zo blij bent?”

“Dus je gaat in het voorjaar een cursus volgen. Wat ga je precies doen bij de cursus?”

“Je zei dat je het vandaag erg druk had. Wat moest je allemaal doen?”

3.2 INFORMATIE GEVEN

Een andere manier om een gesprek te verlevendigen is door zelf iets ter sprake te brengen. Bijvoorbeeld, u kunt informatie over het onderwerp toevoegen, uw mening delen over het onderwerp, of de ander vertellen over uw ervaringen en gevoelens. Hier volgen een aantal voorbeelden van het delen van informatie:

“Je vertelde net dat je gezondere maaltijden wilde gaan eten. Ik heb een leuk kookprogramma gezien wat daar over ging.”

“Die film waar je net over vertelde, heb ik gezien. Ik vond vooral de actiescènes in de woestijn leuk.”

“Het klinkt alsof je een leuk weekend hebt gehad, vooral het fietsen. Zaterdag ben ik gaan wandelen in het park en heb ik veel bloemen gezien die in bloei stonden.”

3.3 AFSLUITEN MET EEN POSITIEVE NOOT

Ook leuke gesprekken komen tot een eind. Vroeg of laat moet iemand het gesprek afronden. Het kan zijn dat u dit moet doen. Er zijn een aantal redenen om een gesprek te stoppen, bijvoorbeeld het opraken van de tijd, het ergens anders heen moeten, of niets meer te zeggen hebben. Hier volgen een aantal voorbeelden om een gesprek mooi af te sluiten:

“Ik vond het erg leuk om samen te lunchen. Ik moet nu weer aan het werk.”

“Ik vond het erg fijn om met je te praten, maar ik moet nu gaan.”

“Ik ben erg geïnteresseerd om meer te horen over de film, maar ik moet nu naar de les. Misschien kunnen we daarna nog verder praten.”

Hoofdstuk 3

Een aangenaam gesprek

3.4 SAMENVATTEND

Hier is een samenvatting van de dingen die de kans op een aangenaam gesprek vergroten:

- 1 Kijk de persoon aan.
- 2 Laat zien dat u luistert door te knikken en dingen te zeggen zoals “uh-huh”, “ok,” of “ik begrijp het” en het onderwerp te herhalen.
- 3 Vraag dingen en geef zelf informatie.
- 4 Eindig het gesprek op een positieve toon.

OEFENEN

Het kan handig zijn dat iemand voordoet hoe u een gesprek op gang kunt houden. Daarna kan u een rollenspel beginnen zodat u de vaardigheid kunt oefenen. Op die manier voelt u zich zekerder en beter voorbereid wanneer u een gesprek voert in het dagelijks leven.

Bij het rollenspel zijn een aantal dingen belangrijk:

- 1 Benoem de persoon met wie u graag een aangenaam gesprek wilt voeren;
- 2 Wat is een goed moment om dit te doen? Wat is een onderwerp dat de persoon het leuk zou vinden om over te hebben?
Bedenk van tevoren hoe u gaat laten zien dat u luistert, vragen stelt, informatie geeft en het gesprek afrondt;
- 3 Oefen met uw ERH-trainer of groepslid wat u wilt zeggen tegen de persoon. Gebruik uw eigen stijl.

Het hebben van een aangenaam gesprek is een combinatie van de volgende vaardigheden.

- ***Luisteren***
- ***Vragen stellen***
- ***Informatie geven***
- ***Het gesprek eindigen op positieve toon***

Hoofdstuk 3

Zoek hulp indien nodig

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.

'EEN AANGENAAM GESPREK'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? 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 een kort gesprek met iemand die u regelmatig ziet. Beslis waar, wanneer en met wie u dit graag zou willen doen. Denk na over een goed onderwerp, vragen die u zou kunnen stellen, informatie die u zou kunnen geven en hoe u het gesprek op positieve toon af kunt sluiten.
- OPTIE 2:** Houd een gesprek met een vertrouwd persoon. Beslis waar, wanneer en met wie u dit graag zou willen doen. Denk na over de dingen die u gemeen heeft, vragen die u zou kunnen stellen, informatie die u zou kunnen geven en hoe u het gesprek op positieve toon af kunt sluiten.
- OPTIE 3:** Houd een gesprek tijdens een activiteit waar u aan mee doet. Denk na over de interesses die u gemeen zou kunnen hebben met de ander, gerelateerd aan de activiteit. Denk na over vragen die u kunt stellen, informatie die u zou kunnen geven en hoe u het gesprek op positieve toon af kunt sluiten.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

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

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

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

Hoofdstuk 4

Persoonlijke informatie delen

4.1 OPENHEID

De eerste twee hoofdstukken gingen over het beginnen en uitbouwen van een gesprek. Het derde hoofdstuk richtte zich op het aangenaam maken van het gesprek. Dit hoofdstuk gaat over gesprekken met diepgang. Als mensen een hechte band met elkaar krijgen, zullen zij meer over zichzelf vertellen. Ze zijn 'open' naar elkaar. Openheid betekent dat u iemand persoonlijke informatie over uzelf vertelt. Het is niet eenvoudig om dit in de juiste mate te doen. Als u te veel vertelt terwijl de relatie nog in opbouw is, kan de ander zich overvallen voelen en zich misschien zelfs terugtrekken uit de relatie. Als u te weinig over uzelf vertelt, kan dat als onpersoonlijk worden ervaren, waardoor er geen goede relatie ontstaat.

Relaties werken vaak het best als twee personen ongeveer evenveel persoonlijke informatie met elkaar delen. Als een persoon bijvoorbeeld iets vertelt over zijn/haar familie, dan zal de andere persoon meestal volgen met een zelfde soort verhaal over zijn/haar eigen familie. Een goede richtlijn is de mate van openheid af te stemmen op die van uw gesprekspartner. Naarmate u elkaar beter leert kennen, kunt u meer open zijn.

Er zijn drie niveaus van openheid: laag, gemiddeld en hoog.

Onder een laag niveau van openheid verstaan we dingen die u over uzelf vertelt die niet bijzonder persoonlijk zijn, zoals uw voorkeuren voor bijvoorbeeld eten, film, televisie of boeken. Een hoog niveau van openheid is het delen van zeer persoonlijke informatie, bijvoorbeeld welke ervaringen u heeft gehad in de psychiatrie en wat u moeilijk vindt in het leven. Een gemiddelde mate van openheid kan zijn dat u wel vertelt wat in uw leven is gebeurd, maar feitelijk blijft en u niet uw emoties laat zien. Het bepalen van wat u wilt delen met de ander en wat u privé wilt houden, is een persoonlijke beslissing. Baseer deze beslissing op uw inschatting hoe informatie bij de ander zal vallen. Niet iedereen is even ruimdenkend.

1 EEN LAAG NIVEAU VAN OPENHEID

Onder een laag niveau van openheid verstaan we dingen die u over uzelf vertelt die niet bijzonder persoonlijk zijn, zoals uw voorkeuren voor bijvoorbeeld eten, film, televisie of boeken. Wanneer u iemand net leert kennen is het vaak het best om dingen van een laag niveau van openheid te delen. De meeste mensen gebruiken een laag niveau van openheid bij mensen die ze toevallig tegenkomen, bijvoorbeeld bij het wachten op de bus. Wanneer iemand een persoonlijke vraag stelt terwijl u graag op een laag niveau van openheid wilt blijven, kunt u dit eerlijk zeggen, zonder te veel details te benoemen.

VOORBEELD:

Justin had net kennis gemaakt met zijn klasgenoot Isaac. Ze praatten over hun huiswerk en de verschillende lessen die ze gevolgd hadden. In het begin van hun vriendschap vroeg Isaac aan Justin waarom hij vertraging had opgelopen tijdens zijn studie. Justin reageerde: "Ik heb wat school gemist omdat ik door een moeilijke tijd ging, maar het gaat nu weer een stuk beter. Ik kan de vakken nu beter volgen." Toen Isaac verder vroeg over het onderwerp, reageerde Justin: "Ik stel je interesse op prijs maar het is een lang verhaal en ik heb nu geen zin om op de details in te gaan." Daarna veranderde hij het onderwerp naar het huiswerk dat ze moesten maken.



- 1 Met welke mensen spreekt u regelmatig op een laag niveau van openheid?
- 2 Over welke onderwerpen spreekt u dan?

Hoofdstuk 4

Persoonlijke informatie delen

2 GEMIDDELD NIVEAU VAN OPENHEID

Als mensen meer vertrouwd met elkaar raken, verhogen ze vaak geleidelijk de openheid. De openheid is mogelijk op basis van wederzijds vertrouwen en acceptatie van elkaar. Bij een gemiddeld niveau van openheid kunt u persoonlijkere dingen over uzelf delen. Vertel bijvoorbeeld welk werk u doet, waar u woont, welke hobby's u heeft, geef uw mening over het nieuws en vertel wat u wel of niet leuk vindt.

VOORBEELD:

Toen Justin Isaac beter leerde kennen, vertelde hij hem over welke docenten hij het leukst vond, welke moeilijkheden hij ondervond bij het maken van het huiswerk, dingen die hij leuk vond tijdens de les, hoe zijn broer hem irriteerde en zijn favoriete computerspel. Hij vertelde Isaac ook meer over de tijd dat hij het moeilijk had op school. Zoals hoe zijn concentratieproblemen het moeilijk maakten om goede cijfers te halen. Hij vertelde hem over de manieren waarop hij had geleerd om betere cijfers te halen. Isaac deelde vergelijkbare informatie over zichzelf.



- 1 Met welke mensen spreekt u regelmatig op een gemiddeld niveau van openheid?
- 2 Over welke onderwerpen spreekt u dan?

3 HOOG NIVEAU VAN OPENHEID

Wanneer mensen elkaar beter kennen, voelen ze zich vaak meer op hun gemak. Ze delen meer persoonlijke informatie. Ze spreken bijvoorbeeld over gevoelens, dromen, moeilijke periodes die u heeft doorgemaakt of zorgen waar u nu mee zit. U kunt ook informatie delen over uw kwetsbaarheden of wat u heeft meegemaakt in de psychiatrie. De stap naar een hoger niveau van openheid kan heel natuurlijk aanvoelen, wanneer u veel tijd met de persoon doorbrengt. Ook kan het helpen als hij of zij ook persoonlijke informatie met u heeft gedeeld.

VOORBEELD:

Toen Justin en Isaac elkaar beter kenden, vertelde Justin over zijn ervaringen met zijn psychische problemen. "Er waren tijden dat ik me erg veel zorgen maakte over dingen die nu niet meer logisch zijn. Ik bleef thuis van school omdat ik bang was dat ik de docent niet zou begrijpen. Die zorgen heb ik nu niet meer." Isaac deelde op zijn beurt ook informatie over de moeilijke tijden die hij had doorgemaakt, zoals toen hij drugs gebruikte. Ze praatten ook over hun verwachtingen en dromen voor de toekomst, zoals op zichzelf wonen en hun droombaan vinden.



- 1 Met welke mensen spreekt u regelmatig op een hoog niveau van openheid?
- 2 Over welke onderwerpen spreekt u dan?

OEFENEN

Het delen van persoonlijke informatie vergt tijd en oefening.

- Denk aan een aantal mensen in uw leven. Op welk niveau van openheid gaat u met hen om? (Laag, gemiddeld, hoog). Welk niveau van openheid zou u wensen?
- Bedenk iemand met wie u zou willen oefenen om een gesprek te hebben. Wilt u de openheid gelijk houden of verhogen?
- Oefen het gesprek met uw ERH-trainer of groepslid. Vertel deze persoon iets over uzelf op het niveau dat u wenst. Wat gaat u vertellen over uzelf?

Het delen van persoonlijke informatie kan u helpen om dichter bij mensen te komen.

Hoofdstuk 4

Persoonlijke informatie delen

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.

'HET DELEN VAN PERSOONLIJKE INFORMATIE'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? 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:** Bedenk een persoon met spreekt op een laag niveau van openheid. Plan een gesprek waarin u de persoon iets over uzelf vertelt met een laag of gemiddeld niveau van openheid. Welke informatie zou u over uzelf willen delen?
- OPTIE 2:** Bedenk een persoon met wie u een gemiddeld niveau van openheid heeft. Plan een gesprek waarin u de persoon iets over uzelf vertelt met een gemiddeld of hoog niveau van openheid. Welke informatie zou u over uzelf willen delen?
- OPTIE 3:** Bedenk een persoon met wie u een hoog niveau van openheid heeft. Plan een gesprek waarin u de persoon iets over uzelf vertelt op een hoog niveau van openheid. Welke informatie zou u over uzelf willen delen?
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

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

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

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

Hoofdstuk 5

Anderen begrijpen

De meeste mensen vinden het fijn om een hechte relatie te hebben met tenminste één andere persoon. Dit kan een vriend zijn, een familielid of een partner. Een hechte relatie opbouwen kost tijd en moeite maar daar tegenover staat het plezier en de voldoening die men uit een relatie krijgt. Veel mensen zeggen beter met tegenslagen om te kunnen gaan wanneer zij iemand hebben die hen begrijpt en steunt. Relaties werken vaak het best als ze evenwichtig zijn. Dit houdt in dat beide personen geven, maar ook nemen in de relatie. Op deze manier voelt ieder zich gewaardeerd door de ander.

5.1 HET HERKENNEN VAN DE GEVOELEN VAN DE ANDER

Wanneer je om iemand geeft kan het waardevol zijn jezelf twee vragen te stellen.

- 1 Wat voelt de ander?
- 2 Wat zou ik voelen als ik in zijn schoenen stond?

Gezichtsuitdrukkingen en het stemgeluid zijn goede aanwijzingen voor hoe iemand zich voelt. Met name de ogen en de mond zijn belangrijk bij het 'lezen' van gezichtsuitdrukkingen. Niet iedereen doet dit van nature even goed. In het volgende werkblad staan de meest voorkomende gezichtsuitdrukkingen en de bijpassende stemgeluiden. Bekijk het werkblad 'Herkennen gevoelens van de ander' op de volgende pagina. Bent u het eens met de gegeven omschrijvingen?

WERKBLAD 'HERKENNEN GEVOELEN VAN DE ANDER'

EMOTIE	GEZICHTSUITDRUKKING	STEMGELUID	BIJKOMENDE AANWIJZINGEN
Blijheid	Mond licht, ogen lichten op	Vrolijk, opgewekt, hoger dan normaal	Lachen
Verdriet	Mondhoeken naar beneden geweest, ogen neerslachtig	Lagere, vlakke toon, stem is monotoon of bevend	Waterige ogen, tranen, neerslachtige uitstraling, schouders hangen
Angst	Ogen wijd open, wenkbrauwen opgetrokken, mond soms open	Stem is hoger dan normaal, soms bevend	Handen trillen, spanning in het lichaam
Woede	Fronsen, ogen samengeknepen, mond of kaak gespannen	Harde toon, soms erg luid	Handen gebald tot vuisten, spanning in het lichaam
Opluchting	Mond lachend of in rechte lijn, ogen kijken naar voren	Opgewekt	Schouders ontspannen, zuchten van opluchting
Affectie	Mond licht, ogen stralen warmte uit	Warme toon	Uit positieve gevoelens over persoon of daden van de ander
Interesse	Goed oogcontact, verscherpte aandacht voor de ander	Vrolijk, geanimeerd	Het hoofd schudt licht, stelt vragen, voegt informatie toe



- 1 Welke emoties herkent u nog meer?
- 2 Welke gezichtsuitdrukkingen en stemgeluiden horen bij deze emoties?

Anderen begrijpen

5.2 HET BEGRIPpen VAN ANDERE MENSEN

Het is erg belangrijk voor relaties dat er sprake is van wederzijds begrip. Wat is belangrijk voor de ander? Welke normen en waarden doen ertoe? Wat vindt de ander leuk, en wat niet? Wanneer u een hechte relatie heeft met iemand, is het belangrijk dat beiden rekening houden met het elkaars standpunt. Als u weet hoe de ander denkt, maakt dat het ook gemakkelijker om het gedrag van de ander te begrijpen. Bijvoorbeeld: wanneer u weet dat iemand zich erg interesseert voor politiek, is het beter te begrijpen als diegene vrijwilliger is bij een politieke campagne. Wanneer iemand geïnteresseerd is in techniek, is het logisch dat die persoon graag over computers praat. Als u iemand beter wilt leren kennen, kunt u letten op waarover hij of zij praat en op gezichtsuitdrukkingen.

VEELVOORKOMENDE GESPREKSONDERWERPEN:

- Werk
- Familie
- Muziek
- Politiek
- Natuur
- Kunst
- Spiritualiteit
- Emoties
- Computers
- Boeken
- Wetenschap
- Films
- Websites

Wanneer de ander een gesprek begint over iets wat hij belangrijk vindt, kunt u aanvullende vragen stellen. Als iemand vertelt over een nieuwe baan kunt u zeggen: “Dat klinkt als een leuke baan, kun je me daar meer over vertellen? Wat zijn je taken? En wat vind je van je collega?”

Als u iemand beter wilt leren kennen, kunt u dingen vragen over dingen die de ander belangrijk vindt. Wanneer iemand vertelt over een nieuwe cursus waar hij aan begonnen is, kunt u een paar dagen later vragen: “Je vertelde me dat die cursus je zo goed bevalt. Hoe gaat het nu? Wat vind je van de docenten?”



- 1 Denk aan iemand met wie u een sterke band heeft of iemand waar u graag mee praat. Over wat voor onderwerpen praat hij/zij graag?

5.3 WORD EEN ‘GEOUELENSDETECTIVE’

Wanneer u meer weet over iemands interesses, kunt u vragen stellen over zijn gedachten, meningen en gevoelens. Wanneer iemand geïnteresseerd is in de natuur en tuinieren, kunt u vragen: “Ik las in de krant dat het niet veel heeft geregend dit jaar. Wat vind jij daarvan? Denk je dat het de planten in de tuin zal schaden?”

Het begrijpen van mensen vraagt tijd en oefening. Lees de volgende voorbeelden door en bespreek ze met uw ERH-groepsleden. Beantwoord de vragen over hoe u denkt dat de persoon in kwestie zich zal voelen. Als de tijd het toelaat, bedenk dan wat voor gezichtsuitdrukking de persoon zal hebben, wanneer hij deze emoties ervaart. Probeer deze gezichtsuitdrukking vervolgens zelf te maken.

Hoofdstuk 5

Anderen begrijpen

VOORBEELD 1

Antonio belt zijn broer iedere week. Ze praten over veel dingen zoals Antonio's opleiding, de tuin van zijn broer en hun favoriete basketbalteam. Op een dag belt moeder Antonio en vertelt dat zijn broer in het ziekenhuis ligt.



- 1 Welk gevoel zal bij Antonio als eerste opkomen?
- 2 Wat zou hij nog meer hebben gevoeld?

VOORBEELD 2

Celeste is al een aantal weken op zoek naar werk. Soms waren de posities al vervuld. Soms had ze niet het goede diploma voor de baan. Soms had ze niet genoeg ervaring voor de functie. Op een dag meldt ze zich met haar sollicitatieformulier bij een café. De manager vraagt haar te wachten, terwijl hij het formulier doorleest. Hij vraagt haar naar werkervaring. Hij is tevreden en zegt: "Kun je morgen beginnen?"



- 1 Welke gevoel zal bij Celeste de boventoon voeren?
- 2 Wat zou zij nog meer hebben gevoeld?

VOORBEELD 3

Ed is onderweg naar huis vanaf de supermarkt met een aantal tassen vol boodschappen. Wanneer hij bij een druk kruispunt komt moet hij wachten op het stoplicht. Wanneer het licht op groen springt en hij de weg op loopt, remt een auto vlak voor hem.



- 1 Welk gevoel zal Ed hebben?
- 2 Wat zou hij nog meer hebben gevoeld?

VOORBEELD 4

Als Tamika op de avond van haar verjaardag thuiskomt, is het donker in haar appartement. Ze gaat naar binnen en doet het licht aan. Opeens komen haar huisgenoten vanuit de keuken met een hoop kabaal naar haar toe. Ze ziet dat ze een taart met kaarsjes vast hebben.



- 1 Wat zal Tamika gevoeld hebben, toen ze haar huisgenoten uit de keuken hoorde komen?
- 2 Wat zou zij nog meer hebben gevoeld?

Hoofdstuk 5

Anderen begrijpen

Het peilen van gevoelens en gedachten door te kijken naar de gezichtsuitdrukkingen en te luisteren naar iemands stem, lijkt op het werk dat een detective doet. Een gevoelsdetective leeft zich niet alleen in in wat de ander voelt, maar luistert en kijkt ook goed. Misverstanden liggen immers op de loer als de situatie niet helder is. Misverstanden kunnen het gevoel geven dat de ander niet luistert. Controleer daarom af en toe of u de ander goed heeft begrepen. U kunt in uw eigen woorden samenvatten wat de ander u heeft verteld: “Je klinkt erg enthousiast om het huis uit te gaan, maar misschien vind je het ook spannend?”. Een vraag stellen werkt ook goed: “Begrijp ik goed dat je erg enthousiast bent over je nieuwe baan, maar het meteen ook wat spannend vindt?”



- 1 Hoe voelt u zich wanneer mensen interesse in u tonen?
- 2 Hoe denkt u dat iemand anders zich zou voelen wanneer u interesse in hem of haar zou tonen?
- 3 Geef een recentelijk voorbeeld wanneer u dit heeft gedaan.
- 4 Hoe reageerde de ander?

Hoofdstuk 5

Anderen begrijpen

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.

'HET BEGRIJPEN VAN ANDERE MENSEN'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? 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:** Oefen met het herkennen van de gezichtsuitdrukkingen en het stemgebruik van mensen.
Houd een lijst bij met uw ervaringen.
- OPTIE 2:** Oefen met het opmerken wat anderen bespreken.
Houd een lijst bij van verschillende onderwerpen die u zou kunnen gebruiken.
- OPTIE 3:** Oefen met het worden van een 'gevoelensdetective'. Probeer, wanneer u in gesprek bent, te ontdekken wat de ander voelt. Stel vragen om er achter te komen of u het goed begrijpt.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

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

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

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

Hoofdstuk 6

Het ontwikkelen van hechtere relaties

Een hechtere relatie ontwikkelen met vrienden, familie of partner, is voor veel mensen een belangrijk doel. In prettige relaties geven mensen om elkaars perspectief en welzijn. Vriendelijkheid is belangrijk om de onderlinge band te verstevigen. Laat weten dat u de ander waardeert. Doe dingen die de ander blij maken. Bied hulp in moeilijke tijden. Bekijk waarin je de ander tegemoet kan komen.



- 1 Zou u met iemand een hechtere relatie willen ontwikkelen?
- 2 Zo ja, met wie?

6.1 POSITIEVE GEVOELENS UITEN EN COMPLIMENTEN GEVEN

Iemand laten weten dat u om hem of haar geeft, kan u dichter bij elkaar brengen. Dit kunt u uiten door genegenheid te tonen. U kunt bijvoorbeeld iemand vertellen waarom u hem of haar waardeert of bewondert.

U kunt bijvoorbeeld zeggen:

“Ik vind je trui erg leuk. Het is een heel mooie kleur.”

“De spaghetti die je hebt gemaakt is heerlijk.”

“Je hebt een heel mooie glimlach. Ik zie je graag lachen.”

“Bedankt dat je zo aan me hebt gedacht op mijn verjaardag. Ik waardeer het heel erg dat je het hebt onthouden.”

“Bedankt voor het luisteren. Ik vind het fijn om met je te praten.”

“Je bent erg speciaal voor me.”

Complimenten ontvangen is soms nog moeilijker dan ze te geven. Toch is het even belangrijk. Een compliment accepteer je als je er blij mee bent en ‘Dankjewel’ zegt. Wanneer u een compliment accepteert, geeft dit de ander een goed gevoel. De kans is groot dat u opnieuw een compliment zal krijgen. Een compliment kunt u ook wegwuiven. Zeg bijvoorbeeld niet ‘Het stelt niets voor’ als de ander blij is iets met iets dat u heeft gegeven. Hierdoor kan de ander zich ongemakkelijk gaan voelen en daarom meer afstand nemen in de relatie.

Voorbeelden van een compliment accepteren:

“Ik vind het fijn dat je mijn kleren leuk vindt, bedankt.”

“Bedankt dat je zegt dat ik een mooie glimlach heb. Daar krijg ik een goed gevoel van.”

“Ik ben blij dat je de spaghetti lekker vindt.”

“Ik waardeer het dat je me vertelt hoe speciaal ik ben voor je. Dat betekent heel veel voor me.”

6.2 UITZOEKEN WAT IEMAND BLIJ MAAKT

Als u de ander een plezier wilt doen, is het belangrijk om uit te zoeken wat iemand blij maakt. Vraag regelmatig wat de ander leuk vindt. Wanneer u samen iets onderneemt, praat dan over hoe het is en stel vragen.

Een aantal voorbeelden van vragen die u kunt stellen:

“Hoe vond je het eten in dat restaurant?”

“Wat vond je het leukste stuk in de film?”

“Zou je het leuk vinden om nog eens terug te gaan naar dit park?”

“Met wie vond je het leuk om te praten op het feest?”

Hoofdstuk 6

Het ontwikkelen van hechtere relaties

U kunt ook naar de mening vragen van iemand die u beter wilt leren kennen.

“Wat is je favoriete televisieserie?”

“Voor welke voetbalclub ben je?”

“Hoe vind jij dat iemand het best zijn verjaardag kan vieren?”

“Van welke muziek houd je?”

6.3 DINGEN DOEN DIE IEMAND BLIJ MAAKT

Wanneer u weet wat de ander leuk vindt, kunt u activiteiten plannen. Zie hieronder een aantal opties.

- Als u allebei graag buiten bent, ga dan samen wandelen of naar de dierentuin.
- Als u allebei van films houdt, kijk dan een leuke DVD.
- Als u allebei van kunst houdt, bezoek dan een museum of bekijk samen een kunstboek.
- Als u allebei van muziek houdt, luister dan samen een CD of ga naar een concert.
- Kook de favoriete maaltijd voor de ander.
- Als de persoon graag naar jazz muziek luistert, zet de radio dan soms op de jazz zender.
- Als de persoon gevoel voor humor heeft, vertel dan een grap of een leuk verhaal.
- Als de persoon van bloemen houdt, geef hem of haar dan een boeket of plant.

6.4 EEN COMPROMIS SLUITEN EN SOMS TOEGEVEN

Ook in een hechte relatie komen soms meningsverschillen voor. In zulke gevallen is het goed een compromis te sluiten. Het doel van een compromis is tot een oplossing te komen die voor beiden acceptabel is. Beide partijen krijgen wat ze willen, maar geven ook iets op. Wanneer de één een actiefilm wil kijken en de ander een comedy, kan gekozen worden voor een actiefilm waar ook comedy in zit. Ook kunt u besluiten nu een actiefilm te kijken en volgende week een comedy.

Hier zijn voorbeelden van zaken waarover mogelijk een compromis moet worden gesloten:

- Naar welk restaurant u gaat.
- Wanneer u afspreekt.
- Welke DVD u gaat huren.
- Wie het eten kookt en wie de afwas doet.

Een compromis is niet nodig, wanneer u toegeeft om de ander een plezier te doen. U kijkt dan bijvoorbeeld naar de actiefilm, hoewel u meer van comedy houdt. U kunt ook meegaan naar een verjaardag als u geen zin heeft, maar de ander wel. De ander zo een plezier doen is een gul gebaar. Het is echter geen goed idee om de ander steeds alles te geven waar u het niet mee eens bent.

Een aantal voorbeelden van toegeven:

- Een sportwedstrijd kijken omdat iemands favoriete team er in meespeelt.
- Iemands hond uit laten.
- Naar een concert gaan van iemands favoriete band.
- Naar iemands favoriete restaurant gaan.

Het ontwikkelen van hechtere relaties

6.5 EEN PERSOON IN NOOD HELPEN

Iedereen heeft weleens hulp en ondersteuning nodig. Het herkennen dat hulp nodig is en die bieden, laat zien dat u om deze persoon geeft. Soms heeft iemand emotionele hulp nodig, bijvoorbeeld bij het verlies van een dierbare of bij een teleurstelling. Het kan ook voorkomen dat iemand praktische hulp nodig heeft, bijvoorbeeld wanneer iemand gaat verhuizen. Hoe meer mensen elkaar helpen, hoe hechter hun band vaak wordt.

Hier volgen een aantal voorbeelden van hoe u iemand in nood kunt helpen:

- Wanneer de persoon ziek is, zorgen voor medicijnen of eten.
- Wanneer de persoon autopech heeft, een lift aanbieden of helpen met uitzoeken van de bustijden.
- Wanneer de persoon een slechte dag op het werk heeft gehad, een luisterend oor bieden.
- Wanneer de persoon een druk werkblad heeft, aanbieden een klusje te doen.
- Wanneer de persoon een probleem heeft, helpen om een oplossing te zoeken.
- Wanneer de persoon moeite heeft met de stoep aanvegen, het zelf doen.

OEFENEN

Een hechtere relatie ontwikkelen vergt tijd en oefening.

- 1 Bedenk iemand in uw leven met wie u graag een hechtere relatie zou willen.
- 2 Bekijk de lijst hierboven en kies een manier om uw relatie te versterken.
- 3 Wees specifiek over wat u wilt gaan doen.
- 4 Oefen met uw ERH-trainer of groepslid hoe u iets zou doen om uw relatie hechter te maken.

6.6 INTIEME RELATIES

Veel mensen verlangen naar een liefdesrelatie. De behoefte aan knuffelen, seks en emotionele nabijheid is niet anders bij mensen met en zonder psychische klachten. Wel is het zo dat mensen met ernstige aandoeningen veel minder vaak intieme relaties hebben.

Dit heeft verschillende redenen:

- Klachten zoals angsten of teruggetrokken gedrag kunnen ertoe bijdragen dat mensen intimiteit proberen te ontlopen.
- Medicatie kan seksueel functioneren belemmeren
- Er kan sprake zijn vreselijke herinneringen op het gebied van misbruik
- De handigheid om iemand te versieren of aan zich te binden kan ontbreken
- Het ontbreekt aan zelfvertrouwen
- Ervaringen in de psychiatrie schrikken mogelijk partners af
- De leefsituatie werkt tegen. Geldgebrek betekent bijvoorbeeld ook dat je minder op leuke plekken komt waar je partners zou kunnen ontmoeten

Hoofdstuk 6

Het ontwikkelen van hechtere relaties

Wie een intieme relatie wil, moet dus vaak best wat hobbels over. Bovendien is er niemand die precies kan uitleggen hoe u dat voor elkaar kunt krijgen of die u kan vertellen wie bij u past. Er bestaat geen versiertraining met garantie op succes. Er zijn relatietherapeuten die uiteindelijk moeten scheiden en onhandige klunzen die de liefde van hun leven vinden. U kunt uw kansen op liefde in ieder geval vergroten door uw handigheid met mensen te trainen. Belangrijk is om geen wonderen te verwachten van relaties. Wie te veel verwacht kan rekenen op teleurstelling.

- Verlangt u naar een intieme relatie?
- Heeft u een intieme relatie of wel eens gehad?
- Is het vinden van liefde een belangrijk doel in uw leven?



- 1 Wat kunnen mensen doen om hun kans op een intieme relatie te vergroten?
- 2 Wat zijn dingen die u met uw vriend of vriendin samen zou willen ondernemen?
- 3 Denkt u dat een intieme relatie haalbaar is voor u?

Om dichter tot andere mensen te komen, is het belangrijk om:

- **Positieve emoties te uiten en complimenten te geven.**
- **Uit te zoeken wat de ander blij maakt.**
- **Dingen te doen die de ander blij maakt.**
- **Compromissen te sluiten en toe te geven.**
- **De ander te helpen in moeilijke tijden.**

Hoofdstuk 6

Het ontwikkelen van hechtere relaties

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.

'HET BEGRIJPEN VAN ANDERE MENSEN'

DATUM: - 2019

DEEL A

Wat betekent hetgeen ik heb geleerd voor mij? 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:** Uit positieve gevoelens tegenover iemand en geef een compliment, gebruik hierbij de "Oefenen" oefening.
- OPTIE 2:** Doe iets voor iemand waarvan u denkt dat diegene daar blij van wordt, gebruik hierbij de "Oefenen" oefening.
- OPTIE 3:** Help iemand, gebruik hierbij de 'Oefenen'-oefening.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

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

DEEL B

Vervolg uw plan om de volgende stap te zetten naar uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

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

Samenvatting



Sociale relaties zijn een belangrijk deel in ieders leven. Gezonde relaties geven voldoening en steun. Ze maken het leven leuker en geven betekenis. Relaties die steun geven kunnen u ook helpen om uw doelen te bereiken en uw mentale gezondheid te bewaken.

In dit werkboek heeft u geoefend met verschillende manieren om met anderen in contact te komen. Het gaat dan zowel om mensen met wie het contact is verwaterd, als om nieuwe mensen. U heeft werkwijzen geleerd om gesprekken te beginnen en persoonlijke informatie te delen, om mensen beter te leren kennen. Het werkboek beschreef ook dat u mensen beter kunt leren kennen door goed op hun gezichtsuitdrukkingen te letten en na te vragen of u hen goed heeft begrepen. U heeft ook effectieve manieren geleerd om dichterbij mensen te komen, zoals het laten zien dat u om hen geeft en dingen doet die hen blij maken. Uiteraard is het belangrijk om hulp te bieden als dat nodig is. Meestal is het binnen een relatie ook nodig om compromissen te sluiten. Het ontwikkelen van hechtere relaties kost tijd en moeite, maar het is zeker de moeite waard!



©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/A928DE65-762A-4236-8712195A21C537C1>