



Werkboek

Bijeenkomst 5



Bijeenkomst 5

Communiceren met je huisarts

We hebben in bijeenkomst 5 gekeken naar de communicatie met je huisarts. Communicatie is erg belangrijk. Je wilt immers dat je boodschap overkomt en dat er naar jou geluisterd wordt.

We zijn de bijeenkomst begonnen met de oefeningen van vorige week. We hebben gekeken naar hoe het ging met het bijhouden van een dagindeling en of het gelukt is om je draagkracht te vergroten.

Daarna zijn wij aan de slag gegaan met het GGGW-model om je boodschap helder over te kunnen brengen richting je huisarts of anderen in je omgeving. Tijdens de bijeenkomst heb je hier actief mee kunnen oefenen om vervolgens dit in de praktijk toe te kunnen passen. Onze tip is om dit vooral te blijven doen. Blijf oefenen en je zult merken dat het steeds makkelijker gaat.

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



Als voorbereiding op deze bijeenkomst heb je jouw eigen dagindeling in kaart gebracht. Je hebt bijgehouden wat is gelukt en wat niet is gelukt. Tijdens de bijeenkomst hebben we hier met z'n allen bij stilgestaan.

Wat neem jij hieruit mee?

Je bent ook aan de slag gegaan met jouw tips om je draagkracht te versterken. Je hebt vervolgens bijgehouden hoe dit ging en of het is gelukt. Tijdens de bijeenkomst heb je jouw ervaringen kunnen uitwisselen met de andere deelnemers.

Wat heb je hiervan geleerd?

Communiceren met je (huis)arts

Hallo zeg... mag ik even?

Lucht je hart

Hallo zeg, mag ik even... boos worden op mezelf of me depressief voelen. Hallo zeg, mag ik mopperen omdat ik weer eens onhandig deed en iets liet vallen.

Mag ik huilen als ik zoveel pijn heb dat ik niet weet waar ik 't zoeken moet. Mag ik soms klagen van wanhoop omdat er geen eind lijkt te komen aan de problemen. Natuurlijk mag dat... natuurlijk mag *jij* dat.

Het is zelfs heel begrijpelijk, omdat chronische pijn zo fors ingrijpt in je dagelijkse leven. Het zou een gevoel van machteloosheid in je op kunnen roepen, en dan zijn er nog de vele 'waarom' vragen. Waarom ben ik ziek, waarom heb ik zoveel pijn. Zo kun je wel uren doorgaan. Velen vragen naar het waarom, maar in wezen heeft dat niet zo veel nut.

Sommigen zeggen ook wel eens 'die pijn hoort bij mij'. Ik weet niet meer wat een leven zonder pijn is. En toch zou het eigenlijk fantastisch zijn een tijdje geen pijn te voelen. Dat zou een vreemde gewaarwording zijn. Soms wil je het bijltje erbij neergooien. Het hoeft allemaal niet meer zo nodig, laat me maar. Ik heb er genoeg van, balen van mezelf of van anderen en eigenlijk van iedereen.

En dan roep je weer, hallo zeg... mag ik even?

Blijf er niet in hangen

Ja natuurlijk mag 't even, maar niet te lang. Pijn kan zoveel energie kosten, dat je weinig weerstand over hebt. Die energie heb je juist zo hard nodig. Energie kun je niet missen, geen dag. Maar weet dat je niet de enige bent. Soms geeft dat troost!

Bijvoorbeeld je voordeel doen met de ervaringen en tips van mensen die ook leven met chronische pijn. Natuurlijk ga je dan nog wel zelf de nodige stappen zetten. Maar... dan heb je er ook zelf de voldoening van en krijg je weer nieuwe energie!

Je (huis)arts is de persoon waarmee je het meest contact hebt als je wilt leren om met pijn om te gaan. Het is belangrijk om zo eerlijk mogelijk te zijn. Alleen dan weet je (huis)arts wat er speelt. Want als je zelf niets zegt, kan je arts ook niet weten hoe het met je gaat.

Zorgvuldig communiceren - feedback geven via formule GGGW

Het gedrag van een ander kan jou kwaad, verdrietig of zelfs angstig maken. Je kunt ervoor kiezen om daarover niets te zeggen. Maar je kunt ook besluiten om er invloed op uit te oefenen en er wel iets over te zeggen. Het is dan wel belangrijk om dat op een respectvolle manier te doen!

Een zorgvuldige manier is bijvoorbeeld:

- Vertel wat je **gevoel** is 'ik vind het lastig om...'
- Benoem het **gedrag** 'mijn verhaal te vertellen als jij zit te tekenen'
- Benoem de **gevolgen** 'ik heb dan het idee dat het je niets interesseert'
- Benoem je **wens** 'ik hoor graag wat je van mijn verhaal vindt '.

Nog een voorbeeld: 'Mijn dokter vertelt me nooit iets over mijn medicijnen'

G evoel	Ik voel me best onzeker dokter.
G edrag	Als u mij niets vertelt over de medicijnen die ik nu al een tijdje gebruik.
G evolg	Ik maak me namelijk zorgen over de bijwerkingen die ik kan krijgen zoals sufheid overdag.
W ens	Wilt u mij daarom iets meer uitleg geven?

Tips voor bezoek aan de huisarts

- Maak een dubbele afspraak als je meerdere klachten wilt voorleggen. Dan heb je rustig de tijd om alles uit te leggen.
- Schrijf alles op papier zodat je niets vergeet.
- Ga liever samen naar de arts, twee horen meer dan een. Informeer de arts over je klachten, je vragen en twijfels. Als je zelf niets zegt en uitlegt, kan de arts het niet raden.
- Probeer niet medisch te shoppen door telkens naar een andere arts te gaan voor nieuw onderzoek of om te vragen of je kunt genezen.
- Benader de arts positief, je merkt dat het gesprek dan veel soepeler verloopt.
- Wees duidelijk in je vragen en zeg gewoon wat je bedoelt. De arts kan je verwijzen naar multidisciplinaire programma's die er zijn. Het belangrijkste is dat je een traject vindt dat bij jouw wensen en mogelijkheden past.

Tijdens de bijeenkomst heb je actief kunnen oefenen met een voorbeeldsituatie. Misschien zelfs wel met meerdere situaties. Neem nu je eigen situatie in gedachten en werk deze voor jezelf uit. Een goede voorbereiding is het halve werk!

Beschrijf de situatie

Wat is het Gevoel?

Wat is het Gedrag?

Wat zijn de Gevolgen?

Wat is jouw Wens?

Extra oefening

Zoals je hebt kunnen lezen gaat het bij het GGGW model vooral om het uiten van jouw gevoel en emoties. Daarom is het belangrijk om altijd vanuit de “IK-vorm” je boodschap te uiten. Dit voorkomt dat de ander zich aangevallen voelt.

Communicatie is tweerichtingsverkeer. Dat betekent dat er altijd twee of meerdere mensen deelnemen aan het gesprek en dat de “fout” niet per definitie bij de ander ligt.

Iedereen kijkt tijdens een gesprek door zijn eigen bril. Deze bril is een soort van filter voor hoe jij naar de wereld kijkt. Deze filter wordt o.a. gevormd door factoren zoals:

- Jouw opvoeding
- Jouw gezin
- De omgeving waarin jij leeft
- Jouw normen en waarden
- Jouw geloof
- Jouw levenservaring

Al deze zaken hebben invloed op hoe jij naar mensen kijkt en hoe jij communiceert. Zo nemen wij onze eigen mening al snel mee in een gesprek waardoor wij niet altijd even open meer luisteren naar de ander. Zodra deze mening sterker begint te worden of wanneer het gesprek niet zo lekker loopt zien wij alleen nog maar de slechte kanten van deze persoon en laten wij eerlijk zijn dan kan deze persoon ook niets meer goed doen.

Daarnaast lijkt het of wij helderziend zijn, want wij zijn enorm goed in het bedenken wat de ander wel niet denkt. Nu weten wij allemaal dat wij niet helderziend zijn, maar toch vullen wij heel vaak in voor de ander.

Even wat voorbeelden van het invullen voor een ander. Dit gebeurt namelijk vaker en sneller dan je zelf denkt.

Je bent met iemand in gesprek en deze persoon kijkt op zijn horloge. Het kan zijn dat hij gewoon even naar de tijd kijkt, maar vaak denken wij meer iets in de trant van “oh.. zie maar, hij wil niet naar mij luisteren” of “oh, hij heeft haast, dus laat ik maar niet zeggen hoe het met mij gaat”.

Door het invullen voor de ander ga jij jouw gedrag aanpassen. Je zegt niet hoe het echt met je gaat of je haalt jezelf naar beneden. Dit heeft weer invloed op hoe jij je voelt en dit heeft weer invloed op jouw chronische pijn.

Maar hoe voorkom je dit?

Dat begint bij bewustzijn. Op bladzijde 13 van dit werkboek tref je in één overzicht een aantal ezelsbruggetjes aan, die je mee kunt nemen tijdens je gesprekken. Pas wanneer je je bewust bent van het feit dat je “het voor een ander aan het invullen bent”, kun je zaken gaan veranderen.

Mocht je vervolgens merken dat je daadwerkelijk aan het invullen bent voor de ander toets jouw gedachte dan bij jezelf of bij de ander.

De snelste weg is om de ander te vragen waarom hij bijvoorbeeld op zijn horloge kijkt. Je krijgt dan gelijk antwoord en kunt jouw gedachten loslaten.

Mocht deze stap te groot zijn, stel jezelf dan de volgende vier vragen:

- 1) Is dit waar wat ik denk? (bij ja, ga naar vraag 2)
- *Ja natuurlijk. Hij kijkt toch op zijn horloge. Hij heeft het vast druk.*
- 2) Hoe weet ik dat deze gedachte 100% waar is?
- *Eigenlijk weet ik helemaal niet zeker of hij op zijn horloge kijkt omdat hij druk is. Ik ken zijn agenda ook niet.*
- 3) Wat gebeurt er met mij als ik deze gedachte geloof?
- *Ik voel mij gehaast en niet lekker. Ik durf niet te zeggen hoe het echt met mij gaat en krijg het gevoel dat hij niet naar mij wil luisteren.*
- 4) Hoe zou ik mij voelen zonder deze gedachte?
- *Veel minder gehaast en ik zou gewoon mijn verhaal vertellen.*

Laat **OMA** thuis



Opinies
Meningen
Adviezen

Wees een **OEN**



Open
Eerlijk
Nieuwsgierig

Smeer **NIVEA**



Niet
Invullen
Voor
Een
Ander

Maak je **DIK**



Denk
In
Kwaliteiten

Denk aan **ANNA**



Alles
Navragen
Niets
Annemen

Gebruik **LSD**



Luisteren
Samenvatten
Doorvragen

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.

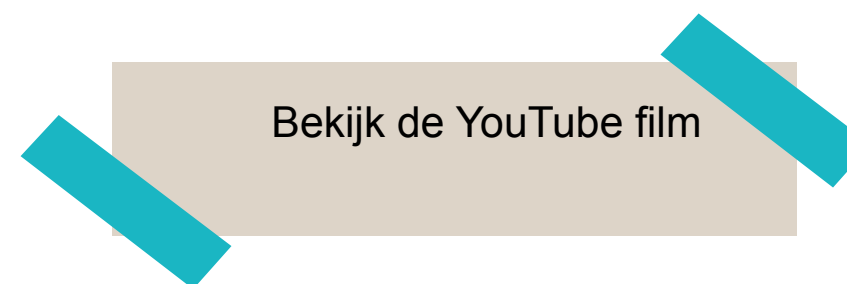
Herhaal deze cyclus 4 keer (4 x 4-7-8) en doe de oefening minstens 2 keer daags. Wanneer je deze techniek dagelijks oefent zul je merken dat je al snel een zeer intens gevoel van ontspanning krijgt zodra je met de oefening start. Dit wordt met de tijd alleen maar intenser. *No time is no excuse.*

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 via de neus helpt vaak beter tegen stress dan ademen via de mond.
- Wanneer 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 zodat je je extra goed op de ademhaling kunt 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 eruit ziet, hebben wij een YouTube film voor je opgezocht.



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

