

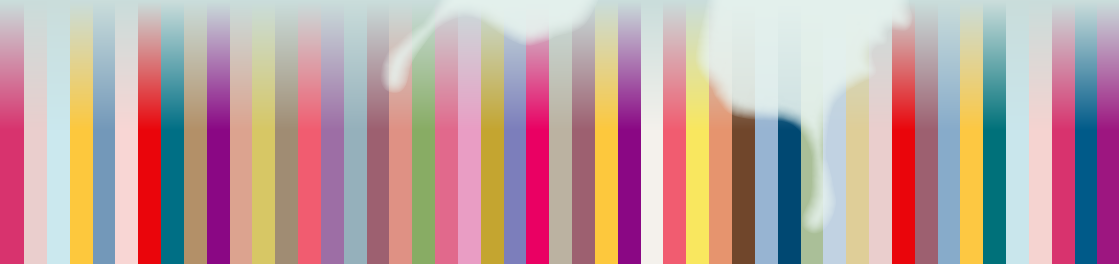


ANTIPSYCHOTICA

zonder schadelijke bijwerkingen

Marlieke de Jonge

*VERSCHIL KLEURT DE WERELD
IN 1001 SCHAKERINGEN SCHITTEREND*



Dit boekje is van en voor mensen met psychosegevoeligheid

Wat is dat (kort samengevat?)

Leven met een brein dat informatie anders verwerkt dan gemiddeld. Prikkel, signalen, indrukken en emoties komen ongefilterd je hoofd binnen en zijn vervolgens ook nog eens moeilijk te ordenen. En wat geordend is, blijft niet zitten.

Eigenlijk beleef je de (onbegrensde) werkelijkheid een stuk realistischer dan andere mensen, maar het kan knap lastig zijn.

Wat merk je ervan?

Misverstanden met je leefomgeving! Je zult eraan moeten wennen dat je het spoor van anderen makkelijk kwijt raakt. Je beleving en

betekenisgeving van de werkelijkheid is gewoon anders. En omdat je ruim in de minderheid bent, voelt dat eenzaam en onbegrepen. Je kunt ervan in de war raken of je teveel aantrekken van het snelle oordeel van de buitenwereld. Het kan ook conflicten geven.

Daardoor lijkt het aantrekkelijk om mensen te vermijden of tenminste niks meer te zeggen. Dat is niet handig, want zo raak je steeds meer geïsoleerd in je eigen werkelijkheid. Met het risico dat je in een psychose belandt waar alle relativering en twijfel ontbreekt en alleen je eigen overtuiging de absolute waarheid is die je met niemand deelt.

Een paar typische grapjes van een psychosegevoelig brein zijn 'spinnen' (dat is supersnel associatief denken), de ervaring 'ik denk niet, het denkt in mijn hoofd', een onbegrensde werkelijkheid ervaren.

Begrippen als tijd, afstand, zwaartekracht zijn soms moeilijk om te onthouden. Net als het verschil tussen 'willen' en 'doen'.

Rond het psychose-woord hangt nog steeds veel te veel lading. Gek, gestoord, ziek, ontoerekeningsvatbaar, zelfs gevaarlijk.

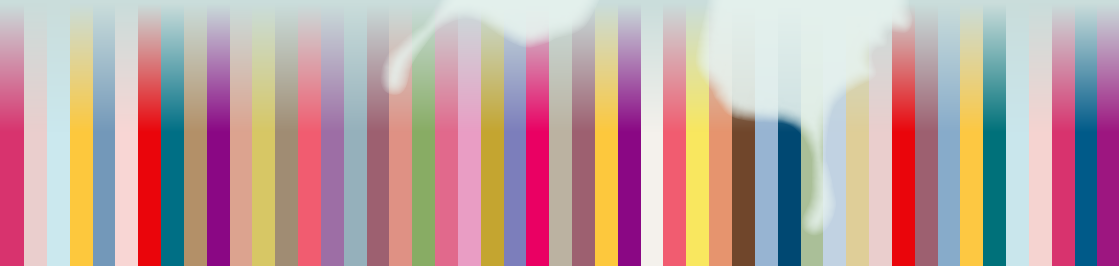
Dat komt omdat er alleen extreme toestanden aandacht krijgen in de media en helaas ook in de medische literatuur. Daar zal de angst voor 'anders' wel achter zitten.

Met psychosevatbaarheid is eigenlijk heel goed te leven

Mits je leert om alert te zijn en te blijven op je persoonlijke niet-pluis signalen.

Een psychose moet je te slim af zijn. Op tijd! Want de narigheid is het lastig is om iets te doen als je er midden in zit. Midden in zit de heilige en absolute waarheid, die luistert niet meer naar niets of niemand.

ALLES KAN ALTIJD ANDERS ZIJN



Antipsychotica zonder schadelijke bijwerkingen

- Zorg voor voldoende slaap en bewaak je dag/nachtritme.
Het oude advies 'rust en regelmaat'. Je brein heeft hersteltijd nodig.
- Heftige emoties kunnen een stoorzender zijn.
Angst en woede kun je daarom het best direct aanpakken, dan loopt op dat front niks uit de klauwen. Angst en woede zijn woekerplanten waar je last van krijgt als je brein intriges spint en hele komplottheorieën.
- Met ademhaling kun je de verbinding herstellen met je hele zelf.
- Cadans en ritme ordenen je hoofd.
Dat is waarom muziek, zingen en rappen zo positief werkt.

- Beweging doet dat ook. Vooral wandelen en (hard)lopen.
Maar fietsen of roeien en andere duursporten zijn ook prima.
- Gezond eten houdt je in een goede conditie.
Wat is 'gezond'? Puur natuur, kleurrijk en gevarieerd.
- Voorzichtig met middelengebruik. Vooral middelen die bedoeld zijn om je losser te maken en grenzen te verleggen (alcohol, cannabis, amfetamine en zo). Je hebt ze helemaal niet nodig, je brein is al ruimdenkend genoeg.
- Ook geneesmiddelen kunnen de orde verstoren.
Krijg je niet-pluis signalen? Trek aan de bel!
Vaak is er een alternatief of kan de dosering aangepast worden.
- Schrijven helpt om een beetje vat te krijgen op de 'flow'.
Gedichten, tekst, zomaar wat in je opkomt.
Andere vormgeving van wat er IS, doet het ook.

Schilderen, boetseren, hout bewerken... doe wat goed voelt. En probeer ergens een rem in te bouwen, zodat je je er niet helemaal in verliest.

- Houd je horizon breed. De werkelijkheid heeft veel gezichten. Een 'psychosehoofd' is open en creatief. Bewaak die mooie kant en blijf vragen en onderzoeken. Durf te twijfelen, vermijd overtuigingen en vaste meningen. Een ander kan die relativiseren, jij loopt het risico alle afstand te verliezen.
- Als je brein informatie anders verwerkt dat gemiddeld, is het handig en verstandig geregeld na te vragen bij anderen. Niks mis met jouw beleving en betekenisgeving, maar zo blijf je ook op het spoor van je omgeving.
- Houd verbinding met de 'belangrijke anderen' om je heen. Een mens is van huis uit geen solozeiler. Misschien lijkt het veiliger om contact te mijden, maar op den duur valt het tegen. Mensen geven elkaar de zin van het bestaan.

- Zorg voor verbinding met deze (aardse) werkelijkheid. Dan loop je minder risico in het universum te verdwalen.
Hoe? Huisdieren zijn ideaal als je de verantwoordelijkheid aankan. Ze zijn van je afhankelijk, dus je moet er wel heel goed over nadenken.
Tuinieren is ook een goed idee.
- Natuur helpt.
Probeer maar eens een stevige boswandeling. Groen doet goed.
Het geeft de ruimte om je brein te resetten.
- Werk is een goede manier om voor de dagelijkse trekkracht van de samenleving te zorgen.
Betaald werk of vrijwilligerswerk maakt niet uit.
Als het maar zorgt voor verplichtingen en (dwingende) afspraken.
Die kun je goed gebruiken als je af en toe een zetje nodig hebt om uit je hoofd te komen.

Werk levert ook geregelde sociale contacten en structuur in je leven.
Tel uit de winst!

- Zelfregistratie kan een handig hulpmiddel zijn om bewust op te letten of je niet 'vergeet' om op tijd te gaan slapen, eten, voldoende te bewegen en andere goede voornemens uit te voeren.
Het geeft 'zicht op zelf' en een vorm van controle.
- Ben je toch in een psychose-periode beland?
Geen paniek, de wereld vergaat niet.
Praat erover en eigen je dat stukje van je leven weer toe. Probeer er iets van te leren.
Van elke (psychose)ervaring word je slimmer.

VRIJHEID = DE RUIJITE IN JE HOOFD



Tenslotte

Psychosegevoeligheid is geen ziekte of stoornis. Het is gewoon een variatie op de menselijke diversiteit. En ook een mooie en waardevolle kwaliteit, een bron van creativiteit en vindingrijkheid.

Als je er ermee leert omgaan, kun je de grenzeloosheid benutten zonder uit de bocht te vliegen.

Eigenlijk komt het neer op het uitvinden van een persoonlijk evenwicht tussen rust en ruimte om je hoofd te ordenen en zorgen dat je goed contact houdt met 'belangrijke anderen' en je leefomgeving.

Dat is goed voor iedereen, maar als je makkelijk uit evenwicht raakt, moet je een extra opletten.

Het is de moeite waard, JIJ bent de moeite waard.

VLINDERS VANGEN

Flip...

springt het ene woord op het andere
weg weer
ergens anders

zinloze zinnen
dauwdruppeldenken
flarden van mist.



Als de samenhang verdwijnt en gedachten de weg kwijt raken
halverwege...

Ik denk niet,
ik vang vlinders in mijn hoofd.

Toevallig houd ik van vlinders
en van mensen met vlinders in hun hoofd.

Niet vangen
rustig laten zijn.

RUIMTE VOOR EIGEN TIPS

Colofon

Tekst / concept

Marlieke de Jonge

- *expert in het maken en overleven van 'toestanden'*
- *stafmedewerker Empowerment bij LENTIS*
- *bruikbaar burger Groningen*

06 22963704

ema.dejonge@lentis.nl

www.gezondedwarsverbanden.nl

Ontwerp

Dorèl Xtra Bold

dxb.studio

Lentis

www.lentis.nl

Universitair Centrum Psychiatrie

www.umcg.nl/-/psychose-behandeling

Rob Giel Onderzoekcentrum

www.rgoc.nl

© Lentis/Marlieke de Jonge | 2023



