



Doelen stellen is nodig in het leven

‘Voor een schip dat niet weet waarheen het vaart, is geen enkele wind de goede.’

Iets willen bereiken in je leven motiveert, brengt je in beweging en geeft structuur en richting. Je leeft ergens naartoe! Echter, door chronische pijn kunnen bepaalde doelen moeilijker bereikbaar zijn. Zoals werken, sporten, voor kinderen of ouders zorgen, activiteiten ondernemen met vrienden, enzovoorts. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat chronische pijn een sterk negatieve invloed heeft op slapen, functioneren en kwaliteit van leven.

Om op een gezonde manier om te gaan met je beperkingen, bestaan vier strategieën die je op het juiste moment kunt inzetten.

BEDREIGING VAN DOELEN door veranderingen in levensomstandigheden zoals chronische pijn.			
Doorzetten	Aanpassen	Opgeven	Nieuwe doelen
alle rollen blijven combineren: werk, familie, hobby's, (ver)zorgen en sociale contacten	beperkt aantal rollen kiezen minder werken	hobby's niet meer doen stoppen met werken	van betaald werk naar vrijwilligerswerk van racefietsen naar schilderen
fulltime blijven werken	de tuin door hulp late doen	geen sociale contacten meer onderhouden	van vioolspelen naar zingen
carrière maken	boodschappen laten bezorgen		van dansen naar Tai-Chi
alles zelf willen doen en kunnen	midweek vakantie i.p.v. twee weken		

Het zijn verschillende reacties op verschillende situaties. Er is geen ‘beste’ oplossing. Wel is het belangrijk om die uiteenlopende reacties te kennen, zodat je altijd iets kunt kiezen. Want wanneer blijf je doorzetten om je doelen te halen en wanneer geef je op? Wanneer pas jij je doelen aan en wanneer zet je er nieuwe doelen voor in de plaats?

Je creativiteit komt hier aan te pas, om goede keuzes te maken en een goede balans te vinden. Uit onderzoek* blijkt dat reumapatiënten die óf alleen doorzetten, óf te snel opgeven, hoger scoren op het gebied van angst en depressie. Mensen die goed zijn in het inzetten van alle vier de strategieën, voelen zich mentaal het beste.

* Onderzoek door Roos Arends en Christina Bode van de Universiteit Twente.