

## 'Op weg naar beter'

gebaseerd op 'De Pijn de Baas' van dr Frits Winter

### Handleiding

Je hebt last van spanningsklachten en uitrusten helpt niet meer. Je kunt hierbij denken aan de volgende klachten:

- Overgevoeligheid voor prikkels (geluiden, licht, het weer).
- Gegeneraliseerde pijn (pijn in hele lichaam, rug, gewrichten, hoofdpijn).
- Emotionele kwetsbaarheid (sneller last van ergernis, verdriet, stemmingswisselingen).
- Onzekerheid en angst.
- Concentratieverlies en geheugenproblemen.
- Chronische vermoeidheid.
- Slapeloosheid.
- Spijsverteringsproblemen.
- Gestoorde motoriek en sensibiliteit.
- Veranderingen in het afweersysteem.
- Veranderingen in je behoeftes.

Je hebt je medisch laten onderzoeken en er is geen lichamelijke oorzaak vastgesteld. Dan zijn dit allemaal signalen van het lichaam om het rustiger aan te gaan doen en jezelf meer te gaan ontspannen.

Deze volgende 10 stappen kunnen je helpen om meer te gaan ontspannen.

1. Doelstelling bepalen
2. Optimaal belasten
3. Ontspan
4. Verdrijf vermoeidheid met succes
5. Samen met een ander gaat het beter
6. Aandacht schenken aan het juiste
7. Het gevoel de baas
8. Leer weer vertrouwen
9. Verander je levensstijl
10. Gemotiveerd aan de slag

Het is niet de bedoeling dat je deze stappen in één keer allemaal invult en 'doet', maar dat je het letterlijk stap voor stap oppakt; dat heeft de meeste kans op succes.

Tips bij het lezen en invullen:

- neem de tijd (1 tot 3 weken) voor iedere stap;
- lees de vraag en wacht een dag, voordat je het antwoord invult; zo blijf je alert of de dingen die je wil doen, goed voor je zijn én je vertraagt tegelijkertijd je tempo dat maakt dat je er ontspannen bij kunt voelen.

**Stap 1: Doelstelling bepalen**

Wat wil je bereiken?

Bijvoorbeeld:

'Zodanig gaan functioneren, zodat ik minder last heb van mijn klachten.'

'Een waardevol leven leiden, ondanks mijn klachten.'

Mijn doelstelling:

.....  
.....

Activiteiten die ik te lang achter elkaar doe of die mij veel energie kosten en die mijn klachten verergeren:

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

Tips

Om overbelasting te voorkomen, kun je het volgende doen:

- Niet op je gevoel afgaan.
- Niet te veel doen als je je goed voelt.
- Niet te weinig doen als je je slecht voelt.
- Gedoseerd bewegen en inspannen.
- Na iedere inspanning ontspannen.

Mijn aandachtspunten om de broodnodige rust in te bouwen en overbelasting te voorkomen, zijn:

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

## Stap 2: Optimaal belasten

Hiervoor moet je eerst je eigen grenzen leren kennen.

'Welke dagindeling (inspanning-rust-inspanning-rust...) kan ik moeiteloos een paar dagen van de week volhouden?'

Je bepaalt hiermee jouw basisniveau.

Andere vragen die je jezelf hierbij kunt stellen zijn:

'Wat kan ik aan?'

'Hoeveel activiteiten per dag?'

### Niet:

- \* Zoveel en zolang mogelijk presteren.
- \* Zorgen dat iets afkomt, koste wat kost.
- \* Leven zoals een ander dat goed vindt.
- \* Ja zeggen, ook als je nee bedoelt.
- \* Wisselend te veel en te weinig doen.
- \* Pijn negeren, gewoon doorgaan en veel medicijnen gebruiken.
- \* Op je gevoel leven.
- \* Als iets niet lukt, doorzetten

### Wel:

- \* Van tevoren bepalen: hoeveel en hoelang.
- \* Stoppen als het nog leuk is.
- \* Leven zoals je dat zelf juist vindt.
- \* Nee zeggen, als je nee bedoelt.
- \* Evenwichtig dezelfde hoeveelheid activiteiten plannen.
- \* Rekening houden met de klachten, maar je er niet door laten bepalen.
- \* Volgens een mild schema leven.
- \* Als iets niet lukt, de aanpak wijzigen.

En bedenk:

'Ik stop als het nog leuk is!!'

'Ik laat mij niet leiden door mijn gevoel, maar door de afgesproken tijd!'

'Ik plan precies zoveel activiteiten in dat pijn en vermoeidheid niet de overhand krijgen.'

'Ik vermijd piekbelasting (te groot of te zwaar) en duurbelasting (te lang).'

'Ik maak sterke delen van mijn lichaam sterker.'

'Ik weet dat terugval erbij hoort; leren is vallen en opstaan en kost tijd.'

Vul jouw basisniveau, jouw dagindeling op het volgend blad in.

Blijkt het te veel te zijn, pas het aan!



## Stap 3: Ontspan

Hoe meer klachten je hebt, hoe meer spanning je ervaart.  
Hoe meer spanning je hebt, hoe meer klachten je ervaart.

Bij gespannen spieren, verbruik je energie.  
Bij ontspannen spieren, maak je energie.

Ongezonde spanning of stress ontstaat als:

- je veel verschillende dingen tegelijk wil doen
- je meer wil doen dan mogelijk is
- je je zorgen maakt over zaken die je niet kunt beïnvloeden

Je kunt ontspannen op verschillende manieren:

- Ontspanningsoefeningen (systematisch spieren spannen en ontspannen, focussen op rustige ademhaling, genieten van eten en drinken met al je zintuigen)
- Prettige, vredige gedachten koesteren (ontspannende, rustige gedachten, visualisaties)
- Creëren van een veilige en aangename omgeving (genieten van de natuur, eigen sfeer in huis maken, romantiek)
- Mediteren
- Yoga

Tips voor ontspanning:

- Kies een bezigheid die bij je past.
- Maar er tijd voor vrij. Vaste momenten, iedere dag.
- Kies een vaste plek.
- Focus je op de ontspannen activiteit en laat je niet afleiden door je eigen gedachten of geluiden om je heen.

Ik ontspan door:

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

## Stap 4: Verdrijf vermoeidheid met succes

Chronische pijn betekent chronisch moe; zowel lichamelijk als psychisch.

Bij lichamelijke vermoeidheid:

- blijf toch bewegen
- rust voordat je moe wordt; ontspan
- let op een goed dagritme (inspanning-rust-inspanning-rust...)
- eet gezond
- zorg voor een goede nachtrust (vaste tijden, kies voor rustige activiteiten een uur voor het slapen gaan, geen tv/tablet/laptop/telefoon)

Bij psychische vermoeidheid (als je meer wil dan je kunt):

- werk aan acceptatie en berusting, zodat je ook momenten van plezier kan beleven (accepteren is je klachten nemen zoals ze zijn, je mag ze heel vervelend vinden, terwijl je je er tegelijkertijd aan aanpast: je doet wat wél kan)
- pas je levensstijl, je gedrag aan aan de realiteit
- kijk naar wat je wel kan, stel prioriteiten
- zorg voor afleiding, hobby
- neem zelf de verantwoordelijkheid voor jouw problematiek (jouw leven is jouw verantwoordelijkheid; m.a.w. jij bepaalt hoe je met je omstandigheden omgaat)
- zorg je voor succeservaringen door:
  - het wenselijke en het haalbare dichterbij elkaar te brengen door minder te willen
  - op een lager niveau dan wat je aan kan te beginnen en vanaf daar op te bouwen
  - prioriteiten te stellen door bijv. op een vast tijdstip te beginnen (en niet uit te stellen) en door te doen wat je belangrijk vindt (zonde om je energie te verspillen aan futiliteiten)

Ik verdrijf mijn vermoeidheid door:

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

Pas je dagritme, zoals genoteerd bij stap 2, indien nodig aan.

**Stap 5: Samen met een ander gaat het beter**

Blijven communiceren met de ander is belangrijk. Weet dat de kwaliteit van de communicatie bepaalt of problemen verwijdering brengen tussen mensen of dat juist hun band sterker wordt. Hoe meer mensen elkaars leven delen, des te groter wordt hun onderlinge betrokkenheid; gedeelde smart is halve smart.

Je beschikt over weinig energie. Dat betekent dat je niet veel tijd/energie hebt voor anderen. Dit kun je compenseren met kwaliteitstijd:

- communiceren met aandacht en interesse, met én zonder woorden
- accent leggen op het luisteren

Zonder de ander kun je niet. Daarom duidelijk communiceren:

- wat je wel en niet kunt
- hulp vragen
- benoemen wat de ander goed doet
- melden hoe het met de pijn is
- interesse in de ander tonen
- niet klagen, maar delen
- accepteer eigen emoties én die van de ander
- uitspreken wat jij wil (verwacht niet dat de ander jou aanvoelt)
- de ander ook zorgen/problemen laten delen

Geef je partner een belangrijke plaats, laat hem/haar voelen dat hij/zij belangrijk is. Dat geldt ook voor de anderen die jou bij staan.

Geef interesse, warmte en genegenheid en beschouw bijdragen van anderen nooit als vanzelfsprekend.

Waar ik op ga letten bij mijn communicatie met anderen:

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

# ROZEMARIJN

## Stap 6: Aandacht schenken aan het juiste

Veelal zijn jouw klachten de baas, omdat de klachten bepalen wat er gebeurt. Er ontstaat zo afhankelijkheid van deze klachten.

Om dit te veranderen, richt je je aandacht op wat er wél kan, ondanks je klachten.

Daar waar je aandacht aan besteedt, groeit!

De juiste aandacht voor je klachten is de realiteit aanvaarden en je gedrag richten op wat haalbaar is en niet op wat anderen willen of verwachten.

Je geeft aandacht aan de relatief betere periodes en meldt aan je omgeving als het lichaam beter functioneert en minder pijn doet. Registreer deze, zoals onderaan dit blad, zodat ze ook zichtbaar worden.

De noodzakelijke veranderingen leveren niet direct succes op. Hou de lange termijn voor ogen; gedragsverandering kost tijd, aandacht en inspanning.

Wat mij helpt de pijn te aanvaarden:

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

Wat mij helpt om mijn aandacht te richten op wat haalbaar is om te doen:

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

Goede periodes

Dag:	Tijd:	Wat er goed ging:



## Stap 7: Het gevoel de baas

Als je je goed voelt, wil dat nog niet zegen dat je goed bezig bent.

*Bijv. een alcoholist voelt zich goed als hij gedronken heeft, terwijl hij niet goed bezig is.*

Als je je slecht voelt, wil dat nog niet zeggen dat je slecht bezig bent.

*Bijv. dezelfde alcoholist voelt zich slecht als hij nuchter is, terwijl hij wel goed bezig is.*

Methoden om het gevoel te beïnvloeden:

1. Anders denken

De manier van denken bepaalt hoe je je voelt. Vergelijk de gedachte 'ik kan dit niet, dit houd ik niet vol' met 'dit is tijdelijk, ik kan dit aan'. Je gedachten beïnvloeden je gevoel.

Je bent wat je denkt te zijn:

óf afhankelijk – incompetent – slachtoffer van je klachten

óf zelfstandig – competent – meester van je klachten

2. Anders handelen

Je gedrag heeft invloed op je gevoel.

Geef ruimte aan emoties, uit ze en kies daarna bewust voor ander gedrag: ga iets anders doen.

Je krijgt weer zelfrespect en kracht door je respectvol en krachtig te gedragen.

3. Moeten moet niet

Iets onder druk zetten maakt zaken en dus ook je klachten erger.

Daarom stoppen als het nog leuk is.

4. Nieuwe levensstijl

Proberen (met vallen en opstaan!) tot een nieuw dagritme te komen, waarbij je zorgt voor optimale inspanning, prettige ontspanning en stimulerende afleiding. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid om op langere termijn volgens een duidelijk plan je fysieke en mentale belastbaarheid weer rustig te gaan opvoeren.

De vraag moet niet zijn: 'Waarbij voel ik mij goed?', maar 'Waarbij wil ik mij goed voelen?'

Breng zo systematisch gedrag in je leven, waarbij jij je goed wil voelen.

Hierbij wil ik mij goed voelen:

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

Om dit te bereiken helpen de volgende gedachten:

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

en ga ik als volgt handelen:

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

**Stap 8: Leer weer vertrouwen**

Voor leren leven met klachten is vertrouwen nodig; in jezelf, in anderen en in de toekomst. Daarom:

1. Luister naar je lichaam (er niet tegenin gaan/vechten, lief zijn voor je lichaam)
2. Investeer in jezelf (accepteer en respecteer jezelf zoals je bent)
3. Leer jezelf te uiten (je behoeften, wensen en verlangens kenbaar maken)
4. Sluit anderen niet buiten (toon aandacht, interesse en betrokkenheid; doe tegelijkertijd jezelf niet beter voor dan je bent)
5. Leer te delen (stel je kwetsbaar op, geef anderen het gevoel dat ze belangrijk en waardevol voor je zijn)

Dit is hoe ik dit ga doen:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Als je liefde (voor jezelf, je lichaam, anderen) kunt ervaren, geeft dat je rust en vertrouwen die nodig zijn voor herstel.

Noodzakelijke eigenschappen:

- zet zelfstandig en onafhankelijk van anderen je eigen koers uit
- toon actiebereidheid, durf te experimenteren
- neem verantwoorde risico's en ontwikkel een reëel streefniveau
- ben gericht op de toekomst en laat het verleden los
- richt je op je mogelijkheden
- laat je leiden door hoop op succes en niet door vrees voor mislukking

Wat ik nog lastig vind:

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

Hoe ik hiermee om wil gaan / hoe ik het ga aanpakken:

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

**Stap 9: Verander je levensstijl**

Via klachten geeft je lichaam te kennen dat er iets niet goed is. Klachten als pijn en vermoeidheid kunnen iets zeggen over:

- verleden → er is nu rust gekomen en dus ruimte voor de pijn. *Nodig is: aandacht voor oude pijn, troost, begrip en bemoediging.*
- heden → het zegt iets over de verhouding draagkracht (wat je aankan) en draaglast (wat je moet). *Nodig is: beide weer in balans brengen.*
- toekomst → je maakt je zorgen, voelt je er onzeker over. *Nodig is: het concreet maken: Wat kan ik vandaag, nu doen aan hetgeen waarover ik mij zorgen maak. Niets? Dan aandacht geven aan wat je wel kunt.*

Mijn pijn komt uit: het verleden / het heden / de toekomst (doorhalen wat niet van toepassing is)

Neem pijn serieus. Zoek de oplossing (en niet de oorzaak).

Dus: Hoe kom ik ervan af? Welke factoren beïnvloeden mijn klachten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ieder mens wordt gevormd door zijn jeugd; herken de invloeden van vroeger.  
 Vorm je persoonlijkheid (wees degene die je wilt zijn).  
 Wees de baas over je gewoonten (zeg niet: 'Zo ben ik nou eenmaal.' Je kunt veranderen!  
 Niet de omstandigheden / problemen / klachten, maar de manier waarop je daarmee omgaat, zijn bepalend voor geluk).  
 Vervang angstige inactiviteit door rustige opbouw van fysieke en mentale belastbaarheid.  
 Zorg voor herstel van harmonie tussen draagkracht en draaglast.

Wie ik wil zijn:

.....

Uitspraak die bij mij past:

.....

Hieruit blijkt dat ik mijn fysieke en mentale belastbaarheid rustig opbouw:

.....

.....

Ik zorg dat wat ik op mijn schouders neem niet groter wordt dan wat ik aankan door:

.....

.....

## Stap 10: Gemotiveerd aan de slag

Voor veranderen heb je een sterke motivatie nodig. De sterkte van je motivatie wordt bepaald door:

1. De duidelijkheid van je doelstellingen. Bijvoorbeeld 'één uur belasten, daarna neem ik pauze /rust' of 'iedere dag doe ik om 11.00 uur 30 minuten ontspanningsoefeningen'.  
Wat wil ik precies?

.....

2. De aantrekkelijkheid / de voordelen die het gaan opleveren. Kosten-batenanalyse. In het begin zijn de kosten hoog en de baten laag. Denk aan de langere termijn.  
Wat levert het mij op?

.....

3. De haalbaarheid. Reële verwachtingen hebben. Zorg voor voldoende kennis over je eigen belastbaarheid, zodat succeservaringen kunnen worden behaald.  
Is het haalbaar? Kan ik in kleine stapjes succes boeken?

.....

Klachten worden gedempt, als er afleiding / concurrentie is voor die klachten.

Demping van klachten treedt op als:

- je ondanks de klachten een redelijke inspanning kunt leveren (voorkom deprimerend 'nietsdoen' / leegte)
- je ondanks de klachten redelijk diep kunt ontspannen (acceptatie, berusting, overgave i.p.v. vechten)
- je ondanks de klachten voldoende afleiding hebt

Hoe ik zorg voor demping van mijn klachten:

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

Bepaal dagelijks:

- wat je gaat doen
- hoe je het gaat doen
- wanneer je het gaat doen

En iedere avond maak je de balans op en stel je je plannen bij op grond van je ervaringen. Gebruik hiervoor de tabel op de volgende bladzijde.

Zo komt jouw doel in zicht!

**ROZEMARIJN**

Dag:	Wat ging er niet goed:	Wat ik hiervan leer: