

Ervaren

Stigma en zelfcompassie

Over psychose wordt nog vaak met angst of vooroordelen gesproken. Dat maakt het moeilijk om open te zijn. Toch begint herstel juist daar: waar je mild kunt zijn voor jezelf, ook als anderen dat niet zijn.

Zelfcompassie betekent jezelf benaderen met dezelfde zachtheid die je een goede vriend zou geven.

Drie kleine stappen:

1. Sta stil bij wat je voelt, zonder oordeel.
2. Herinner jezelf eraan dat lijden menselijk is.
3. Spreek tegen jezelf zoals je tegen een dierbare zou spreken.

“Ik leerde dat ik niet mijn diagnose bèn, maar een mens met dromen, angst én liefde.”

 Vanuit ervaring:

“Toen ik mijn gevoeligheid niet langer als vijand zag, maar als deel van mijn menszijn, kwam er rust. Het werd geen ziekte meer, maar een uitnodiging tot luisteren.”

Groeien

Identiteit, zingeving en herstel

Na een psychose kan je gevoel van identiteit veranderen. Dat kan verwarrend zijn, maar ook verdiepend. Veel mensen ontdekken juist dan wat echt van waarde is: stilte, natuur, muziek, geloof, creativiteit of verbondenheid.

Herstel betekent niet terug naar vroeger, maar groeien in een nieuw evenwicht — met meer zelfkennis en mildheid.

 Kwetsbaarheid is niet het tegenovergestelde van kracht — het is haar bron.

Boodschap

Jij bent niet jouw diagnose. Jij bent een mens met een verhaal, een hart, en een toekomst.

Laten we samen een samenleving bouwen waarin kwetsbaarheid gezien wordt als kracht.

"Iedereen kan in zijn leven even de weg kwijt raken. Dat is menselijk."

Anoiksis

