



Goed leven met een psychische aandoening

Werkboek voor cursisten

Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer

Boom



Bedankt voor het downloaden van het werkboek bij *Dit is jouw leven*. *Dit is jouw leven* is onderdeel van de serie Boom Hulpboek en het vervolg op het succesvolle boek *Voluit leven*. Het zelfhulpboek vertaalt de inzichten uit de positieve psychologie in praktische en herkenbare taal, waarbij theorie en oefeningen elkaar afwisselen. *Dit is jouw leven* is bedoeld voor mensen die er actief aan willen werken om het beste uit zichzelf en de ander te halen, en om meer verbondenheid, vreugde en betekenis te ervaren in hun dagelijks leven.

Bestel *Dit is jouw leven* op boompsychologie.nl.

De online materialen van Boom uitgevers Amsterdam zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding), maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

© 2019 Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

GOED LEVEN MET EEN PSYCHISCHE AANDOENING

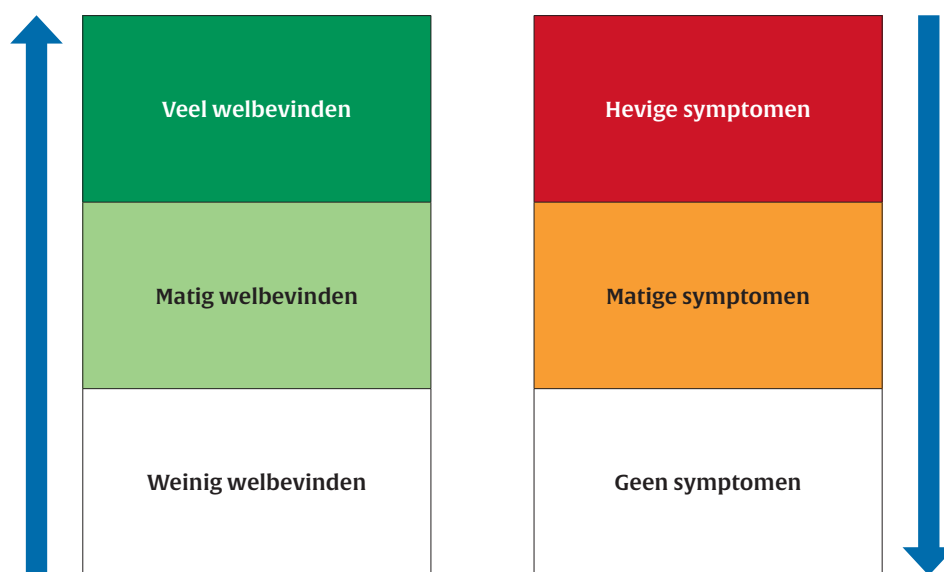
Cursus voor persoonlijk herstel
en welbevinden op basis van de
positieve psychologie

Werkboek voor cursisten

Inhoud

5	Introductie
5	Waarom deze cursus?
7	Bouwstenen van de cursus
8	Opzet cursus en cursusboek
10	Week 1 Compassie voor jezelf
10	1.1 Terugblik op de eerste bijeenkomst
10	1.2 Oefening Vergroot je zelfcompassie
12	1.3 Voorbereiding op de tweede bijeenkomst
13	Week 2 Emoties in balans brengen
13	2.1 Terugblik op de tweede bijeenkomst
13	2.2 Oefeningen Versterk je kalmtesysteem
15	2.3 Voorbereiding op de derde bijeenkomst
16	Week 3 Positieve emoties
16	3.1 Terugblik op de derde bijeenkomst
16	3.2 Oefeningen om je positieve emoties te versterken
18	3.3 Voorbereiding op de vierde bijeenkomst
19	Week 4 Omgaan met angst en het dempen van positieve emoties
19	4.1 Terugblik op de vierde bijeenkomst
19	4.2 Oefeningen Compassievol omgaan met angst
22	4.3 Voorbereiding op de vijfde bijeenkomst

25	Week 5 Optimisme: vertrouwen ontwikkelen in de toekomst
25	5.1 Terugblik op de vijfde bijeenkomst
25	5.2 Oefening Versterk je optimisme
28	5.3 Voorbereiding op de zesde bijeenkomst
 30	 Week 6 Benut je sterke kanten
30	6.1 Terugblik op de zesde bijeenkomst
30	6.2 Opdracht Realiseer doelen met behulp van je sterke kanten
31	6.3 Voorbereiding op de zevende bijeenkomst
 33	 Week 7 Positieve relaties
33	7.1 Terugblik op de zevende bijeenkomst
33	7.2 Oefening Maak een relatie positiever
35	7.3 Voorbereiding op de achtste en laatste bijeenkomst
 36	 8 Tot slot



Figuur 1. Twee dimensies van geestelijke gezondheid

De twee uitdagingen voor het leren omgaan met een chronische aandoening:

- 1. het verminderen en leren hanteren van symptomen, en*
- 2. het vormgeven aan je leven en welbevinden realiseren, in aanwezigheid van de aandoening.*

Introductie

Welkom bij de cursus Goed leven met een psychische aandoening. Deze cursus is voor mensen die willen leren omgaan met een psychische aandoening. Deze cursus biedt een manier om deze aandoening een plek te geven in je leven en tegelijkertijd meer ruimte te laten ontstaan voor welbevinden.

Hierna lees je eerst over de doelstellingen en de achtergrond van de cursus. Later volgt praktische informatie en kun je lezen hoe je tussen de bijeenkomsten kunt oefenen en je kunt voorbereiden op volgende bijeenkomst.

WAAROM DEZE CURSUS?

Wanneer je ontdekt dat je een psychische aandoening hebt, is dat niet makkelijk. Misschien dat je in eerste instantie opgelucht was dat het om een erkende aandoening gaat die een naam heeft en oorzaken waar jij helemaal niets aan kunt doen.

Een psychische aandoening kan ernstig zijn, niet meteen overgaan of zelfs chronisch blijken, of niet in korte tijd te behandelen. En dit onder ogen zien en verwerken is niet eenvoudig. Een psychische aandoening betekent ook verlies van (een deel) van je gezondheid.

Twee uitdagingen

Wanneer je een min of meer chronische psychische aandoening hebt, sta je voor twee grote uitdagingen als het gaat om je herstel. De eerste uitdaging is om zo goed mogelijk te leren omgaan met de ziekte. De tweede uitdaging is om weer zo goed mogelijk je leven op te pakken en vorm te geven in aanwezigheid van de ziekte. Hierna beschrijven we deze twee uitdagingen.

Leren omgaan met je ziekte

De eerste uitdaging is leren omgaan met je aandoening. Wanneer je in behandeling komt bij de geestelijke gezondheidszorg, leer je dat. Je krijgt informatie en zult misschien medicijnen moeten slikken. Deze medicijnen kunnen vervelende bijwerkingen hebben. Naast medicatie leer je omgaan met de symptomen van de aandoening. Je leert welke situaties kunnen bijdragen aan terugval of een verdere achteruitgang; si-

tuaties als conflicten of verlies. Je krijgt inzicht in goede zelfzorg en leert je dagelijkse routine aan te passen. Je leert omgaan met eventuele cognitieve problemen, zoals geheugen- en aandachtsproblemen en de aansturing van je hele doen en laten. En je leert dat het belangrijk is om je symptomen goed in de gaten te houden zodat je op tijd kunt ingrijpen en een verdere achteruitgang kunt voorkomen.

Heel belangrijk bij het herstel is om te leren accepteren en te verwerken dat je deze ziekte hebt. Een ziekte die niet meer overgaat, dat betekent verlies van gezondheid. Je moet dus leren omgaan met dat verlies van je 'gezonde zelf'. Dat is een dynamisch en levenslang proces en is niet eenvoudig! Het is onderdeel van jou en van je leven. Het is een blijvende kwetsbaarheid en daar zul je rekening mee moeten leren houden. Maar het goed leren omgaan met de aandoening is niet het hele verhaal.

Goed leven met een psychische aandoening

De tweede uitdaging is om de draad van je leven weer op te pakken. Want een chronische aandoening betekent niet dat je geen goed leven kunt hebben. Binnen de beperkingen van een chronische aandoening kun je leren om weer heel te worden. Dat wil zeggen: volop vreugde, betrokkenheid en betekenis ervaren, naast het verlies en het lijden die de ziekte met zich meebrengt.

Het gaat hierbij om het vergroten van je veerkracht en het opbouwen van jouw welbevinden. Hier kun je pas wat aan doen, als je de emoties rond het krijgen van de diagnose de ruimte hebt gegeven. Als je nog wordt overspoeld door verdriet, angst of boosheid, is het goed om eerst hierover te praten met je behandelaar.

Misschien vraag je je af wat veerkracht en welbevinden nu eigenlijk is. Verderop lees je hier meer over. De volgende vragen geven alvast een beeld. Wat zijn voor jou belangrijke doelen en wensen in je leven? Hoe ontwikkel je vertrouwen zodat je die doelen ook kunt bereiken? Hoe kom je weer in je kracht? Hoe kun je dagelijks plezier en vreugde ervaren, naast misschien angst en verdriet? Hoe haal je het beste uit jouw relaties met andere mensen?

Op deze vragen moeten mensen met een chronische aandoening weer nieuwe antwoorden vinden. Die zoektocht en die antwoorden zijn heel persoonlijk. Andere mensen kunnen je hierbij helpen en ondersteunen, maar je moet een groot deel zelf doen. Je moet het zelf doen, maar niet alleen. Naast het verwerken en leren hanteren van de aandoening, is ook dit een belangrijk onderdeel van het herstel. Juist over dit onderdeel van herstel gaat deze cursus.

Kortom, genezen van een psychische aandoening kun je misschien niet helemaal. Je kunt wel weer heel worden, een nieuw evenwicht in je leven vinden. Deze cursus helpt je om jouw veerkracht en welbevinden te vergroten en om je persoonlijk herstel te bevorderen.

In figuur 1 op pagina 4 van dit werkboek staat het voorgaande samengevat. De rechterkolom staat voor het omgaan met je aandoening en het leren hanteren van de symptomen. De uitdaging hierbij is om te voorkomen dat je in het donkerrood belandt (hevige symptomen). Waarschijnlijk bevind je je nu in het oranje. Helemaal klachtenvrij (het wit) zul je niet worden ...

De linker kolom staat voor het opbouwen van je leven en je welbevinden. Het doel van de cursus is om je zo hoog mogelijk in het groen te brengen. Wanneer je in donkergroen bent, leef je zoals je graag wilt leven – rekening houdend met de realiteit van de psychische aandoening.

BOUWSTENEN VAN DE CURSUS

Om een goed leven met een psychische aandoening te realiseren zijn drie bouwstenen van belang: persoonlijke wensen en doelen, de realiteit van de ziekte, en eventuele innerlijke barrières. De cursus besteedt volop aandacht aan deze drie bouwstenen.

Persoonlijke wensen en doelen

De zoektocht naar een goed leven begint met de vraag wat voor jou een goed leven inhoudt. Wat vind jij belangrijke doelen in het leven? Welke wensen leven er in jou? Door de confrontatie met een psychische aandoening kan het goed zijn dat je nu anders naar het leven kijkt, andere zaken belangrijker bent gaan vinden. Door schade en schande worden we immers wijzer. Als deze wensen en doelen helder worden, krijg je in de cursus verschillende handvatten die je helpen om deze te realiseren.

De realiteit van de aandoening

De realiteit is dat de aandoening beperkingen geeft. Als je deze niet onder ogen wilt of kunt zien, is het lastiger om je veerkracht te vergroten. Meestal gaat dan alle energie zitten in het vechten tegen de (symptomen) van de aandoening en het niet willen aanvaarden. Zoals eerder gezegd zijn erkenning en aanvaarding een dynamisch en doorgaand proces.

Een belangrijk onderdeel van de cursus is het ontwikkelen van (zelf)compassie. Compassie is een belangrijke vaardigheid die je kunt ontwikkelen om om te gaan met je lijden en kwetsbaarheid.

Er bestaan veel misverstanden over compassie. Zo verwarren veel mensen compassie met medelijden, maar het is iets heel anders. Compassie is het vermogen om pijn en leed onder ogen te zien en vervolgens alles te doen, wat in je macht ligt, om het lijden zo klein mogelijk te maken en het welbevinden van jezelf en anderen te vergroten. Goed leven met een chronische psychische aandoening is eigenlijk niet goed mogelijk zonder compassie. Daarom beginnen we de cursus met het onderdeel compassie.

Innerlijke barrières

In de cursus is ook aandacht voor eventuele innerlijke barrières. Verschillende zaken kunnen een goed herstel in de weg staan. Zo kun je misschien bang zijn om terug te vallen of verder achteruit te gaan. Deze angst is aan de ene kant realistisch en waardevol, want angst kan je helpen om op tijd actie te ondernemen wanneer symptomen toenemen. Maar aan de andere kant kan te veel angst je ook belemmeren om nieuwe uitdagingen aan te gaan of plezier te ervaren.

Een ander voorbeeld van innerlijke barrières zijn pessimistische gedachten die het realiseren van wensen en doelen in de weg staan.

Positieve psychologie

De cursus is grotendeels gebaseerd op de wetenschap van de positieve psychologie. De positieve psychologie heeft veel methoden en hulpbronnen onderzocht die de veerkracht en het welbevinden van mensen vergroten, ook van mensen met lichamelijke en psychische aandoeningen.

Nu zijn er veel misverstanden over positieve psychologie. Het is goed om deze gelijk te benoemen omdat wij hebben gemerkt dat dit mensen soms tegenhoudt om met de cursus aan de slag te gaan.

Misverstanden

Positieve psychologie gaat ervan uit dat je zelf verantwoordelijk bent

Je bent niet verantwoordelijk voor de aandoening en de gevolgen ervan. Het is je overkomen en daar kun je niets aan doen. Je hebt er dus geen schuld aan. Er is ook niet zoiets als positief denken waarmee je deze aandoening ongedaan kunt maken. Het is wel mogelijk om er goed mee te leren omgaan en je veerkracht en welbevinden te vergroten. De positieve psychologie reikt daarvoor wetenschappelijk onderbouwde methoden aan.

Positieve psychologie gaat alleen over je positief voelen

Het hebben van een aandoening gaat altijd gepaard met het ervaren van verlies, pijn en moeilijkheden. Het is reëel en je hebt recht om daar altijd aandacht voor te hebben en te vragen. Dit betekent dat je mag rouwen en praten over dat wat moeilijk is. Dit is een doorgaand proces.

Positieve psychologie is voor 'gezonde' mensen

Positieve psychologie gaat voor een groot deel over het creëren van hulpbronnen (in en buiten jezelf) die mensen helpen in het omgaan met moeilijke situaties en gebeurtenissen. Er is veel onderzoek gedaan dat laat zien dat het mensen ook echt helpt, zowel mensen met een aandoening als mensen zonder aandoening.

Positieve psychologie is hetzelfde als positief denken

Een hardnekkig misverstand is 'Denk maar positief, dan komt het wel goed'. Dat is oppervlakkig en een ontkenning van de realiteit. Positieve psychologie nodigt je wel uit om naast aandacht voor moeilijke of vervelende situaties ook aandacht te hebben voor positieve ervaringen en om niet alleen te denken in termen van zwakte, maar ook in termen van kracht en hoop.

OPZET CURSUS EN WERKBOEK

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. De cursus wordt begeleid door twee ervaren hulpverleners.

In elke bijeenkomst staat een kernthema centraal:

1. Kennismaking en compassie
2. Compassie en emoties
3. Positieve emoties
4. Omgaan met angst
5. Doelen en wensen, en vertrouwen in de toekomst
6. Ontdekken en benutten van je sterke kanten
7. Positieve relaties
8. Goed leven met een psychische aandoening

De cursus vraagt dat je tussen de bijeenkomsten door oefent met wat je tijdens de bijeenkomsten hebt geleerd. Het gaat immers om nieuwe vaardigheden die je het beste leert als je regelmatig oefent. De tijdsinvestering van de oefeningen is 2 tot 4 uur per bijeenkomst. Het vergt dus wel iets van je. We raden je sterk aan om hier voldoende tijd voor vrij te maken. We zijn ervan overtuigd dat de cursus je veel kan brengen, maar dat is ook afhankelijk van de investering die je zelf doet. Bedenk dat de cursus een diepte-investering is in je eigen leven en welbevinden.

Je werkt aan de hand van het hulpboek *Dit is jouw leven* (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013). *Dit is jouw leven* is uitgebreid onderzocht en werkzaam gebleken bij mensen met lichte en ernstige psychische klachten. De oefeningen uit dit boek zijn ook uitgetoetst door mensen met bipolaire stoornissen. Zij waren enthousiast, maar hadden ook tips en adviezen. Bij de opzet van deze cursus is goed rekening gehouden met deze adviezen.

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van de opdrachten die je thuis kunt doen. We raden je aan om de opdrachten door te lezen na iedere groepsbijeenkomst. Het is goed mogelijk dat de begeleider nog enige uitleg geeft om de oefeningen beter te laten aansluiten op jouw situatie.

In dit werkboek vind je extra informatie en lees je hoe je je kunt voorbereiden op een volgende bijeenkomst. Je zult merken dat je in deze cursus het boek *Dit is jouw leven* niet van begin tot einde doorwerkt. Zo beginnen we met hoofdstuk 5.

Bij elk kernthema vind je de volgende onderwerpen:

- ✓ Korte terugblik op de vorige bijeenkomst
- ✓ Oefeningen om voor deze bijeenkomst te doen
- ✓ Voorbereiding op de volgende bijeenkomst

WEEK 1

Compassie voor jezelf

1.1 TERUGBLIK OP DE EERSTE BIJEENKOMST

In de afgelopen dagen heb je de eerste bijeenkomst van de cursus gehad. Je hebt kennisgemaakt met de andere deelnemers. Ook is de opzet en doelstellingen van de cursus duidelijk geworden. Het kernthema van de eerste bijeenkomst was compassie. Compassie met jezelf is nodig om te leren leven met een chronische aandoening.

De informatie over compassie vind je in hoofdstuk 5 van het boek *Dit is jouw leven*. Lees dit hoofdstuk rustig door. Laat de informatie op je inwerken. Wanneer je je helemaal niet kunt concentreren, neem dan af en toe een pauze, beweeg even en pak de draad weer op.

1.2 OEFENING OM JE ZELFCOMPASSIE TE VERGROTEN

Opdracht: Oefenen met compassie

In de eerste bijeenkomst maakte je kennis met een compassie-oefening. Hierna staat de kern van de oefening uitgeschreven. Lees de oefening rustig door. Neem dagelijks 10 minuten de tijd om deze oefening te doen.

Aandachtspunten

Misschien heb je (in het begin) moeite om stil te zitten en ervaar je veel onrust. Het kan zijn dat je de oefening niet wilt doen en uitstelt. Besef dat dit normaal is en dat de meeste mensen dit ervaren in het begin. Het is heel belangrijk om toch elke dag tijd te nemen, en de vier stappen te doen. Het beste is om een vast tijdstip te kiezen en dan te gaan zitten, wat je ook voelt.

De onrust kan ontstaan omdat het oefenen met compassie ook het ervaren van emoties als verdriet of boosheid kan oproepen. Je staat immers stil bij het lijden dat de aandoening met zich meebrengt. Misschien ondervind je verdriet of boosheid over dat jou dit is overkomen en de nare gevolgen ervan. Probeer deze emoties toe te staan, maak er ruimte voor, wees er vriendelijk voor. Probeer de emoties niet te onderdrukken. Het ervaren van deze emoties is een deel van het herstel en van de verwerking.

Soms hebben mensen moeite met compassie, omdat ze niet kwetsbaar willen of durven zijn. Het kan zijn dat je eerder in je leven geleerd hebt om je groot te houden. Probeer nu om je kwetsbaarheid toe te staan. Om in je kracht te komen, is het vaak nodig om eerst ook kwetsbaar te mogen zijn. Ieder mens is ook kwetsbaar, en het is juist heel moedig om dat toe te staan.

Compassie-oefening

Deze oefening nodigt je uit om stil te staan bij jouw emoties en er ruimte voor te maken. Je zet drie innerlijke stappen en vervolgens richt je je energie op een activiteit waar je je prettig bij voelt. Het kan helpen om bij de eerste drie stappen een hand op je hart te leggen, maar dit is niet per se nodig. Neem voor elke stap een paar minuten. Ga zitten op een plek waar je niet wordt gestoord, vraag huisgenoten je even de tijd te geven en zet je telefoon uit.

Stap 1: Vriendelijk zijn voor wat je voelt

Sta stil bij hoe je je nu voelt. Wat voel je in je lichaam? Welke emotie of stemming is er? Wat voor gedachten komen steeds voorbij?

Merk op wat je ervaart, sta het toe en probeer vriendelijk te zijn. Dit is wat er nu is. Probeer het niet te veranderen. Misschien voel je emoties zoals verdriet of boosheid. Mogelijk maak je je zorgen en voel je stress.

Stap 2: Ik ben niet de enige

Besef dat je niet alleen bent. Alle mensen komen vroeg of laat kwetsbaarheid tegen, en krijgen te maken met lijden. Bij de een is dat verlies van een dierbare, bij de ander is dat een ernstig ongeluk of geweld of een ernstige ziekte. Jij hebt een ernstige psychische aandoening en dan kun je het lijden in alle hevigheid ervaren. Je mag in jezelf zachtjes een paar keer een zinnetje herhalen: 'Pijn, angst en lijden horen bij het leven. We maken het allemaal mee.'

Stap 3: Jezelf iets goeds toewensen

In deze stap formuleer je een wens voor jezelf. Dit is een vriendelijk gebaar naar jezelf. Wat wens je jezelf toe? Misschien is dat rust, of vriendelijkheid, of geduld, of liefde, of vreugde.

Herhaal de wens in jezelf. Voorbeelden van zulke wenszinnen: 'Ik gun mezelf wat ruimte'; 'Ik wens mezelf innerlijke rust toe'; 'Ik wens mezelf vreugde toe'; 'Ik wens mezelf toe dat ik aardig voor mezelf ben'. Je kunt ook alleen het kernbegrip uit de wenszin zachtjes herhalen, zoals het woord 'rust', 'vriendelijkheid', 'geduld' of 'liefde'.

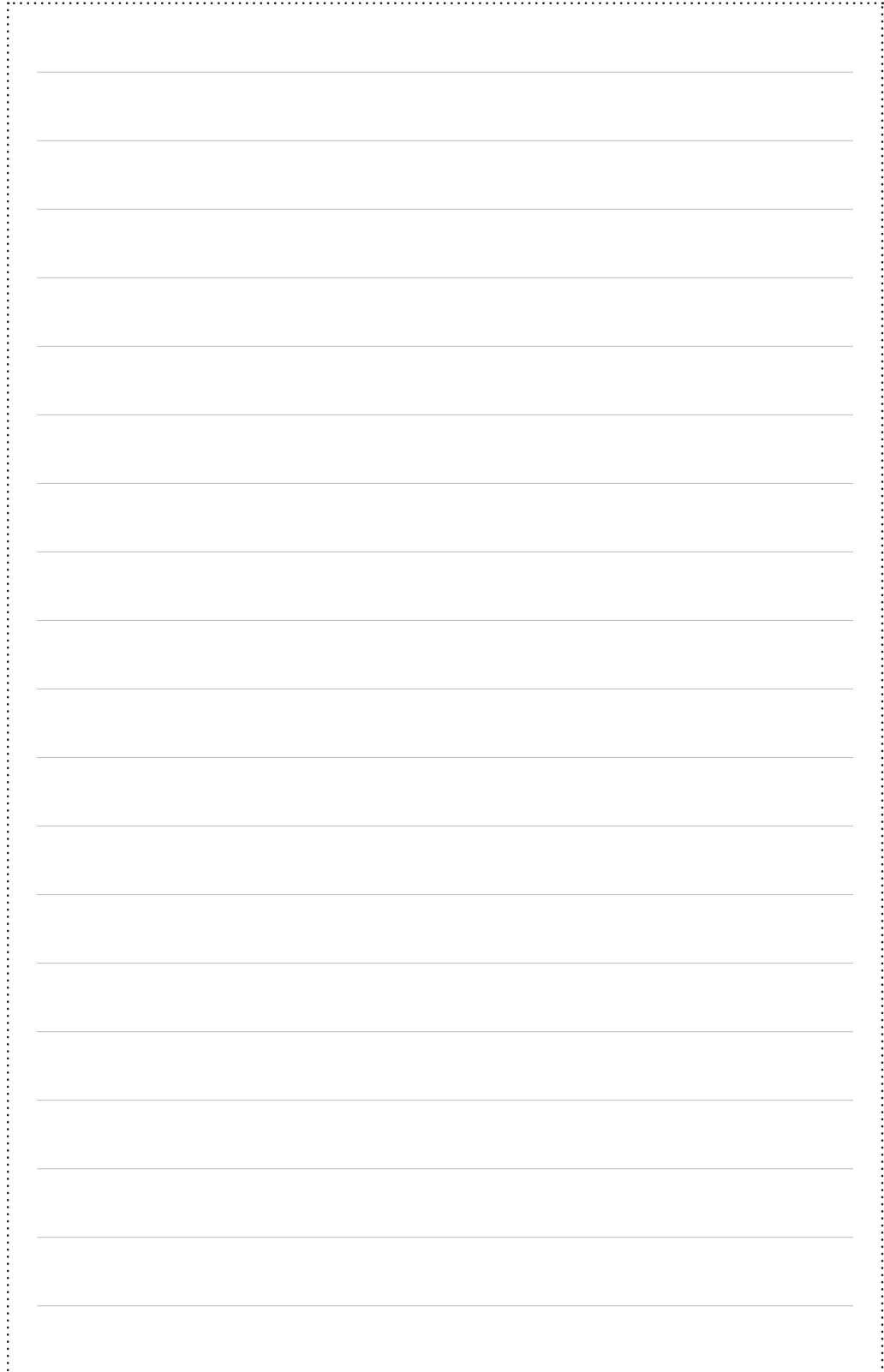
Stap 4: Iets prettigs doen

Rond de oefening af en doe iets waar je je prettig bij voelt. Misschien kun je iets doen wat past bij wat je jezelf zojuist hebt toegewenst. Stel dat je graag rust zou willen, neem dan een pauze. Als je behoefte hebt aan vriendelijkheid, kun je misschien iemand bellen die je dierbaar is.

1.3 VOORBEREIDING OP DE TWEEDE BIJeenKOMST

Schrijf alvast op wat je wilt inbrengen in de volgende bijeenkomst. Je kunt bijvoorbeeld je ervaring met de oefeningen inbrengen of vragen stellen die bij je zijn opgekomen.

Aantekeningen



WEEK 2

Emoties in balans brengen

2.1 TERUGBLIK OP DE TWEEDE BIJEENKOMST

In de tweede bijeenkomst heb je verder geoefend met compassie. De begeleider heeft stilgestaan bij de drie emotiesystemen en het belang van een goede balans tussen deze drie systemen. Bij veel mensen is het kalmtesysteem niet goed ontwikkeld. Door dit systeem meer te versterken krijg je meer stabiliteit en geestelijk evenwicht in je leven.

Lees hoofdstuk 5 over compassie uit *Dit is jouw leven* nog eens rustig door. Laat de tekst op je inwerken.

2.2 OEFENINGEN OM JE KALMTESYSTEEM TE VERSTERKEN

Probeer deze week zo veel mogelijk te oefenen met compassie en het versterken van het kalmtesysteem.

Opdracht: Dagelijks compassie beoefenen

Doe dagelijks een compassie-oefening. Hierbij kun je kiezen uit de *Oma-oefening* (zie pagina 116 van *Dit is jouw leven*) of de oefening *Kalmerend ademhalen*. Beide oefeningen versterken je kalmtesysteem en brengen meer balans in de emotiesystemen. Je kunt ook de compassie-oefening uit de eerste bijeenkomst blijven doen. Doe vooral de oefeningen die je als prettig ervaart en jou het meest helpen.

Hierna vind je de informatie en uitwerking van de oefening *Kalmerend ademhalen*.

Onderzoek laat zien dat je lichaam, je ademhaling en je gezichtsuitdrukking invloed hebben op het kalmtesysteem. De volgende oefening helpt om je kalmtesysteem te versterken. Het is belangrijk om dagelijks te oefenen. Het mooie is dat je de oefening vervolgens altijd en overal kunt doen.

Stap 1: Je lichaam ontspannen

- ✓ Zoek een plaats waar je rustig kunt zitten.
- ✓ Zet je voeten zo'n 20 centimeter uit elkaar, plat op de grond. Kijk eens of je kunt voelen hoe je voeten contact maken met de grond.
- ✓ Probeer goed rechtop te zitten, actief maar ontspannen. Stel je voor dat er een touwtje uit de bovenkant van je hoofd komt en iemand daar zachtjes aan trekt, zodat je net iets uitrekt.
- ✓ Neem 20 seconden de tijd om deze houding te ervaren.
- ✓ Ga dan met je aandacht naar je schouders en je borst.
- ✓ Kijk eens of het lukt om je schouders te ontspannen en naar beneden te brengen, terwijl je lichaam rechtop blijft.
- ✓ Breng je borst in een open houding, zonder te forceren. Het is belangrijk dat het comfortabel voelt.
- ✓ Merk eens 30 tot 60 seconden op hoe het voelt om zo te zitten.

Stap 2: Een glimlach

- ✓ Kijk nu eens of je op je gezicht een glimlach kunt brengen. Denk bijvoorbeeld eens aan iemand of een dier dat je dierbaar is, waar je een warm gevoel van krijgt. Doe dit 30 seconden.
- ✓ Breng dan je gezicht weer in een neutrale positie. Houd dit 30 seconden vol. Probeer het verschil op te merken met een glimlach op je gezicht.
- ✓ Breng dan weer een glimlach op je gezicht.
- ✓ Kijk eens of je met deze glimlach de oefening kunt vervolgen, maar forceer niet.

Stap 3: Je ademhaling in een kalmerend ritme brengen

- ✓ Ga nu met je aandacht naar je ademhaling. Je kunt je ademhaling opmerken bij het rijzen of dalen van je borst en/of buik of aan de koele lucht die je neus instroomt en de warme lucht die je neus uitstroomt.
- ✓ Kijk eens of je je ademhaling 1 of 2 minuten kunt volgen.
- ✓ Wanneer je opmerkt dat je bent afgedwaald, is dat geen enkel probleem. Dat overkomt iedereen. Ga dan gewoon weer met je aandacht naar je ademhaling en ga verder met de oefening.
- ✓ Kijk nu eens of je een kalmerend ritme kunt vinden. Misschien dat je je ademhaling iets kunt verdiepen zonder dat je forceert. Het gaat erom dat je een gelijkmatig ritme vindt, dat jij prettig vindt.
- ✓ Volg je ademhaling in dit ritme gedurende 60 seconden.

Stap 4: Je ademhaling iets vertragen

- ✓ Kijk nu eens tot slot of je je ademhaling iets kunt vertragen.
- ✓ Dit kun je doen door je in- en uitademing te tellen. Stel dat je een ritme van 5 tellen (seconden) voor je inademing en 5 tellen voor je uitademing hebt gevonden. Probeer dan een pauze van 1 seconde in te lassen tussen de inademing en uitademing en tussen de uitademing en inademing. Dan gaat het ritme dus van 5 naar 6 seconden.
- ✓ Doe dit gedurende een paar minuten.
- ✓ Dan kun je de oefening afsluiten.

De oefening kan in het begin onrust of spanning veroorzaken. Veel mensen zijn niet gewend om stil te zitten zonder afleiding. En onrust en spanning zijn dan in het begin heel normaal. Misschien dat je daarom na 1 of 2 keer de oefening niet meer wilt doen. Probeer toch door te zetten. Je zult merken dat op een gegeven de onrust of spanning minder worden.

2.3 VOORBEREIDING OP DE DERDE BIJEENKOMST

Lees hoofdstuk 1 uit het boek *Dit is jouw leven*. Dit hoofdstuk gaat over positieve emoties.

Hierna kun je aantekeningen maken. Je kunt bijvoorbeeld iets schrijven over je ervaringen met de compassie-oefeningen of over je ervaringen met de drie emotiesystemen in je dagelijks leven.

WEEK 3

Positieve emoties

3.1 TERUGBLIK OP DE DERDE BIJEENKOMST

In de derde bijeenkomst ging het over positieve emoties en het belang van waarderen van wat er goed is in je leven. Elke dag kun je wat extra aandacht hebben voor (kleine) zaken die goed gingen of positieve gebeurtenissen.

Door dit te doen versterk je het ervaren van positieve emoties. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat positieve emoties belangrijk zijn voor onze veerkracht en welbevinden. Stilstaan bij goede dingen en het ervaren van dankbaarheid maken bijvoorbeeld de kans op een depressie kleiner. Positieve emoties kun je de vitamines voor geestelijke gezondheid noemen. En dat kun je dus met kleine, maar heel krachtige oefeningen trainen.

Zoals je in de inleiding van deze handleiding hebt gelezen, betekent dit alles niet dat je geen aandacht meer hoeft te geven aan lijden of dingen die moeilijk zijn. Die mogen er ook zijn. Compassie leert je hiermee om te gaan. Maar het gaat om een goede balans tussen aandacht voor negatieve zaken en positieve zaken.

3.2 OEFENINGEN OM JE POSITIEVE EMOTIES TE VERSTERKEN

Opdracht: Drie-goede-dingen-oefening

Doe dagelijks de *Drie-goede-dingen-oefening*. Deze oefening staat beschreven op pagina 30 van *Dit is jouw leven*. Sta stil bij drie positieve ervaringen van de dag. Probeer deze ervaringen opnieuw te beleven. Je kunt dit zien als 'positief herkauwen'. Het is een vorm van nagenieten, waarbij je de positieve emotie opnieuw probeert te ervaren.

Opdracht: Waar ben je dankbaar voor?

In de derde bijeenkomst ging het ook over de kracht van dankbaarheid. De volgende vragen zijn aan de orde gekomen:

- ✓ Waar ben je dankbaar voor in je herstel en omgaan met je ziekte?

- ✓ Ben je iemand dankbaar als het gaat om je herstel? Waar ben je hem of haar dankbaar voor? Wees zo precies mogelijk.
- ✓ Heeft de ziekte je uiteindelijk ook iets goeds gebracht? Heb je iets geleerd over jezelf, anderen, over het leven en dat je anders misschien niet had geleerd?

Misschien vind je het fijn om nog eens stil te staan bij deze vragen en erover te schrijven. Het kan ook helpen om over je ervaringen te praten met iemand of je dankbaarheid te uiten aan een ander.

Waar ben je dankbaar voor in je herstel en het omgaan met je ziekte?

Ben je iemand dankbaar als het gaat om je herstel? Waar ben je hem of haar dankbaar voor? Wees zo precies mogelijk.

Heeft de ziekte je uiteindelijk ook iets goeds gebracht? Heb je iets geleerd over jezelf, anderen, over het leven en dat je anders misschien niet had geleerd?



3.3 VOORBEREIDING OP DE VIERDE BIJEENKOMST

Je ervaringen noteren

Hierna heb je ruimte om iets te schrijven over ervaringen. Daarin kun je bijvoorbeeld iets schrijven over je ervaringen met de *Drie-goede-dingen-oefening* of het ervaren van dankbaarheid.



WEEK 4

Omgaan met angst en het dempen van positieve emoties

4.1 TERUGBLIK OP DE VIERDE BIJEENKOMST

In de vierde bijeenkomst ging het over het omgaan met angst. Wanneer je een psychische aandoening hebt, is de angst voor achteruitgang of de terugkeer van de symptomen heel normaal en logisch. Het is goed om alert te zijn en actie te ondernemen als je signalen opmerkt dat je stabiliteit afneemt.

Aan de andere kant kan te veel angst je ook belemmeren om de draad van je leven op te pakken en die angst is soms onnodig. Zo zou overmatige angst kunnen leiden tot minder positieve ervaringen, bijvoorbeeld omdat je jezelf geen of weinig positieve emoties toestaat. Je dempt als het ware de positieve emoties. Daarmee belemmer je het herstel juist.

Het is de kunst te leren op een compassievolle manier met angst om te gaan. Dit betekent enerzijds dat je je angst niet onderdrukt en serieus neemt, en anderzijds dat je kunt leren om regelmatig toch dingen te doen die goed voor je zijn, ook al ervaar je daarbij angst.

4.2 OEFENINGEN OM COMPASSIEVOL OM TE GAAN MET ANGST

Opdracht: Verwelkom alles, onderdruk niets

Als je wilt leren om compassievol om te gaan met angst is het eerst van belang dat je angst opmerkt, ervaart en bij die angst blijft. De oefening waarmee je dit kunt leren, vind je op pagina 117 in *Dit is jouw leven*.

Opdracht: Benader een situatie vanuit je compassievolle zelf

Als je compassievol wilt omgaan met angst betekent dit dat je toch dingen doet, ook al voel je angst.

In de bijeenkomst heeft de begeleider uitgelegd dat je een situatie vanuit je angstige zelf kunt benaderen (denken, voelen, handelen) en vanuit je compassievolle zelf. Het weer oppakken van de draad van je leven en het aangaan van uitdagingen gaat altijd ook met angst gepaard. Met de volgende vragen leer je zien wat je angstig maakt, leer je met een compassievolle blik kijken naar de situatie, en actie te ondernemen.

Wat is een situatie de komende week of een actie die je graag wilt doen, die je ook gespannen of angstig maakt?

Neem dan de tijd om hierna in te vullen hoe je vanuit je angstige zelf naar die situatie kijkt en hoe je ermee om zou gaan.

Wat voelt je angstige zelf?	Wat denkt je angstige zelf? Wat zegt je angstige zelf?	Wat is het gedrag van je angstige zelf? Hoe ga je met de situatie om?
------------------------------------	---	--

Neem nu de tijd om te omschrijven hoe je compassievolle zelf ermee om zou kunnen gaan.

Wat voelt je compassievolle zelf?	Wat denkt je compassievolle zelf? Wat zegt je compassievolle zelf?	Wat is het gedrag van je compassievolle zelf? Hoe ga je met de situatie om?
--	---	--

Probeer nu de komende week de gewenste actie te doen vanuit je compassievolle zelf. Schrijf op hoe het is gegaan.

Opdracht: Het dempen van positieve emoties

In de bijeenkomst ging het ook over het dempen van positieve emoties. Dempen van positieve emoties doe je door ze te onderdrukken of af te kappen.

Het doel van deze opdracht is dat je leert opmerken dat je positieve emoties dempt. Hoe beter je je hiervan bewust bent, hoe beter je in de nabije toekomst ervoor kunt kiezen om er niet aan toe te geven, door op te merken wanneer je de emoties dempt. Zo breid je je positieve ervaringen uit en ga je langer positieve emoties ervaren. Zoals je in de derde bijeenkomst hebt geleerd zijn positieve emoties een belangrijke grondstof voor persoonlijk herstel en een goed leven.

Let deze week eens op of er situaties zijn waarin je positieve emoties onderdrukt of afkapt. Beantwoord dan de volgende vragen.

Zijn er bepaalde situaties waarin je emoties dempt?

Speelt er in deze situaties een bepaalde emotie een rol, zoals angst?

Zijn er in deze situaties terugkerende gedachten die je hebt?

4.3 VOORBEREIDING OP DE VIJFDE BIJEENKOMST

Opdracht: Lees hoofdstuk 4

Lees hoofdstuk 4 uit het boek *Dit is jouw leven*. Dit hoofdstuk gaat over optimisme.

Opdracht: Wensen voor de toekomst

Voor de vijfde bijeenkomst willen we je vragen om alvast eens stil te staan bij jouw wensen en verwachtingen voor de toekomst. Wat is voor jou een goed leven? Hoe zou je graag willen dat je leven er over vijf jaar uitziet?

Dit kun je doen aan de hand van verschillende zogenoemde levensdomeinen, zoals familieleven, liefdesleven, vriendschappen, werk, en ontspanning en hobby's, opleiding, deelname aan de gemeenschap en persoonlijke groei. Probeer je verwachtingen zo concreet mogelijk op te schrijven.

Hierna vind je al enkele voorbeelden per levensdomein.

Familieleven

Over vijf jaar

- ... pas ik een dag in de week op mijn kleinkinderen en doe ik leuke dingen met ze.
- ... heb ik een gezin en ben ik een liefdevolle moeder of vader.
- ... ben ik met mijn zus/moeder/vader een week op vakantie geweest.

Liefdesleven

Over vijf jaar

- ... zit ik met mijn partner op dansles.
- ... heb ik een lieve vriend/vriendin met wie ik lief en leed deel.

Vriendschappen

Over vijf jaar

- ... heb ik een vriend/vriendin die ik wekelijks zie.
- ... heb ik nog steeds drie vrienden/vriendinnen met wie ik elke maand iets leuks doe.
- ... eet ik regelmatig samen met vrienden/vriendinnen.

Werk

Over vijf jaar

- ... werk ik voor mezelf als ...
- ... heb ik een nieuwe baan met nieuwe uitdagingen.
- ... werk ik samen met fijne collega's.

Ontspanning en hobby's

Over vijf jaar

- ... wandel ik elke dag een uur met mijn hond.
- ... speel ik liedjes op mijn gitaar.
- ... zit ik op yogales.

Opleiding

Over vijf jaar

- ... heb ik een naaicursus gevolgd.
- ... heb ik een diploma in ...

Betrokkenheid bij gemeenschap

Over vijf jaar

- ... werk ik als vrijwilliger in een verpleeghuis.
- ... organiseren we een straatfeest met alle bewoners.

Persoonlijke groei

Over vijf jaar

- ... ben ik gelukkig met wie ik ben.
- ... ben ik in balans.

Kies een levensdomein uit dat voor jou belangrijk is en waar je wensen hebt voor de toekomst.

Kies een levensdomein

Probeer nu zo concreet mogelijk jouw wensen voor dit levensdomein op te schrijven.

Over vijf jaar

Je ervaringen noteren

Hieronder is er ruimte voor het maken van aantekeningen over je ervaringen met de opdrachten of vragen die je hebt voor de begeleider.

WEEK 5

Optimisme: vertrouwen ontwikkelen in de toekomst

5.1 TERUGBLIK OP DE VIJFDE BIJEENKOMST

Goed leven begint met je bewust zijn van wat voor jou een goed leven eigenlijk inhoudt. In de vijfde bijeenkomst stond je daarom stil bij wensen en verwachtingen voor de toekomst. Ook heb je een verbeeldingsoefening gedaan. Het is belangrijk om deze oefening nu dagelijks te doen. Onderzoek laat zien dat je daarmee je vertrouwen in de toekomst en jezelf vergroot. Het vergroot ook je doorzettingsvermogen om doelen te bereiken die voor jou belangrijk zijn.

Let op. De opdrachten kosten deze keer extra tijd. Vooral het voorbereiden voor de zesde bijeenkomst is intensiever: het in kaart brengen van je sterke kanten. Begin dus op tijd en reserveer voldoende ruimte!

5.2 OEFENING OM JE OPTIMISME TE VERSTERKEN¹

In de volgende oefening versterk je je optimisme door een verbeeldingsoefening. Het is de bedoeling dat je de oefening dagelijks doet. De eerste drie dagen besteed je aan het verbeelden van drie situaties, die je in de dagen daarna nogmaals herhaalt. In het begin is het misschien wennen, houd vol. Je zult zien dat het met oefening steeds beter gaat.

Verbeeldingsoefening

- ✓ Kies een domein uit en lees de doelen en verwachtingen die je in de vorige bijeenkomst hebt opgeschreven.
- ✓ Ga rustig zitten en neem even de tijd om je lichaam te voelen. Voel het contact met je voeten aan de grond en je zitvlak op de stoel. Adem een aantal keer rustig in en uit.

¹ Gebaseerd op een oefening uit Peters, M. & Smeets, E. (2017). *Geluk en Optimisme*. Amsterdam: Nieuwezijds. Met vriendelijke toestemming van Madelon Peters.

- ✓ Begin met het fantaseren over jouw ideale toekomst. Stel je zo concreet mogelijk situaties voor.
- ✓ Wat ben je dan concreet aan het doen, waar en met wie?
- ✓ Wat ervaar je? Hoe voel je je?
- ✓ Wat maakt je blij of tevreden? Waarom is het belangrijk of waardevol voor je?
- ✓ Stel je zo levendig mogelijk voor dat je doelen, wensen en verwachtingen zijn uitgekomen. Beleef de situatie in de toekomst. Maak er als het ware een mooie film van waarin jij de hoofdrol speelt. Probeer actief te zien, te voelen, aan te raken, te horen... Alle zintuigen die relevant zijn in de situatie. Zie het als een spel, geniet ervan.
- ✓ Rond af en schrijf hieronder op wat je je hebt voorgesteld. Nadat je je drie situaties hebt verbeeld, herhaal je de rest van de week dagelijks één van deze situaties.

Verbeelding 1

Ik heb gekozen voor dit domein.

Dit zijn mijn wensen voor dit domein.

Schrijf nu eerst een verhaal over je doelen en wensen over vijf jaar.

Verbeelding 2

Ik heb gekozen voor dit domein.

Dit zijn mijn wensen voor dit domein.

Schrijf nu eerst een verhaal over je doelen en wensen over vijf jaar.

Verbeelding 3

Ik heb gekozen voor dit domein.

Dit zijn mijn wensen voor dit domein.

Schrijf nu eerst een verhaal over je doelen en wensen over vijf jaar.

5.3 VOORBEREIDING OP DE ZESDE BIJEENKOMST

Opdracht: Lees hoofdstuk 2

Lees voor de zesde bijeenkomst alvast hoofdstuk 2 uit *Dit is jouw leven*. Dit hoofdstuk gaat over sterke kanten.

Opdracht: Ontdek je sterke kanten

Doe oefening 1, 2 en 3 van hoofdstuk 2 uit *Dit is jouw leven*.

Noteer je ervaringen

Hieronder vind je ruimte om iets te schrijven over ervaringen. Daarin kun je bijvoorbeeld iets schrijven over je ervaringen met de Optimisme-oefening.

A large rectangular area with a dotted border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the dotted box.

WEEK 6

Benut je sterke kanten

6.1 TERUGBLIK OP DE ZESDE BIJEENKOMST

In de zesde bijeenkomst stond je uitgebreid stil bij je sterke kanten. Het benutten van je sterke kanten levert een belangrijke bijdrage aan een goed leven. Het zijn de talenten en vaardigheden die je van nature hebt meegekregen. Het geeft vaak veel plezier om deze te gebruiken en verder te ontwikkelen. Door je sterke kanten te gebruiken, bereik je vaak meer en dat geeft veel voldoening. Sterke kanten kunnen je ook helpen om jouw doelen op de verschillende levensdomeinen te realiseren.

6.2 OPDRACHT: REALISEER DOELEN MET BEHULP VAN JE STERKE KANTEN

Kies een levensdomein uit waar je graag aan wilt werken.



Kijk nu eens naar jouw lijst van sterke kanten. Welke sterke kanten kunnen je helpen om je doelen en wensen te realiseren?

Dit zijn mijn sterke kanten die me kunnen helpen bij mijn doelen en wensen op dat domein.

Maak een actieplan. Welke concrete stappen kun je zetten om je wensen en doelen te realiseren, met hulp van je sterke kanten?

6.3 VOORBEREIDING OP DE ZEVENDE BIJEENKOMST

Opdracht: Lees hoofdstuk 7

Lees voor de zevende bijeenkomst alvast hoofdstuk 7 uit *Dit is jouw leven*. Dit hoofdstuk gaat over positieve relaties.

Noteer je ervaringen

Hieronder vind je ruimte om iets te schrijven over je ervaringen.

A large rectangular area with a dotted border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the dotted box.

WEEK 7

Positieve relaties

7.1 TERUGBLIK OP DE ZEVENDE BIJEENKOMST

In de zevende bijeenkomst ging het over positieve relaties. Positieve relaties zijn heel belangrijk voor ons welbevinden en onze veerkracht. Positieve relaties ontstaan en houd je in stand door onder andere het volgende te doen.

- ✓ Je doet samen nieuwe en leuke activiteiten en doet dus ook samen nieuwe ervaringen op.
- ✓ Er is regelmatig tijd voor een gesprek. Jullie luisteren en reageren allebei actief en constructief.
- ✓ Er is waardering voor wat een ander doet. Jullie laten je dankbaarheid blijken.
- ✓ Er zijn regelmatig vriendelijke acties voor de ander.
- ✓ Er is sprake van eerlijke en duidelijke communicatie. Er is ruimte om behoeftes te uiten en er rekening mee te houden. Er is ruimte om irritaties te bespreken.

7.2 OEFENING MAAK EEN RELATIE POSITIEVER

Denk aan de mensen in je directe omgeving. Welke relatie vind jij belangrijk en zou ook wel wat (meer) positiviteit kunnen gebruiken? Het kan om een relatie gaan met bijvoorbeeld een partner, een vriend of vriendin, een familielid of een collega.

Deze week wil ik werken aan mijn relatie met ...

Wat wil je concreet doen?

- ✓ Voorstellen om iets leuks te doen.
- ✓ Mijn dankbaarheid laten blijken.
- ✓ Een behoefte of wens uiten, met behulp van compassievolle communicatie.
- ✓ Afspreken om eens rustig te praten en naar elkaar te luisteren.
- ✓ Iets vriendelijks doen voor de ander.

Deze week ga ik ...

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Hoe ging het? Wat ging er goed? Wat zou ik de volgende keer kunnen doen om het nog (iets) beter te laten gaan?

Besef overigens wel dat een ander anders naar de relatie of vriendschap kan kijken en andere behoeftes kan hebben dan jij. Dat kan teleurstellend zijn en confronterend, maar is ook zijn of haar goed recht. Het voordeel is dan wel dat er duidelijkheid is. Jij kunt dan weer beslissen of en hoe je verder wilt met een relatie of vriendschap. Soms kan het enorm helpen om bepaalde verwachtingen los te laten. Mogelijk blijft er voldoende over om de relatie of vriendschap waardevol te blijven vinden. Als dat niet zo is, kun je overwegen om minder te investeren in een relatie of vriendschap. Dit is een volwassen en eerlijke manier om met relaties en vriendschappen om te gaan.

7.3 VOORBEREIDING OP DE ACHTSTE EN LAATSTE BIJEENKOMST

Opdracht: Lees hoofdstuk 6

Lees voor de laatste bijeenkomst hoofdstuk 6 uit *Dit is jouw leven*. Dit hoofdstuk gaat over posttraumatische groei.

Opdracht: Een compassievolle brief vanuit de toekomst

Stel je eens voor dat het vijf jaar verder is en jouw wensen en doelen op verschillende levensdomeinen zijn uitgekomen. Je hebt nog steeds wel last van je psychische aandoening, maar je hebt hierover wel controle. Je kunt het hanteren. Je hebt een goed leven, je ervaart plezier, betrokkenheid en betekenis in je leven, ook in aanwezigheid van een chronische psychische aandoening. Schrijf een compassievolle, vriendelijke en aanmoedigende brief vanuit je toekomstige ik naar je huidige ik.

In de brief kun je ingaan op de volgende thema's:

- ✓ Hoe is het leven in die toekomst?
- ✓ Hoe is het om goed te leven met een chronische, psychische aandoening?
- ✓ Wat is er gebeurd dat het mogelijk is geworden? Wat heb jij gedaan?
- ✓ Welke advies heb je voor je huidige ik? Wat wens je hem of haar?

Neem je brief mee naar de laatste bijeenkomst!

Noteer je ervaringen

Hieronder vind je ruimte om iets te schrijven over ervaringen. Daarin kun je bijvoorbeeld iets schrijven over je ervaringen met het positiever maken van een relatie.

8 Tot slot

Je hebt nu de cursus Goed leven met een psychische stoornis afgerond. We hopen dat de cursus heeft bijgedragen aan je herstel en aan je welbevinden. We raden je aan om de komende tijd met regelmaat dit werkboek, je aantekeningen en het hulpboek *Dit is jouw leven* in te kijken. Zo herinner je jezelf aan wat voor jou belangrijk is voor je herstel en welbevinden. Het kan ook helpen om de oefeningen die je waardevol vindt met regelmaat te blijven doen.