kennismakingsboek

Jezelf Begrijpen

van wachttijd naar leertijd



Kit de Haan

Inhoudsopgave

Leeswijzer Welkom 3

Hoofdstuk 1 Tussen hulp zoeken en hulp krijgen 5

Hoofdstuk 2 Jezelf begrijpen 7

Hoofdstuk 3 De weg naar herstel 10

Hoofdstuk 4 De taal van herstel 14

Kaart - De taal van herstel 17

Hoofdstuk 5 Ruimte voor herstel 18

Hoofdstuk 6 Hoe verder? 21

Over de auteur 23

Colofon 24

Leeswijzer



Welkom

Misschien lees je dit boek terwijl je wacht op een behandeling. Misschien ben je nieuwsgierig naar wat er in je binnenwereld gebeurt. Of misschien wil je jezelf gewoon beter leren begrijpen. Wat je reden ook is, fijn dat je er bent.

Dit boek is het eerste deel van de boekenreeks *Jezelf Begrijpen*. Het is geschreven als een eerste kennismaking met de taal van de binnenwereld en met psycho-educatie. Zie dit boek als een kompas. Niet omdat het alle antwoorden geeft, maar omdat het je helpt om de eerste richting in je eigen binnenwereld te ontdekken.

Het doel is niet om alles uit te leggen of je klachten weg te nemen, maar om je stap voor stap te helpen begrijpen wat er vanbinnen gebeurt.

Wanneer je wacht op ambulante hulp, kan de tijd soms stil lijken te staan. Toch hoeft deze periode niet alleen uit wachten te bestaan. Door jezelf beter te leren begrijpen, kan wachttijd ook leertijd worden. Niet als vervanging van therapie, maar als een voorbereiding daarop.

Je hoeft dit boek niet in één keer te lezen. Neem er rustig de tijd voor. Misschien raakt één hoofdstuk je meer dan een ander. Misschien lees je sommige pagina's meerdere keren. Dat is helemaal goed. Je hoeft niet alles direct te begrijpen. Soms is één inzicht al genoeg om met andere ogen naar jezelf te kijken.

In dit boek maken we gebruik van psycho-educatieve taal en beeldtaal. Samen helpen zij om stap voor stap zichtbaar te maken wat zich in de binnenwereld afspeelt. Zie het als een zaklamp die steeds een klein stukje verlicht. Niet om alles in één keer te begrijpen, maar om rustig te ontdekken wat er te zien is.

Dit kennismakingsboek is het eerste deel van de boekenreeks *Jezelf Begrijpen*. Wanneer je na het lezen verder wilt ontdekken, sluiten de volgende boeken hier stap voor stap op aan.

Ik wens je veel rust, herkenning en inzicht toe tijdens het lezen.

Hoofdstuk 1



Tussen hulp vragen en hulp krijgen

Herkenning

Veel mensen hopen in het begin dat hun klachten vanzelf weer overgaan. Misschien heb jij dat ook gehoopt. Inmiddels ben je tot de conclusie gekomen dat je hulp nodig hebt. Mogelijk ben je bij je huisarts geweest en heb je een verwijzing gekregen naar een psycholoog.

Erkennen dat je hulp nodig hebt en die stap ook daadwerkelijk zetten, vraagt moed. Het is dan ook begrijpelijk dat het frustrerend kan zijn wanneer je vervolgens moet wachten voordat je behandeling begint.

Je hebt hulp gevraagd. Je weet dat er iets aan de hand is en je wilt ermee aan de slag. Maar wanneer dat kan weet je nog niet.

Tussentijd

Nu breekt er een periode van wachten aan. Mogelijk heb je je ziek gemeld voor je werk of lukt het niet om op volle toeren mee te draaien in je gezin. Het kan voelen alsof alles stil is komen te staan. Alsof er pas weer beweging ontstaat wanneer je behandeling begint.

Je bent in een wachtstand terechtgekomen. Het kan voelen alsof je geen regie meer hebt. Dat gevoel is heel begrijpelijk. Op de lengte van een wachtlijst heb je nu eenmaal geen invloed.

Tegelijkertijd wil ik je uitnodigen om te onderzoeken of deze periode méér kan zijn dan alleen wachten. Misschien is dit ook een tijd waarin je alvast iets kunt leren over jezelf. Niet om jezelf te behandelen of te veranderen, maar om stap voor stap meer te begrijpen van wat er in je gebeurt.

Van wachttijd naar leertijd

Misschien is deze periode meer dan alleen wachttijd. Je bevindt je in de periode tussen hulp vragen en hulp krijgen. Die periode kan leeg, onzeker en zwaar aanvoelen. Tegelijkertijd kan het ook een tijd zijn waarin je stap voor stap meer over jezelf leert begrijpen.

Door woorden te vinden voor wat er in je gebeurt, ontstaat er vaak meer overzicht. Je leert beter verwoorden wat je denkt, voelt en nodig hebt. Dat kan waardevol zijn voor jezelf, voor de mensen om je heen en later ook tijdens je behandeling.

Welkom

In dit boek nodig ik je uit om stap voor stap kennis te maken met de taal van de binnenwereld. Niet om jezelf te veranderen, maar om jezelf beter te leren begrijpen.

Neem de tijd. Je hoeft niet alles in één keer te begrijpen. Eén inzicht kan al genoeg zijn om anders naar jezelf te kijken.

Welkom in jouw leertijd.

Hoofdstuk 2



Jezelf begrijpen

Als je op dit moment psychische klachten of moeilijkheden ervaart, gebeuren er misschien dingen in je die je niet goed kunt verklaren. Iemand maakt een opmerking en ineens voel je je rot. Je moet opeens huilen zonder precies te weten waarom. Of je ligt 's nachts te piekeren en het lukt niet om je gedachten tot rust te brengen.

Het kan moeilijk zijn om te begrijpen wat er vanbinnen gebeurt. Gedachten en gevoelens lopen door elkaar en wat je ervaart kan intens, verwarrend en vermoeiend zijn. Soms voelt het alsof het je even helemaal overneemt.

Veel mensen herkennen zichzelf pas op het moment dat er iets naar buiten komt. Bijvoorbeeld wanneer ze emotioneel reageren of anders reageren dan ze eigenlijk zouden willen.

Waarom dat gebeurt en waar het vandaan komt, is vaak niet duidelijk. De processen die zich in je binnenwereld afspelen, voltrekken zich grotendeels buiten beeld.

De onzichtbare binnenwereld

De binnenwereld is voor veel mensen onzichtbaar. Juist daarom kan het voelen alsof wat er vanbinnen gebeurt je zomaar overkomt. Alsof boosheid, verdriet, angst of spanning ineens de regie overnemen, zonder dat je begrijpt waarom. Met de binnenwereld bedoelen we de plek waar jouw psychologische processen zich afspelen.

Daar ontstaan gedachten, gevoelens, herinneringen, beelden, impulsen en nog veel meer. Je kunt ze niet met je ogen zien, maar je merkt ze wel aan wat je denkt, voelt en doet.

Hoewel de binnenwereld onzichtbaar is, is zij niet onbegrijpelijk. Er zit een bepaalde opbouw in. Er zijn patronen en er is een logica. Stap voor stap kun je die leren herkennen. Door er woorden aan te geven, ga je steeds beter begrijpen wat er in je gebeurt.

Woorden vinden

Veel mensen vinden het moeilijk om te verwoorden wat ze vanbinnen voelen of ervaren. Dat is niet vreemd. De binnenwereld kan groot en onoverzichtelijk aanvoelen.

Misschien herinner je je hoe je vroeger moeilijke woorden leerde begrijpen. Soms hielp het om zo'n woord op te delen in kleinere stukjes. Daardoor werd het woord overzichtelijker en kon je beter begrijpen waar het over ging.

Met de binnenwereld werkt dat eigenlijk ook zo. Je probeert niet alles in één keer te begrijpen. Net zoals je een nieuwe taal niet in één dag leert spreken, leer je ook de taal van je binnenwereld stap voor stap. Eerst ontdek je dat er woorden bestaan. Daarna leer je langzaam wat die woorden betekenen. En pas daarna ga je ze herkennen in jezelf.

Door de binnenwereld in kleinere delen te leren herkennen, wordt zichtbaar wat eerst één grote wirwar leek. En wat zichtbaar wordt, kun je langzaam woorden geven. Woorden lossen niet alles op. Maar ze helpen je wel begrijpen wat je ervaart.

Begrijpen vóór veranderen

Niemand vindt het prettig om angstig, gespannen of onzeker te zijn. Of om overvallen te worden door emoties die je in conflict brengen met jezelf of met anderen. Vaak ontstaat dan het verlangen dat het zo snel mogelijk stopt. Dat is heel begrijpelijk.

Toch begint herstel meestal niet met veranderen, maar met begrijpen. Wanneer je beter begrijpt wat er in je gebeurt, ontstaat er iets nieuws. Je vindt woorden voor wat je denkt, voelt en ervaart. Je krijgt meer zicht op wat je nodig hebt en kunt beter uitleggen waar je tegenaan loopt, aan jezelf, aan de mensen om je heen en later ook aan een behandelaar.

Begrijpen neemt je klachten niet weg, maar het kan helpen als een voorbereiding op je therapie, omdat jezelf een beetje beter begrijpt. En dat is een waardevol begin.

Psycho-educatie

Psycho-educatie helpt je om beter te begrijpen wat er in je binnenwereld gebeurt. Niet door antwoorden te geven op alles wat je voelt, maar door woorden en beelden aan te reiken die helpen om je eigen ervaringen beter te begrijpen.

In dit boek gebruiken we naast woorden ook beeldtaal. Soms maakt een beeld iets duidelijk wat met woorden alleen moeilijk uit te leggen is.

Elke afbeelding in de boekenreeks **Jezelf Begrijpen** heeft een betekenis. De afbeeldingen zijn niet alleen bedoeld om het boek te illustreren.

Ze helpen om iets zichtbaar te maken van de binnenwereld. Ze laten iets zien over de werking, de opbouw of een psychologisch proces dat zich vanbinnen afspeelt.

Tenslotte kun je psycho-educatie vergelijken met een zaklamp. Een zaklamp verlicht niet de hele binnenwereld in één keer. Hij helpt je steeds een klein stukje beter te zien.

In de volgende hoofdstukken maak je stap voor stap kennis met de taal van de binnenwereld. Niet om jezelf te veranderen, maar om jezelf beter te leren begrijpen.

Hoofdstuk 3



De weg naar herstel

Herstel verloopt voor iedereen anders. Er bestaat geen vaste route en geen tempo dat voor iedereen hetzelfde is. Soms voelt het alsof je kleine stapjes vooruitzet. Soms lijkt het alsof je stilstaat. En soms ontdek je pas achteraf hoeveel er onderweg is veranderd.

Je kunt herstel zien als een weg. Geen weg waarop je precies weet waar je uitkomt, maar een weg waarop je jezelf stap voor stap beter leert kennen.

Die weg kan al beginnen voordat je behandeling start. Door stil te staan, te kijken en jezelf beter te leren begrijpen, ontstaat er langzaam meer zicht op wat er in je binnenwereld gebeurt. Dat neemt je pijn of je klachten niet weg.

Wel kan het helpen om beter te herkennen waar je vastloopt en wat je nodig hebt. Begrijpen is geen oplossing. Het is wel een waardevol begin.

Herstel begint als jij merkt dat het zo niet verder kan

Misschien is dat al gebeurd toen je vastliep op je werk. Of toen je niet meer kon slapen. Of toen je huilde om iets kleins, maar dat kleine ding precies de druppel was.Of misschien toen iemand vroeg hoe het met je ging, en je alleen maar “ik weet het niet” kon zeggen.

Op dat moment is je herstel begonnen. Niet omdat alles beter werd, maar omdat jij de realiteit onder ogen zag: *'Ik heb hulp nodig.'* Dat is geen zwakte. Dat is moed. Dat is het moment waarop je stopt met overleven en begint met herstellen.

Herstel betekent niet dat je meteen beter wordt

Mensen zeggen vaak: "*Herstel is een proces*." Maar wat betekent dat eigenlijk?

Het betekent dat je:

- soms vooruit gaat en soms terugvalt
- soms helder voelt en soms volledig in de war
- soms kracht ervaart en soms totaal geen energie hebt
- soms verbinding voelt en soms niets meer kunt voelen
- soms begrijpt wat je nodig hebt, en soms helemaal niet

En dat is normaal. Herstel is niet het verwijderen van je klachten. Herstel is het vinden van manieren om met jezelf om te gaan, op een manier die mild is, eerlijk is, en bij jou past.

Waarom kost herstel tijd?

Je lichaam en geest hebben lang onder spanning gestaan. Je hebt misschien jarenlang dingen weggeduwd, volgehouden, doorgewerkt, gezorgd voor anderen terwijl je zelf op was. Je systeem weet van nature wat goed voor je is of niet. Om dit te kunnen voelen heb je ontspanning, ontlading van spanningen en vertrouwen nodig.

Het kost tijd om weer zo dicht bij jezelf te komen dat je weet wat je wilt, dat je kunt voelen wat bij je past of moeiteloos je grenzen kunt aangeven. Als je dit jaren door omstandigheden niet hebt kunnen doen heeft je systeem tijd nodig om dit terug te vinden.

Herstel is niet één grote stap, maar veel kleine stapjes

Herstel gaat er dus niet over dat je geen problemen meer hebt. Problemen zijn er altijd en pijn hoort bij het leven. Hier kun je mee leren omgaan. Herstel gaat over die momenten waarop dat een beetje lukt. Hele kleine momenten waarin je jezelf een beetje ziet, een beetje voelt, een beetje rust pakt.

Zoals:

- één keer nee zeggen
- vijf minuten wandelen
- een emotie toelaten in plaats van wegduwen
- je grens herkennen
- je adem voelen
- één iemand vertrouwen

Dat zijn allemaal herstelstappen, hoe klein ze ook lijken.

De weg naar herstel is soms lastig

Elke stap die je zet, hoe klein ook is waardevol. Je zult herstel niet altijd ervaren als een verbetering. Herstel voelt niet altijd goed. Dat hoort er bij. Soms voelt groei als chaos, als vermoeidheid, als verwarring, als eenzaamheid of als kwetsbaar.

Maar dat betekent niet dat je het verkeerd doet. Dat betekent dat je bezig bent te veranderen. Dat hoort erbij. Dat is geen falen. Je systeem is aan het herorganiseren. Dat kost energie, tijd en moed.

Drie stappen vooruit en twee terug

Dit is misschien wel de eerlijkste beschrijving van hoe herstel voelt.

Je hebt dagen waarop je denkt: *'Het gaat eindelijk beter.'*

En daarna komt er een dag waarop je terugvalt, je zenuwstelsel oplaait of je emoties je ineens overspoelen. Dan lijkt het alsof al je vooruitgang weg is. Maar dat is niet waar. Elke keer dat je terugvalt, heb je nog steeds je opgedane inzichten en je ervaringen. Daarnaast zijn de eerder gezette stappen niet weg.

Terugvallen is geen verlies. Het is een onderdeel van vooruitgaan. Herstel ziet er niet uit als een rechte trap. Het ziet eruit als een hartslag: op en neer, maar wél in beweging.

Herstel en eenzaamheid

Wanneer jij verandert, kom je soms op een plek in jezelf waar anderen je niet kunnen volgen. Het is jouw binnenwereld die verschuift en daar kan niemand anders helemaal in meekijken. Je begint bijvoorbeeld je grenzen aan te geven of je mening te geven. Anderen die dat niet van jou kennen moeten hier soms erg aan wennen.

Niet iedereen begrijpt goed waar je door heen gaat. En sommige zaken deel je bewust of onbewust niet omdat je zoekend bent in jezelf. Dit hoort er allemaal bij en gaat over weer voorbij. Herstel is een proces en dit vraagt tijd, stiltes en het rustig onderzoeken van binnen en dat voelt soms eenzaam. Het hoort bij de verandering die je doormaakt.

Herstel, rouw en verwarring

Dit is een belangrijk onderdeel. Wanneer je herstelt, laat je iets ouds los zoals oude patronen, oude rollen, oude verwachtingen of de oude versie van jezelf die te veel droeg

Het nieuwe (...) is er nog niet en het oude heb je losgelaten. Dat voelt als een soort tussenfase. Alsof je in een lege ruimte staat waar je niet meer bent wie je was, maar ook nog niet weet wie je aan het worden bent.

Dat kan verwarring geven. En dat kan rouw geven, omdat je iets bent kwijtgeraakt wat je ook lang heeft geholpen. Het oude gaf je houvast, zelfs als het niet gezond was. Herstel vraagt dus moed om los te laten voordat het nieuwe zichtbaar wordt.

Je omgeving moet soms wennen aan jouw herstel

Wanneer jij verandert, verandert de dynamiek met jouw omgeving. Dat kan warm zijn, sommige mensen vinden het fijn om te zien dat het beter met je gaat, of dat je duidelijker wordt. Maar soms is het ook spannend voor anderen.

Misschien moeten mensen wennen aan het feit dat je bijvoorbeeld je mening begint te geven of dat je je grenzen stelt. Je slikt niet alles meer en je begint voor jezelf op te komen. Mensen merken dat je niet meer dezelfde rol vervult als vroeger.

Sommigen vinden die verandering moeilijk, omdat het bij anderen ongemak oproept. Het spiegelt hen in iets wat ze zelf moeilijk vinden. Dat heeft helemaal niets met jou te maken. Laat die reacties niet bepalen of je goed bezig bent. Jouw herstel is van jou. Niet van anderen.

Herstel geeft kracht

Het mooie aan herstel is dat er op een gegeven moment iets gebeurt. Problemen zijn oplosbaar en je begint bepaalde processen en jezelf beter te begrijpen Je ontdekt dat je meer aankan en je grenzen begint aan te geven. Het leven lijkt mee te werken met wie jij bent.

Herstel laat je zien dat je niet machteloos bent. Dat je wel degelijk invloed hebt op je binnenwereld én op je eigen leven. Dat besef is kracht.

Iemand die in je gelooft

Herstel is makkelijker wanneer één iemand ziet wat jij doormaakt.
Iemand die tegen je zegt:

- Ik zie je
- Ik geloof je
- Ik denk niet dat je gek bent
- Ik denk dat je sterk bent
- Je komt hier doorheen

Dat kan een therapeut zijn, een partner, een vriend, een collega of wie dan ook.
Eén iemand die jouw proces serieus neemt, kan het verschil maken tussen opgeven en doorgaan. Je hoeft het niet alleen te doen, ook al voelt het soms zo.

Hoofdstuk 4



De taal van herstel

Herstel begint niet altijd met veranderen. Vaak begint het met begrijpen. En begrijpen vraagt om taal.

Wanneer je woorden vindt voor wat je denkt, voelt en ervaart, ontstaat er meer overzicht in je binnenwereld. Wat eerst verwarrend of ongrijpbaar leek, wordt stap voor stap beter zichtbaar. Je hoeft nog niet alles te begrijpen. Het vinden van één woord of één inzicht kan al een begin zijn.

In dit hoofdstuk maak je kennis met de taal van herstel: een manier van kijken, spreken en begrijpen die je helpt om stap voor stap meer zicht te krijgen op jezelf.

De taal van de binnenwereld

Veel mensen vinden het moeilijk om te verwoorden hoe ze zich voelen of wat ze precies denken. Gevoelens lijken door elkaar heen te lopen en gedachten kunnen verwarrend zijn of moeilijk te stoppen.

Waar moet je beginnen als je de taal van de binnenwereld wilt leren kennen? Om dit uit te leggen maak ik het vergelijk met het leren van een taal. Stel je wilt Frans leren. Dan begin je klein met een paar woorden, misschien een kort zinnetje en eerste grammatica regel.

Voor het leren van de taal van de binnenwereld geldt hetzelfde. Je begint met iets kleins wat je ervaart van binnen. Misschien merk je alleen dat je gespannen bent. Of dat je verdriet voelt zonder precies te weten waarom. Dat is al een begin.

Psycho-educatieve taal

Om je hierbij te helpen maak je kennis met psycho-educatieve taal. Simpel gezegd is dat een manier om onder woorden te brengen wat je vanbinnen ervaart. Je ervaring wordt niet uitgebreid geanalyseerd of klinisch beoordeeld. Je begint juist klein. Je kijkt naar een ervaring, probeert die te zien en brengt stap voor stap onder woorden wat er in je gebeurt.

Bijvoorbeeld heel eenvoudig:

"Ik voel me niet goed." wordt: *"Ik merk dat ik gespannen ben."*

Of: *"Ik ben helemaal in de war."* wordt: *"Ik merk dat mijn gedachten alle kanten op gaan."*

Dat is psycho-educatieve taal. Door woorden te geven aan wat je ervaart, ontstaat er meer overzicht. Wat eerst alleen een onrustig gevoel was, krijgt nu langzaam woorden. Door die woorden begin je processen van je binnenwereld te zien en te begrijpen: “Oh dit is het wat er in mij gebeurt” Dat betekent niet dat je klachten direct verdwijnen, maar wel dat je jezelf stap voor stap meer begrip krijgt voor jezelf.

Beeldtaal

Zoals je misschien al hebt opgemerkt, staan er bij de hoofdstukken illustraties. Deze afbeeldingen vormen samen de beeldtaal van de boekenreeks *Jezelf Begrijpen*.

Beeldtaal helpt om iets zichtbaar te maken wat met woorden alleen soms moeilijk uit te leggen is. Een beeld kan in één oogopslag laten zien hoe een psychologisch proces werkt of welke functie iets heeft in de binnenwereld.

Elk beeld verwijst naar een ervaring, een functie of een proces in de binnenwereld. Terwijl je verder leest, zul je merken dat woorden en beelden elkaar steeds meer gaan aanvullen. Zo leer je stap voor stap niet alleen de taal van de binnenwereld, maar ook de beeldtaal die daarbij hoort.

De zaklamp

Je begint klein, bij wat je ervaart. Daar richt je je aandacht op. De zaklamp is een beeld om die aandacht zichtbaar te maken. Een zaklamp verlicht immers nooit een hele ruimte in één keer. Je richt het licht steeds op een klein stukje van je binnenwereld.

Je hoeft niet alles tegelijk te begrijpen. Je kijkt steeds naar één ervaring, één gedachte of één gevoel. Dat ene stukje krijgt aandacht en wordt langzaam beter zichtbaar. Vervolgens probeer je er woorden en betekenis aan te geven met behulp van psycho-educatieve taal en beeldtaal.

Zo kun je jezelf een klein beetje beter leren begrijpen. Daarna richt je de zaklamp, stap voor stap, op een volgend stukje.

Eén inzicht per keer

Wat door bovenstaande automatisch ontstaat, is dat je stap voor stap één inzicht tegelijk krijgt. Dat is ook de bedoeling. Psycho-educatie is geen therapeutische methode en geen behandelvorm. Het helpt je niet door alles tegelijk te willen begrijpen, maar door rustig te onderzoeken wat je ervaart.

Het stap voor stap verhelderen van je binnenwereld is een proces. Door het klein en overzichtelijk te houden, krijgt je systeem de tijd om stil te staan, te kijken en te begrijpen. Zo ontstaat er meer overzicht en leg je een stevige basis voor je verdere herstel.

Zie op de volgende pagina een visuele samenvatting van dit hoofdstuk.

De taal van herstel

Klein beginnen. Begrip groeit stap voor stap.



De zaklamp

Je richt je aandacht op een klein stukje van je binnenwereld.
Niet alles tegelijk.
Stap voor stap.

1. Aandacht

Je kiest één ervaring, gedachte of gevoel om naar te kijken.

2. Zichtbaar maken

Je maakt dit stukje zichtbaar. Je verkent wat er is, zonder oordeel.

3. Woorden en betekenis

Je geeft woorden en betekenis aan wat je ziet, met behulp van psycho-educatieve taal en beeldtaal.

4. Begrip

Zo begrijp je jezelf een klein beetje beter. Dat geeft rust, ruimte en richting.

5. Volgende stap

Daarna richt je de zaklamp stap voor stap op een volgend stukje. Je volgt steeds dezelfde stappen.

Psycho-educatie is geen therapie.
Het is een manier van kijken, begrijpen en groeien.
Op jouw tempo. In jouw tijd.

Hoofdstuk 5



Ruimte voor herstel

Ruimte om te onderzoeken

Een belangrijk onderdeel van herstel is dat je jezelf de ruimte geeft. Ruimte om tot rust te komen en ruimte om te verwerken wat je op je pad tegenkomt. Je kunt herstel vergelijken met het opruimen van een kamer.

Je kunt rigoureus alles weggooien, maar zo werkt psychisch herstel niet. Alles wat in die kamer ligt, heeft ooit een waarde of een functie gehad. Misschien heb je niet alles meer nodig en zijn er dingen die je liever kwijt bent dan rijk. Toch begint herstel niet met weggooien, maar met kijken.

Dat vraagt onderzoek. En voor dat onderzoek heb je ruimte nodig. Ruimte om gedachten en gevoelens te onderzoeken. Tijd om patronen te leren herkennen en stap voor stap te oefenen met verandering.

Ruimte om stil te staan

Als je in een volle kamer staat, sta je mogelijk eerst even stil om te bedenken waar je gaat beginnen. Of je maakt een plan wat je nodig hebt. Dit laatste doe je bijvoorbeeld in therapie met hulp van een behandelplan.

Stilstaan is niet eenvoudig als je gedachten en emoties alle kanten opschieten. Of als je bang bent voor wat je gaat voelen. Ruimte nemen om even stil te staan is een uitnodiging om even te kijken waar je nu bent.

Ruimte om te kijken

Vandaaruit komt de ruimte nemen om te kijken. Er is een verschil tussen zien en kijken. Zien gaat vaak samen met inzicht. Ergens zicht *in* krijgen. Kijken betekent rondkijken. Niet wat ligt er allemaal en wat moet ik ermee. En oh jee wat veel, hier komt ik nooit doorheen, maar een erkenning naar jezelf. Je kijkt naar waar je in vastgelopen bent of waar je hulp in nodig hebt.

Ruimte om te luisteren

Veel mensen voelen zich niet gehoord en ervaren dit als een onderdeel waar ze psychisch onder lijden. Je kunt anderen niet dwingen naar je te luisteren. Je kan wel ruimte vragen aan de mensen die je vertrouwt om naar je te luisteren.

Geef jezelf ook de ruimte om naar jezelf te luisteren. Als je zesendertig keer over dezelfde doos gestruikeld bent in de volle kamer hoop ik dat ik dat je je tenen serieus neemt en de doos aan de kant schuift.

Als je nu bijvoorbeeld ervaart dat je angstig wordt van grote groepen is het helemaal niet erg hier naar te luisteren en verjaardagen even over te slaan. Die komen wel weer, maar nu even niet.

Ruimte om woorden te vinden

Veel mensen vinden het moeilijk om te verwoorden hoe ze zich voelen. Dat is ook begrijpelijk. De binnenwereld is een wirwar van gedachten, gevoelens, verlangens, oude pijn en nog veel en veel meer.

In therapie ga je mogelijk leren op te schrijven wat je voelt. Schrijven helpt om de lading er een beetje af te halen en te ordenen wat je wat je ervaart. Het kan je helpen om woorden te vinden voor je herstel. Je kunt het hierdoor beter vertellen waar je tegen aan loopt of wat je nodig hebt.

Ruimte om door je binnenwereld te wandelen

Proberen woorden te vinden voor wat je voelt en ervaart doet iets bijzonders. Je staat stil, je kijkt en ziet tegelijkertijd. Je merkt bijvoorbeeld dat een bepaalde gedachte steeds terugkomt wanneer je wilt gaan slapen. Je blijft er niet alleen in hangen, maar je kijkt er nieuwsgierig naar. Langzaam ontdek je dat die gedachte samenhangt met waakzaamheid en angst voor het donker.

Hoe meer dit proces in jou plaatsvindt hoe meer ruimte je gaat nemen om een wandeling door je binnenwereld te maken. Wandelen door je binnenwereld houdt in dat je ruimte neemt voor processen die in je plaatsvinden. Voor ieder onderzoek heb je ruimte nodig. Ruimte maakt begrijpen mogelijk.

Ruimte om te begrijpen

Door deze wandelingen en inzichten begin jezelf steeds beter te begrijpen. Je krijgt meer begrip voor jezelf. Je hebt mogelijk woorden gevonden voor waar je tegen aan loopt en je hebt een handvat voor de start van je behandeling.

Hoofdstuk 6



Hoe verder?

Je hebt de laatste bladzijde van dit kennismakingsboek bereikt. Misschien heb je tijdens het lezen iets herkend van jezelf. Misschien heb je woorden gevonden voor een ervaring die eerder moeilijk te beschrijven was. Of misschien ben je vooral nieuwsgierig geworden naar wat er zich in jouw binnenwereld afspeelt.

Jezelf begrijpen is geen eindpunt. Het is een proces dat tijd vraagt. Je hoeft niet alles in één keer te begrijpen. Soms is één inzicht al voldoende om met andere ogen naar jezelf te kijken.

Wanneer je binnenkort start met een behandeling, neem je meer mee dan alleen je klachten. Je neemt ook de woorden mee die je hebt gevonden, de inzichten die je hebt opgedaan en misschien een eerste gevoel van richting in je eigen binnenwereld.

Dit kennismakingsboek vormt het begin van *Jezelf Begrijpen*. In het basisboek bouwen we hier stap voor stap op verder. Zo leer je steeds beter de taal van je eigen binnenwereld verstaan. Dank je wel dat ik een stukje met je mee mocht lopen.

Drie gratis kennismakingsvideo's

Wil je ná het lezen van dit kennismakingsboek verder kennismaken met *Jezelf Begrijpen*?

Bekijk de drie gratis kennismakingsvideo's

Goed om te weten

Mindclass Academy en de boekenreeks *Jezelf Begrijpen* bieden psycho-educatie.
Ze zijn bedoeld om je te helpen jezelf beter te begrijpen en zijn geen vervanging voor behandeling, therapie of persoonlijk advies. **Heb je vragen over je eigen psychische klachten of behandeling, bespreek deze dan met je huisarts of behandelaar.**

Praktische vragen

Heb je een praktische vraag of opmerking over Mindclass Academy of de boekenreeks *Jezelf Begrijpen*?

Neem dan contact op via:
info@mindclass.academy

Over de auteur

Na meer dan dertig jaar werken in de geestelijke gezondheidszorg zag ik hoe moeilijk het voor veel mensen is om woorden te vinden voor wat er in hun binnenwereld gebeurt. Die ervaring bracht mij op het idee om psycho-educatie begrijpelijker en toegankelijker te maken. Vanuit die wens ontstonden het Instituut voor Psycho-educatie, de boekenreeks *Jezelf Begrijpen* en de *Mindclass Academy*.

Mijn manier van kijken is gevormd door mijn opleiding maatschappelijk werk, de psychosynthese en meer dan dertig jaar ervaring in de geestelijke gezondheidszorg. Vanuit die combinatie ontwikkel ik psycho-educatieve leermiddelen die mensen helpen zichzelf beter te leren begrijpen.

De boekenreeks *Jezelf Begrijpen* en de *Mindclass Academy* zijn ontwikkeld als psycho-educatieve leermiddelen. Ze zijn bedoeld als voorbereiding op, aanvulling op of verdieping naast een behandeling, maar vervangen behandeling of therapie niet.

Kit de Haan

Colofon

Titel
Jezelf Begrijpen – Van wachttijd naar leertijd

Ondertitel
Kennismakingsboek

Auteur
Kit de Haan

Uitgever
Instituut voor Psycho-educatie

Mail
info@mindclass.academy

Eerste uitgave
2026

Illustraties
Originele illustraties, ontwikkeld voor de boekenreeks **Jezelf Begrijpen**

Copyright
© Mindclass Academy 2026. Alle rechten voorbehouden.