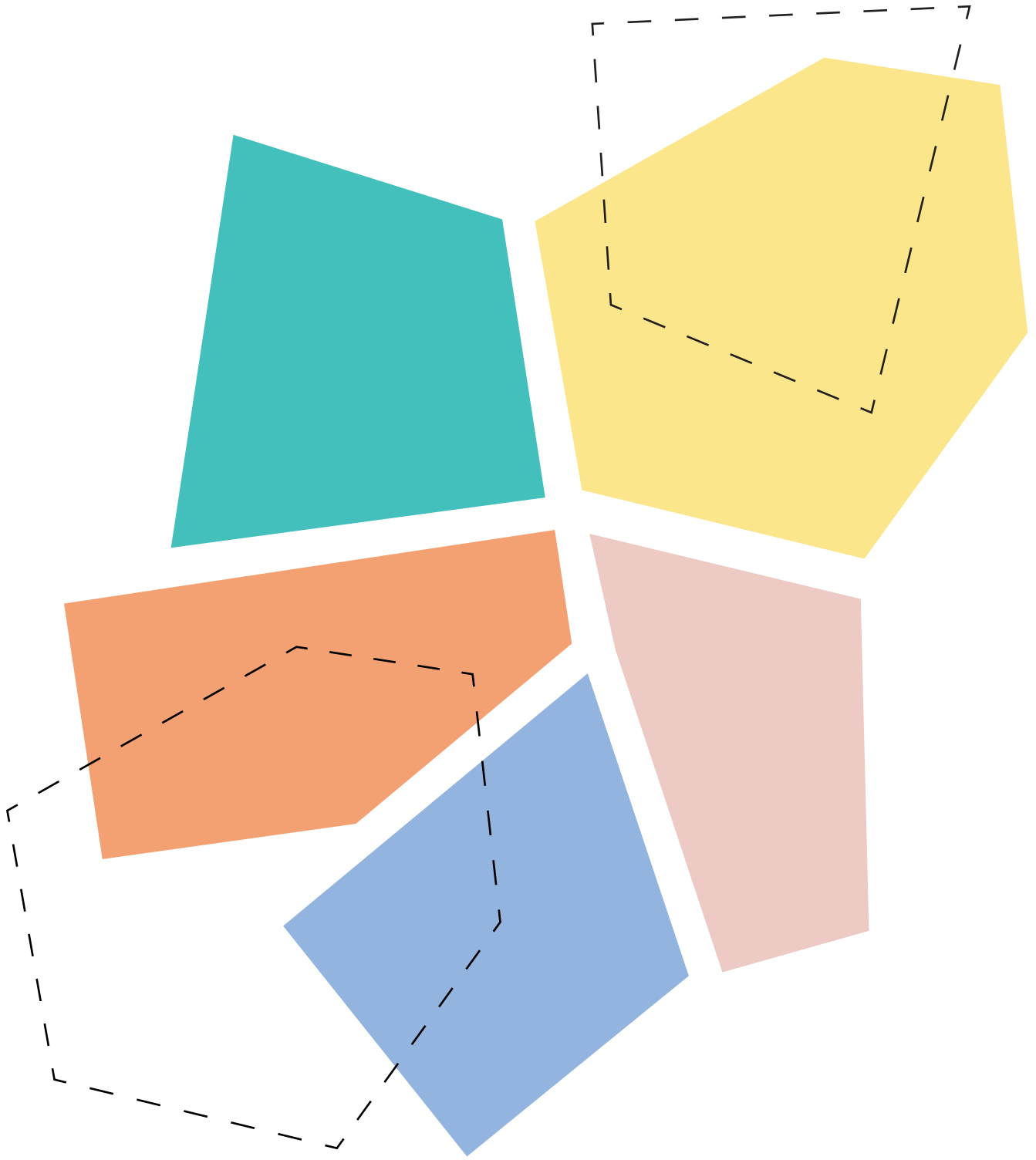


# TRIPS

Je reis naar herstel



## TRIPS

Je bent oude gewoontes aan het afleren en aan het ontdekken en leren over je nieuwe gewoontes. Dat zal het ene moment makkelijker gaan dan het andere. Het is een proces van vallen en opstaan, waarbij je stap voor stap meer over jezelf leert. Dit boekje helpt je in je reis naar herstel.

Deel 1 staat in het teken van **herkennen**. Hier ga je bij jezelf de signalen leren herkennen van wanneer het minder met je gaat. Ook ga je situaties leren inschatten die een risico voor je kunnen zijn. En ga je je eigen valkuilen onderzoeken. Je sluit dit deel af met de handvatten die je in moeilijke situaties kunnen helpen. Zo zorgen moeilijke momenten of uitglijders er niet voor dat je weer terug bij af bent, maar kunnen ze je juist helpen om van te leren. Om het in het vervolg aan te zien komen en eventueel te voorkomen.

Deel 2 staat in het teken van **nieuwe gewoontes**. Oude gewoontes afleren gaat makkelijker als er (gezonde) nieuwe voor in de plaats komen. Met die gewoontes geef je je leven zin, heb je iets om naar uit te kijken. Of op terug te vallen als het even minder goed gaat. Je gaat met dit boekje onderzoeken waar jij energie van krijgt. Samen met je behandelaar ga je in gesprek over je missies, passies, activiteiten die daarbij aansluiten en de mensen in je netwerk die je hierin kan betrekken.

Scan voor je gaat beginnen deze QR code en bekijk de animatie! Daarin vertellen we wat je gaat doen en waarom dat belangrijk is.



# Deel 1

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. Sommige maken je leven makkelijker en leuk en met andere gewoontes zou je liever stoppen.

Het is niet altijd makkelijk om deze ongezonde of vervelende gewoontes af te leren. Het gaat met vallen en opstaan. Maar bij iedere uitglijder, misstap of moeilijk moment leer je iets nieuws over jezelf. Ook de dalen waren nodig om te komen waar je nu al bent. Daar mag je trots op zijn!

In dit deel ga je eerst signalen, risicosituaties en valkuilen leren herkennen. Dan ga je de hulpsteuntjes die je hebt geleerd verzamelen. Zo heb je straks sneller door dat je in oude gewoontes vervalt en weet je wat kunt doen om dit te voorkomen.

# Signalen

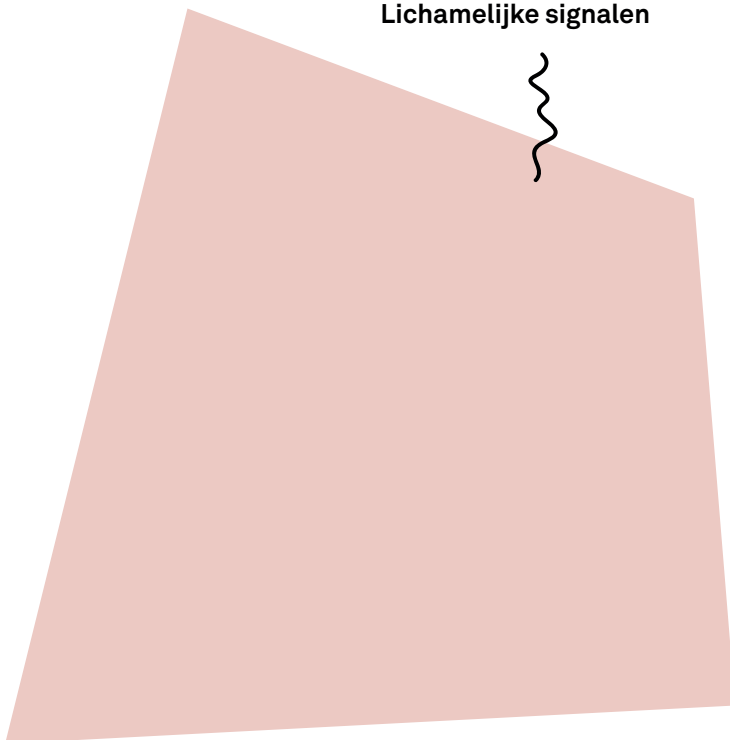
Het is belangrijk dat je kunt herkennen wanneer het minder goed met je gaat. Sommige mensen merken dit aan hun lichaam, anderen merken dit aan hun gedrag. Aan welke signalen kun jij merken dat het minder goed met je gaat?

- lichamelijk: bijv. rugpijn, hoofdpijn, futloosheid
- psychisch: bijv. piekeren, moeite met concentreren, negatieve gedachten
- gedrag: bijv. slecht slapen, terugtrekken, niet meer gaan sporten, meer alcohol drinken, te hard werken, sneller boos worden.

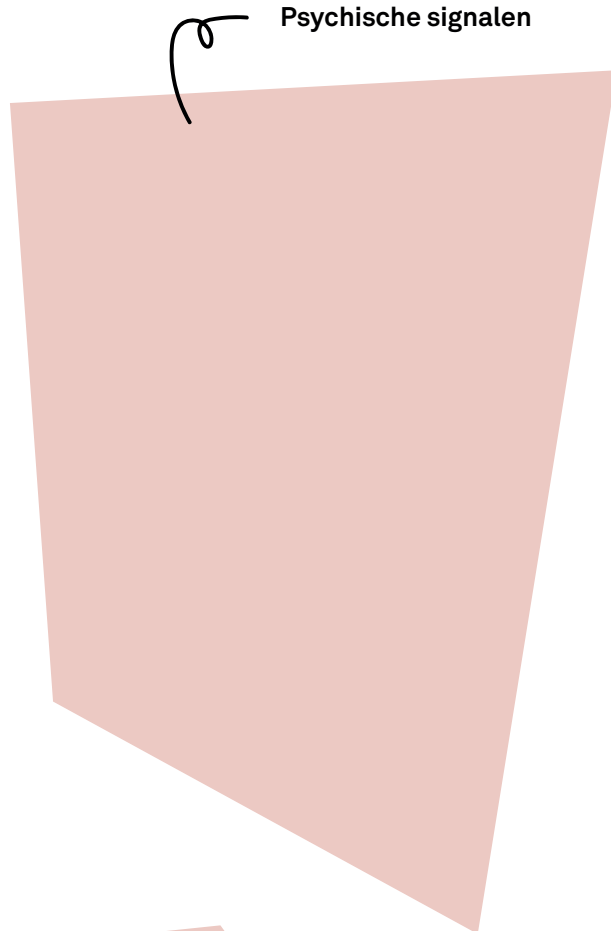
Voorbeelden zijn: 'Een week lang meer dan een uur wakker liggen' of 'gedurende twee weken meer avonden wel dan niet uitgeteld thuiskomen van het werk'.

Vul op deze pagina jouw signalen in. Beschrijf de signalen zo concreet mogelijk.

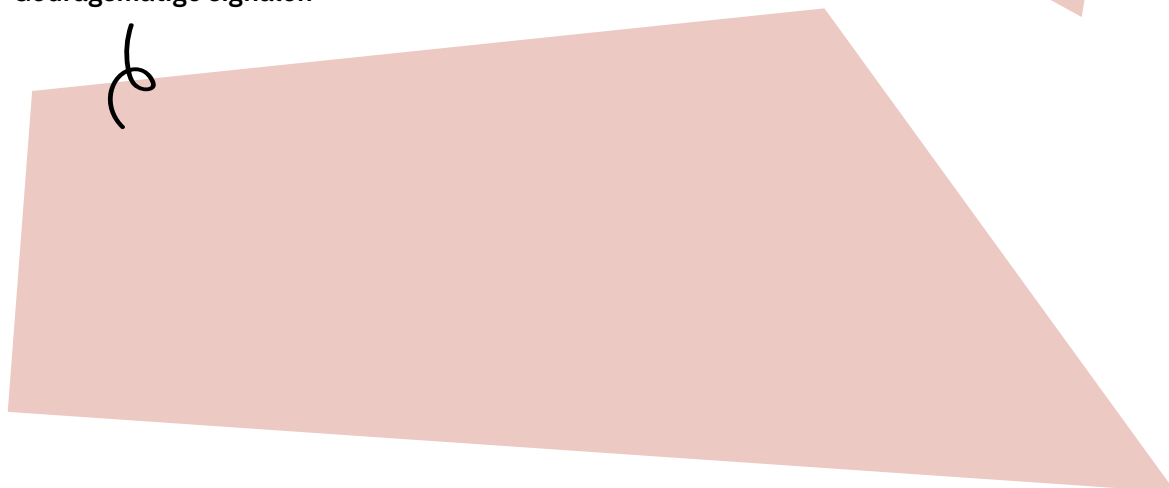
Lichamelijke signalen



Psychische signalen



Gedragmatige signalen



# Signalen voor anderen

Ook je omgeving zou kunnen herkennen wanneer het minder goed met je gaat. Wat merken andere mensen aan je als het niet goed met je gaat.

Wat kunnen andere mensen voor je doen.  
Wat moeten andere mensen vooral niet doen.

Voorbeelden zijn: 'Andere kunnen zien aan de donkere kringen onder mijn ogen dat ik slecht slaap' of 'in een groep kan ik afwezig overkomen'.

Vul op deze pagina die signalen in. Beschrijf de signalen zo concreet mogelijk.

**Lichamelijke signalen**

**Psychische signalen**

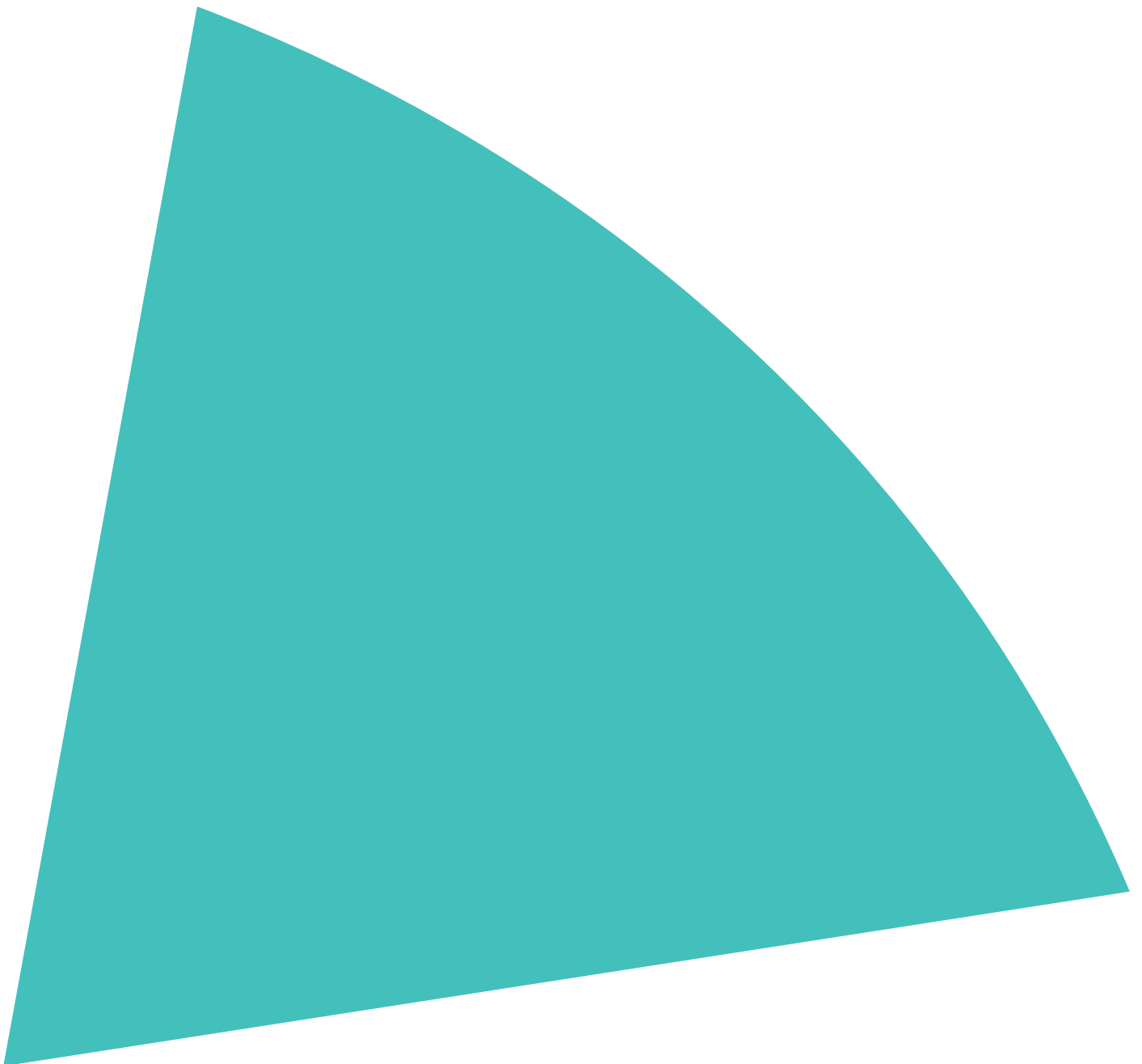
**Gedragmatige signalen**

# Risicosituaties

Naast het herkennen van signalen is het ook van belang om omstandigheden te herkennen die de kans op een terugval groter kunnen maken, dat noemen we risicosituaties. Als je weet wat risicosituaties voor je zijn, kun je je daar op voorbereiden.

Voorbeelden hiervan zijn: drukke weken op werk of school, ruzie in de familie, conflicten op werk of school, verhuizing, misgelopen relatie, teleurstelling, etc.

Vul hieronder jouw risicosituaties in.



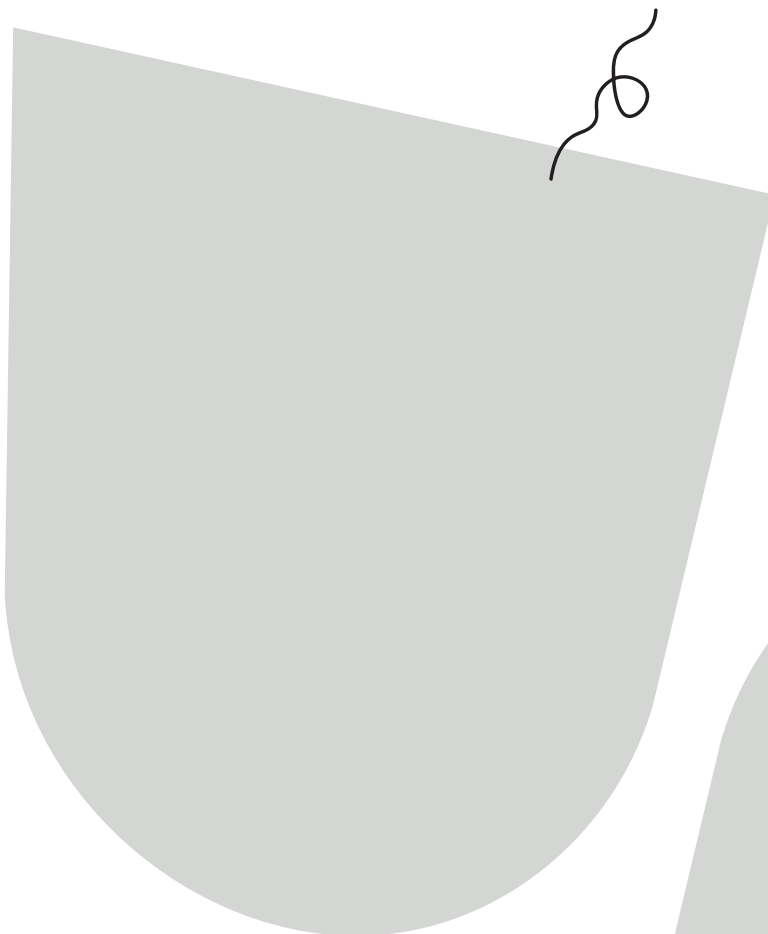
# Valkuilen

Valkuilen zijn dingen die je geneigd bent om te denken of te doen als het niet zo goed met je gaat.

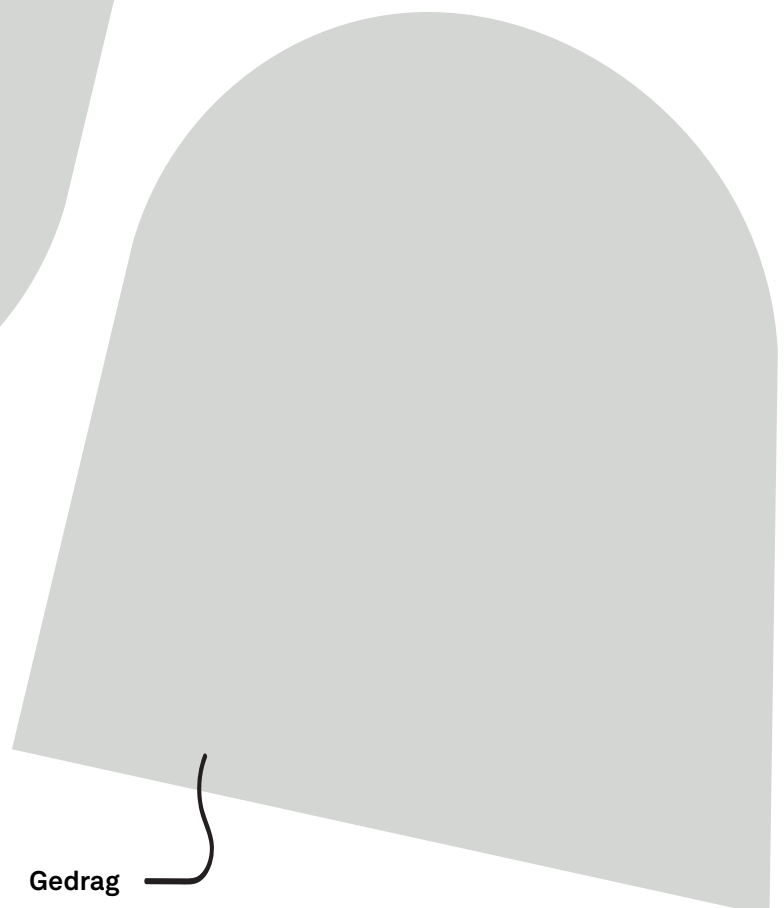
Dit zijn bijvoorbeeld *gedachten* als 'ik ben niet belangrijk', of *gedrag* als 'terugtrekken in plaats van iemand om steun vragen'.

Vul hieronder je valkuilen in.

Gedachten



Gedrag



# Hulpsteuntjes

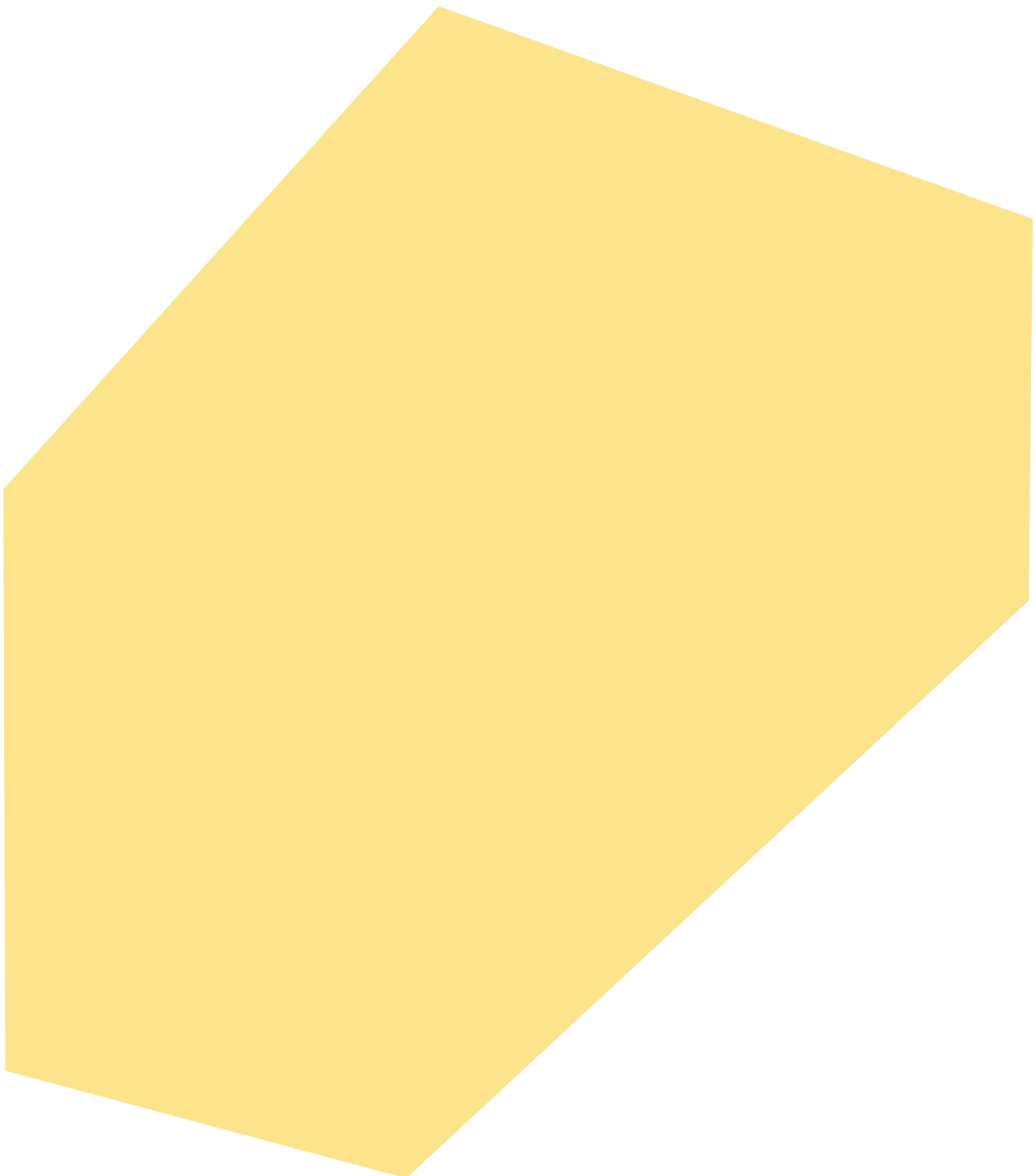
Hulpsteuntjes zijn alle dingen die je zelf in kan zetten om om te gaan met moeilijke situaties of gedachten.

Denk aan alles wat je tijdens je behandeling hebt geleerd en aan dingen die je zelf deze afgelopen periode hebt ontdekt die je helpen. Maar ook met wie kun je contact maken als het moeilijk gaat of om te voorkomen dat het slechter gaat

Voorbeelden zijn:

jezelf bemoedigen, met anderen praten, gedachten uitdagen met een G-schema, anti-pieker oefeningen, ontspanning, rust nemen, bewegen etc.

Schrijf deze hieronder op.









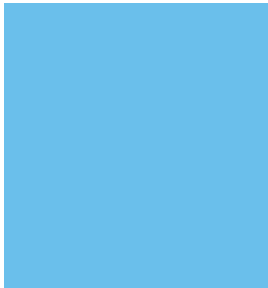
## Deel 2

Je weet nu bij jezelf te herkennen wanneer het minder goed met je gaat, waar je op moet letten en wat je dan kunt doen. Dan is het nu tijd om vooruit te kijken! Op welke manier wil je je leven verder gaan invullen. Wat vind je belangrijk? Wat wil je gaan doen? En met wie?

Doormiddel van een brainstorm ga je met je behandelaar onderzoeken welke nieuwe gewoontes bij jou passen. Je gaat kijken naar je netwerk, je missies en/of passies en activiteiten waar jij energie van krijgt.

# De energie-gevers

Voor je liggen verschillende kleuren sticky notes. Vul per onderdeel zoveel sticky notes in als dat je kan bedenken. De behandelaar kan je helpen met voorbeelden.



## Je netwerk

Met wie in je netwerk zou je dingen willen gaan doen? Wie uit je netwerk is belangrijk voor je? En wie zie je weinig maar zou je meer willen zien? Het kan zijn dat je sommige activiteiten liever alleen doet maar om er een ritme in te krijgen kan het fijn zijn om het samen met iemand ander te doen. Je kan oude relaties herstellen/voortzetten of juist nieuwe mensen gaan ontmoeten. Op de blauwe notes kan je verschillende mensen uit je netwerk invullen.



## Missie/Passie

Bedenk nu wat jouw drijft en wat je een goed gevoel geeft. Dit kunnen bijvoorbeeld dingen zijn waar je blij van wordt, waar je trots op bent, waar je energie van krijgt of waar je naar uitkijkt (je passies). Of dingen waar je voor staat, wat je belangrijk vind of waar je naar toe wil werken (je missies). Vul dit in op de roze notes. Kom je er niet helemaal uit? Vraag je behandelaar om voorbeelden.



## Activiteiten

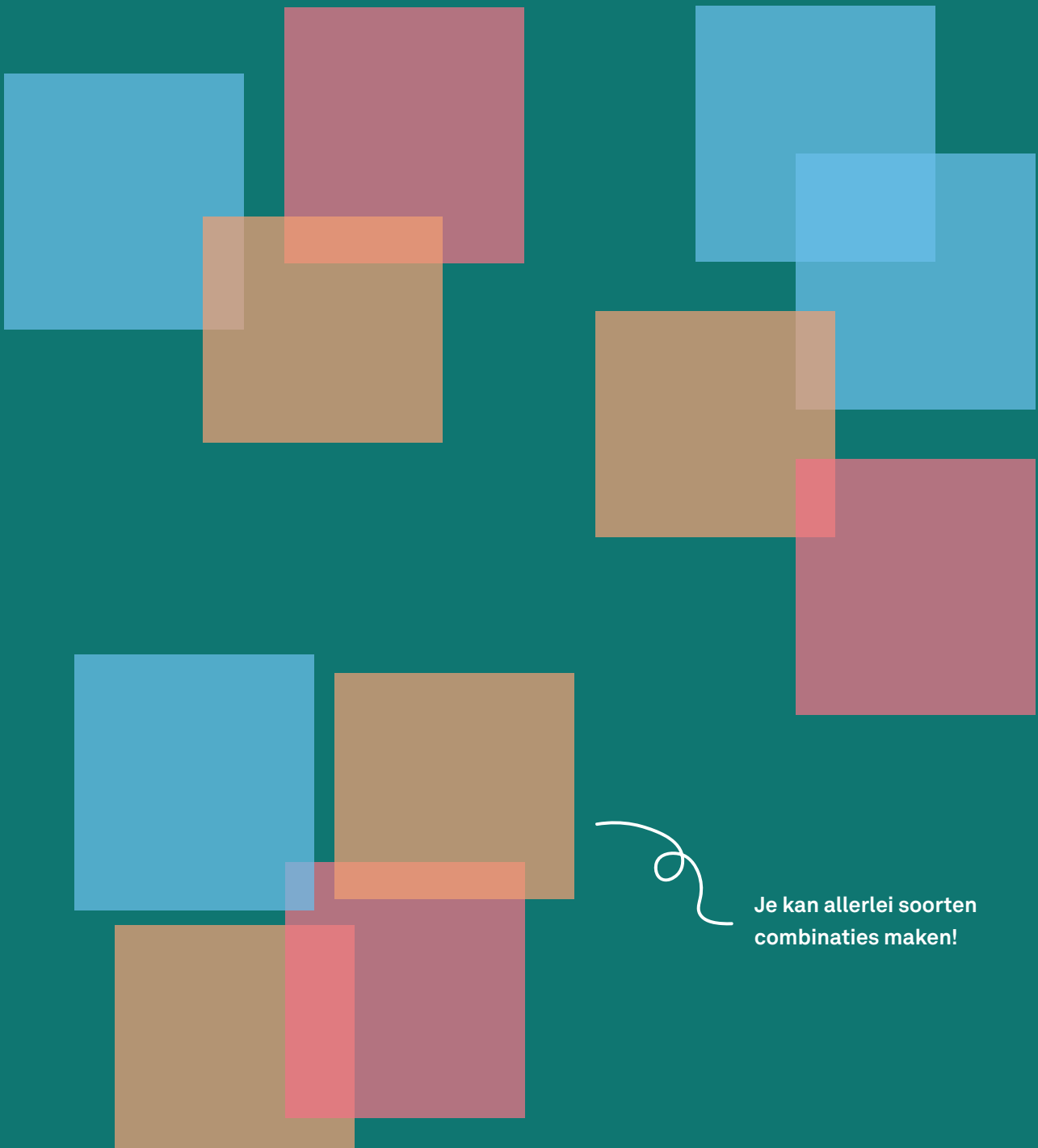
Aan je missies of passies kun je activiteiten koppelen. Bedenk activiteiten die je graag zou willen gaan doen of die je misschien altijd al hebt gedaan maar een tijdje hebt laten liggen. Dit kunnen kleine activiteiten zijn of grote dromen. Vul dat in op de oranje notes.

# Combinaties

Nu kan je aan de slag met het maken van combinaties. Welke missie of passie sluit aan bij een activiteit en met wie wil je dit graag gaan doen? Maak een aantal kleuren combinaties waar jij energie van krijgt. Of bedenk er een paar die in je dagelijkse ritme passen.

Verzamel een of meerdere van je gemaakte combinatie op de pagina's hierna (zie voorbeeld).

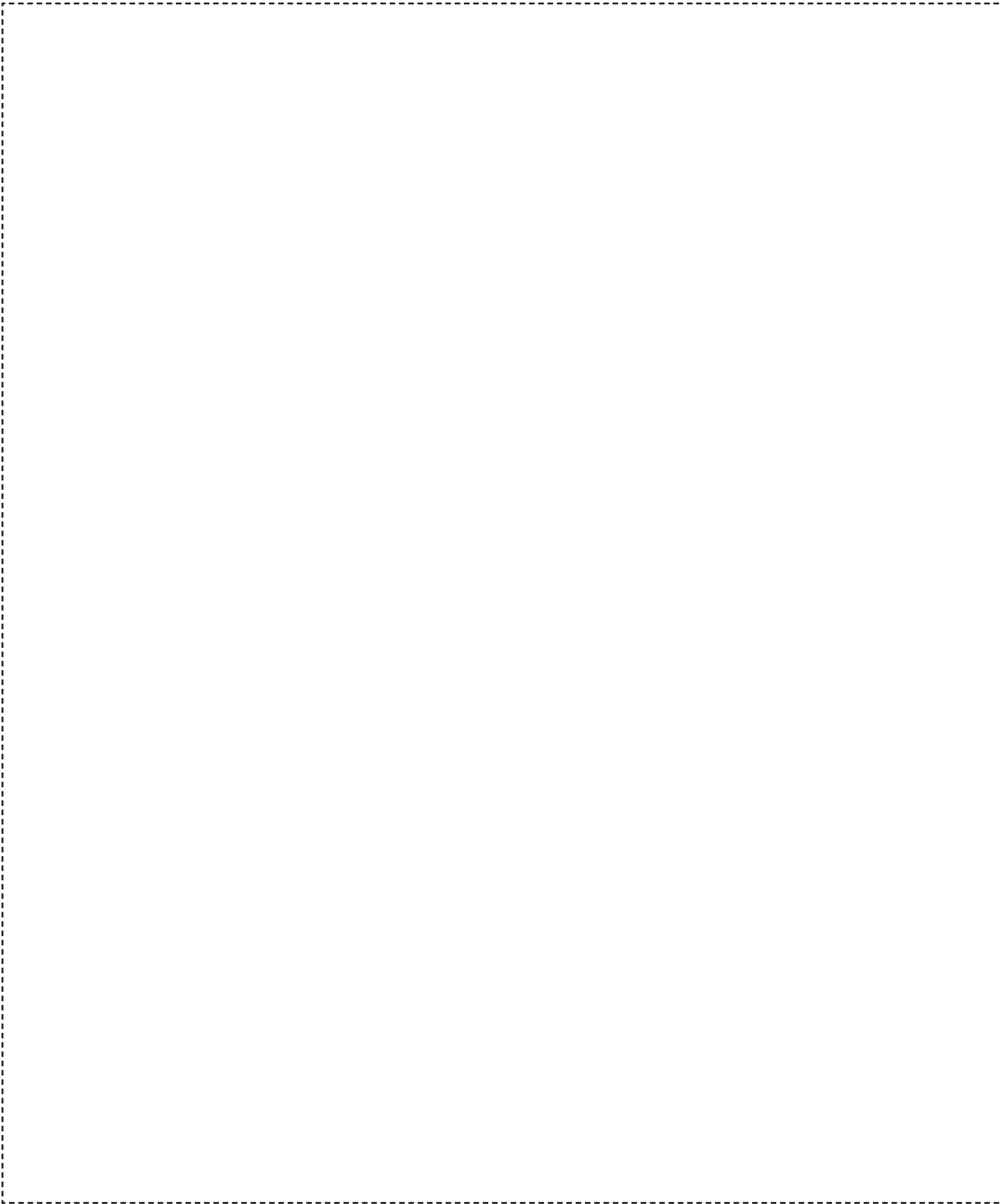
Als je wil kan je daarna zelf een plan maken. Hoe ga je de activiteiten uitvoeren, wanneer en wat heb je daarvoor nodig? Hang het vel op in je kamer als herinnering of maak een foto. Misschien kan je het ook eens bespreken met diegene uit je netwerk waarmee je dit wil gaan doen!

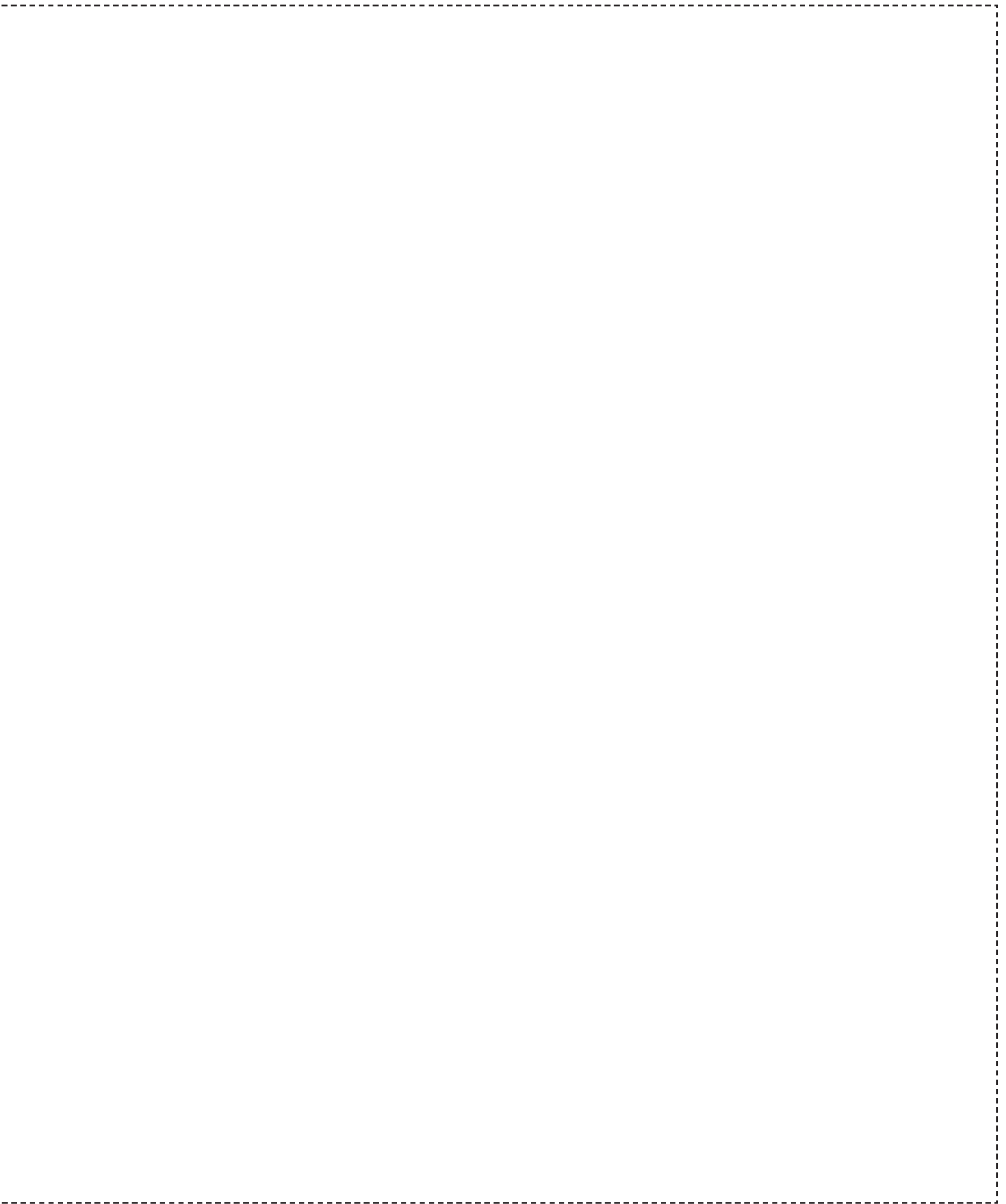


Je kan allerlei soorten combinaties maken!

# Foto

Plak hier een foto van je gemaakte combinaties.





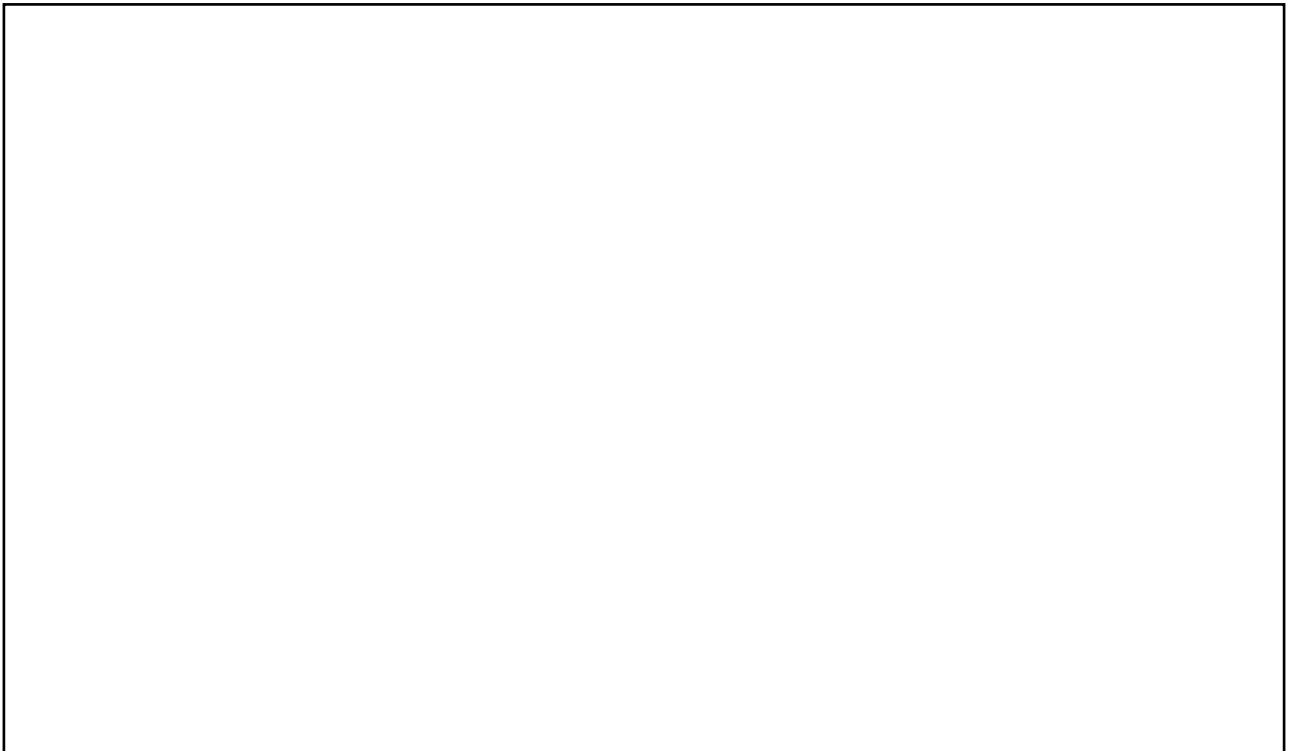
## Voorbeeld



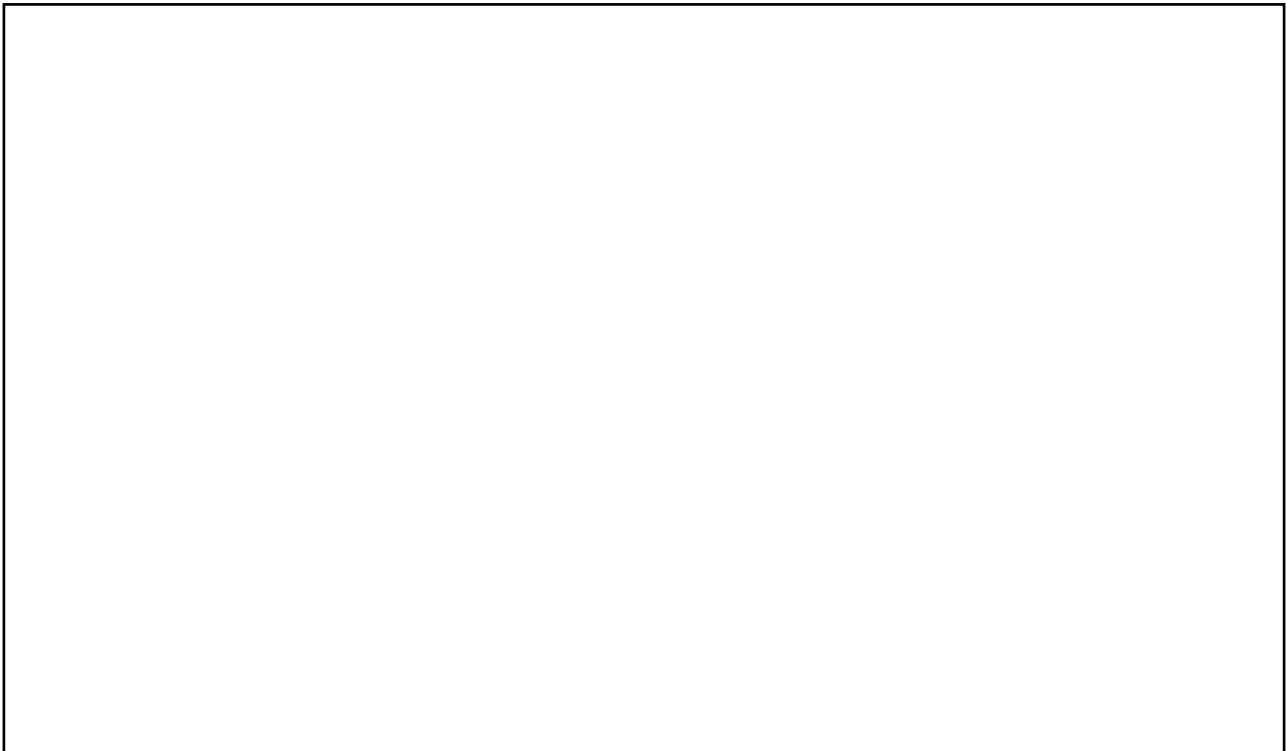
1. Ik ga eerst zoeken naar plekken in Den Haag waar ze tekenles geven en daar maak ik een lijstje van.
2. Ik ga mijn oma wat vaker bellen, dan kan ik meteen vragen of ze met mij naar een tekenles wil.
3. Dan ga ik een afspraak maken voor een workshop of wat lessen.
4. Als ik het leuk vind kan ik zelf ook wat tekenspullen kopen.




## Mijn nieuwe gewoonte

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write their new habit.

# Mijn nieuwe gewoonte

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write their new habit.

# Mijn nieuwe gewoonte

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write their new habit.

TRIPS is ontwikkeld door Redesigning Psychiatry, Brijder Jeugd en YOUZ verslavingszorg.  
Met steun van het Agis innovatiefonds.

Uitgave 1, februari 2024

Bij vragen of opmerkingen over de inhoud kan je contact opnemen met:

Lucca Kroot (Redesigning Psychiatry): [lucca@reframingstudio.com](mailto:lucca@reframingstudio.com)

Cynthia Kempe (Brijder Jeugd): [C.Kempe@Brijder.nl](mailto:C.Kempe@Brijder.nl)

**Redesigning  
Psychiatry**

**Brijder**   
Specialist in verslavingszorg