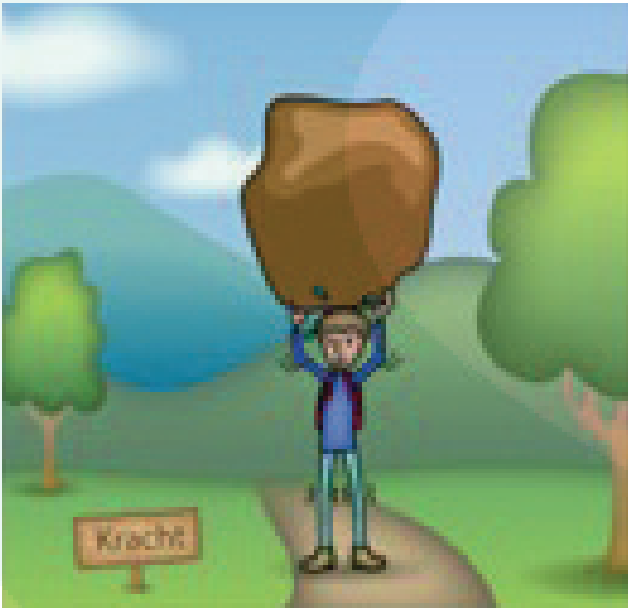
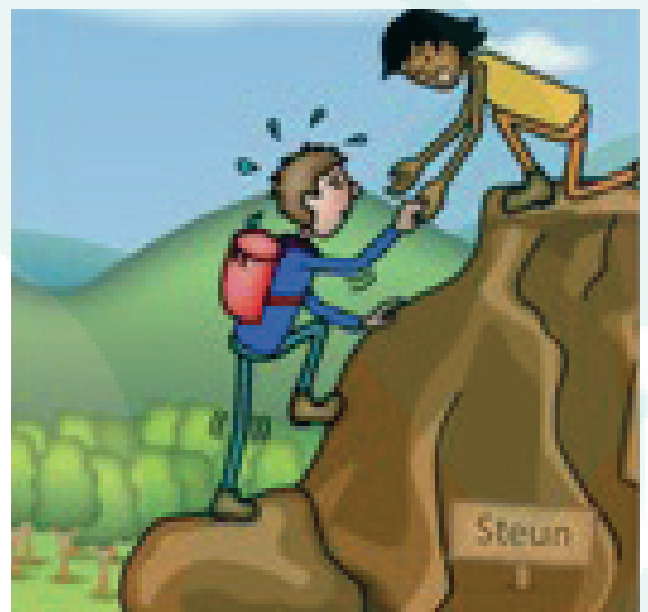
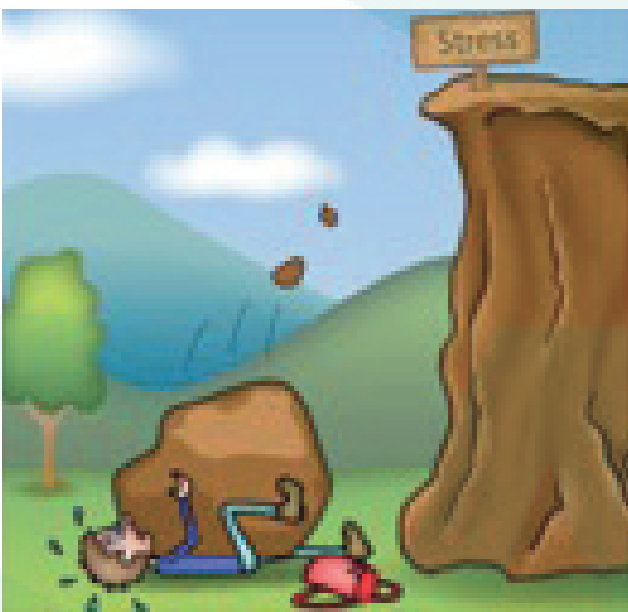


Eigen Regie en Herstel



Werkboek 3

STEUN-STRESS KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL



“Het is voor mij heel belangrijk geweest om bewust om te gaan met stress. Vanwege mijn ziekte ben ik extra gevoelig voor stress. Het is ook altijd heel belangrijk voor mij geweest om zelf een actieve rol te spelen in mijn behandeling, omdat ik ervan overtuigd ben zelf het beste te weten wat er in mijn hoofd speelt.”

David Kime: kunstenaar, schrijver en bloemkunstenaar, herstellende van bipolaire klacht

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/10.14261/48BAF62C-E355-407A-AD29D186E2EA7832>

Eigen Regie en Herstel

INTRODUCTIE

Het doel van dit werkboek is de aard en het beloop van psychische stoornissen beter te begrijpen. Volgens psychiaters ontstaat een stoornis doordat iemand zijn evenwicht verliest. De draaglast is groter dan de draagkracht. Deze verstoring van het evenwicht wordt bijvoorbeeld beschreven door het stress-kwetsbaarheidsmodel. Dit model laat zien dat een stoornis ontstaat als de stress groter is dan men door zijn kwetsbaarheid aan kan. De kwetsbaarheid is deels biologisch. Dit kan te maken hebben met erfelijkheid. Wie een familielid heeft met een stoornis, heeft bijvoorbeeld meer kans om zelf een stoornis te krijgen. Kwetsbaarheid speelt meestal pas op als er daarnaast problemen zijn in het dagelijks leven, wanneer men stress heeft. Door stress en/of alcohol- en drugsgebruik, kunnen psychische klachten ontstaan bij iemand die daar gevoelig voor is. Er gebeurt dan eigenlijk meer dan iemand aan kan. Het verhaal is echter niet compleet als we alleen kijken naar wat mis gaat. Iemand kan zijn draagkracht vergroten door een gezonde leefstijl, steun van anderen, met behulp van medicatie of door positieve eigenschappen en eigen kracht te versterken. Wij gebruiken hier het steun-stress kracht- kwetsbaarheidsmodel. Dat is een lange naam, maar hiermee wordt aangetoond dat meerdere factoren een positieve of negatieve invloed hebben op psychische klachten.

DIT WERKBOEK BESTAAT UIT VIER HOOFDSTUKKEN:

Hoofdstuk 1 Waardoor wordt een psychische klacht veroorzaakt? _____ pagina **4**

Hoofdstuk 2 Leren hoe klachten verergeren en verbeteren _____ pagina **8**

Hoofdstuk 3 Zoek hulp indien nodig _____ pagina **16**

Hoofdstuk 4 Tegengaan van achteruitgang _____ pagina **19**

Wij raden aan ieder hoofdstuk te behandelen in één bijeenkomst. U kunt daar echter van afwijken op basis van persoonlijke voorkeur. De behandeling van de stof kan in een hoger of lager tempo verlopen. Speciale aandacht vragen we voor het oefenen tussen de bijeenkomsten door. Daar worden onderwerpen behandeld die relevant zijn voor het dagelijks leven. Door op rustige momenten te oefenen, lukt het nieuwe gewoonten aan te leren, die ook bruikbaar zijn als het even tegen zit.

Aan het eind van ieder hoofdstuk vindt u een oefening voor thuis. Deel A gaat over het toepassen van iets dat u heeft geleerd tijdens de ERH-bijeenkomst. Deel B gaat over het werken aan het persoonlijke hersteldoel dat u in het eerste werkboek 'Herstelstrategieën' heeft opgesteld.

Iedere ERH-bijeenkomst begint met een terugblik op de oefeningen die u thuis heeft gedaan. Wat ging goed en wat ging minder? Door uw kennis in praktijk te brengen, boekt u sneller vooruitgang bij het behalen van uw hersteldoelen.

Hoofdstuk

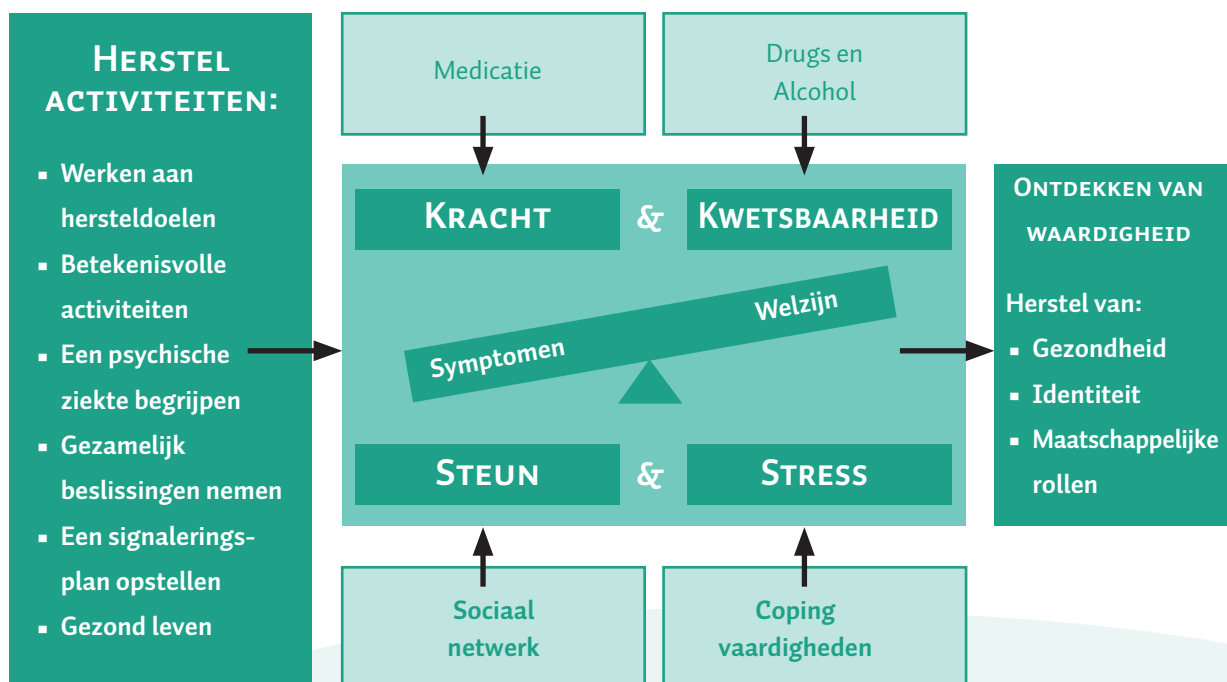
WAARDOOR WORDT KWETSBAARHEID VEROOorzaakt?

Woorden zijn belangrijk. Zegt u uit uzelf dat u een psychische stoornis of een psychische ziekte hebt heeft of spreekt u liever over kwetsbaarheid? Een psychische ziekte is niet uw eigen schuld. Het is u overkomen. U zult er misschien de rest van uw leven mee moeten leren leven.

Kwetsbaarheid is een ruimere aanduiding. Het is natuurlijk een zwakke plek in uw gestel, het zorgt ervoor dat u de uitdagingen in het leven minder goed het hoofd kunt bieden. Dat kan zich uiten in klachten als somberheid, angst, een gebrek aan overzicht of complete verwarring. De problemen die bij kwetsbaarheid en psychische ziekten horen, zijn dus hetzelfde. Toch is de beleving anders. Kwetsbaarheid is een open woord. Iedereen is in bepaalde mate kwetsbaar. Het laat zien hoe dingen mis kunnen lopen en de angst, schaamte en het verlies aan schaamte ontstaat. Kwetsbaarheid is echter ook een dapper woord. De toekomst is niet onvermijdelijk zwart, want misschien lukt het ondanks de kwetsbaarheid om toch iets van het leven te maken.

In dit werkboek behandelen we hoe er in de wetenschap tegen kwetsbaarheid/psychische klachten aangekeken wordt. Kijk wat u ervan kunt leren, zodat u uw eigen hersteldoelen beter kunt bereiken. We gebruiken daarbij een model dat door veel wetenschappelijke bevindingen wordt ondersteund: het 'Steun-stress, Kracht-kwetsbaarheidsmodel'.

STEUN-STRESS, KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL'



1.1 WELKE FACTOREN SPELEN EEN ROL BIJ EEN PSYCHISCHE KLACHT?

Psychische klachten zijn zeer divers. Ze lopen uiteen van te veel energie tot lusteloosheid en van denkstoornissen tot ontregeling van het gevoel. Wat is gemeenschappelijk aan de volgende zinnen? 'Ik heb schizofrenie', 'Ik heb een bipolaire stoornis', 'Ik heb een obsessief-compulsieve stoornis' of 'Ik ben verslaafd'. Wat ze gemeen hebben is dat er iets mis gaat in het brein. De basis daarvoor kan een biologische kwetsbaarheid zijn. Sommige mensen hebben de biologische kwetsbaarheid om astma, een hoge bloeddruk of diabetes te krijgen. Anderen hebben de kwetsbaarheid op voor het ontwikkelen van psychische klachten. Bij een psychische stoornis ontstaan de klachten in de hersenen. Wetenschappers denken dat dit te maken heeft met de boodschappen die de miljarden zenuwcellen met elkaar uitwisselen.

Net zoals bij andere klachten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten, spelen erfelijke factoren een rol bij de kwetsbaarheid voor psychische stoornissen. De kans dat iemand een stoornis ontwikkelt, is groter wanneer een naast familielid deze klacht ook heeft.

Biologie speelt een rol bij iemands kwetsbaarheid of aanleg om een psychische stoornis te ontwikkelen

Genetische factoren verklaren niet helemaal waarom sommige mensen een psychische stoornis ontwikkelen. Er wordt aangenomen dat niet-erfelijke factoren ook een rol spelen bij de ontwikkeling van psychische stoornissen. Zo kan er een subtiele ontregeling van de hersenen ontstaan, wanneer een baby een virusbesmetting krijgt. Er is weinig wetenschappelijk bewijs dat alcohol- of drugsgebruik een biologische kwetsbaarheid voor psychische stoornissen veroorzaakt. Echter, wanneer men al een biologische kwetsbaarheid heeft, kunnen alcohol en drugs de klachten veroorzaken of verergeren.



- 1 Weet u of iemand in uw familie een psychische klacht heeft of heeft gehad?
- 2 Heeft u ervaringen gehad met alcohol of drugs waarbij uw klachten erger werden of een terugval veroorzaakten?
- 2 Waren er omstandigheden in het dagelijks leven die hebben bijgedragen aan het ontstaan van de eerste klachten?

Wetenschappers denken dat stress ook een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van psychische stoornissen. Stress kan klachten uitlokken of vergroten. Stress speelt een grote rol bij depressies. Wanneer iemand een naaste heeft verloren of andere zeer stressvolle situaties heeft meegemaakt, dan is de kans groter dat hij of zij depressief wordt.

Hoofdstuk 1

WAARDOOR WORDT KWETSBAARHEID VEROOorzaakt?

Hoe iemand stress ervaart verschilt per persoon. Wat bij de één direct stress veroorzaakt, hoeft dat bij een ander totaal niet te doen. De volgende lijst bevat voorbeelden van situaties die over het algemeen worden ervaren als stressvol.

- 1 Teveel te doen hebben; er moet bijvoorbeeld veel af in korte tijd.
- 2 Te weinig te doen hebben, zoals de hele dag rondhangen.
- 3 Gespannen relaties, waarbij mensen veel ruzie maken, en boosheid uiten kritiek uiten.
- 4 Grote veranderingen in het leven, zoals het verliezen van een naaste, uit huis gaan, aan een nieuwe baan beginnen, trouwen of een kind krijgen.
- 5 Financiële of juridische problemen.
- 6 Ziekte of oververmoeidheid.
- 7 Verslaafd raken aan drugs of alcohol.
- 8 Slachtoffer worden van misdaad.
- 9 Armoede of slechte woonomstandigheden.
- 10 Leugens ervaren of bedrogen worden.

Stress kan psychische stoornissen uitlokken

Een leven zonder stress is onmogelijk. Herstel doelen realiseert u alleen, wanneer u bereid bent om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Daarom is het belangrijk te dat u werkwijzen kunt leren die u helpen om effectief met stress om te gaan. De werkboeken 'Omgaan met stress' en 'Omgaan met problemen en klachten' zullen dieper op dit onderwerp ingaan.



- 1 Zijn er perioden in uw leven geweest dat je u meer klachten ervoer door stress?
- 2 Zijn er betere perioden geweest met minder stress en minder klachten?
- 3 Zijn er mensen die u steunen en die u helpen om stress te verminderen?
- 4 Wat doet u zelf om stress beter te hanteren?
- 5 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vragen voor uw persoonlijke herstel doelen?

Biologische kwetsbaarheid kan met name bij te veel stress leiden tot psychische stoornissen. Andersom zal het gebruik van eigen krachten of het krijgen van steun, bescherming bieden tegen de negatieve gevolgen van stress. Wie meer draagkracht ontwikkelt, zal minder last krijgen van psychische stoornissen.

Stress kan klachten verergeren of zelfs veroorzaken

Hoofdstuk 1

WAARDOOR WORDT KWETSBAARHEID VEROOORZAAKT?

OEFENOPDRACHT

'WAARDOOR WORDT EEN PSYCHISCHE STOORNIS VEROOORZAAKT?'

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 bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefenopdracht is gegaan.

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:** Bespreek kort het steun-stress kracht-kwetsbaarheidsmodel met een vertrouwd persoon . Vertel hem of haar wat u heeft geleerd over de oorzaken van een psychische klacht.
- OPTIE 2:** Zoek een vertrouwd persoon met een medische aandoening, zoals diabetes of een hoge bloeddruk. Vraag deze persoon naar zijn diens mening over de invloed van biologische kwetsbaarheid en stress op de klachten die zij ervaren.
- OPTIE 3:** Zoek een veelvoorkomende fabel of misvatting over wat de oorzaken zijn van psychische klachten.
- OPTIE4:** 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

LEREN HOE KLACHTEN VERERGEREN EN VERBETEREN

Psychische stoornissen ontstaan als de draagkracht tekort schiet. De oorzaak is vaak een combinatie van biologische kwetsbaarheid en stress. Hier staat tegenover dat steun en eigen kracht beschermend werken. Door uw draagkracht te vergroten en door stress beter te hanteren, kan het verloop van uw stoornis verbeteren. Welke steun ervaart u en welke eigen kracht is nuttig voor u.? Hier zijn een aantal vragen met nuttige werkwijzen om uw kwetsbaarheid te verminderen en beter met stress om te gaan.

- Wat betekent medicatie voor u?
- Welke invloed ervaart u van alcohol en drugs?
- Welke mate van stress ervaart u als 'prettig'?
- Welke sociale steun wenst u?
- Welke persoonlijke eigenschappen en eigen kracht helpen u?
- Welke werkwijzen helpen u?

Deze lijst bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat over het verhelpen van problemen en het verminderen van kwetsbaarheid. Het tweede deel gaat over de uitbouw van de goede kanten van het leven. Doelen stellen en nastreven behoort tot de laatste categorie. Het opstellen van een plan dat helpt verergering van klachten tegen te gaan, behoort tot het eerste. Het aanleren van manieren om uw leven te verbeteren, noemen we herstel-managementvaardigheden.

Het volgende diagram illustreert het Steun- Stress- Kracht- Kwetsbaarheidsmodel. Elk deel van het model wordt in dit werkboek nader toegelicht.

2.1 MEDICATIE

Psychische stoornissen hebben te maken met een ontregeling van het brein. Medicijnen kunnen dit tot op zekere hoogte repareren. Zij herstellen de balans in de boodschapperstoffen in uw brein. Verschillende medicijnen bestrijden verschillende soorten klachten. Medicijnen zijn niet perfect; ze kunnen psychische ziekten niet genezen en ze hebben bijwerkingen. Het komt ook voor dat medicijnen bij de ene mens beter werken dan bij de andere. Toch behoren medicijnen tot de krachtigste middelen om signalen te verminderen of uit te bannen. Soms zijn de bijwerkingen voor u vervelender dan de klacht. Het werkboek 'Bewust omgaan met medicatie' biedt specifieke informatie over medicijnen en hoe u die het beste kunt gebruiken. U beslist zelf of u medicijnen wilt nemen of niet.

2.2 HET MINDER OF NIET GEBRUIKEN VAN ALCOHOL EN DRUGS

Een andere manier om kwetsbaarheid te verminderen, is geen of minder alcohol of drugs te gebruiken. Alcohol en drugs beïnvloeden de neurotransmitters in de hersenen. Dit kan leiden tot een verergering van klachten. Alcohol- en drugsgebruik kunnen ook leiden tot juridische, financiële en gezondheidsproblemen, die op hun beurt resulteren in stress. Die stress kan dan vervolgens weer leiden tot psychische klachten. Bovendien kan het gebruik van alcohol en drugs de positieve effecten van medicijnen verminderen.



- 1 Wat hebben medicijnen betekend voor uw klachten?
- 2 Welke invloed heeft het minder of niet gebruiken van alcohol of drugs op uw klachten?
- 3 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vraag voor uw persoonlijk hersteldoel?

Hoofdstuk 2

Iedereen ervaart stress op zijn of haar eigen manier. Wat voor de één stress veroorzaakt, stelt voor de ander weinig voor. Sommige mensen voelen zich bijvoorbeeld gestrest als ze naar een grote familiebijeenkomst gaan, terwijl anderen daarvan genieten. Er zijn manieren om de negatieve effecten van stress te verminderen. Een manier is om enkele veel voorkomende oorzaken van stress te minimaliseren. Andere manieren om beter met stress om te gaan:

- 1 **Benoem situaties die bij u in het verleden stress hebben veroorzaakt. Bedenk manieren om met die situaties om te gaan, zodat ze minder stress veroorzaken.**
- 2 **Stel redelijke verwachtingen aan uzelf. Probeer niet teveel te veel of te weinig te doen.**
- 3 **Zoek activiteiten die voor u zinvolle activiteiten zijn, zoals werken, vrijwilligerswerk of een hobby.**
- 4 **Let op uw lichamelijke gezondheid door goed te eten, voldoende te slapen en regelmatig te sporten.**
- 5 **Zoek mensen bij wie u zich voldoende op uw gemak voelt, mensen die aan wie u kunt vertellen wat u denkt en voelt.**
- 6 **Vermijd situaties waarbij mensen ruzie met u maken of u bekritisieren.**
- 7 **Wees u bewust van uw sterke punten en talenten, wees niet te streng voor uzelf.**
- 8 **Leg de lat niet te hoog voor uzelf!**

Het verminderen van stress kan helpen om klachten te verminderen

2.4 OMGAAN MET STRESS

Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven en iedereen heeft er af en toe last van. Stress komt ook voor, wanneer u nieuwe uitdagingen aangaat. Wanneer stress voorkomt, kan het handig zijn om enkele werkwijzen goed te hanteren. Overweeg wat u aanspreekt in het volgende rijtje:

- 1 **Praat met iemand over uw gevoelens.**
- 2 **Gebruik ontspanningstechnieken, zoals diep ademhalen en meditatie.**
- 3 **Gebruik 'positieve zelfspraak' door tegen uzelf te zeggen: "Dit is een uitdaging, maar ik kan het."**
- 4 **Houd uw gevoel voor humor vast en probeer de dingen van de zonzijde te bekijken.
Kijk eens naar een grappige (teken) film of lees een grappig boek of een stripverhaal.**
- 5 **Gebruik religie of andere vormen van spirituele inspiratie.**
- 6 **Maak af en toe een wandeling of doe aan een andere vorm van lichaamsbeweging.**
- 7 **Schrijf uw gedachten en gevoelens op in een dagboek.**
- 8 **Teken, schilder of probeer een andere vorm van kunst.**
- 9 **Beschouw de situatie als een oplosbaar op te lossen probleem en probeer een eerste stap in de goede richting te zetten.**
- 10 **Zoek een hobby zoals koken, tuinieren, lezen of naar muziek luisteren.**

Probeer open te staan voor nieuwe dingen en experimenteer met nieuwe manieren om met stress om te gaan.

Hoe meer werkwijzen u hebt, des te beter u met stress om kunt gaan.

OEFENEN

Bekijk de werkwijzen die hierboven zijn omschreven en bekijk welke werkwijzen u op dit moment gebruikt. Welke zou u willen verbeteren? Welke nieuwe werkwijzen zou u willen proberen?



- 1 Wat is een werkwijze die u de komende week zou kunnen proberen om met stress om te gaan?
- 2 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vraag voor uw persoonlijk hersteldoel?

Het ontwikkelen van werkwijzen voor het omgaan met stress kan klachten helpen verminderen

2.5 SOCIALE STEUN

Het hebben van mensen om mee te praten en dingen mee te doen is voor iedereen belangrijk. Sociale steun van vrienden en/of familie helpt mensen om meer van hun leven te genieten en beter om te gaan met uitdagingen. Bijvoorbeeld, veel activiteiten zijn leuker wanneer u deze samen doet met iemand anders. U kunt zelf kiezen welke personen u in uw nabijheid wenst. Vrienden en familie kunnen u helpen om uw doelen te bereiken door u aan te moedigen en u te helpen concrete stappen te zetten. Ze kunnen u ook helpen met problemen oplossen die op uw pad komen en zelfs bijhouden hoe het met uw psychische klachten gaat. Soms merken vrienden en familie bijvoorbeeld dat u minder energie heeft dan normaal en dat u zich meer terugtrekt. Zij kunnen u helpen om te achterhalen welke stappen u dan het best kunt zetten.

OEFENEN

In werkboek 4 brengt u in kaart hoe uw sociale netwerk er nu uitziet. Bent u tevreden over uw netwerk of wenst u meer of minder contacten?

Hier vindt u alvast een werkblad met werkwijzen die u kunnen helpen om uw netwerk uit te breiden.

U kunt nog meer werkwijzen vinden in werkboek 4.

WERKWIJZE	IK GEBRUIK DEZE WERKWIJZE AL	IK ZOU DEZE WERKWIJZE GRAAG PROBEREN OF ONTWIKKELEN
Oefen met het begroeten van mensen die u dagelijks tegenkomt	JA / NEE	JA / NEE
Breid het aantal mensen waarmee u praat geleidelijk uit	JA / NEE	JA / NEE
Zoek mogelijkheden om een kort praatje te maken	JA / NEE	JA / NEE
Als u contact heeft met familieleden, zorg dan dat dit regelmatig is (minimaal wekelijks)	JA / NEE	JA / NEE
Als u contact heeft met vrienden, zorg dan dat dit regelmatig is (minimaal wekelijks)	JA / NEE	JA / NEE
Neem contact op met oude vrienden/familieleden met wie u geen contact meer heeft	JA / NEE	JA / NEE
Word lid van een club, activiteit of cursus waar u in contact komt met anderen	JA / NEE	JA / NEE
Zoek mogelijkheden om nieuwe vrienden te maken	JA / NEE	JA / NEE

Sociale steun kan u helpen om vooruitgang te boeken met doelen, stress te verminderen en problemen op te lossen



- 1 Kijk hoe u het werkblad hierboven heeft ingevuld. Wat zou u in de komende week al kunnen doen om uw sociale netwerk uit te breiden?
- 2 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vraag voor uw persoonlijk hersteldoel?

2.6 EIGEN KRACHT EN PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN

Krachten helpen u bij het hanteren van psychische klachten en bij het opbouwen van een prettig leven. Het gaat om het vermogen de uitdagingen, opgaven en moeilijkheden die het leven met zich meebrengt aan te kunnen, op te lossen, te dragen of te verwerken. Sommige mensen zijn kwetsbaar en krachtig tegelijkertijd. Ze moeten soms opgenomen worden in een ziekenhuis, maar weten toch veel van hun leven te maken en iets voor anderen te betekenen. Sommige persoonlijke kenmerken zoals netheid en perfectionisme kunnen in bepaalde omstandigheden een krachtige factor zijn en in een andere omstandigheid kwetsbaarheid verhogen. Netheid draagt eraan bij dat u uw huis goed schoon houdt, maar kan ook dwangmatig veel tijd gaan kosten.

OEFENEN

WERKBLAD 'GEBRUIK VAN STERKE KANTEN'

STERKE KANT	HIER BESCHIK IK OVER	HIER KAN IK VAKER GEBRUIK VAN MAKEN
1 CREATIEF Ik kom op nieuwe ideeën en invalshoeken	JA / NEE	JA / NEE
2 BELANGSTELLEND Ik heb een brede interesse	JA / NEE	JA / NEE
3 LEERGIERIG Ik leer en groei graag	JA / NEE	JA / NEE
4 NADENKEND Ik beslis zorgvuldig	JA / NEE	JA / NEE
5 WIJS Ik kan dingen vanuit verschillende gezichtspunten beschouwen en afgewogen oordelen	JA / NEE	JA / NEE
6 DOORTASTEND Ik ben een volhouder	JA / NEE	JA / NEE
7 MOEDIG Ik kom op voor wat ik belangrijk vind	JA / NEE	JA / NEE

VERVOLG OP PAGINA 12

Hoofdstuk 2

LEREN HOE KLACHTEN VERERGEREN EN VERBETEREN

OEFENEN **VERVOLG VAN PAGINA 11**

WERKBLAD 'GEBRUIK VAN STERKE KANTEN'

STERKE KANT	HIER BESCHIK IK OVER	HIER KAN IK VAKER GEBRUIK VAN MAKEN
8 INTEGER Ik ben eerlijk	JA / NEE	JA / NEE
9 ENTHOUSIAST Ik hou van wat ik doe	JA / NEE	JA / NEE
10 RECHTVAARDIG Ik geef iedereen een eerlijke kans	JA / NEE	JA / NEE
11 LEIDER Ik zorg ervoor dat mensen goed samenwerken	JA / NEE	JA / NEE
12 TEAMSPELER Ik ondersteun groepsgenoten	JA / NEE	JA / NEE
13 LIEFDEVOL Ik ben belangrijk voor iemand anders	JA / NEE	JA / NEE
14 VRIENDELIJK Ik doe mensen graag een plezier	JA / NEE	JA / NEE
15 SOCIAAL VAARDIG Ik weet wat anderen beweegt	JA / NEE	JA / NEE
16 VERGEVINGSGEZIND Ik zoek geen wraak	JA / NEE	JA / NEE
17 BESCHIEDEN Ik schep niet op	JA / NEE	JA / NEE
18 BEHEERST Ik heb controle over hoe ik dingen doe	JA / NEE	JA / NEE
19 BEDACHTZAAM Ik weeg zaken goed af voor ik iets doe	JA / NEE	JA / NEE
20 WAARDERING VOOR SCHOONHEID Ik word blij van de mooie dingen in het leven	JA / NEE	JA / NEE

VERVOLG OP PAGINA 13

Hoofdstuk 2

LEREN HOE KLACHTEN VERERGEREN EN VERBETEREN

OEFENEN **VERVOLG VAN PAGINA 12**

WERKBLAD 'GEBRUIK VAN STERKE KANTEN'

STERKE KANT	HIER BESCHIK IK OVER	HIER KAN IK VAKER GEBRUIK VAN MAKEN
21 HUMORISTISCH Ik kan zaken met een grapje verlichten	JA / NEE	JA / NEE
22 HOOPVOL Ik denk bij tegenslag dat het uiteindelijk goed komt	JA / NEE	JA / NEE
23 DANKBAAR Ik ben blij met de goede dingen die mij overkomen	JA / NEE	JA / NEE
24 GODSDIENSTIG/SPIRITUEEL Ik geloof dat het leven een doel heeft	JA / NEE	JA / NEE



- 1 Welke persoonlijke eigenschappen helpen u?
- 2 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vraag voor uw persoonlijk hersteldoel?

Persoonlijke eigenschappen kunnen krachten zijn die helpen vooruitgang te boeken met doelen, stress te verminderen en problemen op te lossen

Hoofdstuk 2

LEREN HOE KLACHTEN VERERGEREN EN VERBETEREN

2.7 HET TOEPASSEN VAN WERKWIJZEN

Bij sommige mensen zijn de klachten van een psychische stoornis mild en verdwijnen door bijvoorbeeld medicatiegebruik. Anderen hebben aanhoudend klachten, zelfs bij het gebruik van medicatie. Een aantal voorbeelden van aanhoudende problemen zijn: angst, depressie, hallucinaties, slaapproblemen, een laag uithoudingsvermogen, weinig energie of zorgelijke gedachten. Mensen kunnen effectieve werkwijzen ontwikkelen om met deze klachten om te gaan. Zo kunnen zij belangrijke persoonlijke doelen nastreven en genieten van hun leven, ondanks de aanwezigheid van klachten.

Het volgende werkblad 'Werkwijzen omgaan met problemen en klachten' bevat een opsomming van werkwijzen. Tot tien tellen als u boos bent en zeggen wat u dwars zit als u weer rustig bent, is een voorbeeld van een werkwijze voor het omgaan met boosheid. U kunt er nog meer voorbeelden vinden in Werkboek 9, 'Omgaan met problemen en klachten'.

OEFENEN		
WERKBLAD 'WERKWIJZEN OMGAAN MET PROBLEMEN EN KLACHTEN'		
WERKWIJZE VOOR HET OMGAAN MET PROBLEMEN EN KLACHTEN	IK GEBRUIK DEZE WERKWIJZE AL	IK ZOU DEZE WERKWIJZE GRAAG PROBEREN OF ONTWIKKELEN
Het gebruik van medicatie	JA / NEE	JA / NEE
Meedoen aan activiteiten	JA / NEE	JA / NEE
Ontwikkelen van een dagelijks werkblad en gezonde levensstijl	JA / NEE	JA / NEE
Ontspanningsoefeningen leren gebruiken	JA / NEE	JA / NEE
Praten over uw klachten met mensen die u vertrouwt	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met angst	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met depressie	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met slaapproblemen	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met hallucinaties	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met wanen en zorgelijke gedachten	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met weinig energie/uithoudingsvermogen	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met boosheid	JA / NEE	JA / NEE
Werkwijzen leren voor het omgaan met concentratieproblemen	JA / NEE	JA / NEE

U kunt deze werkwijzen aanleren zodat u beter met klachten kunt omgaan en minder negatieve gevolgen ervaart.

Hoofdstuk 2

U staat centraal in uw eigen herstel



- 1 Als u kijkt naar wat u heeft ingevuld in op het werkblad 'Werkwijzen omgaan met problemen en klachten', wat is zou u in de komende week dan al kunnen doen om goed om te gaan met een specifiek symptoom?
- 2 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vraag voor uw persoonlijk hersteldoel?

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 voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'LEREN HOE KLACHTEN VERBETEREN EN TERUGVALLEN VOORKOMEN WORDEN'

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:** Probeer een werkwijze uit om met regelmaat uw medicatie te nemen.
- OPTIE 2:** Probeer een werkwijze uit om stress te verminderen of beter met stress om te gaan.
- OPTIE 3:** Maak een plan om voor bepaalde tijd alcohol en drugs te vermijden, bijvoorbeeld een dag. Schrijf op hoe u zich voelt, zowel in positieve als in negatieve zin.
- OPTIE 4:** Spreek deze week tenminste één keer af met vrienden of familie. Stel een dag en een tijd voor en een activiteit die jullie samen kunnen ondernemen.
- OPTIE 5:** Eigen kracht: Welke persoonlijke eigenschap helpt u? Schrijf op hoe deze eigenschap gebruikt en u helpt.
- OPTIE 6:** Probeer een werkwijze uit om met een symptoom waaraan u zich aan ergert, om te gaan. Schrijf op hoe dit is gegaan.
- OPTIE 7:** 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 3

Zoek hulp indien nodig

Er zijn verschillende redenen om zo actief mogelijk te zijn in het opbouwen van een eigen leven, uw eigen herstel en de mensen en de behandelingen waarmee u u zich laat helpen, want:

- u bent de expert van uw eigen klachten. U weet het beste wanneer u zich beter of slechter voelt;
- u moet goede, op adequate informatie gebaseerde, keuzes over uw behandeling kunnen maken;
- u kunt veel winnen door een effectieve behandeling.

Sommige mensen kiezen één of twee behandelvormen; anderen kiezen voor meerdere. Deze keuze hangt voor een belangrijk deel af van uw hersteldoelen. In het volgende werkblad 'Hersteldoelen en opties' staan enkele veel voorkomende hersteldoelen opgesomd en een enige enkele opties die u kunnen helpen om uw doelen te bereiken. Dit is slechts een beperkt overzicht.

Werkboek 10 'Zorg managen' beschrijft nog meer behandelingsmogelijkheden.

WERKBLAD 'HERSTELDOELEN EN OPTIES'	
Vinden en gebruiken van medicijnen die effectief voor mij zijn	Psychiater, groeps gesprekken met lotgenoten over medicijnen, psychiatrisch verpleegkundige
Steun krijgen en kennis opdoen van anderen die te maken hebben gehad met psychische klachten	Lotgenotengroepen, ontmoetingscentra, groepstherapie/zelfhulp, zie werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen' WRAP
Vinden van een baan	Sociale werkvoorziening, vrijwilligerswerk, beroepsonderwijs en trainingen, rehabilitatie
Oplossen enkele persoonlijke problemen met behulp van een deskundige of groep	Individuele therapie, groepstherapie, lotgenotengroep, maatje
Verbeteren van communicatieve vaardigheden	Training van sociale vaardigheden, groepstherapie
Verbeteren van relaties met familie	Psycho-educatie voor familieleden, gedragstherapie met familie
Hebben van dagelijkse structuur en activiteiten	Lid worden van een club, vrijwilligerswerk doen, cursus volgen

Hoofdstuk 3

Zoek hulp indien nodig



- 1 Welke opties dragen bij aan uw hersteldoelen?
- 2 Welke van de genoemde hulp gebruikt u momenteel?
- 3 Welke zou u willen proberen?

ENKELE VOORBEELDEN

VOORBEELD 1

“Ik werk parttime en het is me opgevallen dat ik regelmatig een kleine pauze moet nemen omdat ik me anders ga ik me gestrest ga voelen. Ik ontbijt altijd, omdat ik me geïrriteerd ga voelen als ik dit oversla. Lichaamsbeweging helpt me te ontspannen, daarom jog ik elke dag voor het avondeten. Niet langer dan 15 of 20 minuten maar het helpt me om me goed te voelen. Ik geniet van mijn leven.”

“Het duurde lang voordat ik een medicijn vond dat bij mij goed werkte. Maar nu neem ik het regelmatig en het helpt me om me beter te kunnen concentreren en om me niet altijd somber te voelen. Ik ben lid van een lotgenotengroep die twee keer per maand bij elkaar komt. Dat Het helpt me om met mensen te praten die vergelijkbare dingen hebben meegemaakt als ik.”

VOORBEELD 2

“Toen ik voor het eerst klachten had en de diagnose te horen kreeg, begon ik alle informatie erover te verzamelen die ik te pakken kon krijgen. Dat hielp me om te snappen wat er allemaal met me gebeurde. Het gaf me ook het gevoel dat ik niet de enige op de wereld was die last had van die klachten. Ik ging ook naar een herstelgroep die werd geleid door iemand die zelf ook een psychische ziekte had. Dat gaf me veel hoop.

Ik heb verschillende dokters gehad en ik denk dat degene die ik nu heb, de juiste is. Zij stelde me voor om één van de nieuwere medicijnen te proberen omdat die minder bijwerkingen heeft. Ik denk er over na, maar ik wil dingen niet te snel veranderen. Ik ga nu ook elke week naar een behandelaar om over mijn stress te praten. Hij heeft me geleerd om bepaalde yogaoefeningen te doen om mezelf te ontspannen. Ik had nooit gedacht dat ik een yoga-type was maar het helpt me echt om me meer ontspannen te voelen.”

VOORBEELD 3

“Ik ga elke week naar groepstherapie. Een paar keer per week ga ik naar het wijkcentrum, waar ik samen met andere mensen iets leuks kan doen. Ik heb me aangemeld bij een arbeidsrehabilitatie programma en ik ben er zeer enthousiast over. Wanneer ik me gestrest voel, helpt het om te gaan zitten met mijn schetsboek en wat te tekenen. De mooiste tekeningen hang ik aan de muur. Ik vind het ook prettig om naar musea te gaan om schilderijen en tekeningen te bekijken. Het brengt mijn gedachten tot rust.”

OEFENEN

Heeft u van de voorbeelden hierboven ideeën gekregen van de verschillende behandelingen die u kunnen helpen uw persoonlijke hersteldoel te behalen? Welke zou u willen proberen? U kunt uw antwoord hieronder noteren.

MOGELIJKHEDEN DIE IK ZOU WILLEN PROBEREN:

Hoofdstuk 3

Zoek hulp indien nodig

OEFFENOPDRACHT

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.

'WELKE HULP IS BESCHIKBAAR VOOR HET BEREIKEN VAN MIJN HERSTELDOELEN'

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:** Maak een lijst met de behandelingen die u heeft gehad. Welke hebben u geholpen?
- OPTIE 2:** Kijk naar de lijst van behandelingen die u zou willen proberen. Maak een stap richting deze behandelvorm.
- OPTIE 3:** Bedenk een bijdrage aan herstel die niet genoemd is.
- 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 4

Voorkomen van achteruitgang

Dit werkboek heeft u veel informatie gegeven over het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel, dat een leidraad kan zijn tijdens uw herstel. Het begrijpen van het model en hoe behandeling werkt, kan op veel manieren helpen klachten te hanteren of te voorkomen. Op dit moment kan het van nut zijn om de bestudeerde informatie samen te vatten op het volgende werkblad 'Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel'.

OEFENEN

OM HET STEUN-STRESS, KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL TOE TE PASSEN OP UZELF, KUNT U DE VOLGENDE VRAGEN BEANTWOORDEN.

WERKBLAD 'STEUN-STRESS KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL'

Wat doe ik om stress te verminderen in mijn leven?	<hr/> <hr/> <hr/>
Wie zijn mijn bronnen van sociale steun?	<hr/> <hr/> <hr/>
Welke werkwijzen pas ik toe om met mijn klachten om te gaan?	<hr/> <hr/> <hr/>
Hoe gebruik ik (indien aan de orde) mijn medicatie?	<hr/> <hr/> <hr/>
Welke persoonlijke eigenschappen helpen mij/ geven mij kracht?	<hr/> <hr/> <hr/>
Hoe ga ik om met alcohol en drugs?	<hr/> <hr/> <hr/>
Welke stappen zet ik om mijn eigen herstel te bevorderen?	<hr/> <hr/> <hr/>



- 1 Kijk naar de vragen die u hierboven heeft beantwoord. Zijn er dingen die u kunt doen om uw kwetsbaarheid verder te verminderen? Wat vergroot uw kracht?
- 2 Wat betekent het antwoord op bovenstaande vraag voor uw persoonlijk hersteldoel?

Hoofdstuk 4

Voorkomen van achteruitgang

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 VOORKOMEN VAN ACHTERUITGANG'

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:** Bekijk uw werkblad 'Steun-stress Kracht-kwetsbaarheidsmodel' van afgelopen bijeenkomst. Wanneer u iets nog niet heeft ingevuld, doe dit dan nu.
- OPTIE 2:** Deel uw werkblad 'Steun-stress kracht-kwetsbaarheidsmodel' met iemand die u vertrouwt, zoals een vriend(in), familielid of groepslid.
- OPTIE 3:** Bedenk iets dat u kunt doen om uw kwetsbaarheid te verminderen, Uw kracht te benutten. U kunt bijvoorbeeld yoga proberen om beter met stress om te kunnen gaan.
- 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?

Samenvatting



Het Steun-stress Kracht-kwetsbaarheidsmodel biedt een manier om te begrijpen wat de oorzaken zijn van een psychische klacht en de factoren die het verloop van de klacht kunnen beïnvloeden. Volgens het model is de biologische kwetsbaarheid een belangrijke oorzaak van een stoornis. Daarom is dit niemands schuld.

Klachten of achteruitgang kunnen worden veroorzaakt door stress en middelengebruik (alcohol of drugs). Medicatie, sociale steun, eigen kracht, coping-vaardigheden, werkwijzen en herstel- managementvaardigheden kunnen de klachten verminderen en mensen helpen om een goed leven te leiden.

Inzicht in het Steun-stress Kracht-kwetsbaarheidsmodel geeft u meer zelfinzicht en dat kan u helpen om uw hersteldoelen te behalen. U kunt de volgende dingen doen:


- 1 Verbeter indien wenselijk uw sociale steun;
- 2 Verhoog uw vaardigheden voor het omgaan met stress en langdurige klachten;
- 3 Kies bewust voor het (niet) gebruiken van medicatie;
- 4 Vermijd misbruik van middelen (alcohol of drugs);
- 5 Ontwikkel en gebruik uw persoonlijke krachten;
- 6 Leer herstel managementvaardigheden aan, zoals het nastreven van persoonlijke hersteldoelen.
- 7 Ontwikkel inzicht in uw psychische stoornis
- 8 Denk na over het verminderen van de negatieve gevolgen van de klacht.

Het ERH-programma biedt u informatie en vaardigheden die u op elk van deze gebieden kunt toepassen. U kunt denken aan het Steun-stress Kracht-kwetsbaarheidsmodel als een 'blauwdruk' of 'kaart' om te leren hoe u effectief met uw klacht om kunt gaan. Dit kan u helpen om te focussen op het bereiken van uw doelen en het leven te leven zoals u dat graag wilt.



©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/10.14261/48BAF62C-E355-407A-AD29D186E2EA7832>