



Werkboek

Bijeenkomst 7

**Ik ben bereid de
nee's te verkennen
die onder mijn ja's
schuilgaan**

Bijeenkomst 7

Kijken naar je eigen mogelijkheden

Zoals je hebt gemerkt besteden wij veel aandacht aan hulp vragen. Niet omdat je als chronisch pijnpatiënt niets kunt, maar omdat het belangrijk is om zuinig om te gaan met de energie die je hebt. Hulp vragen kan je uiteindelijk energie besparen en dat kun je weer gebruiken voor andere zaken. Klinkt heel logisch, maar inmiddels heb je ook door dat dit niet altijd zo eenvoudig is. Ook hier geldt dat het een kwestie is van steeds blijven uitproberen en doen om te kunnen ervaren wat het je op kan leveren.

Doelen stellen is belangrijk in het leven: ook als je die doelen niet kunt halen. Tijdens de bijeenkomst hebben wij stilgestaan bij de verschillende manieren hoe je om kunt gaan met het stellen van doelen. Er blijkt meer te zijn dan alleen maar opgeven en doorzetten. Ga hier eens mee experimenteren.

Ook zijn wij bezig geweest met het aanpakken van problemen. Je hebt van je mededelnemers een lijst met mogelijke oplossingen gekregen voor jouw probleem. Wij zijn benieuwd welke je gaat uitproberen en wat hier uit gaat komen.



Als voorbereiding op deze 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?



Doelen stellen

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 haalbaar 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, zijn er vier strategieën die je 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	bepaalde rollen opgeven zoals hobby's niet meer doen	andere hobby kiezen. Van wielrennen naar schilderen of van dansen naar Tai-Chi
fulltime blijven werken	minder werken	stoppen met werken	van betaald naar vrijwilligerswerk
de tuin helemaal zelf willen doen	de tuin in delen doen of iemand anders de tuin laten doen	stoppen met het onderhouden van de tuin	andere hobby zoeken
de boodschappen zelf willen halen	de boodschappen in delen halen of iemand anders ze laten halen	niet meer zelf doen en laten bezorgen	nog wel zelf naar de warme bakker gaan
twee weken op vakantie in buitenland	midweek vakantie i.p.v. twee weken	niet meer met vakantie	genieten van korte vakanties

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.

Doelen stellen is belangrijk in het leven: ook als je die doelen (door bijvoorbeeld ziekte) niet kunt halen. Het is de kunst om te kijken naar wat nog wel mogelijk is en daar naartoe te werken.

Tijdens de bijeenkomst hebben wij gekeken naar de verschillende strategieën die je kunt toepassen. Vaak wordt er gekozen tussen doorzetten of opgeven. Het is vaak alles of niets. Het is echter ook mogelijk om je doel aan te passen of om nieuwe doelen te stellen waardoor je een doel mogelijk niet hoeft op te geven.

Zet voor jezelf eens op een rijtje welke activiteiten door de chronische pijn bedreigd worden en bedenk vervolgens hoe je dit aan kunt pakken op basis van de vier strategieën.

Hoe ziet dit er uit?

Door de chronische pijn loop je mogelijk tegen veel problemen aan. Zo kan het zijn dat je op je werk te weinig bewegingsmogelijkheden krijgt waardoor je last krijgt van je rug. Door de pijn mis je misschien wel lessen omdat je het niet voor elkaar krijgt om er naar toe te gaan. Ook loop je misschien tegen problemen aan in je omgeving. Vrienden en/of naasten die het maar niet willen/kunnen snappen dat je niet met alles mee kunt doen. Hiervoor kun je de probleemaanpak gebruiken. Hieronder lees je hoe deze werkt.

De probleemaanpak

■ Stel het probleem vast

Voorbeeld: Hoe krijg ik de zware boodschappen mee naar huis?

■ Maak een lijst van mogelijke oplossingen

Voorbeeld: Aan je partner vragen

Voorbeeld: Wat vaker boodschappen doen

Voorbeeld: Thuis laten bezorgen

■ Kies een oplossing uit

■ Probeer jouw keuze uit

■ Stel het resultaat vast

■ Kies zo nodig een andere oplossing uit

■ Gebruik ook andere hulpbronnen

Vraag vrienden of familie ideeën aan te dragen als jouw oplossingen niet zo goed werken

OF aanvaard dat het probleem misschien niet nu is op te lossen

Tijdens de bijeenkomst ben je in tweetallen of drietallen aan de slag gegaan met de probleemaanpak. Je hebt een probleem ingebracht en hebt van je mededeelnemers verschillende oplossingen ontvangen.

Welk probleem heb je ingebracht en welke oplossingen heb je ontvangen?

Tijdens de oefening was het de bedoeling om de oplossingen aan te horen en op te schrijven. Dus niet in de “Ja, maar” te schieten, maar aanhoren wat de ander heeft bedacht.

Wat vond je van de oefening?

Wellicht herken je het wel. Je bent in gesprek met iemand en die heeft een probleem. Een probleem dat volgens jou helemaal geen probleem is. Misschien denk je stiekem wel “*waar maakt hij/zij zich toch druk om?*”.

Dat komt omdat wij allemaal anders omgaan met problemen en wij allemaal een andere definitie van een probleem hebben.

Of iets een probleem is hangt van vele factoren af, bijvoorbeeld:

- Jouw emoties op dat moment. Als jij een slechte dag hebt, dan zullen veel zaken al snel de stempel van “probleem” krijgen.
- Jouw karakter. Ben jij iemand van “het glas is halfleeg” of meer van “het glas is halfvol”.
- Jouw verantwoordelijkheidsgevoel. Wellicht neem jij wel de problemen van een ander op je en worden die problemen jouw problemen.
- Durf je hulp te vragen of wil je toch echt alles zelf doen.

Deze lijst kun je gerust nog verder aanvullen.

Een mooi en simpel ezelsbruggetje dat je kunt gebruiken bij het oplossen van problemen is WIM. WIM gaat het jou makkelijker maken om keuzes te maken.

Hoe dan?

- Stap 1:** (W) Je gaat eerst kijken naar wat het probleem is. Breng dit voor jezelf in kaart.
- Stap 2:** (I) Is het mijn probleem? Of zadelt iemand anders mij op met zijn probleem?
- Stap 3:** (M) Moet IK er iets mee? Als het probleem niet jouw probleem is, dan hoef je er niets mee te doen. Dan schuif je het probleem weer terug naar de persoon waar het probleem vandaan komt. Ook is het goed om te kijken of je er iets mee kunt. Is het probleem wel op te lossen? En zo ja, wat levert het mij op als ik hier mijn energie in stop?

WIM

(W) Wat is het probleem?

(I) Is het mijn probleem?

(M) Moet IK er iets mee?

Ik heb WIM toegepast en het probleem is daadwerkelijk mijn probleem.

En nu?

Je kunt dan nog een stapje verder gaan en jezelf de volgende vragen stellen. Deze vragen kun je ook heel goed inzetten wanneer je keuzes moet maken. De vraag is elke keer hetzelfde. Het verschil ligt op de klemtoon.

MOET ik dit nu doen?

Hier bepaal je het belang van het probleem. MOET het of WIL je het doen? Dit maakt al een groot verschil uit.

Moet **IK** dit nu doen?

Ben ik de beste persoon om dit probleem op te lossen of kan ik iemand anders vragen dit te doen?

Moet ik **DIT** nu doen?

*Er moet altijd veel gedaan worden en je kunt niet alles tegelijk doen. Is dit een probleem waar je **nu** mee bezig wilt gaan?*

Moet ik dit **NU** doen?

Alles moet tegenwoordig snel en alles moest gisteren al klaar zijn.... maar is dat ook zo? Is het echt urgent of kan het nog even wachten?

Moet ik dit nu **DOEN**?

Wat gebeurt er als je niets doet? Sommige problemen lossen zich vanzelf op, als je ze een tijdje laat liggen.



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 schrijfpdracht 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



Oefening voor thuis - Probleem aanpak

- Welke problemen zie jij op je afkomen als je naar de toekomst kijkt?
- Wat kun je zelf doen?
- Welke verschillende mogelijkheden zijn er?
- Welke oplossing past het beste bij jouw situatie?
- Welke acties ga je hiervoor ondernemen?

1. Stel het probleem vast

2. Maak een lijst van mogelijke oplossingen

3. Kies een oplossing uit

4. Probeer je keuze uit

5. Stel het resultaat vast

6. Kies zo nodig een andere oplossing



Ontspanningsoefening “Bewust ontspannen”

Vrije interpretatie van de autogene training van Schulz - door Trudeke Alberts

Er zijn veel manieren om tot ontspanning te komen. Door een van onze cursusbegeleiders is op basis van de autogene training van Schulz een eigen manier van ontspanning ontwikkeld. Veel mensen ervaren dit als een prettige methode. Of het voor jou werkt, is een kwestie van uitproberen. Begin met het aannemen van een houding waarin je je kunt ontspannen. In zit- of liever in lighouding. Demp het licht en zorg voor zo min mogelijk geluid van buitenaf. Als je wilt, kun je je ogen sluiten. Je kunt het een paar keer doorlezen en dan gewoon proberen. Onze cursusbegeleider Trudeke heeft deze ontspanningsoefening voor je ingesproken. Door op blz. 16 op de knop “Luister hier naar de ontspanningsoefening” te klikken, kun je hem beluisteren.

De alinea's en stippelijntjes zijn stiltemomenten.

Je ademt rustig in en uit en je concentreert je op de lichaamsdelen die aan bod komen. We beginnen met de voeten. Richt je gevoel op je voeten. Ze worden warm en zwaar en terwijl je voeten warm en zwaar worden voel je dat je meer ontspant.

Blijf rustig in- en uitademen. Je gaat nu met je gevoel naar je onderbenen. Je ervaart dat ze warm en zwaar worden. Terwijl je zo rustig ademt en het warme zware gevoel ervaart, voel je dat je rustig wordt. Dan zijn je bovenbenen aan de beurt. Zij worden warm en zwaar, je ervaart het contact van je benen met de stoel of matras. Je ervaart de toenemende rust.

We gaan nu naar de buik, met het ritme van de ademhaling gaat hij rustig op en neer. Je voelt je rug tegen de leuning of op de matras. Daarna ga je met je gevoel naar je schouders, je bovenarmen, je onderarmen,..... en je handen je voelt dat ze warm en zwaar worden en je ervaart het gevoel van ontspanning.

Voel dat je ontspannen bent. Probeer of je wat dieper kunt ontspannen. Tel in jezelf rustig terug van 10 naar 1 en laat bij elke tel je lichaam steeds meer los. Nu even stil zijn.

(pauze)

Kom weer rustig terug in 3 tellen:

Een: beweeg je handen en je voeten

Twee: open je ogen

Drie: kom rustig overeind, rek je voorzichtig uit en kom weer in het hier en nu.

Je kunt het ontspannen op verschillende manieren inpassen in je leven. Enkele keren per dag op vaste tijdstippen of wanneer het je allemaal teveel wordt en het dan toepassen. Succes met ontspannen.

Luister hier naar de
ontspanningsoefening

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 7. 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

