



Werkboek

Bijeenkomst 5



Bijeenkomst 5

Communiceren met jezelf en jouw omgeving

We hebben in bijeenkomst 5 gekeken naar de communicatie met jezelf en jouw omgeving. Hoe is je eigen kijk op de wereld, hoe kijk je naar jezelf en waar steek jij je energie in?

We zijn gestart met de oefeningen van vorige week. Welke hulp vraag je en aan wie? Wat doet dit met je en wat kun je hiermee bereiken? Ook hebben wij naar elkaars ervaringen geluisterd omtrent het oefenen van het GGGW-model.

Tijdens deze bijeenkomst stond de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid centraal. Een model dat in het bedrijfsleven veel wordt gebruikt en dat uit het bekende managementboek “De zeven eigenschappen van effectief leiderschap” van Stephen R. Covey komt. Een model dat je ook heel goed kunt gebruiken in je eigen leven. Omgaan met chronische pijn vergt persoonlijk leiderschap. Zelf de regie in eigen handen nemen.

We zijn samen ook aan de slag gegaan met de inzichtkaarten. Je hebt geleerd dat er geen “goed” of “fout” is. Een ieder kijkt anders naar zichzelf en haalt wat anders uit een inzichtkaart.

In dit werkboek vind je ook weer een paar mooie oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan.

Als voorbereiding op de vijfde bijeenkomst ben je aan de slag gegaan met het vragen van hulp. Welke hulp vraag ik en aan wie? Het vragen van hulp is niet altijd makkelijk. Het kan je echter wel veel opleveren. Tijdens de bijeenkomst hebben we hier met z'n allen bij stilgestaan.

Wat heb je voor jezelf geleerd?

Je bent ook aan de slag gegaan met het GGGW model. Misschien heb je wel een afspraak gehad met je (huis)arts of heb je dit in een andere situatie geoefend. In het begin kan het wat moeizaam gaan, maar er wordt niet voor niets gezegd “***oefening baart kunst***”.

Hoe ging het oefenen?

De cirkel van invloed en betrokkenheid

De cirkels van invloed en betrokkenheid

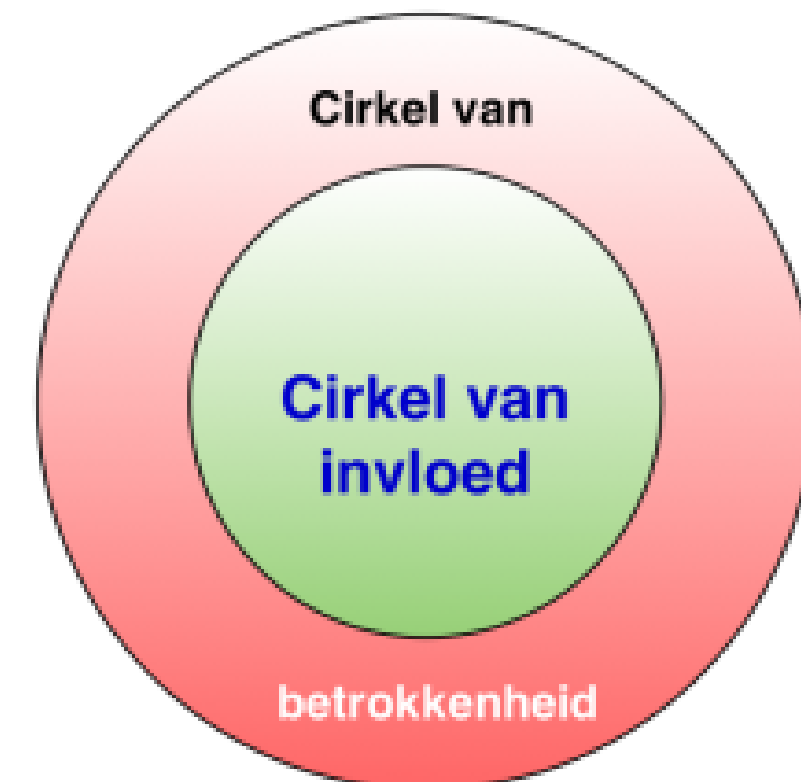
Dit is een belangrijk thema uit één van de beroemdste managementboeken van de laatste jaren: De zeven eigenschappen van effectief leiderschap, van Stephen R. Covey.

Waarom een thema uit een managementboek? Voor mensen met chronische pijn is dit thema belangrijk, omdat wij leren hoe we onszelf beter kunnen 'managen': zelfmanagement dus. In dit geval gaat het over het managen van hoe we omgaan met chronische pijn. In ons dagelijks leven en in de omgeving waar wij leven en functioneren: gezin, familie, werk en onze hele dagelijkse leefomgeving.

Covey onderscheidt twee cirkels

De cirkel van betrokkenheid is veel groter dan de cirkel van invloed. Onder betrokkenheid verstaat hij alle zaken waarbij we in meer of mindere mate zijn betrokken: onze leefomgeving, gezin, gezondheid, kinderen, werk, familie, politiek, het leven in onze straat, burens, enz.

De kleinere cirkel is die van invloed: dat zijn de zaken waarbij je ook bent betrokken, maar waar je persoonlijk iets aan kunt veranderen. Waarmee je dus zelf aan de slag kunt, waarop je invloed kunt uitoefenen.



Een voorbeeld

Je gaat naar de dokter. Je stelt enkele vragen, maar krijgt geen bevredigend antwoord. Voor je het weet sta je weer buiten. Je kunt denken 'Hij neemt me niet serieus. Als hij goed luisterde, zou het beter gaan. Maar ja, dat doet hij niet. Ik heb niets aan deze dokter'... mopper, mopper. Vaak raak je hierdoor erg gefrustreerd, maar dat levert niets op. Als je zo reageert, reageer je vanuit betrokkenheid.

Het kan ook anders

Zelfde situatie bij de dokter en je staat weer buiten. Nu denk je: waarop heb ik invloed? Wat kan ik zelf doen? Je kunt bijvoorbeeld weer een afspraak maken en terugkomen op het feit dat je geen antwoord hebt gekregen op je vragen. Je kunt uitleggen dat je ze daarom nog een keer wilt stellen, omdat misschien niet duidelijk was dat deze vragen voor jou heel erg belangrijk zijn. Als je zo reageert, reageer je vanuit jouw invloed.

Als je vanuit je invloed reageert, zet je zelf stappen en onderneem je actie: dan gebeurt er iets.

Of je was van plan te gaan wandelen. Net op het punt dat je wilt weggaan, begint het te regenen. Hierop heb je geen invloed. Maar, je kunt reageren vanuit betrokkenheid en denken: "Wat waardeloos, nu is mijn hele middag naar de maan" en mokkend blijf je thuis zitten. Een andere optie is; Je zet een paraplu op en gaat toch wandelen. Misschien maak je de wandeling iets minder groot, maar je laat je niet door de regen weerhouden. Dan reageer je vanuit de cirkel van invloed.

Reageren vanuit de cirkel van **betrokkenheid** is een houding van reageren op anderen en de verantwoordelijkheid bij hen leggen. Dat geeft doorgaans veel frustratie en levert meestal weinig op. Dan moeten die anderen van jou veranderen en jij zit zo in een positie van passief afwachten. Dat levert meestal onbehagen of zelfs verbittering op. En het kost je heel veel energie waarvoor je niets terugkrijgt.

Reageren vanuit de **cirkel van invloed** is: je aandacht en energie richten op wat je wél kunt veranderen en waarop je wel invloed kunt uitoefenen. Wanneer je je bijvoorbeeld richt op de taakverdeling binnen het gezin, is het belangrijk te kijken naar wat je zelf wél kunt en/of graag wilt blijven doen. Daarbij is niet alleen duidelijk en eerlijk communiceren belangrijk, maar ook aangeven wat je hiervoor nodig hebt.

Samengevat

In de cirkel van betrokkenheid:

- vertoon je reactief gedrag.
- gebruik je termen als 'zij hebben ook niet...'
- ben je afhankelijk van anderen 'als zij nu maar eens...'
- zoek je naar zwakheden van anderen.
- leg je de verantwoordelijkheid neer bij anderen.

In de cirkel van invloed:

- vertoon je actief gedrag.
- kun je groeien.
- moet jij je richten op wat je wilt, doelen stellen.
- heb je ergens werkelijk invloed en grip op.
- kun je ergens beweging in krijgen.
- heb je het vermogen om beloftes te doen én vooral om die na te komen
- neem jij je verantwoordelijkheid.

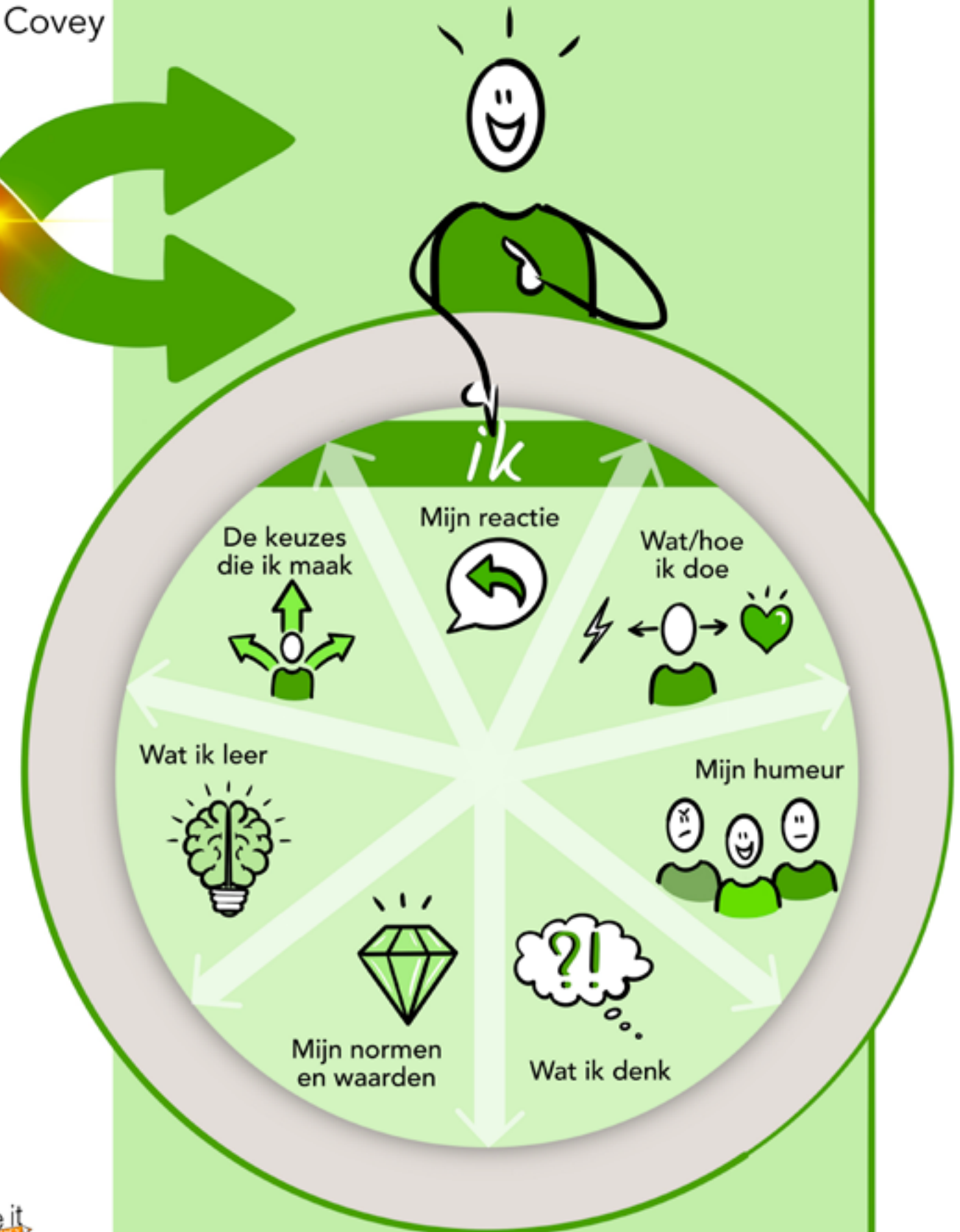
Bij alles waarmee je wordt geconfronteerd is het dus wijs om jezelf af te vragen: "Heb ik daarop invloed?" Zo ja, wat kan ik dan zelf doen? Heb je er géén invloed op, dan is het beter om het van je af te zetten. Dan hoeft je er ook geen energie aan te verspillen.

CIRKEL VAN

BETROKKENHEID

&
Stephen Covey

INVLOED



Tijdens de bijeenkomst ben je aan de slag gegaan met dit model en heb je gekeken hoe je op bepaalde situaties reageert en hoe je hier andere stappen in kunt zetten.

Het plaatje hiernaast geeft nog een mooie samenvatting van hoe je de cirkels kunt inzetten. Het gaat er uiteindelijk om dat jij je realiseert dat jij een grote rol speelt in hoe dingen gaan. Ja, je hebt geen invloed op hoe de ander reageert, maar jij bepaalt wel hoe *jij* hierop gaat reageren. Ga je boos of emotioneel worden of laat je het los.

Wat heb je uit deze oefening geleerd en wat ga je vanaf vandaag anders doen?

Extra oefening

Het klinkt natuurlijk erg mooi om zoveel mogelijk vanuit de cirkel van invloed te reageren op situaties. Je houdt dan de regie bij jezelf, en je neemt jouw eigen verantwoordelijkheid voor de situatie. Maar hoe doe je dat dan?

De 4 K's kunnen je daar bij helpen.

De 4 K's staan voor:

- Klagen
- Knokken
- Kloeken
- Krampen

Als je hier meer over wilt lezen, klik dan [hier](#).



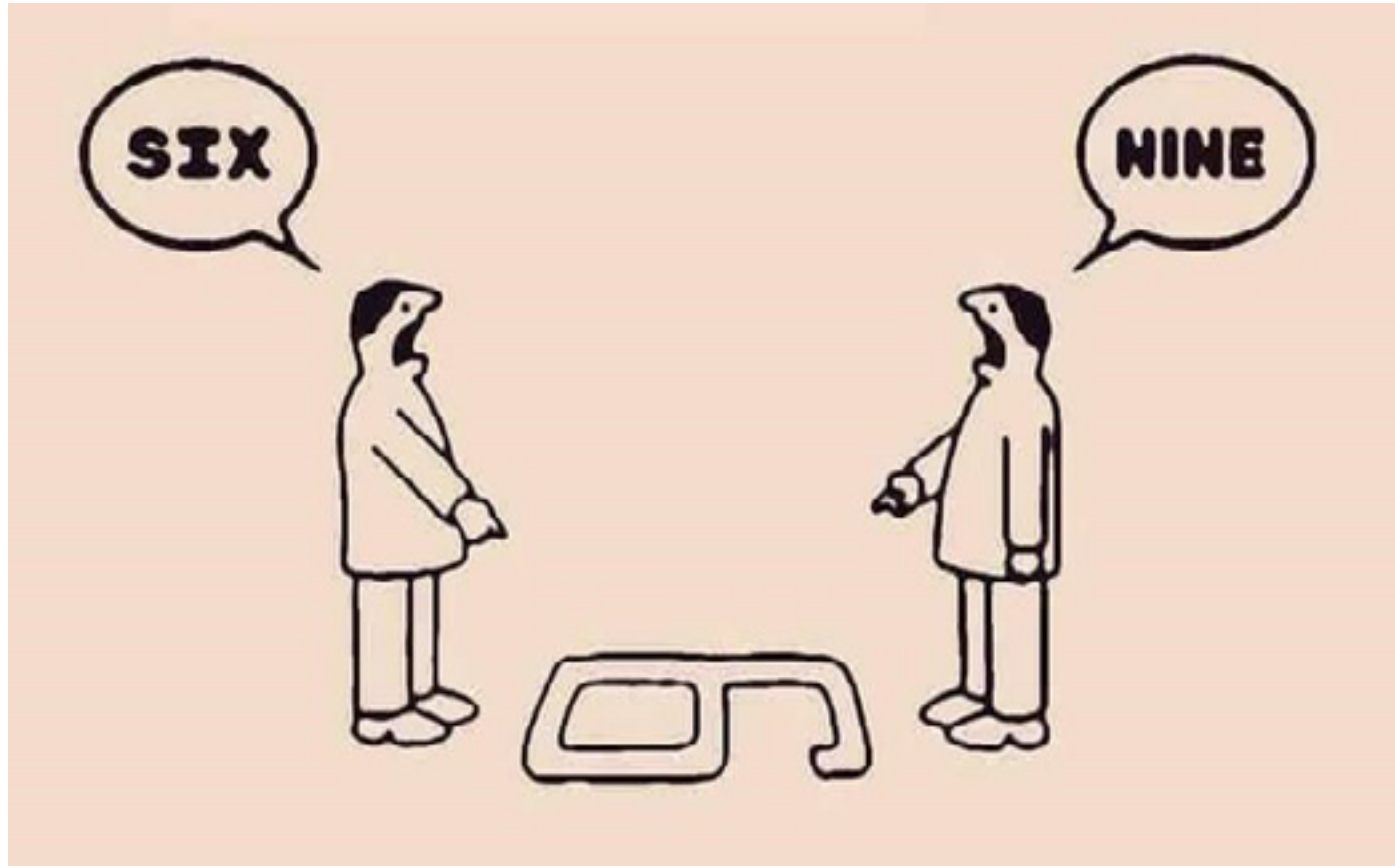
Nieuwe inzichten

Tijdens de bijeenkomst ben je in groepsverband aan de slag gegaan met inzichtkaarten. Tijdens deze oefening heb je mogelijk gemerkt dat eenieder een andere invulling geeft aan een bepaalde quote. Dat komt omdat eenieder vanuit zijn eigen referentiekader reageert. Er is vaak geen sprake van “goed” of “fout”, maar sprake van een andere zienswijze.

Wat heb je meegenomen uit deze oefening?

Je hebt al kunnen lezen dat wij allemaal door een bril of koker kijken waardoor iedereen zaken anders ziet.

Dit is vaak de reden waarom er een meningverschil ontstaat. Hieronder een voorbeeld.



Deze situatie kan uitmonden in een eeuwig “welles - nietes” discussie. De één ziet een 6 en de andere persoon ziet een 9. Beiden zijn heilig overtuigd van wat ze zien. Als beide personen blijven staan waar ze nu staan, zullen ze hier niet uitkomen. Wanneer de personen echter bereid zijn om te luisteren naar het verhaal van de ander en letterlijk van positie gaan veranderen, zullen ze zien dat beiden gelijk hebben.

Dit voorbeeld kan als “te eenvoudig” of “stom” overkomen, maar toch komt dit vaker voor dan je denkt. In deze situatie zijn de ogen het filter die ervoor zorgen dat de één een 6 en de ander een 9 ziet. Er zijn echter nog meer zaken die ervoor zorgen dat er verschil in inzicht ontstaat.

Wij nemen je mee in het communicatiemodel komende uit de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Wij behandelen niet het volledige model, maar wel de basis. Dit geeft je hopelijk al mooie inzichten.

Wij hebben allemaal een filter. Dit filter heb je in de jaren opgebouwd op basis van:

- Herinneringen
- Beslissingen
- Waarden
- Overtuigingen
- Opvoeding
- Levenservaring

Zodra er iets gebeurt, gaan wij op basis van bovengenoemde punten informatie filteren. Dit filteren zorgt ervoor dat wij zaken gaan **weglaten**, **vervormen** of **generaliseren**.

Je kent wellicht de uitspraak “Jij hoort alleen wat jij wilt horen”. En ja, daar zit een waarheid in. Veel informatie slaan wij onbewust niet op en laten wij dan ook weg in het verwerken van een bepaalde gebeurtenis. Ook kan het gebeuren dat wanneer de stress heel hoog is, je bepaalde zaken niet meer kunt waarnemen. Misschien heb je het wel eens meegemaakt dat je te laat bent voor een afspraak. Je bent heel gestresst en kunt de autosleutels niet meer terugvinden. Je zoekt en zoekt en kunt ze maar niet vinden. Je schreeuwt tegen je partner dat je de sleutels niet kunt vinden. En dan..... blijken ze gewoon voor je neus te liggen. Jij zag ze alleen niet door de hoge hoeveelheid stress.

Naast weglaten zorgt ons filter er ook voor dat wij zaken gaan vervormen in ons hoofd. Wij zullen twee voorbeelden geven.

Het is midden in de nacht en je wordt wakker. Je hoort rare geluiden beneden en hoort de trap kraken. Je schrikt en denkt dat het een inbreker is. Het geluid gaat niet weg en inmiddels weet je wel heel zeker dat een inbreker onderweg naar boven is en jij staat al klaar met de lamp in je hand. De deur gaat open en..... het is de kat.

Een ander voorbeeld van vervormen is als iemand zomaar heftig tegen jou uitvalt nadat jij iets tegen hem/haar hebt gezegd en jij maar niet snapt wat jij verkeerd hebt gezegd. Kans is groot dat de ander jouw boodschap heeft vervormd.

Tenslotte.... generaliseren. Dit is de manier waarop wij leren. Wij generaliseren bijvoorbeeld de manier waarop wij een deur openen zodat wij hier niet steeds over na hoeven te denken. Totdat de deur in één keer anders opengaat en we even na moeten denken over wat er aan de hand is.

Zodra een gebeurtenis door jouw filter is gegaan, ga jij in jouw hoofd een interne voorstelling maken. Deze interne voorstelling heeft invloed op jouw stemming en vervolgens weer invloed op jouw lichaam. Dit kan zowel positief als negatief zijn.

Ook nu geven wij een voorbeeld. Stel jij woont in een appartementencomplex en je hoort dat je een nieuwe buurman krijgt met een hond. Dit is de enige informatie die je hebt. Op basis van jouw filter ga jij een interne voorstelling maken. Dat kan twee kanten opgaan. Het kan zijn dat je denkt "oh, wat leuk. Een hond". In je hoofd maak je al een voorstelling van de hond en je wordt helemaal vrolijk (stemming) en krijgt energie (lichaam). Het kan ook anders gaan. Wellicht ben je als kind gebeten door een hond en ziet daardoor jouw interne voorstelling er heel anders uit. Jij ziet een hele enge blaffende, grommende hond en wordt angstig (stemming). Je krijgt hartkloppingen (lichaam) en voelt je niet lekker (lichaam).

Je kunt je indenken dat de verschillende interne voorstellingen zorgen voor ander gedrag. Bij de positieve interne voorstelling zul je gelijk op je buurman afstappen om de hond te ontmoeten. Bij de andere kan het zelfs zo zijn dat je de deur niet meer uitdurft.

En zo zorgt ieders filter voor andere inzichten.

*Hoe meer wij ons focussen op
wat we eerst hadden hoe
moeilijker het is.*

*Hoe sneller wij onze nieuwe
omstandigheden accepteren hoe
sneller wij onze vreugde terug
zullen hebben.*

*Dit geeft je de kans om goed
gebruik te maken van jouw
nieuwe omstandigheden.*

Oefeningen voor thuis



Het dagboek

Het dagboek is alleen bedoeld voor jezelf. Wetenschappelijk is bewezen dat “van je afschrijven” helpend is. Zowel het lichamelijk als het geestelijk welbevinden worden hierdoor vergroot.

Deze oefening zal gedurende de gehele cursus door blijven gaan zodat je voor jezelf de voordelen kunt ervaren.

Tips voor de schrijfofdracht in je dagboek

- Kies bij voorkeur een vaste tijd en een rustige plek
- Schrijf tenminste een kwartier per keer, minstens een keer per week
- Kies een onderwerp waarover je droomt, tobt of iets dat je hebt weggestopt
- Schrijf achter elkaar door en let niet op spelling en grammatica. Beschrijf gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld: “hoe je jezelf in de toekomst wilt voelen en hoe je dit kunt bereiken”
- Benoem ook positieve kanten van de situatie met chronische pijn. Schrijf alleen voor jezelf, het dagboek is niet bedoeld voor een ander



De 4-7-8 ademtechniek

Deze ademtechniek heeft als doel het zenuwstelsel te prikkelen. Wanneer het zenuwstelsel actief is ervaren we een gevoel van rust en kalmte, nemen angstgevoelens af, beschikken we over een betere concentratie, werkt ons immuunsysteem en spijsvertering optimaal, slapen we dieper en beter, etc.

Zo werkt het

Probeer een rustig ademritme te vinden.

Nadat je volledig hebt uitgeademd adem je 4 tellen in door de neus.

Houd de adem nu 7 tellen vast.

Adem 8 tellen uit.

Blaas deze krachtig en gelijkmatig uit met getuite mond en een “whoossh” geluid.

Herhaal deze cyclus 4 keer (4 x 4-7-8) en doe de oefening minstens 2 keer daags. Wanneer je deze techniek dagelijks oefent zal je merken dat je al snel een zeer intens gevoel van ontspanning krijgt zodra je met de oefening start. Dit wordt met de tijd alleen maar intenser. *No time is no excuse.*

De volgende tips voor een goede ademhaling kun je altijd gebruiken.

- Door alleen in te checken bij je ademhaling, verminder je al stress. Je ademhaling bevindt zich in het hier en nu, en hierdoor verschuift je aandacht zich van de stress naar het hier en nu.
- Ademen door de neus helpt vaak beter tegen stress dan door de mond ademen.
- Als je merkt dat je ademhaling hoog in de borst zit en heel erg snel is, kijk dan of je de ademhaling kunt kalmeren door rustiger te gaan ademen en de adem richting de buik te sturen.

- Soms kan het helpen om je ogen te sluiten om je extra goed op de ademhaling te kunnen richten
- Als je geen zin hebt om te tellen met ademhalingsoefeningen bij stress, probeer de uitademing dan gewoon zo rustig en lang mogelijk te maken.

Deze oefening kun je letterlijk overal doen en kost maar weinig tijd. Om je een beeld te geven hoe dit er uit ziet hebben wij een YouTube film voor je opgezocht.

Bekijk de YouTube film

Bron: een film op YouTube van Andrew Weil M.D.

De 4-7-8 ademtechniek is ontwikkeld door Dr. Andrew Weil. Harvard University, University of Arizona. De techniek is gebaseerd op yogaprincipes.



Waar loop je het meest tegenaan?

Wie vraag je om hulp?

Wat is het resultaat?

Hoe voelde jij je daarover?

Oefening voor thuis - Welke hulp vraag je en aan wie?

Waar loop je het meeste tegen aan? Thuis, op het werk, met je studie, of in je relaties.

Voorbeelden:

- Ramen wassen lukt niet meer in één keer. Hoe los je dat op: doe je het zelf in meerdere keren of vraag je hulp.
- Eten koken, maaltijd bereiden lukt wel, maar je kunt geen (zware) pannen meer afgieten.
- Op het werk kun je wel even staan maar niet te lang.
- Met je studie heb je te weinig tijd voor proefwerken door concentratiegebrek.
- Relaties: naar verjaardagen of feesten gaan lukt soms wel, maar vergt ook veel van je energie.

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 5. Mocht je ergens niet uit zijn gekomen, neem dan contact op met één van je cursusbegeleiders.

Je kunt het werkboek nu voor jezelf opslaan op je computer. In je Adobe Reader kun je dat doen door te gaan naar “Bestand - opslaan als...”. Kies vervolgens een locatie op je apparaat waar je dit werkboek wilt opslaan.

Ook kun je ervoor kiezen om het werkboek uit te printen. Hiervoor kun je onderstaande knop gebruiken. Je hoeft er alleen maar op te klikken.

Wij zien je graag weer bij de volgende bijeenkomst.



Dit werkboek is gemaakt in opdracht van Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit werkboek dient ter ondersteuning van de cursus Sterk met Pijn en is voor jou als deelnemer bestemd. De inhoud mag niet zonder toestemming worden gedeeld of verspreid.

SAMENWERKINGSVERBAND
**Pijnpatiënten
naar één stem**

