

Herstel bij een psychose

Aan de slag met hersteldomeinen

Een psychose kan invloed hebben op belangrijke gebieden in je leven, ook wel hersteldomeinen. Deze werkkaart helpt je te begrijpen wat deze hersteldomeinen zijn en hoe je hieraan kan werken. Je kan deze kaart gebruiken in gesprek met je behandelaar

of begeleider. Kijk samen waar je graag in wilt verbeteren, wat je zelf kan doen en hoe je hierin ondersteund kan worden. Er is geen 'juiste' volgorde of aanpak. Richt je op wat voor jou op dit moment het belangrijkste is of combineer domeinen met elkaar.

Akwa
GGZ
Alliantie kwaliteit
Geestelijke
Gezondheidszorg


kenniscentrum
phrenos



Functioneel

Je wilt cognitieve functies verbeteren, zoals geheugen, aandacht houden of informatie verwerken.



Symptomatisch

Je wilt beter om kunnen gaan met psychische klachten die direct komen van je psychose, zoals stemmen of waanideeën en wilt hiermee aan de slag gaan.



Persoonlijk

Je wilt meer balans in je leven. Je bent op zoek naar wie je bent, wat je verder wilt met je leven of hoe je kan omgaan met wat je hebt meegemaakt en wilt hiermee aan de slag.



Maatschappelijk

Je wilt weer meer meedoen in de wereld, zoals sociale contacten aangaan, (vrijwilligers)werk en/of een opleiding volgen.



Maatschappelijk herstel

Weer meedoen in het dagelijks leven. Dit bestaat uit vier onderdelen:

Sociaal leven: contact maken en relaties onderhouden.

Onafhankelijkheid: goed voor jezelf kunnen zorgen.

Activiteiten: zinvolle daginvulling.

Werk en opleiding: deelname aan (on)betaald werk of een opleiding.

Mogelijke vragen bij dit hersteldomein

-  Hoe maak ik makkelijker contact met mensen uit mijn omgeving?
-  Hoe kan ik de relatie met vrienden of familie op een goede manier onderhouden?
-  Hoe kan ik zelfstandig wonen en leven?
-  Hoe kan ik een nieuwe hobby of dagbesteding vinden?
-  Wat heb ik nodig om een betaalde baan te vinden?

Symptomatisch herstel

Herstel van psychische klachten die direct komen van je psychose. Je merkt dan minder van de volgende klachten:

Positieve symptomen: je hebt gedachten of waarnemingen die niet door anderen worden gedeeld of zelfs tegengesproken.

Desorganisatie: je hebt moeite met structuur aanbrengen in gedachten, gedrag of emoties.

Negatieve symptomen: je hebt iets wat je vroeger wel had minder of niet meer, bijvoorbeeld motivatie of je gevoel kunnen uiten.

Stemmingsproblemen: je hebt gevoelens van somberheid of meer of minder energie.

Mogelijke vragen bij dit hersteldomein

-  Hoe krijg ik minder last van de stemmen in mijn hoofd?
-  Wat heb ik nodig om meer rust in mijn gedachten of emoties te krijgen?
-  Hoe kan ik mijzelf weer motiveren om dingen te ondernemen?
-  Hoe kan ik me weer vrolijker voelen?

Aan de slag

Wanneer je op één van de hersteldomeinen verbetert, verbeter je vaak ook op andere hersteldomeinen. Met de juiste vragen kun je gericht aan de slag. Er zijn verschillende opties voor behandeling beschikbaar. Bekijk de [toolkit Samen Beslissen](#) voor de mogelijkheden en bespreek deze met je behandelaar. Naast de opties in de toolkit kan je ook samen kijken naar alternatieve ondersteuningsmogelijkheden in de zorg of in je leefomgeving die niet in de toolkit staan.

Functioneel herstel

Vaardigheden die je helpen om informatie te verwerken of actie te ondernemen:

Waarneming: informatie opnemen en verwerken, zoals dingen zien, horen of voelen.

Motorische vaardigheden: zoals bewegen, lichaamsbeheersing of het inschatten van ruimte en beweging.

Aandacht: alert zijn of je juist kunnen afsluiten van je omgeving.

Executieve functies: plannen, beslissingen nemen, je focussen en jezelf kunnen beheersen.

Geheugen: dingen onthouden die je ziet of hoort.

Verwerkingssnelheid: de snelheid waarmee je informatie uit je omgeving kan verwerken.

Taal: jezelf kunnen uitdrukken en de woorden van anderen begrijpen.

Sociale cognitie: emoties, gedachten en intenties van anderen begrijpen.

Mogelijke vragen bij dit hersteldomein

-  Hoe kan ik me weer wat beter concentreren op de dingen die ik doe?
-  Hoe kan ik belangrijke dingen beter onthouden?

Persoonlijk herstel

Weer balans vinden in je leven en je aanpassen aan de nieuwe situatie. Dit bestaat uit vijf onderdelen:

Verbondenheid: steun ervaren en je verbonden voelen met anderen.

Hoop en optimisme: hoop, motivatie en vertrouwen in de toekomst.

Identiteit: hoe je naar jezelf kijkt en omgaat met (zelf)stigma.

Betekenis geven aan het leven: je eigen gevoel over of je een zinvol leven hebt.

Empowerment: de mate van regie en controle over je eigen leven.

Mogelijke vragen bij dit hersteldomein

-  Hoe kan ik me weer verbonden voelen met de mensen om me heen?
-  Wat heb ik nodig om een positievere blik te hebben naar de toekomst?
-  Wat is er nodig om weer positiever naar mijzelf te kunnen kijken?
-  Hoe krijg ik weer meer regie over mijn eigen leven?



Herstel bij een psychose **Aan de slag met hersteldomeinen**