

## 9.05 Kwetsbaar?

Sommige situaties bergen een acuut gevaar in zich dat je jezelf verliest in oude automatismen. Dan is het belangrijk extra maatregelen voor te bereiden; een gewaarschuwd mens telt voor twee.

Beantwoord voor jezelf op een apart blad de volgende vragen:

- In welke situaties ben ik kwetsbaar, zodat ik verraderlijk snel bergaf kan raken in controleverlies, depressiviteit, een psychose of iets dergelijks?
- Wat zijn de eerste tekenen die ik daarvan herken?  
(Me terugtrekken, geen zin hebben, druk worden, gaan vermijden en dergelijke.)
- Welke stappen zijn dan per situatie belangrijk om te doen en in welke volgorde?  
(Een oefening doen, contact zoeken, iemand er iets over vertellen, dingen doen die bij me passen, of iets anders.)
- Wat heb ik nodig om dit ook werkelijk uit te voeren?  
(Iemand erbij betrekken die je kunt bellen of attenderen, een brief voor jezelf klaarleggen, of iets anders.)

De meest voorkomende situatie waar je waakzaam voor moet blijven, heeft met depressiviteit te maken. Een tegenslag kan soms heel makkelijk een trein van zelfveroordelende, negatieve, angstige en beklemmende gedachten en gevoelens op gang brengen. Maar... een gevoel van lusteloosheid is geen depressie en een gevoel van angst is geen paniek-aanval. Ze horen bij het leven.

Blijf je realiseren dat bij dreigende somberheid 'de motivatie omkeert'. Dat wil zeggen dat het dan voelt alsof je eerst moet wachten tot je je beter voelt om iets te doen.

**Maar het omgekeerde is meestal waar: je moet juist iets gaan dóén om je beter te gaan voelen, terwijl je daar dan juist helemaal geen zin in hebt.**

Daarom is het heel belangrijk om een aantal dingen te weten waar je normaal gesproken plezier in hebt, of waar je goed in bent, om die op dat moment toe te kunnen passen. Niet in de verwachting je dan anders te gaan voelen, maar om zo bewust aanwezig en 'overeind' te blijven.