

## Werkblad 22 – Voor vrienden en familie

Het gaat op dit moment mentaal niet zo goed met iemand die je dierbaar is. Wanneer er sprake is van psychisch ziek zijn, kan dit erg zwaar zijn en eenzaam voelen. Aan de buitenkant is immers niets te zien. Sterker nog: de ander kan sterk en vrolijk overkomen. Maar met name tijdens de momenten dat er even geen afleiding is van werk of van het gezelschap van anderen, wordt degene overspoeld door onaangename gedachten en emoties.

Om beter te worden moeten gedrags- en gedachtepatronen die er al levenslang zijn omgezet worden naar nieuwe patronen. Patronen zitten diep verankerd en willen niet zomaar veranderen. Dat kost tijd. En héél veel doorzettingsvermogen.

Het gevoel er niet alleen voor te staan, kan herstel bespoedigen. Anderzijds: het gevoel alleen te moeten knokken maakt lijden dubbel zo zwaar. De ander heeft je aandacht op dit moment in zijn leven nodig en kan je steun hard gebruiken.

Kijk samen eens naar de onderstaande lijst en vink aan wat voor jullie beiden prettig is als het gaat om de vorm van steun die je kan verlenen.

Zo kan je de ander tot steun zijn:

Vragen via sms of whatsapp hoe het gaat

Iedere dag

Iedere week

Iedere maand

.....

*Soms is vragen hoe het gaat voor de ander een belasting. Diegene voelt immers de druk om te antwoorden, en soms is daar even de energie niet voor. Wissel daarom vragen hoe het gaat af met andere berichtjes, zie in de lijst hieronder. Antwoordt de ander dat het goed gaat, denk dan niet dat de klachten voorbij zijn. Een ogenblik later kan het alweer veel slechter gaan. Psychisch ziek zijn kent relatief goede en slechte dagen. Blijf je betrokkenheid tonen.*

Bellen om te vragen hoe het gaat

Iedere dag

Iedere week

Iedere maand

.....

Het is fijn om zo lang te bellen: ..... minuten.

*Soms bel je precies op een moment dat de ander even geen energie heeft. Begin je gesprek bijvoorbeeld met: 'Ik wilde je graag even bellen, maar als je nu geen zin hebt, hang ik meteen weer op hoor!' Verwacht niet van de ander dat hij of zij j ou belt wanneer hij of zij daar behoefte aan heeft. Zeg liever niet: 'Je weet dat je me altijd mag bellen he!' De ander kan zich dan alleen gelaten voelen. Ook komt het vaak voor dat iemand zich bezwaard voelt om om hulp te vragen. De ander wil vooral niet tot last zijn.*

Een berichtje sturen om te laten weten dat je aan de ander denkt. Je kan bijvoorbeeld sturen: 'ik denk aan je', 'kop op', 'hou vol', 'je bent een bikkell'.

Zie vooral de pogingen die de ander doet om beter te worden. Je kan opmerken: 'Wat ben je goed bezig!' of 'Ik ben trots op je!'.

Stuur regelmatig een lief of grappig kaartje via de post, bijvoorbeeld met de tekst: 'kop op!' of 'ik denk aan je'.

Stuur grappige of schattige foto's en filmpjes door.

- Breng een fruitmand of een lekkere maaltijd.
- Stuur een bosje bloemen.
- Vertel over wat jou op dat moment bezighoudt.

*Bespreek met de ander wat hij of zij fijn vindt. Soms is er nauwelijks energie om te luisteren naar wat de ander op dat moment in zijn leven doormaakt. Anderen vinden het juist fijn om te kunnen luisteren naar verhalen van de ander omdat het even de aandacht van het ziek zijn wegneemt.*

- Leuke dingen met de ander ondernemen

*Vraag altijd waar de ander behoefte aan heeft. Een te drukke week kan het psychisch lijden erger maken. Dan kan je de ander beter wat rust geven. Anderzijds kan het soms fijn zijn de ander te stimuleren mee naar buiten te gaan wanneer er sprake is van passiviteit. In beweging komen helpt dan juist om je beter te voelen.*

- Een wandeling maken
- Koffiedrinken
- Uit eten gaan
- Naar de film gaan
- Shoppen
- Samen gezond leven: samen ademhalingsoefeningen doen, samen sporten etc.
- Maak samen veel grapjes!
- .....
- .....

Wanneer de ander een extra moeilijk moment heeft, kan je dit zeggen of doen:

- Een knuffel geven
- De ander in je armen nemen

- De ander de rust geven, maar nabij zijn
- De ander laten vertellen over wat er op dat moment gedacht en gevoeld wordt
- Enkel luisteren
- Meedenken over mogelijkheden en oplossingen
- Het gevoel van de ander erkennen, door bijvoorbeeld te zeggen:
  - 'Ik vind het rot dat je je zo voelt'
  - 'Wat vervelend'
  - 'Het is klote'
- De ander geruststellen door bijvoorbeeld te zeggen:
  - 'Hoe je je nu voelt, is niet voor altijd, het gaat weer over'
  - 'Het komt goed'
  - 'Neem wat je nu denkt niet serieus'
  - 'Ik ben er voor je'
- Samen met de ander afleiding zoeken:
  - 'Kom, we gaan...'
  - Over een ander onderwerp praten
  - Samen een blokje om wandelen
  - Samen dansen, boksen, een andere sport, namelijk: .....
  - Samen een luchtige serie kijken op tv