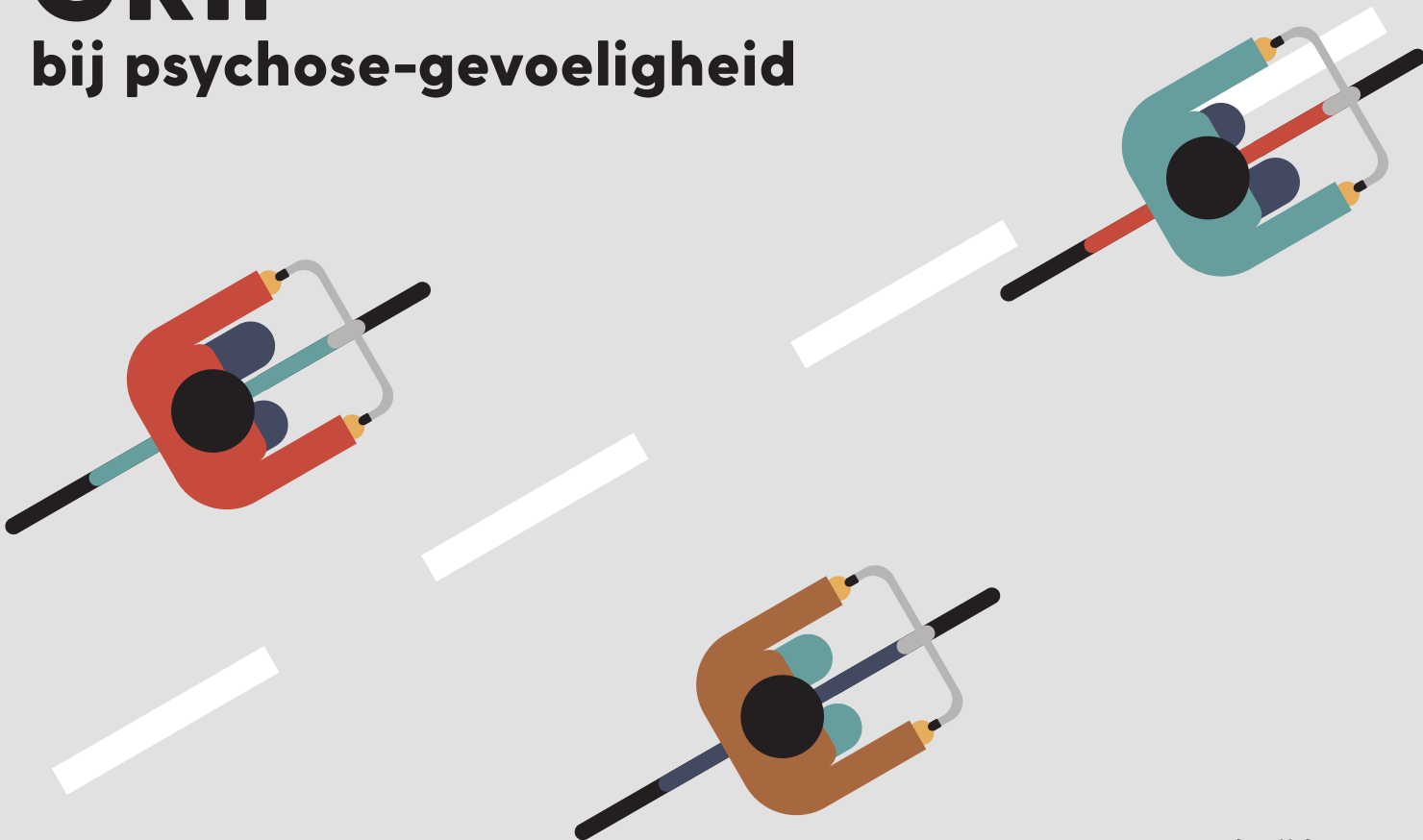


GRIP

bij psychose-gevoeligheid



Sanne van Eeghen

deTijdstroom

Grip krijgen doe je zelf, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Grip bij psychose-gevoeligheid

Sanne van Eeghen

De Tijdstroom/Boom, Amsterdam

© Boom uitgevers Amsterdam, 2019. De auteursrechten liggen bij de auteur.

De Tijdstroom is een imprint van Koninklijke Boom uitgevers

Uitgegeven door Boom uitgevers Amsterdam BV
Prinsengracht 747-751
1017 JX 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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, 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.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Michiel van Kleef, Schoon Ontwerp, Utrecht
Verzorging binnenwerk: Joop Bierling, Alces Alces, Houten

ISBN 978 90 5898 326 8
NUR 770

www.boompsychiatrie.nl
www.bua.nl



Inhoudsopgave

Inleiding - 7

1 In balans - 13

2 Uit balans - 23

3 Diagnose - 31

4 Wat is een psychose? - 39

5 Ontstaan van een psychose - 51

6 Terugkerende psychoses - 55

7 Wat kun jij zelf doen? - 61

8 Gedwongen opname - 77

9 Behandeling en coaching - 89

10 Psychose en middelengebruik - 117

11 Herstel van zelfvertrouwen en regie - 129

12 Herstel van werk of studierol - 157

13 Herstel van je sociale leven - 171

14 Herstel van het individu - 201

15 Leef! - 215

Referenties - 229

Dank dank dank - 233

Trefwoorden - 235

Inleiding

Dit boek is gemaakt voor jonge mensen die plotseling zijn overvallen door een bizarre, onverwachte ervaring en de diagnose 'psychose' hebben gekregen. Het doel van het boek is om de vaak ingewikkelde kennis hierover op een zo eenvoudig mogelijke manier te delen met iedereen die hiermee te maken heeft. Met zelfkennis, inzicht en acceptatie komt namelijk de regie over het leven bij de meeste mensen terug. Misschien heb jij ook de diagnose 'psychose' gekregen of ken jij iemand die het heeft meegemaakt.

Een eerste psychose kan leiden tot een langdurige *kwetsbaarheid*. Dit houdt in dat je het risico loopt om bij (veel) druk weer psychotische klachten te krijgen. Een crisis ervaren vanuit een psychose is over het algemeen zwaar, net zoals de gevolgen. Vooral als je het niet ziet aankomen. Ook voor de mensen in je omgeving is het zwaar. Het ervaren van lichte psychotische klachten is vervelend en je wilt weten hoe je er zo snel mogelijk weer vanaf komt. Lichte psychotische klachten overlappen vaak met gewone gevoelens. Maar helaas heeft een crisis door een psychose een grote invloed op je dagelijks leven, zoals op je studie, werk, relatie, vriendschappen en familiebanden. Alles komt onder druk te staan. Het kan ook leiden tot gevaarlijke situaties voor jezelf of anderen. Je kunt beslissingen nemen in paniek, angst of verwardheid waar je later, als je je weer

goed voelt, spijt van hebt. Of je schaamt je voor dingen die je tijdens een psychose hebt gedaan.

Van de mensen die een psychose hebben doorgemaakt, heeft 20% – zo blijkt uit onderzoek – een eenmalige psychose, die dus niet meer terugkomt. Nog eens 20% van deze mensen blijft voor lange tijd afhankelijk van zorg. De overgebleven 60% zal zijn leven – een beetje of op veel vlakken – moeten aanpassen om druk beter aan te kunnen. Het is mogelijk om met aanpassingen de regie over je leven terug te krijgen.

Niemand wil dat een psychische kwetsbaarheid invloed heeft op of de controle over zijn leven overneemt. Niemand kiest voor een psychose (of meerdere). Niemand kiest voor een gevoeligheid om door stress psychotische klachten te krijgen. Ze zijn soms verschrikkelijk en je had ze liever niet. De realiteit is wel dat je er iets actiefs mee moet gaan doen. Maar wat? Een psychose kan een complex gezondheidsprobleem zijn dat op je pad komt. Met dit boek wil ik je laten zien dat jij er zelf weer grip op kunt krijgen, dat je niet de enige bent die hiermee moet leren omgaan en dat jijzelf op jacht moet naar kennis en inzicht over je gezondheid. Je moet er zelf naar op zoek maar hoe je kunt herstellen van een crisis, hoeft je niet in je eentje uit te zoeken. En ook

niet hoe je moet dealen met nare ervaringen als gevolg van die crisis. Dit boek kan je daarbij helpen.

In Nederland krijgen drieduizend mensen per jaar een eerste psychose. Daar zitten mensen bij die hetzelfde hebben meegemaakt als jij. En wat belangrijker is, het grootste deel van deze jonge mensen krijgt met goede ondersteuning hun leven weer op de rit, zowel qua werk, studie, relaties als een eigen huis/plek.

Er is heel wat kennis en informatie over kwetsbaarheid voor psychoses in de wereld. En ook nog steeds ontbreekt er veel informatie. Hoewel er veel boeken over zijn geschreven en de psychische gezondheidszorg steeds beter wordt, is er vandaag de dag nog geen makkelijk leesbaar boek met een grote hoeveelheid informatie voor degene die een psychose zelf hebben ervaren. Informatie waar je zelf direct mee aan de slag kunt. Er zijn wel een paar websites met goede informatie. Maar mijn ervaring is dat veel jongeren die net zijn bijgekomen van overprikkeling, tijdelijk moeite hebben met internet. Misschien geldt dat ook voor jou of je familie. Met dit boek kun je rustig op de bank zitten, kop thee erbij. Je kunt er dingen in onderstrepen of erbij schrijven. Of een aantal vragen invullen, waardoor je meer inzicht krijgt hoe het bij jou werkt. Waardoor je bepaalde dingen misschien beter kunt begrijpen en accepteren en steeds meer de regie kunt terugkrijgen. Je kunt het aan anderen laten lezen of het er samen over hebben. Misschien is het een aanvulling op informatie die jij hebt gekregen tot nu toe.

De informatie die je in dit boek leest, is voornamelijk verworven door jarenlange ervaring in de praktijk. Deze is opgedaan door vele gesprekken met ervaringsdeskundigen, familieleden en zorgprofessionals en ondersteund door onderzoek. Zelf werk ik nu vijftien jaar met mensen die zijn overvallen door een lichte of ernstige psychotische kwetsbaarheid. Het boek is geschreven in de jij-vorm. Het is allemaal informeel. Overal waar 'hij' staat, kun je 'zij' invullen. Her en der staan verhalen van jongeren die zelf ook een psychose-gevoeligheid hebben en waar zij allemaal tijdens hun herstel tegenaan liepen. Zoals bepaalde problemen en gevoelens die ontstaan ten gevolge van deze kwetsbaarheid en hoe je daarmee om kunt gaan. Waarschijnlijk zul je een heleboel herkennen, maar deels ook andere ervaringen hebben. Ook staan er vluchtige schetstekeningen in om thema's duidelijker te maken.

Hopelijk ondersteunt en prikkelt het boek je om weer meer grip op je gezondheid en je eigen 'gewone' leven te krijgen, zodat het leven je niet alleen overkomt, maar dat je meer de regie erover krijgt en vertrouwen in jezelf, je gezondheid en in je toekomst.

Tot slot wil ik nog opmerken dat een psychose absoluut niet betekent dat je er niet gaat komen in het leven. Een psychose is een uiting van te veel stress voor je hoofd en daar valt iets aan te doen. Het leven hoeft je niet steeds te overkomen. Jij kunt er grip op krijgen als je ervoor openstaat om veel (zelf)kennis op te doen. Het zijn heftige erva-

ringen, maar je kunt er ook steeds sterker uitkomen en een groot voorbeeld zijn voor andere mensen, met je opgedane levenservaring en zelfinzicht. Hieronder volgen alvast enkele van de vele voorbeelden van mensen die hun leven weer oppakten na het doormaken van een of meerdere psychoses. Soms is er een mooie tijd en dan is er weer een moeilijke tijd. Zolang dit zich afwisselt, is dat het leven. Ik wens je veel plezier en succes met het lezen van dit boek en vooral met het herpakken van de regie over jouw gezondheid en leven op dit moment!

Randy

Een stoere, ietwat oudere man zette na het zelf ervaren van psychoses, een fietsenwinkel op, waar jongeren met een psychische kwetsbaarheid mogen werken. Zij vormen samen een team dat beslist hoe het bedrijf werkt.

Liselotte

Een gevoelige en zeer talentvolle studente was bang dat ze na haar psychoses niet meer zou kunnen studeren en nooit meer een gewoon leven zou kunnen leiden. Zij pakte na twee jaar haar studie(s) weer op en behaalde deze zomer haar bachelors. Ze kreeg een heel fijne relatie, die het beste in haar naar boven haalt.

Sabrina

Een intelligent meisje liet zich omscholen tot gastouder en vertelde eerlijk aan de ouders dat zij af en toe last van irrealistische angsten had. Zij werd met open armen ontvangen vanwege haar warme persoonlijkheid en eerlijkheid, en kan zo haar liefde voor kinderen delen.

Mousam

Een naar Nederland geëmigreerde integere jongen, die als droom had om professioneel danser te worden, werd via een tv-programma bekend, ondanks zijn psychoses tussen de optredens door, en kreeg als gevolg van zijn finaleplek vele opdrachten.

Jeffrey

Een supersociale jongen die zich jarenlang met vrienden zo stoned als een vat garnalen rookte, belandde in een halfjaar durende psychose, waardoor hij zijn studie tot technisch monteur niet kon afronden. Nadat hij was opgeknapt en het in een aantal baantjes steeds niet lukte, kon hij als stagiair aan de slag bij een trambedrijf, waar hij uiteindelijk als monteur in dienst kwam en helemaal op zijn plek zit.

Marta

Een slimme vertaalster kwam voor een avontuurlijk leven naar Nederland. Ze slikte jarenlang antipsychotica vanwege heftige psychotische belevingen, terwijl haar familie hier niet echt iets vanaf wist. Ze deed ontzettend veel inzichten over zichzelf op, ook doordat ze sprak met andere jongeren die dit hadden meegemaakt. Ze besloot met haar vriend heel gezond en uitgebalanceerd te leven, waardoor zij uiteindelijk de medicatie kon afbouwen. Ze is nu gelukkig getrouwd en heeft twee prachtige kindjes.

Ad

Een stoere, maar zachtaardige jongeman die erg van muziek houdt, speelt ondanks zijn terugkerende psychoses in een band en heeft een cd uitgegeven. Hij blijft zijn passie voor muziek opzoeken in baantjes en in zijn privéleven.

Dillon

Een jongen die zich zo schaamde tegenover zijn familie dat hij psychoses had, dat hij het jaren verzwegen, maar toen hij het eenmaal aan zijn moeder had verteld, deed hij samen met haar in een tijdschrift zijn verhaal. Hij besloot een boek te schrijven over zijn ervaringen. En maakte een rap over de psychiater.

Rogier

Een jongen die na heftige lange opnames toch weer op wist te krabbelen en zichzelf weer hervond. Het lukte hem uit de ellende en weer óp de fiets te stappen, de lentezon in te gaan. Zijn rechterlijke machtiging kon worden gestopt. Ook ging hij na een jarenlange wens weer eens op reis naar het buitenland. Hij liet zijn moeder weer toe in zijn leven, wat beide personen heel erg goed deed.

Daniël

Een jonge Nederlandse filmmaker raakte in een psychose en besloot voor zijn afstudeerproject een documentaire te maken over vier andere jongeren met een psychotische kwetsbaarheid. Tijdens het maken van de documentaire besloot hij ook zijn eigen psychose erin te verwerken. De film is onder andere uitgezonden op tv en de jongeren uit de film houden door het hele land lezingen en workshops om mensen uit te leggen wat een psychose inhoudt. Zie www.hetisnooitteelaat.nl.

Lona

Een dame met een wild nachtleven kreeg na het verliezen van haar moeder een psychose en werd opgenomen. Zij besloot om eenmaal per halfjaar haar medicatie onder de loep te nemen en te accepteren dat zij door de inname van medicatie een stabiel leven kon leiden en aan de slag kon gaan als juridisch medewerkster. In haar eerste banen vertelde ze wel over haar gevoeligheid, maar later was het naar de achtergrond verdwenen en liet ze het zoals het was. Zij besloot andere jongeren haar verhaal te vertellen om hen hoop te geven.

Eduard

Een jongen die vijf jaar na zijn eerste psychose bijna clubkampioen tennis werd op zijn tennisclub, werkt als vrijwilliger in een vogelasiel. Hij wist zijn familie tijdens wandelingen enorm veel te vertellen over vogelgeluiden en het gedrag van vogels en zou zo vogelgids kunnen worden bij een vereniging ter bescherming en promotie van de natuur en milieu.

1 In balans



Figuur 1.1 *In balans*

1.1 Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over balans. Dat heeft te maken met evenwicht. Kan een mens in evenwicht zijn? Goede tijden en slechte tijden. Hoe leuk het leven ook kan zijn, iedereen ervaart problemen op zijn weg. Maar ook vrolijke momenten/tijden. Mensen zijn in het algemeen op zoek naar een prettig leven, zoiets als 'gelukkig zijn'. Dat wordt vaak genoemd als drijfveer. Maar wat is dan een prettig leven? Wat zorgt voor geluk? In de huidige maatschappij verlangen we nogal veel van onszelf en van het leven. We willen veel bereiken: een succesvolle baan, een spetterende liefde, schattige kinderen, prachtige reizen, een mooi huis enzovoort. Het leven (en wijzelf) moet leuk en succesvol zijn. En we moeten altijd positieve gevoelens over onszelf hebben.

In dit hoofdstuk behandel ik een aantal thema's waar ieder mens mee te maken heeft of krijgt. Het is misschien gek om niet te beginnen met uitleg over psychose, maar daar is bewust voor gekozen. Ik wil duidelijk maken dat de thema's die in ieders leven een rol spelen, niet minder belangrijk worden als je een psychose krijgt. Deze thema's zijn een belangrijke leidraad bij het herstel van je leven, na het

doormaken van één of meerdere psychoses. En ook bij het leven met een blijvende kwetsbaarheid voor psychotische klachten. Enkele thema's die worden besproken, zijn rust, plezier, vertrouwen, keuzes en doelen richting gewone ontwikkeling. Of je nu woont in een koningshut in Afrika, in een flatje in Hongkong of in een vissershuisje in IJsland, ieder mens heeft hiermee te maken. Het is belangrijk om deze thema's te bespreken, omdat deze in de periode vóór en tijdens de crisisfase van de psychose onder druk komen te staan. Ze krijgen minder ruimte in je leven of komen op de achtergrond, omdat de psychose op de voorgrond komt te staan. Het doel is dat deze thema's (later) weer meer de leidraad worden. Je zult altijd blijven schommelen: uit balans en weer in balans. Dat is normaal.

Benito

Niemand kiest toch voor een psychisch probleem? Het klinkt misschien gek, maar volgens mij wil iedereen normaal zijn of maar een klein beetje anders. Gewoon, net een beetje bijzonder, net iets cooler dan de rest misschien. Haha. Maar niet té anders, toch? We willen allemaal connecten, op elkaar lijken misschien, meedoen en erbij horen. Maar ook willen we allemaal vrijheid, onafhankelijkheid, zelf keuzes maken, je eigen huisje met privacy, je studiegenoten, je werk. Misschien een vriendin, seks natuurlijk, genoeg geld, vakantie enzovoort. Het was wel taai toen ik opeens afgleed en mijn studie moest onderbreken. Alles ging achteraf gezien zo goed voor dit gebeurde en zo chill, totdat het plotseling helemaal misging

door die psychose. Dat zag ik zeker niet aankomen. Nu kan ik dit opschrijven en voel ik me gelukkig weer beter.

1.2 Balans

Het leven bestaat uit leuke tijden en minder leuke tijden. Yin en yang. Vette jaren en magere jaren. Vrolijke maanden en minder vrolijke maanden. Dagen dat alles lukt en dagen dat alles misgaat. Uren van rust en uren van onrust. Je ergeren aan een ander tegenover een leuk moment samen. Een moment van angst in de nacht en de volgende morgen weer een lach. Een ding is zeker; het is niet altijd lachen, gieren, brullen van geluk. Het leven wisselt. Je gevoel wisselt. In die wisseling zit een balans.

Elk mens heeft dat, zo gaat dat in golven of cirkels. Ze zeggen dat hoe ouder je wordt, hoe meer behoefte je krijgt aan balans en rust. Je hebt ook minder energie naarmate je ouder wordt. Veel mensen van rond de twintig jaar hebben een uitgebalanceerd leven niet per se boven aan hun lijstje staan. Het gaat vooral om plezier, avontuur, grenzen opzoeken, uitdagingen aangaan, eens een tijdje losgaan, experimenteren met drugs, dingen uitproberen, hoge ambities, de wereld veroveren en ondertussen werken aan je toekomst.

Als je net je tienertijd hebt afgerond, ligt de wereld voor je gevoel aan je voeten. Je bent jong, je kunt van alles gaan doen. Er liggen zoveel mogelijkheden open! Je kunt gaan

werken of studeren. Misschien twijfel je over welke studie je gaat doen, of ben je op zoek naar een liefde; je denkt aan wat voor toekomst je gaat opbouwen. Feesten, gezelligheid en contacten nemen een belangrijke plaats in. Je bent nog zelfstandiger dan vroeger, maakt eigen keuzes en dat is een lekker gevoel. Je voelt je onafhankelijk. Als je zin hebt om met vrienden uit te gaan of gekke dingen te doen, dan doe je dat. Je hebt misschien wel wat zorgen over je studie, over wat je later moet worden. Je hebt een beetje vertrouwen dat je iets vindt wat bij je past. Je kunt een periode kiezen voor een baantje en veel feesten of op reis te gaan. Je volgt toch je intuïtie. Je combineert studie of werk met je vrienden of familie zien en met je hobby's.

1.3 Rust

Hoe oud je ook bent: naast prikkels, (in)spanning, opwinden en (positieve/negatieve) stress, heb je als mens je rust nodig. Rust om bij te komen, tijd om je lichamelijk en mentaal te herstellen. Lekker slapen, je lichaam laten ontspannen, je relaxt voelen. Heel diep gapen, even niet presteren. De tijd van inspanssen is dan even over. Geen zorgen, geen stress aan je hoofd. Je lichaam heeft rust nodig. Rust in je kop, gedachten opruimen. Goed voor jezelf zorgen, gezond eten en drinken, een warme douche nemen enzovoort. Je gaat even bijtanken, zaken op een rijtje zetten, tot jezelf komen, het is bijna saai, maar het heeft de functie van

opladen. Het is goed zoals het is. Het is op dat moment oké. Elk mens heeft dat nodig. Je voelt je veilig en geborgen, en kunt van daaruit weer in actie komen.



Figuur 1.2 Rust

1.4 Plezier

Plezier betekent volgens de *Van Dale*: een aangenaam gevoel hebben. Het ligt misschien wel dicht tegen rust aan. Ontspanning, plezier, lachen. Betekent het ook een constant gevoel van vrolijkheid? Nee. Betekent het altijd tevreden zijn of altijd gelukkig zijn of zo? Je gelukkig voelen is

meestal ook maar een moment. Je bent ook niet je hele leven lang tevreden, dag in dag uit.

Je kunt wel plezier ervaren door bijvoorbeeld met anderen te zijn, coole activiteiten samen te doen. En je enorm uitgedaagd voelen, kan ook heel plezierig zijn! Iets voor een ander doen, kan leuk zijn. Hóe je plezier ervaart, is eigenlijk persoonsafhankelijk. De ene persoon ervaart plezier door het lezen van een boek, te wandelen of door lekker te eten. De andere door veel gezelligheid, steeds met anderen te zijn. Intimiteit (veilig en dicht bij iemand zijn of seks), iemand omarmen, vinden de meeste mensen fijn. Een mens heeft er behoefte aan. Maar tijd hebben voor jezelf, iets maken of iets voor jezelf doen, kan ook heel relaxt zijn. Je 'aangenaam voelen' is iets wat elk mens nodig heeft, daarvan laad je op. Het is iets wat alleen jij zelf kunt ervaren.

1.5 Vertrouwen

Vertrouwen, wat betekent dat woord eigenlijk? Vertrouwen betekent dat je gelooft dat 'het' goed gaat of dat 'het' goed komt.

Vertrouwen in andere mensen hebben, betekent dat je het gevoel hebt dat zij het beste met je voor hebben. Dat je weet dat er niet plotseling onverwachte of onvoorspelbare acties komen vanuit die ander, die gevaarlijk of beledigend kunnen zijn voor jou. Dat zij je niet laten vallen, maar je opvangen of met rust laten.



1.3 Plezier en ontspanning

Vertrouwen in jezelf hebben, betekent het gevoel hebben dat je ertoe doet, dat jij iemand bent die iets toevoegt, dat je nieuwe ervaringen durft aan te gaan, dat je fouten durft te maken en dat dat ook niet extreem veel uitmaakt voor je zelfvertrouwen als je die fouten maakt, dat jouw keuzes oké zijn. Dat je het gevoel hebt dat je er wel komt. Je hoeft je hier niet per se bewust van te zijn.

Vertrouwen in je toekomst hebben, is het gevoel hebben dat het goed zal gaan in de toekomst. Dat je hoop hebt

dat je uit problemen zult komen die op je pad zullen verschijnen. Dat je naast moeilijke dingen in je leven ook kunt ontspannen en leuke dingen kunt doen. Dat je weet dat wat jij vindt en denkt ook belangrijk is.

Sandy

In principe liep mijn leventje normaal, ik ging gewoon naar een prima middelbare school. Niet alles was perfect of zo, we hadden altijd wel wat commentaar want de rector was niet ons type en sommige leraren, daar kon ik het echt niet mee vinden. In de pauze had ik een paar vrienden, maar het was ook een beetje iedereen voor zich. Ik rookte ook weleens een sigaretje op het schoolplein in de pauze. Dat vonden we chill.

Ik zat op voetbal en verder kom ik uit een prima gezin, ik heb een oudere broer en een jonger zusje. Ik wist nog niet heel erg goed wat ik nou na school wilde gaan doen. Eerst even een jaartje werken of toch een studie of een tussenjaar... Reizen misschien wel. In ieder geval liep ik wel gelijk met mijn klasgenoten en was er niet veel bijzonders.

1.6 Keuzes en doelen

Als kind wordt je leven meer bepaald door een ander dan door jezelf. Je opvoeders maken veel keuzes voor je en zij stellen de doelen in je leven. Met als overkoepelend doel dat jij je ontwikkelt tot evenwichtige volwassene. Zij nemen

de verantwoordelijkheid voor je gezondheid, je eten, het dak boven je hoofd, je financiën, veiligheid en geborgenheid, als je geluk hebt. Als je op de middelbare school zit, ontwikkel je je tot een volwassene die zijn eigen zaakjes gaat regelen. De doelen zijn vaak vrij duidelijk. Je familie en je school of je bijbaantje helpen je ontwikkelen naar zelfstandigheid.

Vanaf je achttiende levensjaar, of al eerder, wordt er van je verwacht dat je steeds meer keuzes zelf gaat maken. Je gaat een vervolgopleiding doen of werken. Je gaat in de tijd dat je volwassen wordt steeds meer zelf bepalen: waar je gaat wonen, het zelf beheren van je financiën, het leggen en onderhouden van contact met vrienden en familie. Dit gebeurt zo tussen je zestiende en dertigste levensjaar.

Er wordt verwacht dat je probeert je eigen problemen op te lossen en dat je familie minder voor je hoeft te zorgen. Je krijgt meer verantwoordelijkheid. Je doet bijvoorbeeld werkervaring op of je ontwikkelt je in een studie of vak. De ene persoon blijkt van nature meer gefocust op studie. De andere is meer gericht op zijn sociale netwerk, of op die (bij)baan, of juist op een hobby of op uitgaan. Na je middelbare school krijg je meer regie in eigen handen.



1.7 Overzicht

Mensen vinden het prettig om een mate van overzicht over hun leven te hebben. Vaak is het onbewust. Het is gewoon zo, het geeft duidelijkheid. En rust. Je hebt een bezigheid gedurende de week, de meeste mensen in de westerse wereld hebben een agenda, waarin afspraken staan, tentamens, werktijden. Het klinkt vanzelfsprekend, maar die vanzelfsprekendheid kan minder worden of zelfs verdwijnen, wat verderop in dit boek duidelijk wordt. Overzicht over je studie of de taken op je werk. Helderheid in je relaties. Duidelijkheid hebben over zaken in je leven geeft rust in je hoofd. Je financiën op een rijtje, een dag-, week-, maand-

of zelfs een jaarstructuur (door een studie of een baan die je hebt, of de zorg voor kinderen).

Je hebt je sleutels, portemonnee, je telefoon. Je hebt je rekeningen, je vrienden, je familie, je studie en je kamer/je huis.

Het kan ingewikkeld, maar het kan ook simpel. Dat laatste geeft rust.

1.8 Verbondenheid

Iedereen heeft de behoefte verbonden te zijn met anderen. Er zijn natuurlijk mensen die minder behoefte hebben om sociaal te zijn dan anderen. Dat is ook helemaal prima. Maar toch zoeken mensen in enige mate verbondenheid met elkaar, we zijn immers kuddedieren. Altijd in je een-tje zijn is uitzonderlijk. Mensen hebben over het algemeen behoefte aan delen.

Verbondenheid wordt ervaren door familie te hebben, of door met anderen samen te werken, door vriendschap, door activiteiten met iemand te ondernemen. Verbonden voelen door eenzelfde probleem te ervaren. Of juist geluk te delen. Verbondenheid door de geliefde van iemand te zijn. Verbonden met je buurt, je stad of je dorp. Verbondenheid ervaren door bij een club/vereniging te horen of door je cultuur/godsdiens toevertrouwen of geboorteland. Door dezelfde normen en waarden. Mensen kunnen zich ook spiritueel verbonden voelen. Of met een idool of met

inspirerende mensen. Of als je weer praktisch kijkt: door dezelfde interesses of dezelfde manieren van ontspannen. Over het algemeen voel je je verbonden door ook daadwerkelijk iets te doen met anderen. Het samen iets doen geeft vrij snel resultaat.

Ieder mens voelt zich weleens alleen. Sommige mensen voelen zich ook verbonden met (een) god, waardoor zij zich minder alleen voelen. Verbondenheid is waar ieder mens in bepaalde mate naar op zoek is en het is zeker in deze individualistische tijd niet altijd zo vanzelfsprekend.

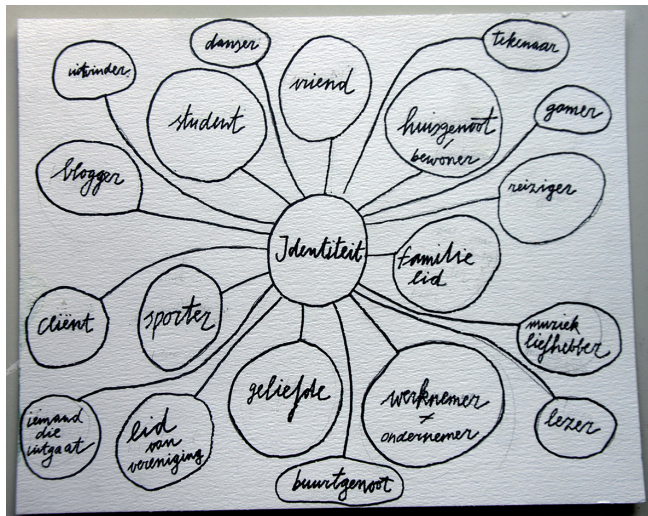


Figuur 1.5 **Verbondenheid**

1.9 Rollen en identiteit

Ieder mens heeft verschillende rollen in zijn leven. De rol van broer of zoon, de rol van student, de rol van vakman of van vriend. Door die rollen ervaar je verschillende kanten van jezelf. Van wie jij bent. Waar jij voor staat of wat jou jou maakt. Er is gedacht dat die rollen je gevoel van zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden (Anthony, 1993). Door bepaalde rollen voel je je prettig, zoals de rol van vriend(in): je lacht samen, je geeft en volgt advies, je doet dingen samen, je bent gelijkwaardig. Door de rol van student te hebben, kun je je lekker voelen omdat je bezig bent met je ontwikkeling. Door het hebben van de rol van werknemer, voel je dat je een bijdrage levert. Je bent bezig, je verdient je eigen geld en je doet mee. Ook zijn er rollen waar je niet voor kiest, maar die je zomaar op je bord geschoven krijgt in het leven. Bijvoorbeeld de rol van patiënt. Het is een rol waar je in eerste instantie niet positief over denkt: je krijgt er geen status door en ook geen zelfvertrouwen. Enkele taken van de rol van patiënt kunnen zijn: luisteren naar medici, adviezen opvolgen, accepteren dat je bepaalde dingen moet laten, je eigen ideeën deels opzijzetten en luisteren. Zelfinzicht leren krijgen, wat een pittig proces is. Die rol voedt in de meeste gevallen niet je eigenwaarde en geeft geen plezier. Het is best een zware rol en niemand zal deze vrijwillig op zich nemen of overnemen van iemand anders. Het is een moeilijke rol en niet een waar je makkelijk met ande-

ren over praat. Je voelt je er kwetsbaar door of schaamt je ervoor. Je loopt er niet mee te koop. Bijna niemand wil dat die rol de hoofdrol van zijn leven wordt.



Figuur 1.6 **Verskillende rollen vormen je identiteit**

1.10 Stabiliteit van levensgebieden

In dit boek ga je aan de slag met praktische en meer filosofische problemen, zoals wonen, studeren, relaties, familie, vrienden, kennissen, financiën en problemen bij je eigen gezondheid. Bijna iedereen voelt zich goed als het op al deze gebieden lekker loopt. De meeste mensen hebben stress als er op deze gebieden veel problemen zijn, wat zijn neerslag heeft op hun psychische gezondheid. Maar wat is nu de oorzaak van de problemen bij jou? Vaak zijn er meerdere oorzaken. Maar toch is het een heel belangrijke vraag, waar je hopelijk meer inzicht in krijgt als je dit boek hebt gelezen. Als je je problemen meer helder hebt, kun je beter inzien wat jij er zelf aan kunt doen. En waar je beter hulp bij in kunt schakelen. Zodat jij de regie houdt/terugkrijgt over jouw leven.

Hoe jong of oud je ook bent, mensen zijn in beweging, leren elke dag en komen weer verder. Er komen kleine en grotere problemen op je pad, waar je mee moet zien te dealen. Een mens zal aan het eind van zijn leven terugkijken, waar de grotere tegenslagen en waar juist die geluksmomenten zaten. Beide horen bij het leven. Net als de tijden van stilstand, waarna er weer beweging volgt. Mensen die goed in hun vel zitten, blijven zich makkelijk ontwikkelen en nieuwe dingen ontdekken. Ze blijven gezond en dat is de basis om weer nieuwe avonturen aan te gaan in het leven. Als je in beweging blijft, leer je elke dag weer iets nieuws.

Hoe zit het bij jou op dit moment met deze gebieden? Kruis bij de verschillende deelgebieden in onderstaande tabel aan of het goed of juist niet (zo) goed gaat.

	<i>Gezondheid</i>	<i>Werk/studie/bijdrage leveren</i>	<i>Relaties/familie</i>	<i>Wonen</i>	<i>Financiën</i>
Gaat goed					
Gaat niet (zo) goed					