



De kit bevat kaarten met tips en leefstijladviezen.

FOTO'S UNITED PHOTOS / TOUSSAINT KLUITERS

Boekwinkels

De Weer Leven Kit is verkrijgbaar in zestig verschillende winkels in Nederland en een eerste in België. Bij boekhandels, natuurwinkels en yogastudio in de regio, maar ook bij een bloemist. „Om in plaats van een bloemetje cadeau te geven.” Ook is de kit bij enkele apotheken te koop. De kit is ook online te koop bij www.es-sentie.nl en kost net zoals in de winkel 28,80 euro.



Esther Verhoek en haar hulpkit.

uniek maakt, is dat niet alleen de klachthebber ondersteund wordt. Ook naasten worden nadrukkelijk genoemd en aangemoedigd om bij te dragen aan het herstel.

Hoe gebruik je de kit? Je pakt een kaart met tips en adviezen die aansluiten op jouw klachten. Denk aan slaapproblemen, stress of vermoeidheid.

Het 'bijengezoem' kun je bijvoorbeeld doen om snel tot rust te komen. Druk met je vingers tegelijk op de opening van je oren en open en dicht waarbij je op een uitademing een langzaam 'hummelgeluid' maakt. Na een tijdje haal je een paar keer goed adem en zo is de innerlijke rust alweer een stapje

dichterbij. Verhoek gebruikt de kaarten met hetzelfde idee als tandenpoetsen. „Het wordt onderschat hoe belangrijk het is om je mentale gezondheid te onderhouden. Zie het brein net zoals je de rest van je lichaam ziet, ook dat heeft onderhoud nodig. Net zoals je tanden.”

Einstein

Dat de Weer Leven Kit elk psychisch probleem kan verhelpen, wil Verhoek zeker niet stellen. „Het is een goede steun in de rug. Het is voor mij in ieder geval mijn weg eruit geweest. Ik wou dat ik de kit had gehad toen ik al die jaren in de shit zat. Wat ik geloof is dat het de

kwaliteit in je leven kan verbeteren.”

Voordat de kit op de markt belandde ging Verhoek langs bij verschillende disciplines en betrokkenen, waaronder haar voormalig psychiater. „Het deed hem denken aan de oude geneeskunde omdat het zo allesomvattend is. Volgens hem benoemen psychiaters elementen, maar hebben niet de tijd voor meer. Dus hij vond de kit erg handig.”

„Psychologen en artsen in Nederland zijn aangenaam verrast en ook in de psychiatrie komt ruimte voor leefstijl en meer.” Verhoek hoopt dat gebruikers uit de kit leren wat ze kunnen doen als ze zich slechter

„
Ik ben
medicijnen
gaan slikken
voor bipolariteit,
totdat ik
zwanger wilde
raken

voelen. Ze moeten zich er wel voor inzetten, stelt ze. „Zoals Einstein ooit zei: 'als je blijft doen wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg'. Doen is heel belangrijk. Bewegen doet bewegen en is nodig voor herstel.”

Tegen naasten: „Reik uit, trek iemand mee. Maar uiteindelijk moet iemand het zelf willen en doen. Je moet wel bereid zijn aan jezelf te werken en regie en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Ik zie mezelf als voorbeeld dat het anders kan na vele jaren zelf patiënt te zijn geweest en gemedicaliseerd. Natuurlijk is dat makkelijker gezegd dan gedaan, maar veerkracht zit in iedereen.”