

Inhoud

	Inleiding	9
1	Het proces van herstel	15
	Hoop	16
	Identiteit	18
	Zingeving	20
	Rouw	22
	Ervaringen in de psychiatrie	23
2	Omgaan met psychische klachten	29
	Neerslachtigheid/depressie	30
	Stemmen horen	33
	Angst	35
	Gebrek aan energie	36
	Innerlijke onrust	39
	Te veel prikkels; negatieve prikkels	40
	Seizoenswisselingen	43
	Tot besluit	44
3	Medicatie en andere klachten	45
	Slapeloosheid	45
	Gewichtstoename	47
	Verminderde concentratie	49
	Andere bijwerkingen van medicatie	50

4	Functioneren in het dagelijks leven	54
	Na de opname	55
	Het huishouden opbouwen	57
	Daginvulling	60
	Activiteiten in het reguliere circuit	63
5	Belemmeringen in je omgeving	65
	Gevoel van onveiligheid	65
	Beperkingen bij beschermd wonen	68
	Bemoeienis van anderen met je welzijn	70
	Stigmatisering en discriminatie	72
6	Belemmeringen in jezelf	77
	Negatief zelfbeeld	77
	Onzekerheid over het vermogen om te werken	81
	In beslag genomen worden door lijden	83
	Achterdocht over wat anderen denken	84
	Tot besluit	86
7	Eenzaamheid en persoonlijke relaties	88
	Contacten vinden	88
	Verdragen van eenzaamheid	91
	Persoonlijke relaties	92
	Onzekerheid over ouderschap	94
8	Sterke gevoelens en vervlakking	97
	Vervlakking door medicatie	97
	Verliefdheid en seksualiteit	99
	Angst	100
	Spanningen	102
	Psychotherapie	104

9	De hulpverlening	106
	Serieus genomen worden	106
	Inadequate behandeling	109
	Zin en onzin van diagnoses	111
	Verwaarlozing	114
	Gezond genoeg?	116
	Samenvatting	118
	Slotbeschouwing	121