

# MODULE IN JE KRACHT



# ALGEMENE INFORMATIE MODULE 'IN JE KRACHT'

## Algemene informatie

De module 'In je Kracht' is een onderdeel van het revalidatieprogramma voor revalidanten met aanhoudende (pijn)klachten van het houdings- en bewegingsapparaat.

## Theoretische achtergrond

De module is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Explain Pain (EP).

**ACT** is een vorm van cognitieve gedragstherapie. De kern van deze theorie is:

1. Negatieve gevoelens, emoties, gedachten en gebeurtenissen horen bij het leven.
2. Als je deze probeert te vermijden of te ontkennen, maakt dat het lijden/de problemen vaak erger.
3. Ondanks de negatieve gevoelens, emoties, gedachten en gebeurtenissen in ons leven, kunnen we proberen een betekenisvol leven te hebben.

De nadruk zal liggen op het nemen van afstand van gedachten die je belemmeren (cognitieve defusie), het accepteren/aanvaarden van pijn en ongemak en het (her)ontdekken van datgene dat waardevol/betekenisvol is in je leven. Vaak leven we op de automatische piloot en zijn we in gedachten veelal bezig met het verleden, met de toekomst of met onze klachten. We 'vergeten' wat er zich nu op dit moment voordoet en doordat we er te weinig bij stilstaan, missen we de mogelijkheid om andere keuzes te maken. Stilstaan bij wat er zich op dit moment aandient, zonder dit te veroordelen, staat bekend onder de term mindfulness. In de module leren we je onder andere mindfulness vaardigheden aan. Elke week zal een nieuw thema besproken worden met als doel uiteindelijk psychologisch flexibeler te worden.

**EP** is een wetenschappelijk onderbouwde methode waarin het begrijpen van de pijn centraal staat. Vier belangrijke pijlers van deze theorie zijn:

1. Pijn is normaal, persoonlijk en altijd echt.
2. Bij pijn zijn verschillende hersengebieden betrokken.
3. Pijn is afhankelijk van de balans tussen ervaren veiligheid en ervaren gevaar.
4. We zijn bioplastisch, het lichaam past zich steeds aan.

Het uitgangspunt is het begrijpen van wat pijn doet in je lijf en in je brein. Wanneer je zicht hebt op deze processen, ontstaat de mogelijkheid om te werken aan factoren die invloed hebben op jouw pijn. Dit begrijpen en beïnvloeden richt zich zowel op lichamelijke als geestelijke processen.

## Start, aantal sessies

De eerste sessie van de module In je Kracht is de start van de behandelfase. Er zijn in totaal 10 bijeenkomsten van 60 minuten die onder begeleiding van een psycholoog en een maatschappelijk werker gegeven worden. Elke bijeenkomst bestaat uit:

1. Aandacht/aanwezigheid oefenen met behulp van een mindfulness oefening
2. Kort aandacht voor wat er speelt in het proces van de deelnemers.
3. Vanaf de tweede bijeenkomst: 'huiswerk bespreken'. Wat ging goed, wat was moeilijk, wat heb je ervan geleerd?
4. Thema van de dag, inhoudelijke verdieping op het thema gesprek en ervaringen.
5. Oefeningen, vaak interactief
6. Thuisopdracht.

## Rol van de naaste omgeving

We nodigen je partner of andere naaste (iemand die dicht bij je staat) van harte uit voor sessie 6 van deze module. De betrokkenheid van deze personen is belangrijk, omdat je nieuw en meer flexibel gedrag zal aanleren en dat thuis gaat toepassen. De naaste kan hierin een ondersteunende rol spelen wanneer hij of zij vanaf het begin op de hoogte is van het proces dat je doormaakt en begrijpt waarom je dingen mogelijk anders aanpakt dan voorheen. Hij of zij kan nieuw gedrag helpen uitlokken en complimenten geven.

## Voor de liefhebbers...

Mocht je geïnteresseerd zijn, dan kun je je verder verdiepen in de theorie en hoe deze methode kan helpen om op een andere manier met pijn om te gaan, door het lezen van één van de volgende (zelfhulp) boeken.

Voor **ACT**:

- 'Pijn zonder strijd', Jaap Spaans.
- 'Leven met pijn', Martine Veehof, Karlein Schreurs & Ernst Bohlmeijer.
- 'Uit je hoofd, in het leven', Steven C. Hayes & Spencer Smith.

Voor **EP**:

- 'Pijn en het brein', Annemarieke Fleming.

# Sessie 1: Noodzaak om een nieuwe weg in te slaan

## Bijlage 1 sessie 1: Biopsychosociale bril

Met welke bril kijk je naar jouw pijnklachten?

De **biomedische bril** wordt opgezet bij acute (plotseling optredende) pijnklachten.

- Je hebt een klacht
- Je gaat ermee naar de dokter
- De dokter vindt een oorzaak
- De dokter schrijft een middel voor
- De klacht verdwijnt.



Wanneer er sprake is van aanhoudende (pijn)klachten kun je door deze bril de klachten niet meer verklaren. Er is geen duidelijke oorzaak (meer) aan te wijzen voor de klachten en/of er is geen middel (meer) waarmee de klachten verdwijnen. Het zoeken naar een oorzaak van de klachten moet losgelaten worden.

Bij aanhoudende (pijn)klachten is het belangrijk om een andere bril, de **biopsychosociale bril**, op te zetten. Daardoor kan het duidelijk worden waarom de klachten blijven bestaan.

In de biopsychosociale kijk op de pijnklachten, wordt de onderlinge samenhang bekeken tussen:

- Biologische factoren (het lichaam, de spieropbouw, de conditie, veranderingen in de hersenen).
- Psychologische factoren (hoe gaat iemand in gedrag en gedachten met de pijn om? Wat is de rol van emoties en gevoelens?)
- Sociale factoren (hoe reageert de directe omgeving op de pijnklachten? Te denken valt aan partner, kinderen, familie, vrienden, burens, collega's, werkgever).

Op de drie factoren van de biopsychosociale visie kun je **zelf invloed uitoefenen**.

Dat is geen gemakkelijke klus. Die willen wij samen met je in deze groepsgewijze behandeling wel gaan klaren. We richten ons daarbij op **(gedrags)verandering** op alle drie de factoren.

## Bijlage 2 sessie 1: Vicieuze cirkels

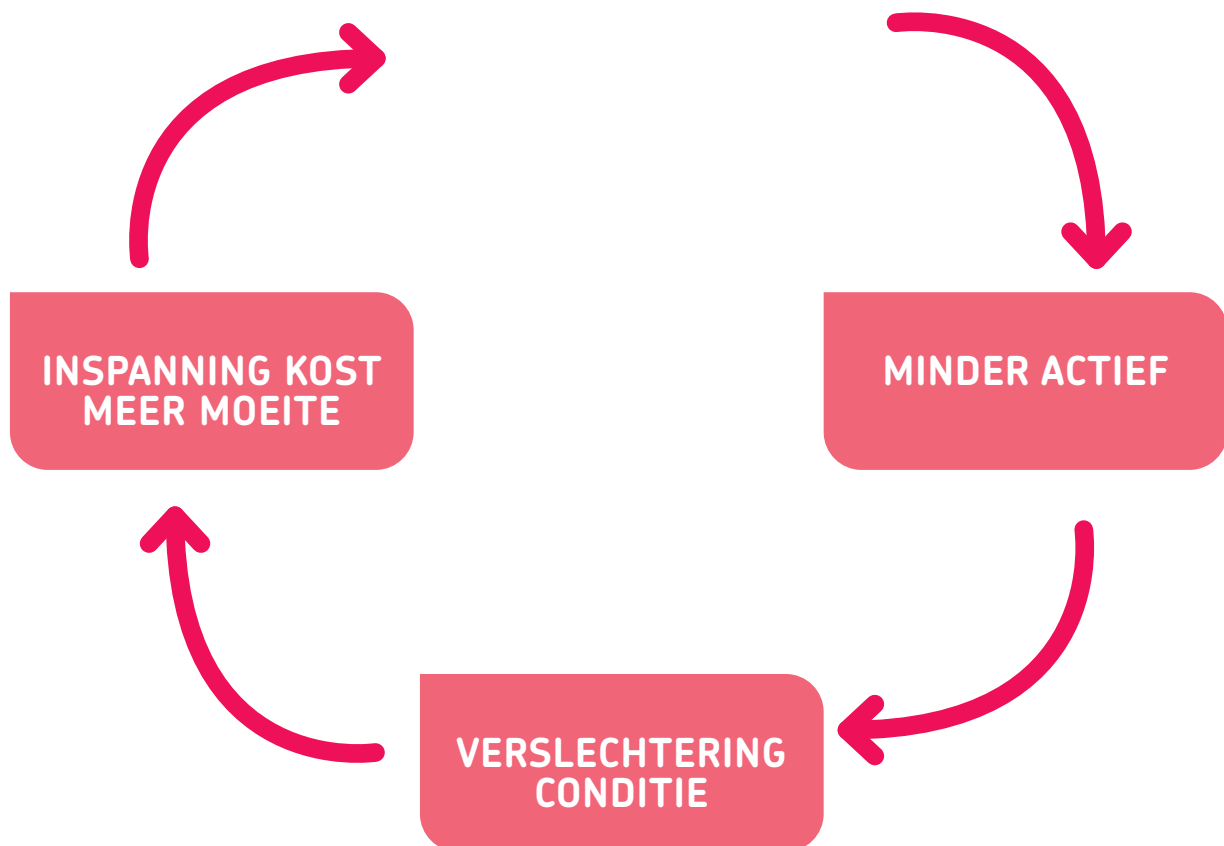
Pijngedrag is een automatische reactie op acute pijn. Deze reactie maakt dat we zorgen voor onszelf bij pijn. Op de korte termijn heeft het positieve gevolgen (bijvoorbeeld bij een gebroken been is het zinvol om je terug te trekken uit activiteiten, rusten, praten over pijn, etc.).

Het wordt problematisch als de pijn langdurig (chronisch) blijkt te zijn. Dan kan pijngedrag zelfs schadelijk zijn. Door op de lange termijn veel te rusten en minder te bewegen, verkrampen de spieren en verslechtert de lichamelijke conditie waardoor beweging nog meer pijn doet. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarbij pijn zorgt voor minder bewegen en minder bewegen weer voor meer pijn.

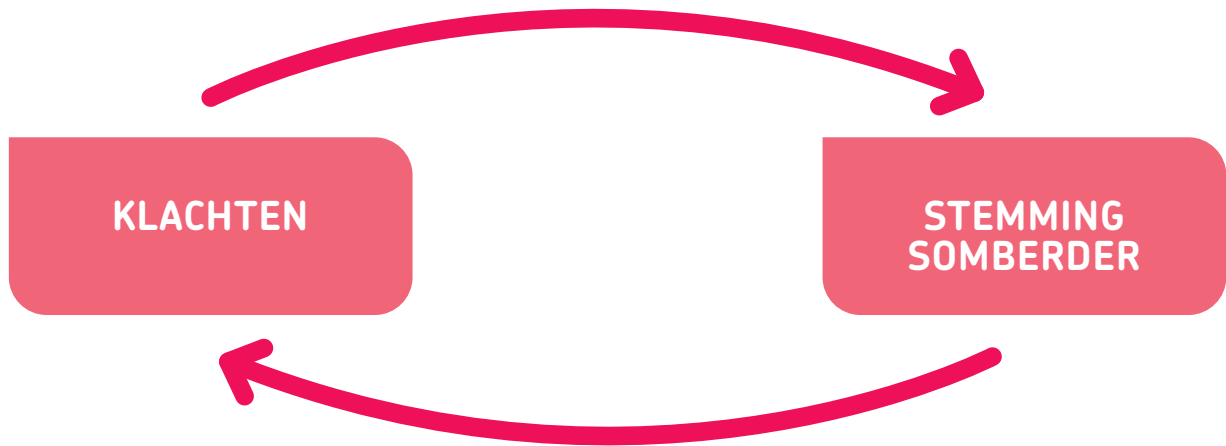
Pijngedrag heeft ook nadelige gevolgen voor de omgeving. Mensen zien je eerder als patiënt en niet als volwaardig persoon. Het kan zijn dat je het idee hebt dat de omgeving je betuttelt en je niets meer toevertrouwt. Doordat je veel activiteiten vermijdt, is het vaak zo dat je hobby's niet meer uitvoert of niet meer bij vrienden op bezoek gaat. De pijn bepaalt uw dagindeling en je gaat steeds meer leven naar de klachten.

Effect op lange termijn bij aanhoudende (pijn)klachten:

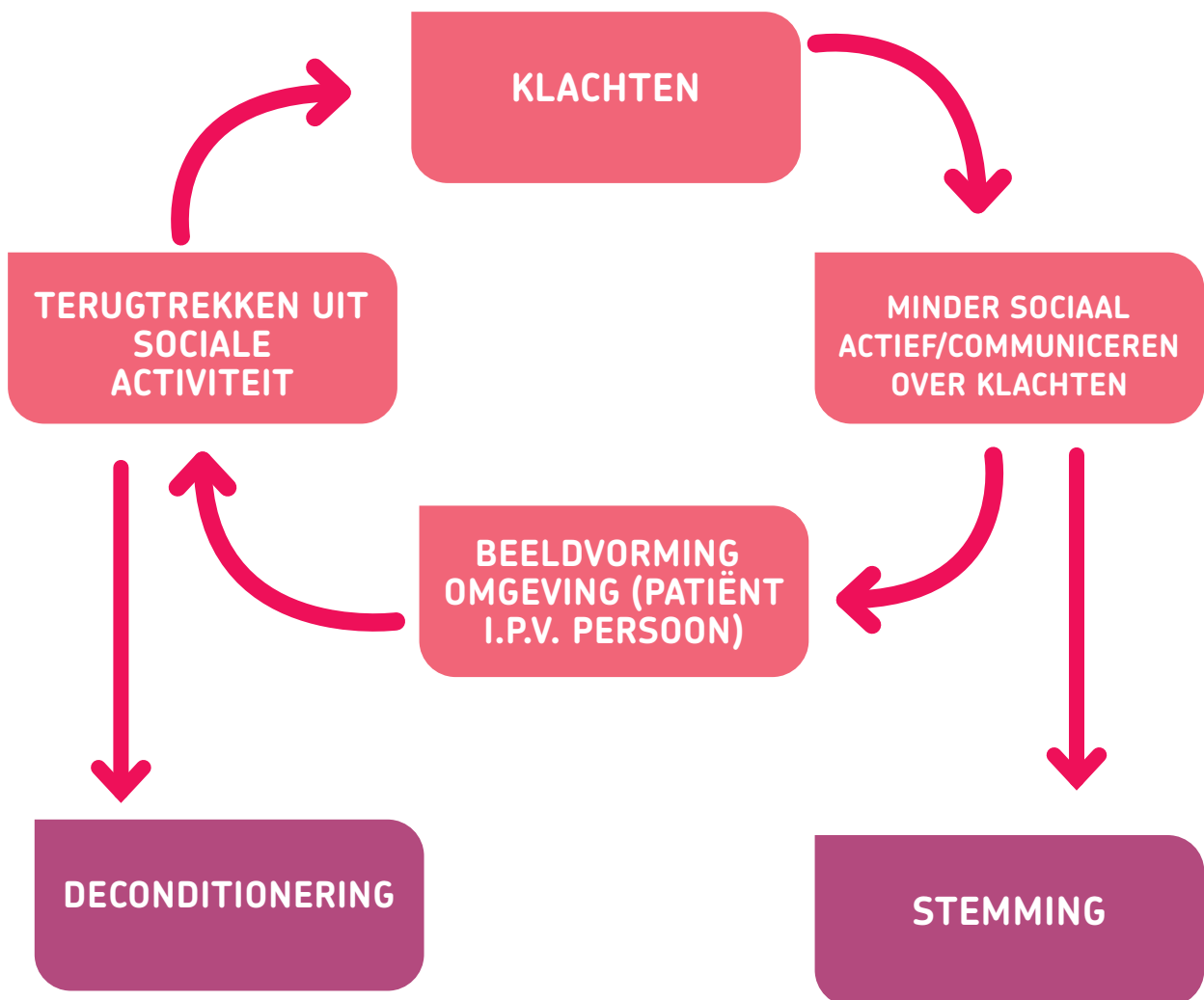
### Vicieuze cirkel 1



Vicieuze cirkel 2



Vicieuze cirkel 3



## Bijlage 3 sessie 1: Groepsregels

1. Wat binnen de groep wordt besproken, is vertrouwelijk. We vertrouwen er op dat je hier zorgvuldig mee omgaat.  
We vragen je terughoudend te zijn in het onderhouden van contact met andere deelnemers buiten de bijeenkomsten gedurende de behandeling. Wanneer er veel besproken wordt buiten de bijeenkomsten om kan dit de behandeling en de behandelresultaten negatief beïnvloeden. Het delen van praktische zaken is geen probleem.
2. Praat niet óver elkaar maar mét elkaar.
3. We vragen je om telefoon uit/ op stil te zetten.
4. Behandel elkaar met respect. Laat een ander uit praten en praat vanuit jezelf. Praat niet door elkaar heen.
5. Zorg ervoor dat je op tijd bent. We hebben maar een beperkte tijd.
6. We gaan ervan uit dat je bij elke bijeenkomst aanwezig bent en dat bij bijeenkomst 1 en 6 een naaste aanwezig is bij 'In je kracht'. Plan je overige afspraken buiten de therapiemomenten om. **Kom bij een toename van pijn- of vermoeidheidsklachten juist wel naar de therapie en bespreek dit met je therapeuten.** Wanneer je toch verhinderd bent, meld dit dan op tijd bij de planning, het secretariaat of aan de therapeuten.
7. Zorg er bovendien voor dat je jezelf tijdens de pauzes ook werkelijk de gelegenheid geeft om even tot rust te komen (zowel lichamelijk als geestelijk). Sommige mensen vinden het prettig om even alleen te zijn en anderen vinden het prettig om een stukje te wandelen of even te lezen. Geef elkaar daarin de ruimte.



## Thuisopdracht sessie 1

<b>Welke behandelingen en dingen heb ik geprobeerd om van mijn pijnklachten af te komen?</b> (bijv: medicatie, warmtekussen, fysiotherapeut, orthopeed)	<b>Wat heeft dit opgeleverd?</b> Denk hierbij zowel aan korte als ook lange termijn.	<b>Wat heeft dit gekost?</b> Aan tijd, geld en energie

Wat valt op als je hier naar kijkt? Welke conclusie trek je?

## Sessie 2: Actieve coping, creatieve hulpeloosheid

### Thuisopdracht sessie 2: Pijn en DIMS

Om je te helpen het verschil tussen pijn en lijden beter te begrijpen, vragen we je om de komende week een dagboek bij te houden van je pijnervaringen. Gebruik dit dagboek om te ontdekken hoe pijn en hoe lijden werkt.

Vul het formulier in telkens als je pijn ervaart. Omschrijf de vijf elementen in steekwoorden:

1. De situatie waarin je je bevond of activiteit die je ondernam toen de pijn optrad;
2. Beschrijf het lichamelijke pijngevoel (de soort pijn die je voelde);
3. Geef een score aan de ernst van de pijn op een schaal van 0 tot 10;
4. Omschrijf je reacties op de pijnervaring (je lijden/DIMS) en
5. Scoor je niveau van lijden op een schaal van 0 tot 10;

N.B.: 0 betekent op beide schalen 'niet', 10 betekent op beide schalen 'heel erg/maximaal'

Situatie/activiteit	Pijn Omschrijving pijn	Ernst	Lijden / DIMS Reactie op pijn	Ernst
Voorbeeld: Een lange autorit	Stijve rug toen ik uitstapte	2	Ik dacht: 'Ik kan niet eens meer fatsoenlijk autorijden'	6

**Bijlage 1 sessie 2: Geef mij de kracht**

**Geef mij:  
De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen  
De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen  
De wijsheid om het verschil hiertussen te zien**

**Teresa van Avila (1515-1582)**

## Bijlage 2 sessie 2: Vechten met het pijnmonster



## Sessie 3: Wat zijn je waarden?

### Thuisopdracht sessie 3: Het waardenkompas

#### Waarden

Waarden zijn bakens voor wat je met je leven wilt doen, waar je voor wilt staan en hoe je je wilt gedragen. Het zijn persoonlijke richtlijnen die je leiden en motiveren.

Waarden weerspiegelen wie je wilt zijn en hoe je met de wereld, jezelf en je medemens om zou willen gaan. Ze helpen je om te weten wat je leven betekenis geeft. Waarden werken als een persoonlijk kompas.

De waardengebieden zijn belangrijke gebieden van het leven. We geven onszelf niet altijd de tijd om er bij stil te staan en ze te waarderen.

#### Oefening

Op het oefenblad staan verschillende waardengebieden vermeld. Sommige van deze gebieden kunnen erg belangrijk voor je zijn. Andere helemaal niet. Zelfs als het gebied waar het over gaat niet belangrijk voor je is, sta je jezelf toe nieuwsgierig te zijn over de vraag wat deze waarde voor je betekent.

Bij deze oefening willen we je vragen eens bewust stil te staan bij de verschillende waardengebieden. Vul de belangrijkste steekwoorden voor jezelf in op het oefenblad.

#### Toelichting op de waardengebieden

##### Familie (anders dan partnerschap of ouderschap)

Het gaat hier om allerlei familieleden, broers, zussen, ouders, grootouders, schoonouders, neven, nichten, ooms, tantes. Hoe zou je in deze relaties willen zijn? Wat zou je willen doen?

##### Partnerschap/intieme relaties/huwelijk

Het gaat hier om je directe levenspartner, degene met wie je besloten hebt door het leven te gaan. Wie wil je zijn in je relatie? En lukt dit ook? Of, als een intieme relatie ontbreekt, wat zou je willen zijn op dit gebied? Streef je een intieme relatie na of juist helemaal niet?

##### Ouderschap

Hier gaat het om je relatie met je kinderen, je rol als opvoeder. Of, als je zelf geen kinderen hebt, met kinderen in het algemeen. Wat betekent het voor je om vader of moeder te zijn? Hoe wil je zijn in relatie met een kind? Wat wil je doen voor kinderen?

##### Vriendschap/sociale relaties

Hier gaat het om vrienden die dicht bij je staan, om kennissen, om collega's, om mensen die je maar soms ontmoet. Wat wil je bijdragen? Wie wil je zijn in je sociale netwerk? Wat voor vriend wil je zijn?

##### Werk

Het gaat hier om het inzetten van je vaardigheden om een bijdrage te leveren aan de maatschappij. Dat kan gaan om betaald werk in de vorm van een carrière, of om vrijwilligerswerk, of huishoudelijk werk. Wat geeft je het gevoel van betekenis te zijn in je werk? Wat voor werknemer zou je willen zijn? Hoe belangrijk wil je zijn voor je werk?

##### Recreatie/vrije tijd/hobby

Wat zijn belangrijke activiteiten/interesses in je vrije tijd? Op welke manier laad je je accu weer op? Wat zijn hobby's die je verder zou willen uitbreiden?

## Zelfzorg

Het gaat hier om zelfzorg in de breedste zin van het woord, zowel fysiek, geestelijk/mentaal als spiritueel. Wat betekent gezondheid voor jou? Hoe zou je, in het ideale geval, willen zorgen voor je lichaam in termen van eten, drinken, slapen, oefeningen doen, verzorging?

Hoe zorg je voor geestelijke rust en evenwicht? En spiritualiteit is alles wat je helpt om je verbonden te voelen met iets wat groter is dan jezelf, met een gevoel van verwondering in je leven. Hoe zou spiritualiteit in het ideale geval een vorm krijgen in je leven? Hoe blijf jij geïnspireerd?

..... (zelf in te vullen), bijvoorbeeld

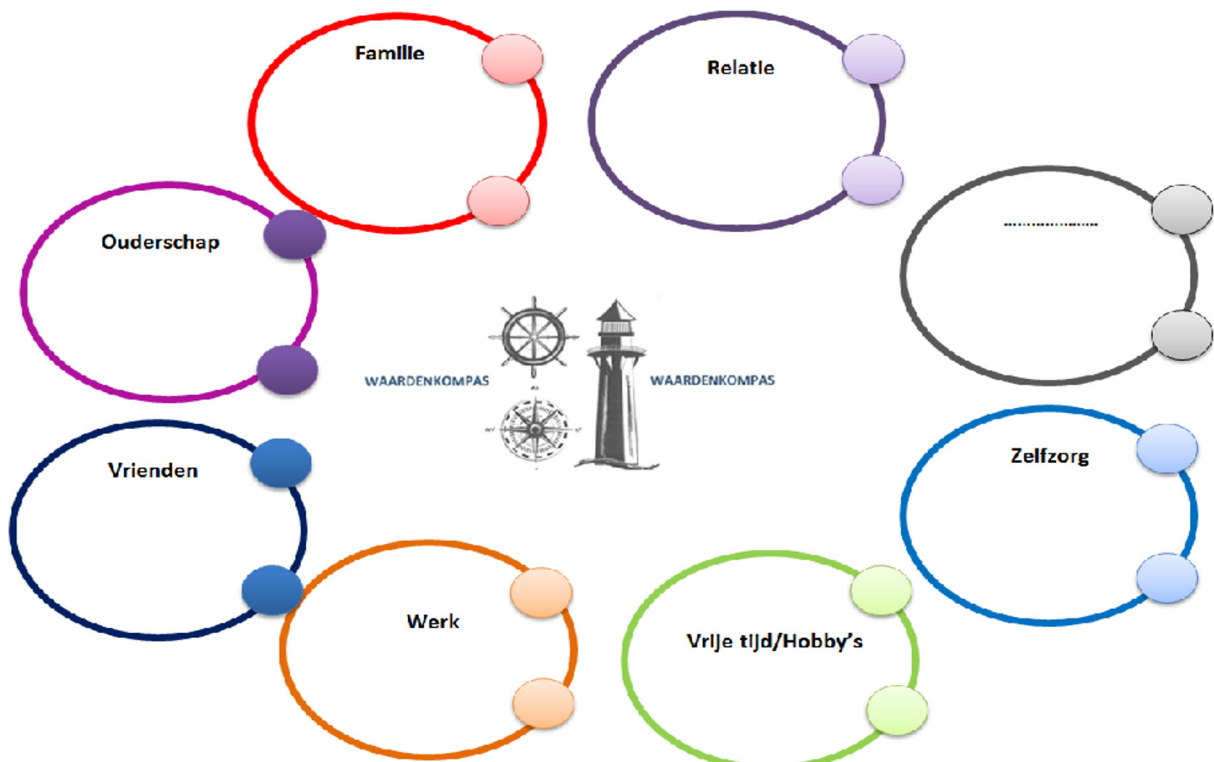
## Persoonlijke groei (ook scholing, opleiding, training)

Het gaat hier om alle vormen van persoonlijke ontwikkeling, dus ook scholing, opleiding, training. Persoonlijke groei is alles wat ervoor zorgt dat je jezelf blijft ontdekken en ontwikkelen. Wat zijn je wensen in deze richting?

of

## Maatschappelijke betrokkenheid/burgerschap

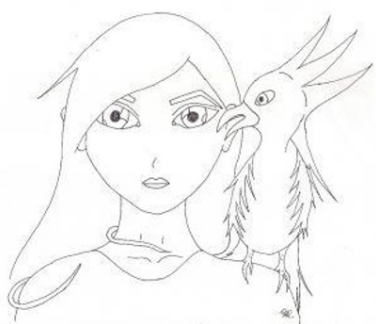
Op welke manier zou je, ideaal gezien, een bijdrage aan de maatschappij willen leveren? Dit kan betrekking hebben op politieke activiteiten, milieu, natuur, sociale activiteiten of liefdadigheid. Wat kan je doen om bij de directe omgeving waarin je leeft, in je buurt, betrokken te zijn?



Schrijf per levensgebied op, wat hierbinnen uw belangrijkste waarden zijn. Beoordeel vervolgens hoe belangrijk dit gebied voor u is, en zet dit in de rechterbovencirkel van het levensgebied (1-10). Bedenk vervolgens hoeveel energie/tijd u daadwerkelijk in dit levensgebied stopt en zet dit in de rechterondercirkel van het levensgebied (1-10).

## Sessie 4: Gedachten en pijn

### Thuisopdracht sessie 4: Geef je verstand een naam



©Maja Bloemraad

Nu dat je weet dat je afstand van jouw gedachten kunt nemen, kun je ook in gesprek gaan met jouw verstand. Maar zoals de etiquette het voorschrijft is het netjes als je de naam van je gesprekspartner weet. Kies dus een naam voor je verstand. Dat mag van alles zijn. Welke associaties krijg je bij het luisteren naar je gedachten? Zijn dat piepstemmetjes, net als een muisje of een vogeltje, is het een fluistering net als de vlucht van een uil, brullen van een tijger? Je kunt ook de naam van een persoon nemen (neem een persoon die je wel vriendelijk vindt maar niet echt je vriend of familie is). Of een typetje uit een (teken)film, boek of gedicht.

Het maakt niet uit welke naam je het geeft, als je het maar doet zodat je in gesprek kunt gaan met je verstand:

“Zeg ..... wat ben je weer actief vandaag. Word je nooit moe van dat getetter in mijn oor?”

---

Voelt dit raar en ongemakkelijk, voel je weerstand? Heel goed, dat betekent dat het werkt! Ervaar het, laat dit gevoel toe: je MAG rare dingen doen EN het voelt ongemakkelijk.

### **Roept je verstand dat het geen zin heeft in deze oefening, dan is dat prima: doe de oefening dan samen met tegenzin!**

Je verstand is niet altijd je vriend, maar het is ook geen vijand. Hoe erg je je gedachten en gevoelens die dat oproept ook vindt, vergeet nooit dat het doel van je verstand overleven is. Het wil je beschermen, al roept het dan de vreselijkste dingen en laat het je voelen als een uitgewrongen dweil. Neem een afstandelijke, maar vooral geen vijandige houding aan naar jouw verstand. Want wat je ook doet: je verstand zal altijd met je meelopen. Het is jouw keuze om afstand van je gedachten te nemen en acties te ondernemen die waardengericht voor je zijn, al roept je verstand nog zo hard dat je het niet (aan)kunt. Blijf hier dagelijks mee oefenen.

Want wat je ook doet: je verstand zal altijd met je meelopen. Het is jouw keuze om afstand van je gedachten te nemen en acties te ondernemen die waardengericht voor je zijn, al roept je verstand nog zo hard dat je het niet (aan)kunt. Blijf hier dagelijks mee oefenen.

## Thuisopdracht voor sessie 5: Vragenlijst acceptatie

Probeer aandachtig stil te staan bij welke rol aanvaarden van pijn nu in je leven speelt en beantwoord de volgende vragen. Zet een kruisje op het lijntje bij wat op jou van toepassing is.

### Vragen over aanvaarden:

Ben ik bereid pijn te voelen?

Volledig ..... helemaal niet

Aanvaard ik mijn huidige toestand?

Helemaal ..... helemaal niet

Ben ik bereid angst en onzekerheid die met pijn samenhangen te ervaren? Helemaal ..... helemaal niet

Is het oké als ik pijn voel?

Volledig ..... helemaal niet

Is het nodig pijn onder controle te krijgen om zinvol te leven?

Helemaal ..... helemaal niet

### Vragen over niet aanvaarden:

Ervaar ik problemen door het vermijden of onderdrukken van lichamelijke pijn?

Heel veel ..... helemaal niet

Maakt pijn het me moeilijk om een bevredigend, waardevol leven te leiden?

Heel erg ..... helemaal niet

Kan ik alleen iets belangrijks doen als ik geen pijn heb?

Helemaal waar ..... helemaal niet

Ben ik bang voor pijn?

Heel erg ..... helemaal niet

Maak ik me zorgen dat ik niet in staat ben mijn pijn onder controle te houden?

Heel veel ..... helemaal niet

Veroorzaakt pijn problemen in mijn leven?

Heel veel ..... helemaal niet

Staan zorgen over pijn mijn succes in de weg?

Heel veel ..... helemaal niet

Hoe tevreden ben ik over hoe ik met mijn klachten omga?

0 ..... 10

(volledig

(volledig

ontevreden)

tevreden)



## Sessie 5: Acceptatie

### Thuisopdracht voor sessie 6: Communicatie over de pijn: bijlage 1

We gaan in deze oefening stil staan bij jouw manier van communiceren over pijn. Deze oefening kun je zelf doen en je kunt je partner of iemand anders vragen het ook te doen. We gaan eerst eens kijken hoeveel aandacht er in jouw relatie naar de pijn gaat. Laat je gedachten eens gaan over de gesprekken die je de afgelopen week hebt gehad met je partner of een andere belangrijke persoon.

Vul het formulier 'invulformulier voor jezelf'. Doe je de oefening met je partner of een andere belangrijke persoon, laat hem/haar dan het formulier 'invulformulier voor de ander' invullen.

Als je de oefening met je partner of een andere belangrijke persoon hebt gedaan, bespreek dan na wat jullie beschreven hebben.

Wist je dit van de ander? Is er nieuwe informatie? Wat betekent dit voor je, is het confronterend of geruststellend?

Hoe is het om met elkaar over de communicatie over pijn te praten? Je kunt hieronder de conclusies opschrijven:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Thuisopdracht voor sessie 6: Communicatie over de pijn: bijlage 2

Invulformulier voor jezelf

1. Hoe vaak hadden jullie het over de pijn?

Dit kun je aangeven door een verticaal streepje te plaatsen op onderstaande lijn.

Helemaal niet ..... Bijna altijd

Wat vind je van deze hoeveelheid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het vervolg van de oefening gaat over patronen in de communicatie.

2. Laat je het merken als je pijn hebt? Hoe? Praat je over je pijnklachten? Vertel je vooral wat je hebt (de diagnose) of vertel je ook wat pijnklachten voor jou betekenen? Wat zijn de reacties?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Laten we nu de rollen eens omdraaien. Merk jij het aan mensen in jouw omgeving (of aan degene met wie je deze oefening doet) als ze pijn hebben? Hoe komt dat op jou over? Wat vind je prettig en wat vind je onprettig in de communicatie van anderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Thuisopdracht voor sessie 6: Communicatie over de pijn: bijlage 3

Invulformulier voor de ander

1. Hoe vaak hadden jullie het over de pijn?

Dit kun je aangeven door een verticaal streepje te plaatsen op onderstaande lijn.

Helemaal niet ..... Bijna altijd

Wat vind je van deze hoeveelheid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het vervolg van de oefening gaat over patronen in de communicatie.

2. Laat je het merken als je pijn hebt? Hoe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Merk je aan degene met aanhoudende (pijn)klachten als hij/zij pijn heeft? Hoe komt dat op jou over?  
Wat vind je prettig en wat vind je onprettig in zijn/haar manier van communiceren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

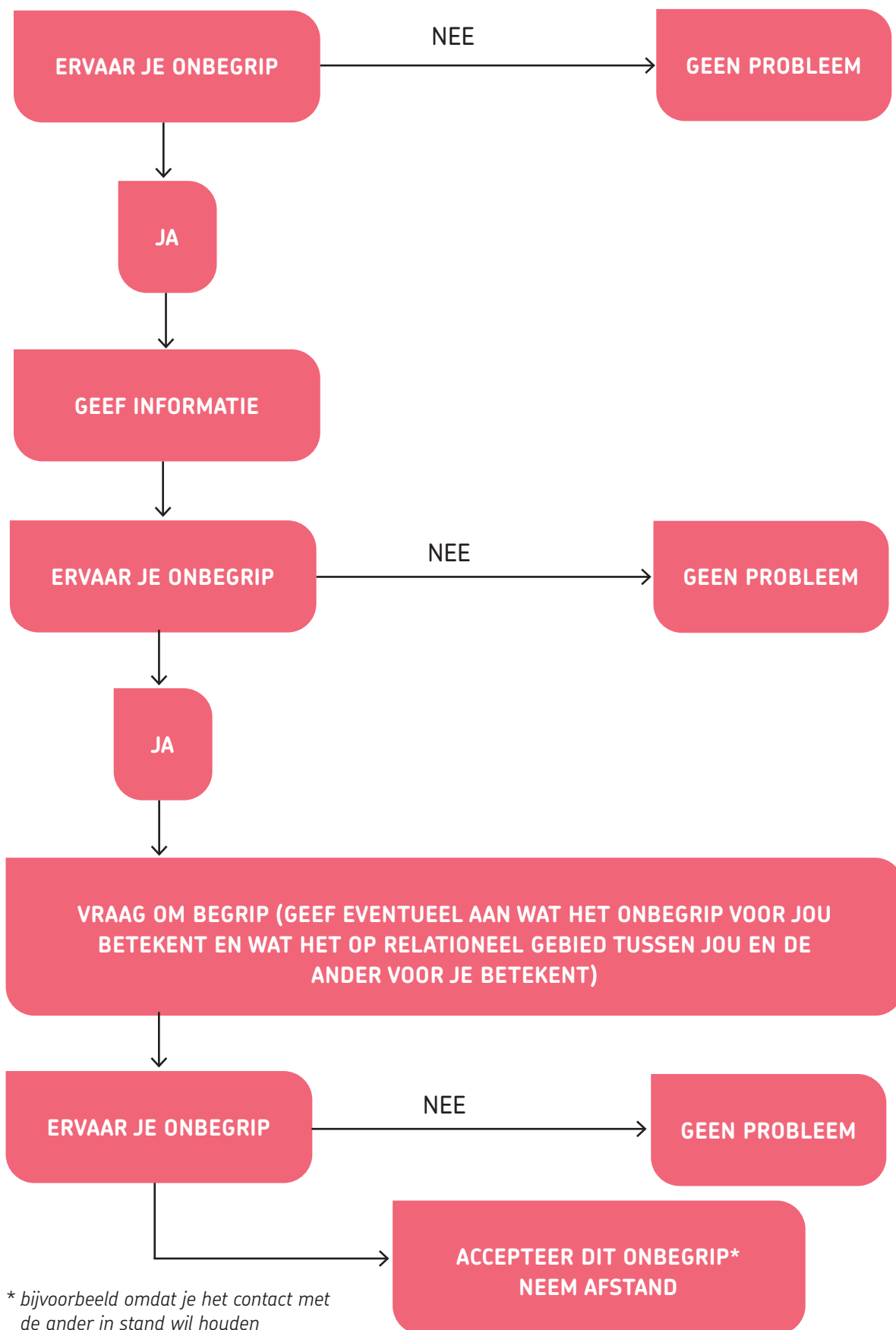
.....

.....

.....

## Sessie 6: Communicatie

### Bijlage 1 sessie 6: Schema onbegrip



\* bijvoorbeeld omdat je het contact met de ander in stand wil houden

## **Bijlage 2 sessie 6: Assertiviteit**

De mens is een sociaal wezen. Niemand kan zonder andere mensen en iedereen heeft contact met anderen nodig. Soms kunnen contacten met anderen echter ook een bron van spanning zijn.

Juist als je last hebt van aanhoudende (pijn)klachten is het belangrijk om duidelijk te zijn naar je omgeving. Aanhoudende (pijn)klachten is voor anderen en voor jezelf vaak moeilijk te begrijpen, bijvoorbeeld omdat het niet zichtbaar is. Door met anderen te communiceren, worden je beperkingen én je mogelijkheden duidelijk voor anderen.

Hieronder besteden we aandacht aan verschillende communicatiestijlen en aan gedachten die hierbij een rol spelen.

### **Communiceren over pijn**

Communiceren over pijn of andere klachten kost veel mensen moeite. De pijn is bijvoorbeeld niet zichtbaar en niet meetbaar, waardoor het voor anderen moeilijk is om zich voor te stellen waar je last van hebt.

Dit maakt communiceren over aanhoudende (pijn)klachten lastig. Bovendien willen mensen over het algemeen niet zeuren. Of ze hebben bijvoorbeeld het gevoel zwak te zijn en tekort te schieten als ze moeten zeggen dat ze klachten hebben en iets niet kunnen. Toch is het belangrijk dat je op een goede manier kunt communiceren over wat je wel en niet kunt, wat je wilt en wat je nodig hebt. Wat mensen niet zien, zal op een andere manier duidelijk moeten worden gemaakt.

Ook het praten over je gevoelens is belangrijk, zeker ook bij het omgaan met klachten. Aanhoudende (pijn)klachten kan ernstige gevolgen hebben en brengt allerlei emoties met zich mee. Bovendien loop je regelmatig tegen je grenzen aan en is je belastbaarheid tijdelijk minder dan die van anderen. Dit vraagt van je dat je je grenzen en mogelijkheden duidelijk aangeeft.

Als het niet lukt hier duidelijk in te zijn, levert dit vaak spanning op. Door duidelijk te zijn, wordt spanning verminderd, kun je meer relativiseren en vergroot je je probleemoplossend vermogen. Hoe meer mensen bovendien de zorgen en onzekerheden van elkaar delen, des te groter wordt de onderlinge betrokkenheid.

### **Sociale gedragsstijlen**

Iedereen heeft een eigen manier waarop je geneigd bent om te gaan met anderen. Aan het ene uiterste van de schaal bevinden zich diegenen die niet of nauwelijks voor zichzelf kunnen en durven op te komen. Het gaat hierbij om mensen die geneigd zijn zichzelf weg te cijferen en op te offeren. Ze bijten niet van zich af en laten over zich heen lopen. Bovendien vinden deze mensen het vaak moeilijk hun eigen behoeften uit te spreken en om hulp te vragen. Ook vinden ze het niet gemakkelijk complimenten en schouderklopjes in ontvangst te nemen en worden ze er snel door in verlegenheid gebracht. Ze hebben moeite te uiten wat ze denken, voelen en willen. Ze zijn meer geneigd het anderen naar de zin te maken in plaats van zichzelf af te vragen wat ze zelf willen. Hierdoor doen ze zichzelf in feite tekort. Dergelijk gedrag wordt sub-assertief gedrag genoemd.

Aan het andere uiterste van de schaal bevinden zich diegenen die in het contact met anderen op een zodanige manier voor zichzelf opkomen, dat zij door verbaal (met woorden) en/of non-verbaal (met gebaren, lichaamstaal, gezichtsuitdrukking) over de ander heen walsen. Door deze wijze van handelen doen

ze de ander tekort en lopen over de ander heen. Iemand met een agressieve stijl van reageren heeft in feite geen boodschap aan de gevoelens of de belangen van de ander. Wat het vragen om sociale steun betreft, zitten ze wat dubbel in elkaar: ze hebben de neiging om aan de ene kant van anderen te eisen dat ze hen helpen, maar aan de andere kant zijn ze ook niet geneigd om hulp te vragen omdat ze wel voor zichzelf kunnen zorgen. Deze manier van reageren heet agressief gedrag.

Beide extreme manieren van reageren leiden tot meer stress. Het sub-assertieve type zal stress ervaren omdat hij dingen opkropt en het gevoel heeft zichzelf tekort te doen. Het agressieve type zal stress ervaren omdat zijn gedrag regelmatig conflicten oproept in het omgaan met anderen en hij daarmee het risico loopt dat anderen hem gaan vermijden. In zeker opzicht is het agressieve type meteen ook een stressfactor voor andere mensen in de omgeving.

Wat hier staat beschreven, zijn natuurlijk twee uiterste manieren van reageren. ertussenin zijn allerlei variaties in gedrag mogelijk. Je kunt meer of minder sub-assertief of agressief zijn. Zo kan het zijn dat iemand aanvankelijk niet ingaat op een verzoek, maar uiteindelijk toch tegen zijn zin overstag gaat. Zo'n persoon reageert in feite eerst assertief, maar tenslotte sub-assertief. Agressief gedrag betekent ook niet dat je de ander per definitie de huid vol scheldt. De ander onnodig verwijten maken, beschuldigen, in de hoek drukken of kleineren, zijn ook allemaal agressieve uitingen.

Hieronder volgen enkele voorbeelden van situaties, waarin dezelfde persoon sub-assertief of juist agressief reageert.

***Lucas is in gesprek met zijn zus Ankie, die hem regelmatig in de rede valt. Lucas vindt dit vervelend.***

*Lucas (sub-assertief): laat zich in de rede vallen, stoort zich aan Ankie, maar zegt er niets van.*

*Lucas (agressief): "Wat ben jij toch een (...)! Jij laat ook nooit iemand uitpraten. Altijd maar met je eigen verhaal bezig!"*

*Femke sport elke woensdagavond. Haar collega Thomas vraagt haar of ze over wil werken om die ene klus af te maken.*

*Femke (sub-assertief): "Natuurlijk, geen probleem."*

*Femke (agressief): "Ik heb je al zo vaak verteld dat ik op woensdagavond sport, daar houd je nooit rekening mee!"*

In het midden van de schaal ligt **assertief** gedrag. Assertief wil zeggen: rekening houden met jezelf en opkomen voor jezelf en rekening houden van de ander. Assertief is op een directe, open en redelijke manier uiting te geven aan je mening, wensen en verlangens. Assertief gedrag betekent dat je rekening houdt met de belangen van de ander én rekening houdt met jouw eigen belangen.





Kenmerkend voor een echt assertieve houding is dat je opkomt voor jezelf, waarbij je rekening houdt met de ander. Je geeft op een directe en open manier uiting aan wat je voelt, denkt, wilt en niet wilt, met behoud van respect voor de ander. Je laat de ander in zijn waarde en respecteert de behoeften en wensen van die persoon. Mensen die zich overwegend assertief gedragen en opstellen, zullen minder last hebben van stress.

### Assertieve reacties

In de leestekst 'Assertiviteit' worden twee voorbeelden gegeven. Probeer bij beide voorbeelden een assertieve reactie te formuleren:

*Lucas is in gesprek met zijn zus Ankie, die hem regelmatig in de rede valt. Lucas vindt dit vervelend.*

Lucas (assertieve reactie):

.....

.....

.....

.....

*Femke sport elke woensdagavond. Haar collega Thomas vraagt haar of ze over wil werken om die ene klus af te maken.*

Femke (assertieve reactie):

.....

.....

.....

.....

## Non-verbaal gedrag

### Het gaat er niet om wat je zegt, het gaat erom hoe je het zegt!

Veel mensen beschouwen communicatie als verbaal gedrag, zij geloven dat je de juiste woorden moet vinden om effectief te kunnen reageren in een bepaalde situatie. Maar de wijze waarop je een boodschap brengt, is vaak veel belangrijker dan wat je zegt. Het is de bedoeling dat je leert om oprecht en direct te communiceren en deze aspecten komen vooral non-verbaal tot uiting.

Je kunt hierbij denken aan allerlei non-verbaal gedrag, zoals: oogcontact, lichaamshouding, stem, gezichtsuitdrukking, ruimtelijke afstand tot een ander.

#### • Oogcontact

Waar zijn je ogen op gericht als je met iemand praat? Je maakt contact met de ander en vergroot de directheid van je boodschap als je de ander aankijkt. Aankijken geeft ook informatie over de reactie van de ander. Vooral aan het begin en aan het eind van een gesprek, is aankijken van belang. Het is namelijk een signaal voor beginnen en ophouden met praten.

Een ander kan het als onaangenaam opdringerig ervaren als je hem te strak aankijkt. Wees je bewust van je blik als je met anderen in gesprek bent.

#### • Lichaamshouding

In een situatie waar je voor jezelf wil opkomen, kun je beter overeind komen en gaan staan. Een actieve, rechtopstaande houding terwijl je de ander aankijkt, maakt je boodschap assertiever. Met een passieve, ingezakte houding plaats je jezelf onmiddellijk in een nadelige positie. Dit geldt ook voor achterover leunen of een wegdraaiende houding.

Als je contact wil aangaan is het ook belangrijk een houding aan te nemen die openstaat voor de ander. Afgewend en in elkaar gedoken zitten maakt het contact moeilijker.

#### • Afstand tot elkaar

De afstand tussen mensen heeft veel invloed op de communicatie. Op een goede manier met elkaar omgaan vraagt om de juiste afstand en tegelijkertijd ook de juiste nabijheid tot de ander. Wat hierin de juiste afstand is, wordt bepaald door wat je wil bereiken, de inhoud van je boodschap en de relatie die je hebt tot de ander(en).

#### • Gebaren

Passende gebaren kunnen je boodschap kracht bijzetten en je geeft meer inzicht in je drijfveren. Het maakt je boodschap krachtiger en geeft het meer diepgang. Grillige en ongeremde gebaren kunnen echter ook duidelijk maken dat iemand nerveus is.

#### • Gezichtsuitdrukking

Bij assertieve boodschappen moet de gezichtsuitdrukking bij de woorden passen. Een kwade boodschap komt het duidelijkst over als die met een strak, niet-lachend gezicht wordt gebracht. Een vriendelijke mededeling moet niet met een frons op je gezicht worden uitgesproken. Laat je gezicht en je woorden hetzelfde zeggen!

#### • Toon, stemgebruik, volume

Ook de manier waarop wij onze stem gebruiken is belangrijk bij het communiceren. Intonatie, volume, de manier waarop je je stem gebruikt en timing spelen hierin een grote rol.

- **Luisteren**

Dit onderdeel is misschien wel het moeilijkst te omschrijven en te veranderen, maar het is wel erg belangrijk. Actief luisteren vraagt actieve betrokkenheid bij de ander. Het wil zeggen dat je aandacht volledig bij de ander is zonder iets te doen behalve het houden van oogcontact en het maken van bepaalde bewegingen, zoals knikken. Door te luisteren toon je respect voor de ander. Stem je af op de ander door op te houden met dingen die je aan het doen was. Geef aandacht aan de ander door oogcontact te maken en te knikken om de ander te laten weten dat je hoort wat er gezegd wordt. Probeer actief te begrijpen wat er gezegd wordt, voordat je reageert.

# Sessie 7: Waardenkompas; hindernissen en in actie komen

## Bijlage 1 sessie 7: Keuzepuntmodel

Van waarden af bewegen: vaak de DIM's;  
Kiezen voor je waarden; vaak de SIM's.

**Naar waarden toe**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Gedachten:

.....  
.....  
.....  
.....

Gevoel:

.....  
.....  
.....  
.....

**Van waarden af**

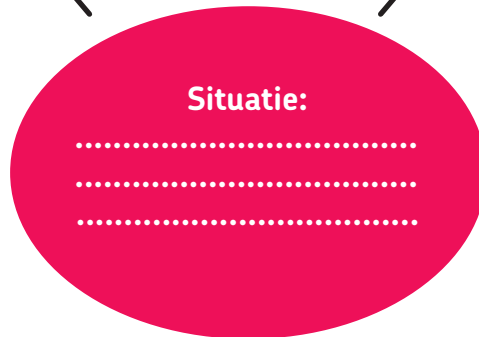
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Gedachten:

.....  
.....  
.....  
.....

Gevoel:

.....  
.....  
.....  
.....



## Thuisopdracht sessie 7: Bold Move

Nu vragen we je om een **Bold move ofwel gewaagde stap** te gaan maken. Dit houdt in dat je komende week een kleine en gewaagde actie onderneemt, die past bij jouw antwoord op de wondervraag en een voor jou belangrijke waarde. Bijvoorbeeld: een keer vrienden uitnodigen om te eten, naar de bioscoop gaan of een keer uit eten gaan met je partner/vriend/vriendin.

Wat wordt jouw Bold Move persoonlijk in jouw leven?

.....

.....

.....

.....

Wat is hierbij een drempel, wat maakt het moeilijk?

.....

.....

.....

.....

Hoe verandert het je leven, als persoon?

.....

.....

.....

.....

Tegen wie ga je erover vertellen?

.....

.....

.....

.....

## Thuisopdracht sessie 7: Herken je hindernissen

We hebben een begin gemaakt met het invullen van het waardenkompas. Je zult gemerkt hebben dat je leven niet in ieder levensgebied is, zoals je het zou willen. Je hebt wellicht ook nagedacht over hoe je je leven op een bepaald gebied meer in overeenstemming kunt brengen met je waarden: je hebt doelen en acties geformuleerd. Het is nu een kwestie van doen.

Was het maar zo eenvoudig. In de praktijk kunnen er belemmeringen/hindernissen zijn om een waardevol leven te leiden. Welke hindernissen staan er tussen jou en het leven dat je graag wilt leiden? Voordat je de voorgenomen acties gaat uitvoeren, is het van belang stil te staan bij deze vraag.

Als we het hebben over hindernissen, denk dan zowel aan hindernissen van binnenuit en van buitenaf. Hindernissen van binnenuit gaan over je eigen lichaam en geest, bijvoorbeeld pijn of ander lichamelijk ongemak zoals vermoeidheid of vervelende gedachten, emoties of herinneringen. Hindernissen van buitenaf (externe barrières) hebben te maken met omstandigheden buiten jezelf. Bijvoorbeeld geldgebrek, een overbezorgde partner, slechte weersomstandigheden of reisafstand.

Leef je nu eens in dat je de acties die je voorgenomen hebt, ook echt gaat uitvoeren. Je kunt daarvoor even gaan zitten met je ogen dicht en dan fantaseren dat je de acties gaat doen, één voor één. Wat staat er dan in de weg om die acties uit te voeren?

Welke hindernissen ervaar je? Welke gedachten komen er in je op? Welke emoties? Welke externe barrières kom je tegen?

Je kunt ook nagaan welke hindernissen je de afgelopen tijd in de weg hebben gestaan. Wees zo uitgebreid mogelijk. Geef ook aan in welke mate deze hindernissen je belemmeren of belemmerd hebben om een waardevol leven te leiden. Omcirkel het cijfer dat het beste weergeeft hoe sterk die belemmeringen waren. Hier volgen eerst een paar voorbeelden van.

### Voorbeeld 1:

Doel: Eerlijk antwoord geven op vragen over mijn klachten

Actie: Zeggen hoe het is, als mijn dochter vraagt of ik pijn heb

Hindernis: Ik wil haar niet lastig vallen met mijn pijn en verdriet Mate waarin de hindernis belemmerend werkt:

1	2	3	4	5	6	7
niet belemmerend						heel erg belemmerend

### Voorbeeld 2:

Doel: Iets leuks doen met een vriendin Actie: Gaan winkelen

Hindernis: Ik moet een taxi bestellen; dat duurt een uur. Dan is mijn zin over. Mate waarin de hindernis belemmerend werkt:

1	2	3	4	5	6	7
niet belemmerend						heel erg belemmerend

### Voorbeeld 3:

Doel: Meer het huis uit gaan

Actie: Op bezoek gaan bij mijn vriendin

Hindernis: Angst. Ik kan me daar misschien niet redden met mijn rolstoel Mate waarin de hindernis belemmerend werkt:

1	2	3	4	5	6	7
niet belemmerend						heel erg belemmerend

Doel: .....

Actie: .....

Hindernis: .....

1 2 3 4 5 6 7  
niet belemmerend heel erg belemmerend

Doel: .....

Actie: .....

Hindernis: .....

1 2 3 4 5 6 7  
niet belemmerend heel erg belemmerend

Doel: .....

Actie: .....

Hindernis: .....

1 2 3 4 5 6 7  
niet belemmerend heel erg belemmerend

Doel: .....

Actie: .....

Hindernis: .....

1 2 3 4 5 6 7  
niet belemmerend heel erg belemmerend

Doel: .....

Actie: .....

Hindernis: .....

1 2 3 4 5 6 7  
niet belemmerend heel erg belemmerend





## Sessie 8: Mindfulness en educatie gezonde leefstijl

### Thuisopdracht sessie 8: Dagelijkse routine met aandacht

#### Mindfulness oefening voor thuis

Kies een activiteit, liefst een dagelijkse die niet te lange tijd in beslag neemt: tandenpoetsen, eten, toiletbezoek, douchen, afwassen, tafel dekken, gazon maaien, onkruid wieden.

En doe deze elke dag met aandacht.

Wanneer je opmerkt dat je met je gedachten ergens anders bent, oordeel dan niet, maar ga met je aandacht terug naar dat wat je aan het doen bent: tandenpoetsen, eten, douchen ...

Een stapje terug:

Als je merkt dat een hele activiteit 'te lang' voor je is, begin dan bij het begin: de eerste hap van je ontbijt met aandacht, de eerste minuut onder de douche...

Een stapje verder:

Doe de activiteit met aandacht en schakel daarbij zoveel mogelijk zintuigen in: voelen, horen, ruiken, proeven, zien. En oordeel niet...

## Sessie 9: In actie blijven/ terugval voorkómen/ omgaan met tegenslagen

### Leestekst: Terugval voorkómen

Om doelen op de lange termijn te kunnen bereiken en vol te houden is het belangrijk om je voor te bereiden op periodes met risico op terugval. Iedereen zal een moment tegenkomen, waarin je merkt dat je terugvalt in jouw oude patroon. Dit kan je het gevoel geven weer terug bij af te zijn en maakt het moeilijker om te willen blijven werken aan je doelen.

Terugval kan vervelend zijn, maar is ook begrijpelijk en zelfs leerzaam als je ontdekt hoe hier mee om te kunnen gaan. Het is belangrijk dat je weet wat je kunt doen als je terugvalt. Op deze manier kun je een 'grote' terugval voorkómen. Je kunt jezelf trainen ook in lastige situaties goed voor jezelf te blijven zorgen en te blijven werken aan jouw doelen. Hoe duidelijker je weet welke stappen je dan kunt zetten, hoe groter de kans is dat je deze stappen in de toekomstige situatie ook echt uitvoert.

Jezelf voorbereiden op een mogelijke terugval kun je zien als een soort brandoefening: het voorbereid zijn op een brand (weten waar de nooduitgang is, goede brandblussers hebben) is belangrijk en wil niet zeggen dat er ook daadwerkelijk brand zal plaatsvinden. Het zorgt ervoor dat de schade beperkt blijft mocht er ooit brand uitbreken.

Om voorbereid te zijn op een mogelijke terugval, is het nuttig om een 'EHBO-does' samen te stellen: een terugvalpreventieplan.

De afgelopen tijd heb je veel positieve veranderingen doorgemaakt. Dit plan is er om dit zo veel mogelijk vast te houden. Denk daarbij ook aan welke maatregelen je kunt treffen om het zo goed mogelijk vast te houden. Denk aan een vast evaluatiemoment in de dag of week, alleen of met anderen.

Hang het ingevulde terugvalpreventieplan op een plek op waar je dagelijks langskomt (bijv. koelkast, spiegel). Zo word je steeds herinnerd aan de belangrijkste punten van deze behandeling.

**Thuisopdracht voor sessie 10:**

Bedenk voor jezelf eens welke positieve veranderingen je de afgelopen periode hebt doorgemaakt. Bespreek dit ook eens met je naasten, misschien hebben zij mooie aanvullingen of een ander gezichtspunt. Je kunt bijvoorbeeld aan je naasten vragen wat zij vinden wat goed gaat de laatste tijd, welke dingen je anders doet waar zij enthousiast over zijn:

- .....
- .....
- .....
- .....

Bespreek ook eens met je naasten of er dingen zijn, waarvan zij denken dat het nog beter kan.

- .....
- .....
- .....
- .....

Het blijft belangrijk om je bewust te blijven van jouw positieve veranderingen en om deze vast te houden. Daarvoor heb je een terugvalpreventieplan opgesteld. Goed om te bedenken welke rol je naaste omgeving kan spelen bij het vasthouden van de veranderingen. Bespreek dit eens met elkaar.

- .....
- .....
- .....
- .....