

albert
schweitzer

Hoofd-, Hart en Handvat(t)en Training

Polikliniek Hartrevalidatie



Persoonlijke gegevens

Dit cursusboek is van:

Naam : _____
Geboortedatum : _____
Adres : _____
Telefoonnummer : _____

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Bijeenkomst 1 - Stress en de 4 G's	4
Huiswerk bijeenkomst 1	9
Bijeenkomst 2 - De haak en ontspanning	21
Huiswerk bijeenkomst 2	30
Bijeenkomst 3 - Communicatie	29
Huiswerk bijeenkomst 3	31
Bijeenkomst 4 - Stemming, Angst en Vermoeidheid	43
Huiswerk bijeenkomst 4	51
Bijeenkomst 5 - Het Supermancomplex	57
Bijlage 1 - Stressmanagement	60
Bijlage 2 - Stoppen met roken	65
Bijlage 3 - Gezonde voeding	72
Dagboek	76
Persoonlijke hulplijst voor thuis	82

Voorwoord

De Hoofd-, Hart- en Handvatten Training is een onderdeel van het hartrevalidatieprogramma. U krijgt intensieve begeleiding en ondersteuning om patronen te doorbreken die misschien slechte invloed hebben op uw herstel en uw gezondheid.

Tijdens de bijeenkomsten kunt u persoonlijke doelen, valkuilen en struikelblokken bespreken. Het is de bedoeling dat u op zoek gaat naar mogelijkheden om te veranderen. Door het aanleren van andere leefgewoonten kunt u risicogedrag beïnvloeden. U kunt tijdens de bijeenkomsten ook ervaringen en adviezen uitwisselen met lotgenoten en hun partners.

In de training besteden we aandacht aan anders gaan denken. Dit helpt weer om gedrag te veranderen. We hopen dat u de komende tijd positieve veranderingen zult gaan merken.

Bijeenkomst 1 - Stress en de 4 G's

Heb ik last van stress?

Stress kunt u herkennen aan verschillende klachten. Lichamelijke klachten zijn onder andere:

- Verhoogde bloeddruk.
- Hartkloppingen.
- Transpiratie.
- Snelle ademhaling.

Na langdurige stress kan er ook hoofdpijn, spierpijn en vermoeidheid ontstaan. Uit onderzoek blijkt ook dat de kans op infecties bij stress groter wordt.

Stress kan ook samengaan met negatieve gedachten. U gaat piekeren of malen. U kunt gaan denken dat u niets aan de situatie kunt veranderen of niet meer uit de situatie kunt komen.

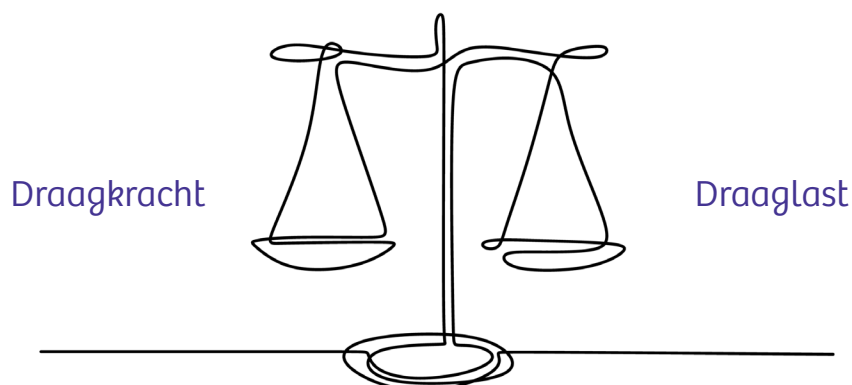
Stress kan ook leiden tot een ongezonde levensstijl. U kunt slechter gaan eten, bijvoorbeeld meer vet, meer gaan roken, minder gaan bewegen en minder ontspannende/plezierige activiteiten gaan doen.

Wat is stress?

Stress betekent 'druk' of 'spanning'. Stress heeft te maken met draagkracht en draaglast.

Draaglast: Dit zijn alle ingrijpende gebeurtenissen waarmee u te maken krijgt. Dit kunnen grote gebeurtenissen zijn, zoals ziek worden, verliezen van een dierbare, ontslag, pensioen en kinderen die het huis uit gaan. Ook de dagelijkse beslommeringen vallen hieronder. Bijvoorbeeld: spullen kwijt zijn, dagelijkse taken en ruzies.

Draagkracht: De kracht om deze gebeurtenissen aan te kunnen en te verwerken. Het verschilt per persoon hoeveel u aankunt. Het verschilt ook per tijdstip. De ene dag kunt u meer hebben dan op een andere dag.



Als de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord raakt, spreken we van stress. U heeft last van stress als u meer moet verwerken dan u aankunt. Stress is niet altijd ongezond. Stress is nodig om alert en passend te kunnen reageren op bedreigende of gevaarlijke situaties. Bijvoorbeeld wegspringen voor een auto die op ons afrijdt of het leveren van bijzondere prestaties. Stress wordt pas ongezond als het te lang of te vaak ervaren wordt.

Stress wordt ook bepaald door hoe u naar een situatie kijkt. Als u de situatie als bedreigend, gevaarlijk of schadelijk ervaart kan er stress ontstaan. Het hangt ook af van hoe u uw krachten inschat om de situatie aan te kunnen.

Voorbeeld: Iemand kan na een hartaandoening denken: *“Ik zal nooit meer in staat zijn om mijn oude bezigheden op te pakken”*. Deze gedachte zorgt ervoor dat er stress ontstaat in de vorm van angst, somberheid of kwaadheid. Deze persoon zou ook kunnen denken: *“Ik ben nu nog niet in staat om mijn bezigheden op te pakken, maar na verloop van tijd zal het beter gaan. Daar ga ik mijn best voor doen”*. Bij deze gedachte is er minder kans op het ervaren van stress.

De methode van de 4 G's

Hiervoor heeft u kunnen lezen dat stress onder andere wordt bepaald door hoe we naar de situatie kijken. Misschien kunnen we het stressniveau sturen door anders over een situatie te gaan denken. Een methode die hiervoor is ontwikkeld, noemen we de 4 G's.

De 4 G's staan voor:

- Gebeurtenis (de situatie)
- Gedachten
- Gevoelens
- Gedrag

Voorbeeld: U ligt 's nachts te slapen in bed en hoort beneden een vaas omvallen (gebeurtenis). Als u denkt dat de vaas is omgevallen omdat er een inbreker in huis is (gedachten), zult u zich boos of angstig gaan voelen (gevoelens). U zult dan hulpdiensten inschakelen, u verstoppen of boos naar beneden lopen (gedrag).

Gebeurtenis (de situatie): lig in bed en er valt een vaas beneden.

Gedachten: inbreker.

Gevoelens: boos, bang.

Gedrag: 112 bellen, verstoppen, gaan kijken.

Gevoelens en gedrag zijn niet het gevolg van de gebeurtenis, maar van de gedachten die u heeft bij die gebeurtenis.

Dat blijkt uit het volgende:

Als u had gedacht dat de kat de vaas had omgegooid (gedachten) dan had u zich waarschijnlijk een stuk rustiger gevoeld of licht geïrriteerd (gevoelens). U was verder gegaan met slapen of was de rommel gaan opruimen beneden (gedrag).

Gebeurtenis (de situatie): lig in bed en er valt een vaas beneden.

Gedachten: kat.

Gevoelens: geïrriteerd, rustig.

Gedrag: verder slapen, opruimen.

Dit voorbeeld laat zien dat we ons rustiger kunnen voelen door anders over situaties te gaan denken. U heeft een keuze tussen verschillende gedachtes. Daarnaast is het soms mogelijk om de situatie te veranderen. We kunnen soms maatregelen nemen om niet in een bepaalde situatie terecht te komen.

In het kort, u heeft een keuze!

U kunt een bepaalde situatie veranderen. Kan dit niet? Dan kunt u proberen om anders over de situatie te gaan denken.

Als de situatie in uw voordeel kan worden veranderd, is dat natuurlijk het beste. Helaas kan dat vaak niet. Meestal voelen we ons boos, ongeduldig of geïrriteerd door een situatie die we niet kunnen veranderen. Dit kan stress geven.

U kunt ervoor kiezen om:

1. De situatie te veranderen.

Of

2. Uw gedachten over de situatie te veranderen.

Er zijn veel situaties waar we geen controle over hebben. Bijvoorbeeld een baas die hoge eisen stelt, een vriend die een afspraak niet nakomt, een partner die bezorgd is en natuurlijk ook een hartinfarct wat uw leven op zijn kop zet. We kunnen proberen om deze situaties of mensen te veranderen. Vaak kost dat veel energie en levert het alleen maar stress op. Het is dan verstandig om uw emoties de baas te blijven en te proberen om anders over de situatie te gaan denken.

In het kort: Het is niet zo dat alleen de situatie bepaalt hoe u zich voelt en hoe u zich gedraagt. U heeft zelf de controle over hoe u zich voelt en hoe u reageert.

Huiswerk bijeenkomst 1

Opdracht 1

Probeer zelf een G-schema te maken voor een situatie die u de komende week meemaakt. Schrijft daarna op hoe de situatie verliep met negatieve gedachten, waarvan u onnodig angstig, somber of geïrriteerd werd. Probeer daarna het G-schema te maken met gedachten waar u zich beter door gaat voelen.

Situatie 1

Schrijf hieronder wat voor negatieve gedachten u had:

Gebeurtenis (de situatie)	
Storende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Schrijf hieronder gedachten waardoor u zich beter zou kunnen gaan voelen:

Gebeurtenis (de situatie)	
Helpende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Situatie 2

Schrijf hieronder wat voor negatieve gedachten u had:

Gebeurtenis (de situatie)	
Storende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Schrijf hieronder de gedachten waardoor u zich beter zou kunnen gaan voelen:

Gebeurtenis (de situatie)	
Helpende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Situatie 3

Schrijf hieronder wat voor negatieve gedachten u had:

Gebeurtenis (de situatie)	
Storende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Schrijf hieronder de gedachten waardoor u zich beter zou kunnen gaan voelen:

Gebeurtenis (de situatie)	
Helpende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Opdracht 2

Na een gebeurtenis zoals een opname voor een hartaandoening kunnen er gedachten bij u ontstaan waardoor u zich onnodig angstig, geïrriteerd of somber gaat voelen. Dit noemen we storende gedachten. Daartegenover staan helpende gedachten. Deze gedachten leiden vaak tot minder vervelende gevoelens en gedrag dat nuttig is. Deze gedachten helpen u op weg om op een goede manier met uw hartziekte om te gaan.

Op de volgende pagina hebben we verschillende voorbeelden van storende en helpende gedachten opgeschreven die onder andere kunnen voorkomen na een opname met een hartaandoening. Lees deze allemaal eens door. Welke gedachten herkent u? Tussendoor ziet u vragen staan. Probeer deze ook in te vullen.

Storende gedachten	Helpende gedachten
Mijn hart is versleten.	Het hart heeft 160% capaciteit, door deze overcapaciteit ben ik --als gevolg van het infarct- niet automatisch beperkt in mijn functioneren. Een deel van mijn hart is wel beschadigd, dus dat deel kan niet meer mee pompen. Maar de rest van de hartspier kan de pompfunctie overnemen.
Ik kan nooit meer beter worden.	De hartspier is de sterkste spier in het lichaam en herstelt zichzelf snel.
Ik leef niet lang meer. Ik kan elk moment opnieuw hartinfarct krijgen.	Ik zou inderdaad opnieuw een hartinfarct kunnen krijgen. Maar als iemand de eerste dagen na een infarct heeft overleefd, wordt de kans op een nieuw hartinfarct steeds kleiner. Ik hoef niet opnieuw een hartinfarct te krijgen. Heel veel patiënten worden oud met hun hartziekte, zonder ooit weer een infarct te krijgen.

<p>Ik leef niet lang meer. Ik kan elk moment opnieuw hartinfarct krijgen.</p>	<p>Het komt bijna nooit voor dat iemand een hele serie hartinfarcten achter elkaar krijgt.</p> <p>Als ik mijn ongezonde leefgewoonten verbeter, heb ik meer kans om oud te worden met mijn hartziekte dan wanneer ik dat niet doe. Het is dus beter om stil te staan bij maatregelen die ik kan nemen om de kans nog meer te verkleinen. Een plan van aanpak bedenken is bovendien een goede manier om de angst te overwinnen.</p>
<p>Ik ben een kneus.</p>	<p>Veel mensen worden na een opname met een hartaandoening gezonder, fitter en gelukkiger dan ze in jaren geweest zijn. Dat komt omdat ze beter met hun lichaam leren omgaan.</p>

Welke maatregelen kan ik nemen?

Vul in:

Storende gedachten	Helpende gedachten
<p>Mijn hart heeft minder te lijden als ik mij rustig houd. Als ik me inspan loop ik meer risico.</p>	<p>Lichaamsbeweging is juist nodig om mijn hart gezond te houden. Mijn hart is een spier en spieren worden sterker door inspanning of training.</p>
<p>Klachten zoals een versnelde polsslag, transpireren, spierpijn, steken of andere pijscheuten, kortademigheid of hijgen wijzen op een slecht functioneren van hart- en bloedvaten.</p>	<p>Dit zou kunnen, maar het zijn vaker signalen van een slechte conditie. Tijdens lichamelijke inspanning zijn deze verschijnselen bovendien normaal en niets om mij zorgen over te maken.</p> <p>Ik kan mijn conditie verbeteren door op een verstandige manier mijzelf regelmatig lichamelijk in te spannen.</p>



Welke lichamelijke inspanning is voor mij verstandig? (Na afloop van het fysiotherapieprogramma).

Vul in: (eventueel in overleg met de fysiotherapeut of cardioloog)

Storende gedachten	Helpende gedachten
<p>Ziekte is een teken van zwakte. Ik heb ten opzichte van mijn partner en eventueel andere mensen in mijn omgeving gefaald.</p>	<p>Iedereen kan ziek worden, dus ik ook. Dat wil niet zeggen dat ik als mens minder waard ben. Het gaat er nu om hoe ik met mijn ziekte omga. Met zelf-medelijden schiet ik niets op. Voor mijn omgeving is het ook veel prettiger wanneer ik zoveel mogelijk van het leven probeer te genieten. Het is beter om na te denken over de mogelijkheden die ik nog heb.</p>

Wat kan ik (met mijn partner) aan plezierige en/of zinvolle activiteiten ondernemen?

Vul in:

Storende gedachten	Helpende gedachten
<p>Het leven heeft geen zin meer, als ik niet meer zoals vroeger kan presteren.</p>	<p>Ik ben niet alleen een waardevol mens door mijn prestaties.</p>

Wat maakt mij een waardevol mens?

Bijvoorbeeld: Ik heb veel humor; Ik kan goed luisteren. Vul in:

Storende gedachten	Helpende gedachten
Seks is gevaarlijk voor mijn hart	Als ik in een normaal tempo twee trappen op kan lopen kan ik ook vrijen. Seksuele opwinding is zelden gevaarlijk en meestal goed voor mijn welbevinden.

Verstandige maatregelen om van seks te genieten:

Vrijen kan geen kwaad en u moet proberen van seksualiteit te blijven genieten. Bent u bang dat de inspanning slecht is voor uw hart, of dat u het benauwd krijgt? Neem dan eventueel vooraf een 'pilletje onder de tong'. Pas de kamertemperatuur aan, zorg ervoor dat u uitgerust bent en vrij op een rustige, ontspannen manier. Het is natuurlijk belangrijk om angsten met elkaar te bespreken. Besteed tijd aan uw intimiteit en probeer uit te vinden wat u beiden in deze situatie prettig vindt.

De volgende gedachte is voor patiënten die hun werk weer willen oppakken:

Storende gedachten	Helpende gedachten
Werken is slecht voor mijn hart.	De wereldberoemde voetballer Kanu voetbalt na aan zijn hart te zijn geopereerd, weer op het hoogste niveau.

Hoe kan ik op een verstandige manier mijn werk weer oppakken?

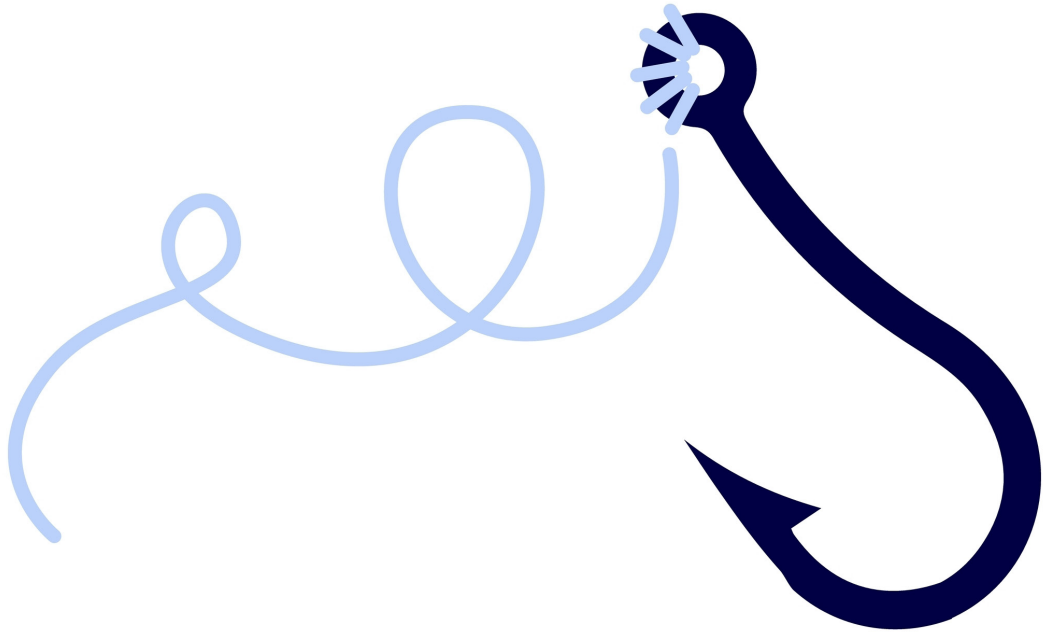
Niet al het werk is goed voor elke hartpatiënt. Sommige patiënten moeten voorzichtig zijn met lichamelijk zwaar werk. Anderen kunnen overbelast raken door de hoeveelheid werk en krijgen dan psychische klachten. Een doorsnee baan in Nederland is niet slecht voor hart en bloedvaten. Probeer bij problemen langzaam weer met uw werk verder te gaan. Bespreek eventuele problemen met uw bedrijfsarts. Voor iedere hartpatiënt is het verstandig om in overleg met cardioloog en bedrijfsarts werkzaamheden aan te passen op lichamelijke en psychische mogelijkheden. Natuurlijk is het voor sommige hartpatiënten beter om in overleg met cardioloog en bedrijfsarts te stoppen met werken.

Probeer voor u zelf een plan te maken om het werk weer te hervatten.

Vul in:

Gedachten voor de omgeving

Storende gedachten	Helpende gedachten
Als hij/zij zich maar niet te veel inspannt. Dan gaat het vast weer mis.	Hij/zij heeft goede medicijnen en is best in staat iets te doen. Ook is hij/zij oud en wijs genoeg om op tijd te stoppen.
Ik moet heel de dag op hem/haar letten.	Hij/zij is best in staat om zelf op te letten. Ik ben niet verantwoordelijk voor zijn/haar gezondheid.
Hij/zij wordt nooit meer de oude.	Het is verdrietig dat mijn partner door de hartziekte bepaalde dingen niet meer kan. Gelukkig zijn er ook veel dingen die hij/zij nog wél kan.



Bijeenkomst 2 – De haak en ontspanning

De haak

In het dagelijks leven komen meerdere keren per dag situaties voor waarin u boos, ongeduldig of geïrriteerd zou kunnen reageren.

Voorbeelden zijn:

- Huisgenoten maken rommel in huis.
- Geleende spullen worden niet teruggebracht.
- Collega's doen hun werk niet, waardoor u het over moet nemen.
- Uw partner neemt alle klussen in huis van u over.
- Uw partner vertelt u om niet te vet te eten, niet te roken etc.

Hoe komt het dat iemand zich op een bepaalde manier gedraagt?

Voorbeeld: Iemand schiet bij een laatste parkeerplaats voor. Hierdoor is er voor de persoon die op het plaatsje stond te wachten (persoon A) op het hele parkeerterrein geen ruimte meer over. Persoon A wordt heel kwaad. Hij stapt uit, bonst op de ruit van de auto van de bestuurder die voorschiet en roept: "Kom er eens uit als je durft, ik zal je leren om voor te schieten!"

Is het nu zo dat kwaad worden een automatische reactie is van persoon A op de situatie? Kon hij alleen maar op deze manier reageren of zijn er ook andere reacties mogelijk?

De meeste mensen zullen zeggen dat voorschieten wel erg onbeleefd is. En zij zullen zich ergeren aan mensen die dat doen. Maar niet iedereen wordt zo boos dat hij of zij met anderen op de vuist gaat. Sommige mensen zullen wel laten merken dat ze het er niet mee eens zijn. Anderen halen hun schouders op. Ze ergeren zich wel, maar zeggen tegen zichzelf dat ze geen zin hebben in ruzie en maar beter een blokje om kunnen rijden.

Nu reageren we allemaal weleens nijdig. Wanneer u bijvoorbeeld een rotdag achter de rug hebt, zult u anders reageren dan op een heerlijke vakantiedag. **Mensen reageren dus niet altijd op dezelfde manier.**

Van een enkele keer boos worden krijgt een mens geen hartziekte. Het wordt wel heel lastig wanneer iemand altijd boos reageert.

Wanneer iemand in gedachten altijd andere mensen de schuld geeft van tegenvallers en vindt dat andere mensen daarvoor zouden moeten boeten is dat lastig. Zo iemand is bij wijze van spreken de hele tijd nijdig en boos aan het reageren. Als zo iemand dan ook nog eens vindt dat hij of zij de boosheid op anderen af mag reageren, bijvoorbeeld op de partner of op de kinderen, dan wordt de situatie helemaal onhoudbaar. Partner en kinderen zijn ook maar mensen. Zij reageren meestal boos terug of raken er gespannen van. De spanning stapelt zich zo op. Als dit steeds gebeurt, brengt deze voortdurende stress wel een risico met zich mee en is daardoor slecht voor de gezondheid. Het is beter om na te denken over de oorzaken van de boosheid en hoe dit veranderd kan worden. **Altijd boos zijn en mopperen gaat ten koste van onze gezondheid.**

De vorige cursusdag hebben we gezien dat gevoelens en gedrag niet het directe resultaat zijn van de gebeurtenis, maar van de gedachten over de gebeurtenis. Om dit nog een keer aan te tonen, gaan we nog eens terug naar persoon A: Het probleem van persoon A is dat hij denkt dat de “voorschieter” maakte dat hij zo kwaad werd en op de vuist zou zijn gegaan wanneer hij de kans gekregen had. Persoon A denkt dat hij geen keuze heeft. Hij “moet” wel kwaad worden en ruzie maken! Persoon A had ook andere gedachten kunnen hebben. Hij had bijvoorbeeld kunnen denken dat de ander zijn auto misschien niet gezien heeft, of dat iedereen weleens verkeerd handelt. Misschien heeft de “voorschieter” wel ruzie met zijn vrouw gehad omdat hij een boodschap vergeten is en is hij nu extra gehaast om snel weer terug te zijn!

Persoon A had dus een keuze: hij kon kiezen tussen: *“kwaad worden en ruzie maken”* of *“wel geërgerd zijn, maar zijn schouders ophalen en doorrijden”*.

Wat gebeurt er als u kwaad wordt?

Op de eerste plaats reageert u meestal snel op een gebeurtenis. De meeste mensen denken dat het een automatische reactie is zonder dat je daarbij nadenkt. Dat is niet zo. Hoewel de reactie heel snel volgt op de situatie, hebben we toch wel eerst nagedacht! Neem maar het voorbeeld van een bel die 's ochtends rinkelt. We drukken meteen op het knopje om de wekker uit te zetten, maar we lopen niet naar de voordeur om open te doen voor bezoek. We hebben gedacht: “de bel die rinkelt is de wekker die afgaat”. Omdat we zo snel denken, moet er wel een manier bedacht worden om even snel onze reactie te veranderen!

Op de tweede plaats zijn het kleine gebeurtenissen van weinig betekenis. Je zou de meeste gebeurtenissen dagelijkse beslommingen kunnen noemen, vaak niet eens de moeite waard om te onthouden. Ze gebeuren wel 30 keer op een dag en horen bij het dagelijkse leven.

Op de derde plaats gebeuren de meeste dingen onverwachts. Omdat dagelijkse

beslommeringen niet te voorspellen zijn, is het ook moeilijk om meteen verstandig te reageren. Het lijkt wel of die situaties ontstaan wanneer je ze het minst verwacht!

U reageert dus snel op een kleine en onverwachte gebeurtenis!

Wat kunt u er aan doen?

Om snel op een verstandige manier te reageren op een kleine en onverwachte gebeurtenis, heeft u een hulpmiddel nodig.

Zo'n hulpmiddel kan zijn: **denken aan een vishaak!**

Stelt u zich het volgende eens voor: U zwemt als een vis in helder water! Dan plotseling, komt er een vishaakje naar beneden (een kleine en onverwachtse gebeurtenis). U moet nu snel een beslissing nemen, anders wordt u aan de haak geslagen (u wordt geïrriteerd en ongeduldig) of u zwemt aan de haak voorbij, u hapt niet! Ook moet u zich beseffen dat er elk moment weer een nieuwe haak naar beneden kan komen, en nog één.....,en nog één.....,de hele dag door, bij wijze van spreken 30 keer op een dag.

Mensen die steeds kwaad zijn, denken dan ook dat er de hele dag mensen zitten te "vissen". Met andere woorden dat gebeurtenissen hen uit de tent lokken en zorgen dat ze aan de haak geslagen worden. We weten nu dat dit te maken heeft met onze gedachten bij een bepaalde gebeurtenis. Onze eigen uitleg van de gebeurtenissen bepaalt hoe we reageren.

Als er een haakje naar beneden komt, moeten we onmiddellijk iets doen. Er moet als het ware een lampje gaan branden! Dit lampje herinnert ons eraan dat we meteen tegen onszelf moeten zeggen "vishaak, pas op!", wanneer er iets gebeurt wat we niet leuk vinden. Daarmee zeggen we ook gelijk: "we hebben een keuze"!

Als er iets vervelends gebeurt, denk dan bij uzelf: "Hé, een vishaak!" dan heeft u de vervelende gebeurtenis benoemd als een haak. Dit zorgt er al voor dat u deze gebeurtenis als een dagelijkse gebeurtenis herkent. Het is dan niet meer de moeite waard om u erover druk te maken. Door het benoemen van de gebeurtenis als een haak wordt al een stukje van de ergernis weggenomen.

U zult merken dat u meer controle over uzelf krijgt wanneer u dagelijkse beslommeringen of vervelende gebeurtenissen als vishaken gaat herkennen. U kunt aan deze haken voorbij zwemmen, als er maar een lampje gaat branden! Dit zorgt ervoor dat u controle krijgt over uw emoties. Dus ook over uw kwaadheid. Dagelijkse gebeurtenissen zijn veel minder dan vroeger een reden om u druk te maken.

In het kort: Zodra u in een bepaalde gebeurtenis een vishaak herkent (bijvoorbeeld iemand schiet vlak voor uw neus een parkeerplek in) dan moet er bij u een lampje gaan branden! U kunt er dan voor kiezen om de gedachten die u boos en geïrriteerd maken te vervangen door gedachten die minder stress opleveren. Eerst lukt dit misschien alleen achteraf, als u al “gehapt” heeft. U kunt zich dan beseffen dat u “er toch weer bent ingetrapt”. Of u denkt: ”nu heb ik me toch weer laten gaan”. Het kan een gewoonte zijn om “te happen” naar de vishaak. Het kan in het begin moeite kosten om die gewoonte af te leren. Na veel oefening zult u merken dat u steeds eerder en op tijd de vishaken zult kunnen herkennen. U zult uw gevoelens steeds meer onder controle krijgen. U zult steeds makkelijker om de vishaken heen zwemmen, minder snel kwaad worden en minder opvliegerig reageren. Uiteindelijk zult u tevreden zijn over uzelf. U wordt niet meer zo vaak boos en reageert minder opvliegerig. Voor uzelf en uw omgeving wordt het leven zo een stuk prettiger. Ook krijgt u meer zelfrespect door de controle over uw eigen gedachten, gevoelens en gedrag.

Belangrijk

De controle betreft niet andere personen of situaties, maar de eigen reactie op andere personen en situaties. Deze reactie betreft niet alleen minder kwaad worden, maar ook minder agressief reageren.

Zelfrespect

Het herkennen van “haken” is een proces van zelfrespect opbouwen.

Valkuilen

- Zeggen dat andere mensen ook steeds zitten te vissen.
- Zeggen dat andere mensen niet mogen vissen.
Dit betekent andere mensen de schuld geven van de eigen driftige of kwade reacties. Ook al gebeuren er vervelende dingen of zijn andere mensen verkeerd bezig, dan hoeven wij nog niet iedere keer kwaad of woedend te reageren.
- Denken dat geen emoties of gevoelens meer mogen worden getoond.
Positieve gevoelens en emoties mogen natuurlijk altijd worden getoond. U mag ook best laten merken dat u het met een situatie of reactie niet eens bent. Het is alleen de bedoeling dat u niet kwader wordt dan u eigenlijk zou willen. Kwaad reageren op mensen die er ook niets aan kunnen doen is ook niet de bedoeling.
- Denken dat iemand niet meer mag proberen de situatie naar zijn of haar hand te zetten.
Als u de situatie naar uw hand kunt zetten, doe dit dan vooral!

De “vishaak” gebruiken is een weg naar de volgende wijsheid:

Er is moed nodig om te veranderen wat veranderd kan worden, gelijkmoedigheid om te accepteren wat niet veranderd kan worden en wijsheid om het verschil te onderkennen (Serenity prayer: Niebuhr, 1943).

Ontspanning

Ontspanning kan helpen bij:

- Het verminderen van stress.
- Verlagen van de bloeddruk.
- Vermindering van kramp op de borst.
- Beter slapen.

Het heeft dus een positieve invloed op de gezondheid. Daarnaast verbeteren ook zelfbeheersing, concentratie en uithoudingsvermogen door ontspanning. Dit is waarom ook topsporters en politiekorpsen geleerd worden zich te ontspannen! Het is voor iedereen belangrijk om zich elke dag op bepaalde tijden te ontspannen voor een goede gezondheid.



Waarom is ontspannen iets dat geoefend moet worden?

Het doel van het aanleren van een ontspanningsoefening is om op elk gekozen moment het lichaam te leren ontspannen. Bijvoorbeeld tijdens een verhitte discussie. Om dit te bereiken is het eerst nodig om op te kunnen merken wanneer u gespannen raakt. U voelt bijvoorbeeld een toegenomen spierspanning. Spierspanning kan onder andere hoofdpijn, pijn in de rug en vermoeidheid tot gevolg hebben. Daarna is een techniek nodig om deze spanning te kunnen verminderen. Bij deze ontspanningsoefening wordt de techniek toegepast van het afwisselend aan- en ontspannen van de spieren om zo spanning bewust los te kunnen laten. Door regelmatig te oefenen merkt u eerder wanneer er spanning ontstaat. U wordt ook handiger om deze spanning vervolgens 'af te kunnen laten vloeien'. Mensen die zich vaak proberen te ontspannen worden er goed in; mensen die dit niet doen leren het niet. Het duurt bij de meeste mensen enkele weken van regelmatig oefenen voordat de positieve effecten zichtbaar worden.

Hoe kunt u deze oefeningen thuis gebruiken?

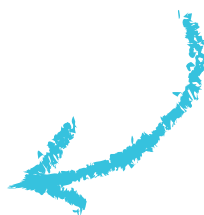
Om te bepalen of deze techniek iets voor u kan betekenen vragen wij u om de beschreven oefeningen de komende weken twee keer per dag uit te voeren. Het is hierbij belangrijk om niet gestoord te kunnen worden. Kies een gemakkelijke, maar stevige stoel uit. Neem even een moment voor uzelf.

Thuis kunt u de gesproken tekst van de oefening beluisteren via (of scan de QR-code):

- <http://www.ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>



- <http://www.medische-psychologie.nl/ontspanning/tekst2.html>



Huiswerk bijeenkomst 2

Opdracht 1

Schrijf de vishaken op die u deze week tegenkomt. Schrijf ook uw reactie op dat moment op.

Vishaak	Reactie

Opdracht 2

Luister naar de ontspanningsoefening. Probeer dagelijks te ontspannen.



'Ik heb een hond gekocht'



'O ja? Een grote hond?'



'Nee, niet zo erg groot'



'Is het een langharige?'



'Nee, een met korte haren'



'En welke kleur?'



'Zwart-wit gevlekt'



'Wat een leuke hond, zeg!'



'Ja, hè'

Bijeenkomst 3 - Communicatie

Wat is communicatie?

Communicatie is het uitwisselen van informatie. Communiceren doet iedereen. Het is het duidelijk maken van je wensen, mening en behoeftes. Je hebt een boodschap, die je overbrengt naar een ander. Door goed te communiceren kan je aansluiting vinden bij anderen.

Communicatie gaat echter niet vanzelf goed. Het komt vaak voor dat je elkaar net niet helemaal goed begrijpt. De boodschap is niet helemaal goed overgekomen of wordt anders begrepen.

Miscommunicatie is vervelend en kan al snel leiden tot discussies, frustraties van beide kanten of zelfs ruzies. Dit kan weer tot gevolg hebben dat iemand zich somber of eenzaam gaat voelen omdat diegene niet begrepen wordt. Om zo weinig mogelijk miscommunicatie te hebben is het belangrijk om goed te begrijpen hoe communicatie werkt en wat jouw eigen valkuilen hierin zouden kunnen zijn.

We communiceren dagelijks op verschillende manieren. Verbaal (praten, schrijven) en non-verbaal (gebaren, stemgeluid, gezichtsuitdrukking). Sommige communicatie gebeurt bewust: als je de ander iets wilt vertellen. Andere communicatie gebeurt eerder onbewust: als je iemand aardig vindt zal je je boodschap ook op een rustigere en vriendelijkere manier zeggen. Wanneer er twee of meer mensen bij elkaar zijn, is er altijd communicatie.

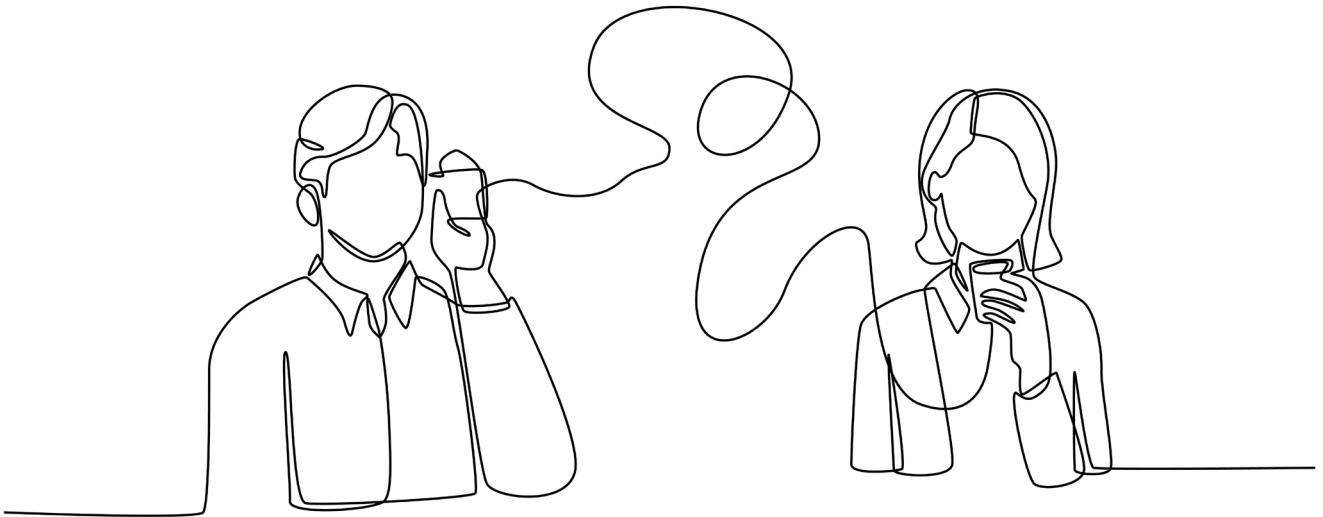
Het blijkt dat hartpatiënten die van nature geneigd zijn om hun emoties 'binnen te houden', een hoger risico hebben op hartproblemen in de toekomst. Dit zijn ook wel de zogeheten 'binnenvetters'. Deze mensen hebben de neiging zich terug te trekken en weinig van hun emoties met anderen te delen. Bijvoorbeeld angst, onzekerheid of boosheid. Dit kan er onbewust voor zorgen dat het spanningsniveau oploopt. **Leren communiceren, delen en uiten wat je voelt en denkt speelt dus een belangrijke rol in het verminderen van stress!**

Goede communicatie

Communicatie is goed als de boodschap bij de ander overkomt zoals jij hem bedoeld hebt. Dit is niet altijd zo gemakkelijk.

We hebben ten eerste te maken met een zender én een ontvanger. Dit zijn twee verschillende personen, met elk hun eigen principes en belevingswereld. Op het moment dat de zender een boodschap uitzendt, bijvoorbeeld door iets te zeggen, kiest hij woorden om zijn gedachten mee te beschrijven.

De ontvanger hoort de woorden wel, maar de (bijbehorende) gedachten niet. De ontvanger begrijpt de woorden vanuit zijn mening. Hij heeft misschien een ander beeld of begrip bij dezelfde woorden. Mogelijk hecht de ontvanger minder waarde aan de boodschap of luistert hij/zij maar half. Het beeld dat de zender de lucht in stuurde, is dus al veranderd op het moment dat het bij de ontvanger binnenkomt.



Naast een zender en een ontvanger, kan er ook nog ruis ontstaan in de boodschap. In de onderstaande tabel kan je zien welke factoren er een rol spelen bij het communiceren en waar er dan ook ruis kan ontstaan.

Zender	Boodschap	Ontvanger
Het doel: informeren, overtuigen of stimuleren?	Feiten	(niet) Open willen staan voor de boodschap
Kunnen en willen afstemmen op ontvanger: kennis, behoeften, verwachtingen, gevoelens, achtergrond, cultuurverschillen	Meningen	Kunnen en willen afstemmen op de zender: kennis, behoeften, verwachtingen, gevoelens, achtergrond, cultuurverschillen
Vorbereidingstijd	Non-verbale kleuring, bijvoorbeeld ironie	Eigenlijk geen tijd hebben
Je eigen context: beelden, normen, waarden, behoefte en gevoelens	Omgevingslawaai of onderbreking	Je eigen context: beelden, normen, waarden, behoefte en gevoelens
Vertaling: hoe breng ik het en in welke vorm?	Complex of onduidelijk	Vertaling (decodering) van ontvangen boodschap naar eigen intern beeld en betekenis
	Structuurloos	Eigen behoefte kan conflicteren met die van de ander
	Hoeveelheid en dosering	Goed, aandachtig of juist selectief luisteren
	Aantrekkelijk gebracht	Afdwalen met de gedachten of alvast een vraag of antwoord bedenken
	Verpakt in generalisaties en/of vooroordelen	Onderbreken

Verbale communicatie is praten of schrijven met woorden. Dit kan gebeuren tijdens een gesprek, telefonisch, via e-mail, WhatsApp of een brief. Bij communicatie is er nooit maar één boodschap, er zijn er minstens altijd twee! Elke boodschap heeft twee lagen: een inhoudelijke en een relationele. De inhoud is de letterlijke betekenis van wat er gezegd wordt en de relationele laag gaat over de manier waarop de boodschap wordt overgebracht en de relatie tussen beide personen.

Communiceren gebeurt niet alleen met woorden, maar ook met gebaren, gezichtsuitdrukkingen, toon en lichaamshouding. Hiermee drukken we niet alleen de inhoud van onze boodschap uit, maar ook de manier waarop we deze bedoelen. In feite speelt de non-verbale communicatie dus een grote rol in hoe onze boodschap overkomt. Ongeveer 70% van onze communicatie is non-verbaal en slechts 30% bestaat uit woorden. Zelf zijn we ons hier vaak niet bewust van tijdens het praten.

Non-verbale communicatie speelt een belangrijke rol in hoe we onze boodschap overbrengen en hoe deze wordt ontvangen. Het gaat hierbij om zaken zoals gezichtsuitdrukkingen, lichaamshouding, toon en gebaren. Deze non-verbale signalen kunnen bijvoorbeeld aangeven hoe we ons voelen, hoe we de boodschap bedoelen en wat onze intenties zijn. Door ons bewust te zijn van deze non-verbale signalen kunnen we onze communicatie verbeteren en ervoor zorgen dat onze boodschap beter begrepen wordt.

Een voorbeeld: Als je tegen iemand zegt: “*Dat mag je niet doen*”, en je geeft hem daarbij een knipoog. Dan zal hij zich van jouw opmerking waarschijnlijk weinig of niets aantrekken. Met jouw woorden verbied je iets, maar met je knipoog geef je aan dat jouw bevel niet serieus genomen hoeft te worden. De knipoog bepaalt hoe je boodschap wordt begrepen. De non-verbale boodschap wint het dus van de verbale communicatie.

Soms kan het lastig zijn als je lichaamstaal niet overeenkomt met wat je zegt. Stel je voor dat je al een tijdje erg gestrest bent en je vrouw vraagt hoe het gaat. Als je dan zegt: “*Ja hoor, het gaat prima*”, maar je gezicht ziet er pijnlijk uit en je stem klinkt boos, dan kan je vrouw denken dat het eigenlijk helemaal niet goed gaat. Dit komt omdat onze lichaamstaal vaak meer zegt dan onze woorden. Hierdoor kan er verwarring ontstaan en kan de communicatie soms niet goed verlopen.

Haar manier van denken zal vervolgens een rol spelen in hoe zij deze opmerking opvat. Misschien denkt zij dat haar man het niet prettig vindt om hierover te praten

en dus vraagt zij er niet meer naar. Of haar man is zich niet zo bewust is van het non-verbale signaal dat hij afgeeft en dat hij door deze manier van communiceren niet goed leert omgaan met zijn spanning. Zo wordt de spanning juist erger.

Samengevat zijn er bij communicatie altijd twee niveaus:

1. Inhoudsniveau:

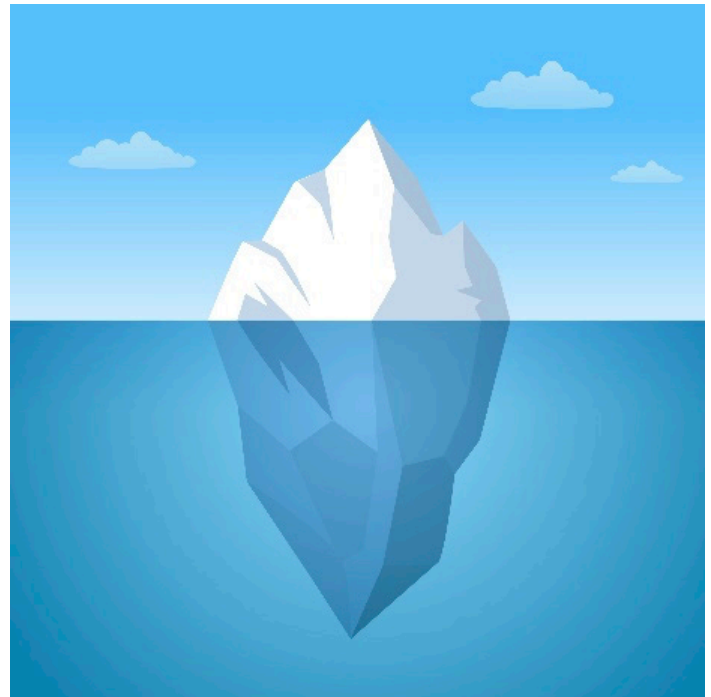
Hierbij gaat het om de letterlijke betekenis van de boodschap. Wat is het gespreksonderwerp? Wat wordt er gezegd?

2. Betrekkingsniveau/relatieve niveau:

Zelfs in simpele zinnen kan de toon waarop de zin wordt uitgesproken of de houding van de spreker uitdrukken hoe de inhoud van de boodschap door de ander begrepen moet worden. Het gaat hierbij vaak om non-verbale communicatie. Niet wát er gezegd wordt,

maar de manier waaróp bepaalt hoe de boodschap over komt. Het zenden en ontvangen van non-verbale signalen gebeurt meestal onbewust. Het is daarom moeilijker om met het lichaam te liegen dan met woorden.

In de dagelijkse omgang zijn wij ons zelden bewust van beide niveaus. De communicatie loopt dan 'spontaan'. Wanneer er meningsverschillen zijn is het belangrijk om beide niveaus van boodschappen uit elkaar te halen. Vaak is het zo dat het bij meningsverschillen niet meer gaat om de inhoud maar wat er zich op het betrekkingsniveau tussen de mensen afspeelt.



Communicatie met artsen

Communicatie met de huisarts of specialist kan ook de nodige moeilijkheden met zich meebrengen. Vinden jullie hetzelfde belangrijk? Is alle informatie duidelijk die wordt besproken? Heb je al je vragen kunnen stellen? Ben je tevreden over het gesprek? Om te helpen bij het communiceren met de arts hebben we een aantal tips en adviezen. Deze zijn te vinden op de volgende pagina's.

Samen met uw huisarts en ziekenhuis werken aan veilige zorg

1

Let op: uw behandelaar heeft misschien niet alle informatie



2

Geef alle medicijnen die u gebruikt door aan uw huisarts en ziekenhuis



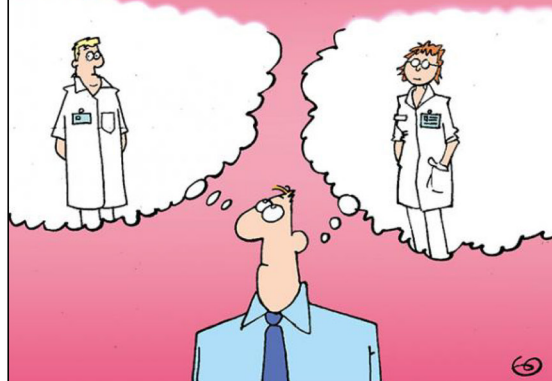
3

Neem iemand mee naar de afspraak



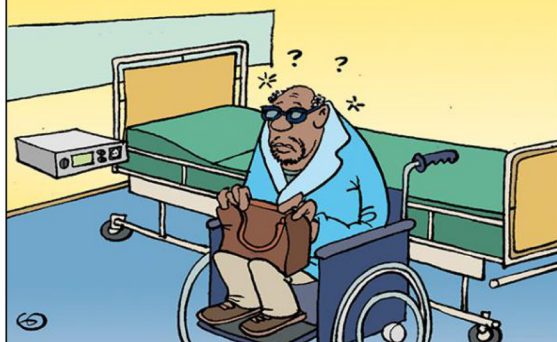
4

Weet bij wie u terecht kunt bij vragen en problemen



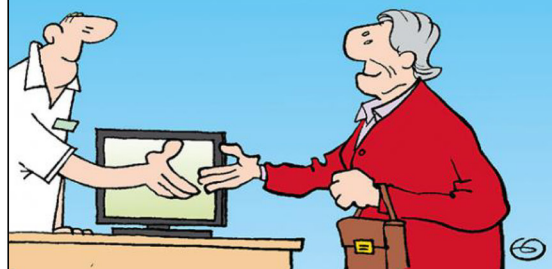
5

Maak duidelijk als u iets niet begrijpt of als iets niet loopt zoals u verwacht



6

Weet welke vervolgafspraken er zijn



Samen met uw huisarts en ziekenhuis werken aan veilige zorg



Let op: uw behandelaar heeft misschien niet alle informatie

Geef uw behandelaar alle informatie over uw gezondheidstoestand. Uw behandelaar heeft misschien niet alle informatie paraat. Vertel alles wat van belang kan zijn. Vertel uw behandelaar ook over contacten met andere zorgverleners.



Geef alle medicijnen die u gebruikt door aan uw huisarts en ziekenhuis

Uw behandelaars moeten altijd weten welke medicatie u gebruikt. Alleen dan kan de behandelaar de juiste keuzes maken voor uw behandeling. Bezoekt u voor het eerst de behandelaar? Geef een actueel medicatieoverzicht af. Of neem de medicijnen die u gebruikt mee. Laat het uw behandelaars altijd weten als er iets gewijzigd is aan uw medicijnen.



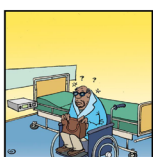
Neem iemand mee naar de afspraak

Het is nuttig om iemand mee te vragen naar de afspraak. Bijvoorbeeld uw partner of mantelzorgverlener. Iemand die met u meedenkt en met wie u het bezoek later nog eens kan bespreken. Twee horen meer dan één.



Weet bij wie u terecht kunt bij vragen en problemen

Vraag wie uw vaste aanspreekpunt is voor elk van uw gezondheidsproblemen en bij wie u moet zijn voor vragen en problemen.



Maak duidelijk als u iets niet begrijpt of als iets niet loopt zoals u verwacht

Stel vragen als u iets niet begrijpt. Als u merkt dat iets niet goed gaat, meld het dan meteen bij uw behandelaar. Bijvoorbeeld als gemaakte afspraken niet worden nagekomen. Of als uw zorgverlener u niet op tijd terugbelt met een uitslag. Geef ook aan wat uw wensen zijn.



Weet welke vervolgspraken er zijn

Zorg dat u weet wanneer en bij wie u voor controle terug moet komen. Dit kan zowel bij uw huisarts of in het ziekenhuis zijn. Moet u voor uw volgende afspraak iets doen? Bijvoorbeeld bloedprikken of een klachtendagboek bijhouden?

Opdracht 2

Bespreek onderstaande vragen met iemand uit uw omgeving. Sta samen even stil bij de communicatie. Zijn er verbeterpunten?

1. Zijn onze gevoelens ten opzichte van elkaar veranderd na de ziekenhuisopname? Zo ja, hoe dan?

Patiënt:

Iemand uit de omgeving zoals partner, kinderen of vrienden:

2. Wat is er veranderd in onze omgang met elkaar na de ziekenhuisopname? Hoe is deze nu anders?

Patiënt:

Iemand uit de omgeving zoals partner, kinderen of vrienden:

3. Hoe zouden we in deze nieuwe situatie met elkaar willen omgaan?

Patiënt: _____

Iemand uit de omgeving zoals partner, kinderen of vrienden:

4. Welke valkuilen moeten we vermijden in de communicatie naar elkaar toe?

Patiënt: _____

Iemand uit de omgeving zoals partner, kinderen of vrienden:



Bijeenkomst 4 - Stemming, Angst en Vermoeidheid

Somberheid

Somberheid is een normaal, menselijk gevoel na verlies, teleurstelling of tegenslag. Het is een voorbijgaand proces dat in 'buien' verloopt. Mensen die somber zijn gedragen zich vaak afwachtend en hebben negatieve, pessimistische gedachten.

Na het krijgen van een hartaandoening komen gevoelens van somberheid vaak voor. U vertrouwen in uw lichaam wordt misschien minder. Dat u daar niet vrolijk van wordt is heel begrijpelijk. Somberheid gaat meestal wel over, bij de een gaat dit langzamer dan bij de ander. Op sommige momenten verdwijnt de somberheid. Bijvoorbeeld als het mooi weer is of als u met anderen bent.

Op andere momenten keren de sombere buien helaas weer terug. Bijvoorbeeld als u herinnerd wordt aan de hartaandoening of als u denkt aan de moeite die u moet doen om de revalidatie te laten slagen.

Meestal merken hartpatiënten dat ze tijdens de revalidatie steeds minder sombere buien hebben. Soms houden de sombere gevoelens langer aan en kan er een depressie ontstaan. Deze gevoelens kunnen zelfs zo erg worden dat psychologen spreken van een depressie. Het is dan belangrijk dat u hulp krijgt van een psycholoog.

Sombere gevoelens gaan dus samen met afwachtend gedrag zoals niets doen, nergens zin in hebben en negatieve pessimistische gedachten. Deze pessimistische gedachten houden de somberheid in stand. Het is dus belangrijk om uw gedrag en gedachten te veranderen! Dit kan zeker, maar vereist wel inspanning en energie. Echter aan uw sombere gevoelens wordt ook veel inspanning en energie besteed. Door het piekeren wordt u somber en doet u niets. Door niets doen komt u ook niemand tegen die iets aardigs zegt of doet. U kunt daardoor ook weinig voldoening ervaren van 'karweitjes' die u heeft gedaan. Daardoor komt u in een vicieuze cirkel terecht.

Vijf stappen om de vicieuze cirkel van gedachten, gevoelens en gedrag te doorbreken.

1 Instellen van een dagstructuur

Veel sombere mensen missen een dagstructuur. De verleiding om langer in bed te blijven liggen dan normaal en wenselijk is, is groot. Patiënten zijn de eerste tijd na ontslag uit het ziekenhuis nog niet aan het werk en voelen zich door de hartziekte nog niet honderd procent. Door langer in bed te blijven liggen voelt iemand zich meestal niet beter. Door wakker in bed te liggen wordt de kans op piekeren groter. De aandacht wordt juist gericht op de dingen die (nog) niet goed gaan. Patiënten gaan tegen de dag opzien en hebben dan helemaal geen zin meer om uit bed te komen. Door op te staan en een goede dagindeling te maken, wordt de kans op piekeren steeds kleiner.

2 Creëren van activiteiten en contacten met anderen, ook buiten het gezin

De dag wordt natuurlijk moeilijker als er geen invulling voor de dag is. Mensen lijken te vergeten dat ze vroeger hobby's hadden en dat zij er plezier in hadden. Een veel gehoorde uitspraak is *"ik ben vandaag niet in de stemming, ik heb geen zin"* of *"zoiets moet spontaan in je opkomen"*. Hier zien we weer de

vicieuze cirkel: zich niet goed voelen -> sombere gedachten -> gebrek aan vertrouwen/geen zin -> niets doen -> gebrek aan afleiding van de sombere gedachten -> zich niet goed voelen! Om deze cirkel te doorbreken is het belangrijk toch iets te gaan doen, ook al gaat dit niet spontaan. Plan voor elke dag activiteiten. Denk daarbij niet dat u zin moet hebben of dat activiteiten spontaan in u op moeten komen. Ook zonder er zin in te hebben kunnen mensen actief zijn. Juist dan kan de cirkel doorbroken worden.

3 Inbouwen van rustmomenten of pauzes

Weinig mensen pauzeren op vaste momenten. Vaak gaat men door totdat iets af is, of totdat men niet meer 'kan' (dus te lang). Door oververmoeidheid gaan mensen denken dat ze bepaalde karweitjes nog niet of nooit meer kunnen doen. Zo wordt de somberheid weer bevestigd. Vaste rustmomenten zoals: ontspannen bij muziek of een boek, even op bed rusten of het doen van een ontspanningsoefening dienen als beloning voor 'gedane arbeid'.

4 Beschrijven van gevoelens van somberheid in plaats van te gaan ‘malen’

Piekeren maakt dat sombere gevoelens in stand worden gehouden of zelfs erger worden. Piekeren heeft geen zin. Men zal zich er niet beter door gaan voelen. Negeren van sombere gevoelens is vaak ook niet mogelijk, omdat ze er nu eenmaal wel zijn. Daarom is het belangrijk deze sombere gevoelens op een positieve, opbeurende manier aandacht te geven. Dit kunt u doen door sombere gedachten en gevoelens op te gaan schrijven, wanneer ze weer de kop op steken. Het gaat erom dat u uw gedachten en gevoelens beschrijft, zodat u ze later kunt lezen (anderen krijgen het niet te lezen). Door er op deze manier ‘afstand’ van te nemen, kunt u beter nagaan of de somberheid wel zo reëel is en of u zich hierdoor wel uit het veld moet laten slaan. Ga na in hoeverre het om problemen gaat die u alleen of met hulp van anderen kunt oplossen.

5 Wat gaat er goed, wat valt er mee

Sombere mensen letten vooral op de dingen die niet goed gaan maar niet op dingen die wel goed gaan. Positieve gebeurtenissen worden vaak afgedaan als ‘mazzel’ en als iets dat niet vaak voorkomt. Negatieve gebeurtenissen worden gezien als iets dat ‘bij de persoon hoort’, dat niet te voorkomen of te veranderen is. Maar het is natuurlijk niet zo dat positieve gebeurtenissen alleen maar met ‘geluk’ en negatieve gebeurtenissen alleen met de eigen verantwoordelijkheid te maken hebben. Om weer te leren optimistischer tegen de wereld en de toekomst aan te kijken gaat u een ‘witboek’ bijhouden. U beschrijft hierin wat u die dag is overkomen, wat u heeft meegemaakt en wat u heeft gedaan. U schrijft alleen over dingen die meegevallen zijn. Die (iets) minder erg waren dan verwacht. Omdat sombere mensen juist letten op tegenvallers zal dit in het begin moeilijk zijn. Hou vol! U zult steeds gemakkelijker lichtpuntjes leren zien in uw leven.

Angst

Angst is een veelvoorkomend en logisch gevolg van een hartaandoening. Zoals in de bijeenkomst is uitgelegd slaan de hersenen mogelijk bedreigende informatie direct op. Komende keren dat je geconfronteerd wordt met iets wat je aan de hartaandoening doet denken, zal er dus direct een angstreactie ontstaan. Bijvoorbeeld zodra je het hart flink voelt kloppen of wanneer je weer in het ziekenhuis moet zijn. Dit is biologisch gezien heel nuttig. Het zorgt ervoor dat we onszelf kunnen beschermen. De angstreactie kan ook té sterk worden en onnodig vaak ontstaan.

Ook kan té veel angst ervoor zorgen dat je situaties gaat vermijden. Als je bijvoorbeeld angstig bent om in te spannen, neem je bijvoorbeeld altijd de lift in plaats van de trap.

Deze vermijding houdt de angst echter in stand en kan deze zelfs verergeren. Door middel van de 4 G's kan goed gekeken worden naar het verband tussen je gedachten, gevoel en gedrag. Door hier bewust helpende gedachtes voor te bedenken kan je jezelf helpen om je angst te overwinnen en de vermijding te doorbreken.

Deze klachten kunnen naast de reactie op angst ook een vicieuze cirkel van angst in gang zetten



Vermoeidheid en grenzen bewaken

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten na een hartaandoening en/of hartingreep. Dit kan komen door:

- De hartaandoening zelf (aantasting van de hartspier),
- Als bijwerking van de medicatie,
- Omdat het lichaam nog herstellende is en hierdoor minder belastbaar is,
- Óf omdat men door deze lage belastbaarheid sneller over de eigen grenzen gaat.

Meestal is het heel lastig te achterhalen wat de precieze oorzaak is en wordt het toegeschreven aan een combinatie van bovenstaande punten.

In veel gevallen wordt de vermoeidheid na een hartaandoening als ‘intenser’ en ‘langduriger’ beleefd. In de periode waarin je niets liever wilt dan herstellen en vooruitgaan, kan vermoeidheid dan ook zeer vervelend en frustrerend zijn. In deze fase is het vooral belangrijk om deze vermoeidheid serieus te nemen en vooral niet te negeren.

Je lichaam verbruikt veel energie om te kunnen herstellen en de conditie weer op te bouwen. Het negeren van de vermoeidheid en over je grenzen heen gaan, kan het herstel en het opbouwen van conditie juist vertragen! Daarom is het belangrijk om tijdens het revalidatieproces en daarna goed op je grenzen te letten.

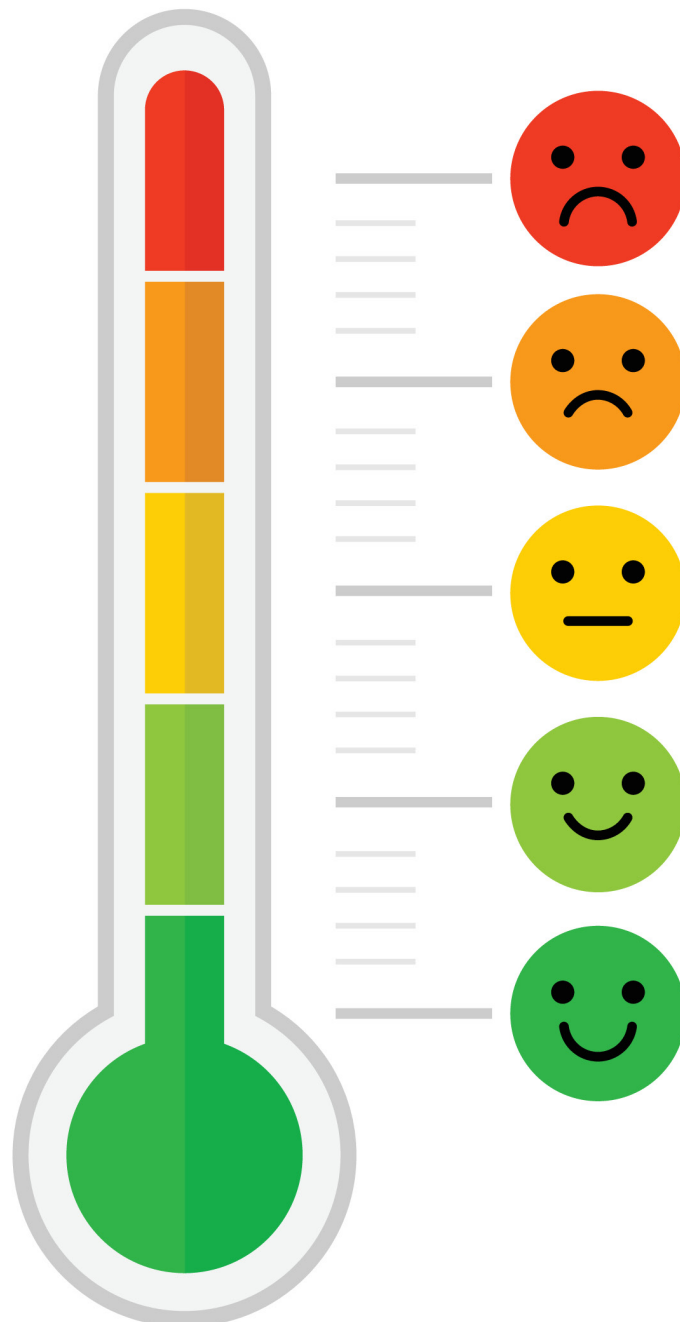
Het is voor de meeste mensen moeilijk om zich te beseffen wat de eigen grenzen zijn. Als je nog met een activiteit bezig bent gaat het meestal prima. De kans is groot dat je achteraf pas merkt dat je over je grenzen gegaan bent. Misschien merk je dit achteraf door extreme vermoeidheid, toename van de klachten of dat je de dagen daarna maar weinig energie hebt.

Om dit besef te vergroten is het belangrijk duidelijk te krijgen welke signalen je tijdens de activiteiten al zou kunnen herkennen. Zo kan je jouw activiteiten en gedrag hierop aanpassen. Deze signalen kan je leren opmerken op lichamelijk, emotioneel en gedragsmatig gebied.

Als we het over grenzen hebben, dan kan je dit het beste vergelijken met een thermometer. In het groen voel je je goed, ben je ontspannen, heb je genoeg energie en zijn lichamelijke klachten stabiel of herstellende. In het rood voel je je slecht, heb je juist veel klachten, ben je vreselijk vermoeid, mogelijk erg somber of angstig en lukt het niet meer om je dagelijkse activiteiten naar tevredenheid uit te voeren. Je zal hierna dan ook enkele dagen nodig hebben om hiervan te herstellen en bent dan duidelijk over je grenzen gegaan.

Oranje is een overgangsfase waarin de vermoeidheid oploopt en de klachten en/of spanning langzaam toenemen. Deze fase is dus erg belangrijk maar helaas vaak lastig te herkennen. Om deze reden is opdracht 2 handig om voor jezelf de signalen te leren herkennen.

Vraag ook aan je partner/omgeving om te helpen bij het invullen. Soms merken zij vermoeidheid eerder bij je op dan jijzelf!



Huiswerk bijeenkomst 4

Opdracht 1

Houd een 'witboek' bij. U beschrijft hierin wat u die dag is overkomen, wat u heeft meegemaakt en wat u heeft gedaan. U schrijft alleen over dingen die meegeval-
len zijn. Die (iets) minder erg waren dan verwacht. Omdat sombere mensen juist
letten op tegenvallers zal dit in het begin moeilijk zijn. Hou vol! U zult steeds ge-
makkelijker lichtpuntjes leren zien in uw leven.

Opdracht 2

Op de volgende pagina ziet u een schema met daarin een schaal van getallen
(geen klachten = 0) naar (zeer veel klachten = 5). Probeer voor uzelf signalen op te
schrijven waaraan u zou kunnen herkennen in welke fase u dan zit.

Deze signalen kunt u merken op:

- Lichamelijk gebied (wat voel ik in mijn lichaam).
- Emotioneel gebied (hoe voel ik mij mentaal).
- Gedragmatig gebied (wat doe ik).

Vul het schema in en probeer zo goed als mogelijk onderscheid te maken van 0
(geen klachten) naar 5 (zeer veel klachten). Dit overzicht kan helpen om meer be-
sef te krijgen en in de toekomst beter aan uw grenzen te kunnen houden.

Het is vaak lastig om signalen te ontdekken, met name degene die zich in het
'overgangsg gebied (getallen 2 & 3)' bevinden. Om deze reden is er ook een voor-
beeld ingevuld die u hierbij kan helpen.

	Lichamelijke signalen Wat merk je? (bijv. hoofdpijn, slechter zien, maagklachten, vermoeidheid)	Emotionele signalen Wat voel je? (bijv. opgejaagd, sneller geïrriteerd, somber, onzeker, angstig)	Gedragmatige signalen Wat doe je? (bijv. korter lontje, sneller huilen, piekeren, minder slapen)
5			
4			
3			
2			
1			
0			

Voorbeeld

	Lichamelijke signalen Wat merk je? (bijv. hoofdpijn, slechter zien, maagklachten, vermoeidheid)	Emotionele signalen Wat voel je? (bijv. opgejaagd, sneller geïrriteerd, somber, onzeker, angstig)	Gedragmatige signalen Wat doe je? (bijv. korter lontje, sneller huilen, piekeren, minder slapen)
5	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Het 'lichtje gaat uit'</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik ben vreselijk aan het piekeren</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik ga hyperventileren</i>
4	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik heb forse hoofdpijn</i> • <i>Ik ben verschrikkelijk moe</i> • <i>Ik heb last van maagzuur</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik ben heel angstig/onzeker</i> • <i>Ik voel me heel somber/down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik ben erg kortaf/maak snel ruzie</i> • <i>Ik slaap zeer slecht</i> • <i>Ik kan niets meer onthouden</i>
3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>De hoofdpijn wordt steeds erger</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik ga mij irriteren aan van alles en nog wat</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik sluit mij af voor anderen</i> • <i>Ik huil sneller/makkelijker</i> • <i>Ik ga eerder ruzie maken</i> • <i>Ik slaap slecht</i>
2	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik ga wat slechter zien</i> • <i>Ik krijg lichte hoofdpijn</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik word wat sneller geïrriteerd</i> • <i>Ik ben vatbaarder voor (vis)haakjes</i> • <i>Ik heb last van onzekerheid/angst</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik word stiller/trek mij meer terug</i> • <i>Ik slaap onrustiger</i> • <i>Ik heb meer/minder trek</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik heb geen lichamelijke klachten</i> • <i>Ik voel mij niet overmatig vermoeid</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik voel mij rustig en ontspannen</i> • <i>Ik kan makkelijker aan positieve dingen denken</i> • <i>Ik heb geen last van angst en onzekerheid of ik kan dit overzien</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik kom goed uit mijn woorden</i> • <i>Ik kan me goed concentreren</i> • <i>Ik kan goed onthouden</i> • <i>Ik kan anderen aandacht geven</i> • <i>Ik kan werken/functioneren</i>
0	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik heb helemaal geen klachten</i> 		

Opdracht 3

Probeer zelf een G-schema te maken voor een situatie waarin u last had van angstige of sombere gedachten. Probeer daarna het G-schema te maken met gedachten waar u zich beter door gaat voelen.

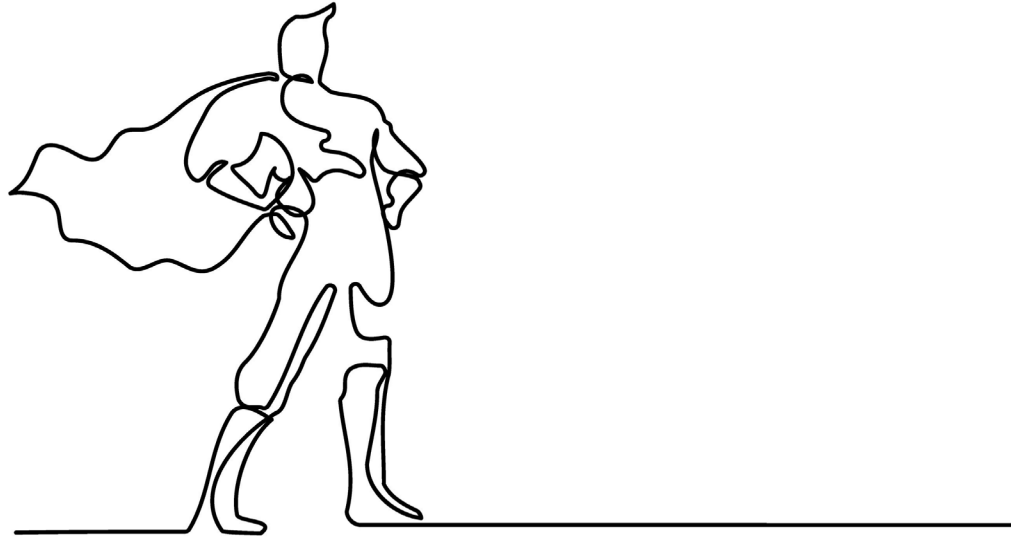
Situatie 1

Schrijf hieronder wat voor negatieve gedachten u had:

Gebeurtenis (de situatie)	
Storende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	

Schrijf hieronder de gedachten waardoor u zich beter zou kunnen gaan voelen:

Gebeurtenis (de situatie)	
Helpende Gedachten	
Gevoelens	
Gedrag	



Bijeenkomst 5 - Het Supermancomplex

Als we zeggen dat iemand een ‘Supermancomplex’ heeft, dan bedoelen we dat iemand alles héél goed wil doen. Problemen van anderen willen oplossen en wonderen willen uitvoeren zijn manieren van gedragen die passen bij ‘Superman’.

U kunt bij uzelf ontdekken of u ook superman wilt spelen door over het volgende na te denken: Vraag uzelf af bij elke taak die u doet: heb ik er zelf voor gekozen? Of heeft iemand anders mij verteld dat ik die taak moet doen? Ook kunt u ontdekken of u onmogelijke eisen aan uzelf stelt.

Vraag uzelf steeds af:

- Wie heeft mij zover gekregen?
- Zou iemand anders dit eigenlijk moeten doen?
- Ben ik aan het proberen veel meer te doen dan nodig is?

Veel voorkomende storende gedachten zijn:

- Ik moet mezelf bewijzen voor andere mensen.
- Ik moet een goede indruk maken op andere mensen.

Verwachten mensen dat u tien dingen tegelijk kunt doen? Of dat u naast uw eigen werk hen ook nog uit de problemen kunt helpen? Als dat zo is, heeft u ze waarschijnlijk op het idee gebracht dat u ‘Superman’ na kunt doen. Daardoor bent u nu in de problemen gekomen. Het is tijd om ermee op te houden. Daar is wel moed voor nodig. U zult misschien bang zijn dat anderen zullen denken dat u uw werk niet meer zo goed kunt doen als vóór uw hartinfarct. U heeft een goede reden om het wat rustiger aan te doen. U moet echt ophouden om voor iedereen altijd maar klaar te staan. Wees tevreden wanneer u het werk doet wat u aankunt!

Een andere veel voorkomende storende gedachte is:

“Uiteindelijk ben ik degene die hier alles moet doen”.

Vaak komen mensen in zo’n situatie terecht omdat ze nooit iets uit handen kunnen geven. Ze denken dat anderen het niet zo goed kunnen als zij, of dat anderen niet zo goed hun best zullen doen. Uiteindelijk doen ze zowel hun eigen werk en het werk van een ander. Als u zo iemand bent, moet u bedenken dat iedereen fouten maakt en dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen fouten. Wanneer u de fouten van anderen steeds maar gaat rechtzetten, zal men daar vervolgens op gaan rekenen. Dan zit u daaraan vast en kunt u dit blijven doen. Ook hier geldt dus: het is tijd om ermee op te houden!

Een volgende veel voorkomende storende gedachte is:

“Ik kan toch geen nee zeggen”

Deze gedachte is eigenlijk ook gebaseerd op een ‘Supermancomplex’. Sommige mensen hebben het idee dat ze altijd klaar moeten staan voor anderen en dat ze zichzelf helemaal weg moet cijferen. Dit heeft tot gevolg dat men op elke hulpvraag ‘ja’ zegt.

‘Nee zeggen’ is voor veel mensen heel moeilijk. Dit is vooral zo wanneer het met het werk te maken heeft, maar ook in de privésfeer kan ‘nee zeggen’ moeilijk zijn. Wanneer mensen het idee hebben dat ze altijd bereid moeten zijn om een ander te helpen kan ‘nee zeggen’ worden gezien als falen. Het is natuurlijk prima om anderen te helpen en er voor anderen ‘te zijn’, zolang u het maar niet te druk krijgt of voortdurend onder druk staat.

U moet net zo goed voor uzelf zorgen als voor andere mensen.

Wanneer u merkt dat al dat helpen van anderen u teveel is geworden, dan zijn er een paar oplossingen:

U gaat oefenen met ‘nee’ zeggen:

- “Nee, ik zou wel graag willen helpen, maar ik heb gewoon geen tijd”
- ”Nee, ik kan dat probleem niet voor u oplossen”
- “Nee, ik kan nu even niet langskomen”
- “Nee, ik heb andere plannen”
- “Nee, ik werk vandaag niet”

U maakt tijd voor eigen activiteiten of ontspanning.

U houdt zich daar ook aan.

Ook wanneer het werk zich opstapelt.

Ook wanneer anderen u proberen over te halen om toch voor hen klaar te staan.

Natuurlijk is dit alles makkelijker gezegd dan gedaan! De mensen om u heen zijn gewend dat u altijd voor hen klaar staat. Ze zullen misschien een beetje schrikken of uit hun humeur raken als dat verandert. Het is zelfs mogelijk dat in het begin het ‘nee’ zeggen meer stress oplevert voor u dan gewoon maar ‘ja’ zeggen en doen. Wij willen u aanmoedigen om vol te houden. Wanneer u steeds ‘nee’ zegt op bepaalde tijden die u voor uzelf wilt houden, raken mensen daaraan gewend. Ze zullen u niet meer lastigvallen op de tijden die u voor uzelf wilt hebben. Waarschijnlijk zult u ook op andere tijden beter worden in het ‘nee’ zeggen. Op die manier leert u uw gewoonte af om te veel problemen voor anderen op te lossen.

Bijlagen



Bijlage 1 - Stressmanagement

Zelfregistratie

Dag	Tijd	Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag

Instructie zelfregistratie

Vul de tabel zelfregistratie iedere keer in wanneer u zich gestrest voelt. Wacht niet met invullen tot het einde van de dag, maar doe het als dit kan direct.

Dag:

Vul hier de dag en datum in.

Tijd:

Vul hier het tijdstip in waarop u zich gestrest voelt.

Gebeurtenis:

Beschrijf de stressvolle gebeurtenis. Bijvoorbeeld: ik wilde een parkeerplaats inrijden maar een ander was me net voor. Er was geen andere parkeerplaats.

Gedachten:

Vul in welke gedachten u heeft op dat moment. Bijvoorbeeld: die andere chauffeur denkt zeker dat hij meer rechten heeft dan andere mensen.

Gevoelens:

Schrijf op welke gevoelens u heeft op dat moment. Bijvoorbeeld: woedend.

Gedrag:

Schrijf op welk gedrag deze gedachten tot gevolg hadden. Bijvoorbeeld: ruzie maken.

Waar is het dagboek voor?

Uw doel is “leren omgaan met stress”.

Het bijhouden van het dagboek kan het proces van gedragsverandering makkelijker maken. Door elke dag bewust stil te staan bij het moeilijkste moment van die dag wordt u gesterkt in uw doel om op een gezonde manier om te gaan met stress.

De hele dag door neemt u bewust of onbewust beslissingen. De bedoeling van dit dagboek is dat u bij moeilijke momenten gedurende de dag, een bewuste keuze maakt: u kiest voor andere gedachten, of u zorgt dat u niet in de verleiding gebracht wordt. U leert zo op momenten dat het moeilijk voor u is, anders te denken en te doen.

Leest u voordat u aan het dagboek begint rustig de instructies en de aanvullende informatie door. Is het u daarna toch nog niet helemaal duidelijk, aarzel dan niet uw vragen te stellen aan de begeleider.

Als ik aan het eind van de week 7 of meer glimlachjes verzameld heb, wordt mijn beloning: hier vult u in hoe u zichzelf gaat belonen, bijvoorbeeld: “ik ga een dagje uit met mijn partner” of “ik koop een boek”.


Vul in _____

Mijn moeilijkste moment vandaag was:

Vul in:


(Hier kunt u 1, 2 of 3 glimlachjes inkleuren en de lijn invullen)


 Ik 'hapte' niet

 Ik 'hapte' niet, want ik dacht bij mezelf (helpende gedachte)

 Ik 'hapte' niet, want ik zorgde ervoor dat ik geen risico liep door

 Ik 'hapte'

 Ik 'hapte', want ik dacht bij mezelf (storende gedachte)

 Ik 'hapte', want ik liep risico doordat

Instructie

U vult gedurende een week het dagboek in.

Vraag 1:

Moeilijkste moment

U kunt met behulp van het dagboek per dag bijhouden wat uw moeilijkste moment is. U heeft al met moeilijke momenten (gebeurtenissen) gewerkt m.b.v. het zelfregistratieformulier. Waarschijnlijk weet u al wat uw moeilijke momenten zijn. In het dagboek vult u bij vraag 1 in wat uw moeilijkste moment van die dag is!

Vraag 2:

Per dag gaat u na of u op het moeilijkste moment van die dag in de '(vis)haak' gebeten heeft of niet. Met andere woorden, heeft u zichzelf overwonnen of bent u toch door de knieën gegaan? Heeft u op de betreffende dag, ondanks moeilijke momenten, niet 'gehapt' dan kunt u glimlachjes inkleuren.

Elke dag kunt u 3 glimlachjes verzamelen.

Dit doet u door:

- Niet te ‘happen’ en dit glimlachje aan te kruisen.
- Niet te ‘happen’ en ook nog een helpende gedachte hierbij te noemen. Deze gedachte vult u in op de stippellijn en u kruist het glimlachje aan.
- Niet te ‘happen’ en de verleidelijke situatie weten te weerstaan. Op de stippellijn vult u in hoe u dit deed en u kruist het glimlachje aan.

U verdient dus drie glimlachjes wanneer u op het moeilijkste moment van de dag niet ‘gehapt’ heeft door zowel anders te denken als anders te doen.

U krijgt huilebalkjes wanneer u toch ‘gehapt’ heeft.

Hier vult in dat u wel ‘gehapt’ heeft, door een huilebalkje aan te kruisen.

U heeft een moeilijk moment gehad en toegegeven aan uw angstige, boze of verdrietige gevoelens. Het is leerzaam voor u om u bewust te worden van de gedachten die u hierbij had en de reden waardoor u risico liep. Daarom is het zinvol om ook:

- Uw storende gedachte in te vullen. Deze gedachte vult u in op de stippellijn en u kruist het bijbehorende huilebalkje aan.
- Op de stippellijn in te vullen wat u deed waardoor u toch ‘hapte’. Ook hier kruist u het bijbehorende huilebalkje aan.

Aanvullende informatie

Helpende gedachten

Dat zijn gedachten die zorgen dat u niet afwijkt van uw voornemen om uw gevoelens in bedwang te houden. Dus om u niet aan de (vis)haak te laten slaan. Helpende gedachten zijn dus gedachten waardoor het makkelijker is om met moeilijke momenten om te gaan.

Voorbeelden:

- “Ik ga me niet opwinden over zo’n onbenullig voorval”
- “In deze situatie ‘toehappen’ vraagt veel energie van me, die kan ik wel beter gebruiken”

Probeer uw eigen helpende gedachten te formuleren.

Gedrag

Als u erg opziet tegen bepaalde situaties, waarin u weet dat u zich op gaat winden, kunt u overwegen die situaties voorlopig even te vermijden. Dit kan niet altijd. Sommige situaties kunt u veranderen, andere niet.

Voor situaties die u niet kunt ontlopen of veranderen, kunt u wel van tevoren plannen bedenken. Weten wat u moet doen, zorgt dat u stevig genoeg in uw schoenen staat in moeilijke situaties.

Bedenk hoe u verschillende lastige of risicovolle situaties kunt aanpakken. Zorg ervoor dat u zelf oplossingen bedenkt voor deze situaties. Het is belangrijk om voorbereid te zijn op risicosituaties en hierover na te denken. Uw eigen oplossingen passen precies bij u en werken daardoor beter.

- Welke afleiding heeft u achter de hand in moeilijke situaties?
- Heeft u geoefend met een ontspanningsinstructie?
- Hoe zou u zich willen gedragen in de voor u zo moeilijke situatie?

Storende gedachten/risicovol gedrag

Ook al wilt u zo min mogelijk huilebalkjes verzamelen, toch is het goed om in te vullen wat uw storende gedachten waren en welk risico u liep om heel emotioneel te reageren. Kijk in welke valkuil (moeilijke, riskante momenten/storende gedachten) u bent gestapt. Op deze manier kunt u voor uzelf bepalen hoe u deze valkuil de volgende keer kunt vermijden. Ook als u weer een keer volledig bent meegesleept door uw gevoelens, geef niet meteen op. Denk niet meteen dat uw inspanningen voor niets zijn geweest. Pak de draad weer op en ga gewoon door. Geef niet op, u bent al zover gekomen!

Persoonlijke hulplijst voor thuis

Deze persoonlijke lijst dient als hulpmiddel in moeilijke situaties.

Iedere keer als u een onrustig gevoel heeft, in een vervelende stemming bent of een moeilijk moment hebt (en de “vishaak” herkent), dan leest u de volgende strategieën die u met de hulp van de groep hebt bedacht:

Zorg dat deze lijst op een zichtbare plek ligt!

Bijlage 2 - Stoppen met roken

Tips om te stoppen met roken

- Wanneer u nog niet (helemaal) gestopt bent stel dan een datum vast waarop u geen enkele sigaret meer rookt.
- Stop radicaal, dat geeft de meeste kans. Het heeft geen zin om te proberen slechts 1 of 2 sigaretten per dag te roken, of om over te stappen op filtersigaretten of light sigaretten met een laag teergehalte.
- Bedenk dat u elke keer als u nee zegt, meer controle krijgt over de verslaving.
- Praat uzelf moed in op tijden dat u het moeilijk heeft en herinner uzelf eraan dat het al vele mensen voor u gelukt is op eigen kracht te stoppen met roken.
- Doe alles weg wat u aan roken herinnert.
- Verander gedurende de eerste week uw eet- en drinkgewoonten. Drink veel water en eet veel vers fruit. Loop met een bocht om gezelligheidsdranken (koffie/thee/alcohol) heen.
- Vermijd gelegenheden waar u gewend was te roken (b.v. een bar) en ga naar andere plaatsen waar het u makkelijker zal vallen niet te roken.
- Stop indien mogelijk samen met iemand anders, dan kunt u elkaar steunen. Beloon uzelf als u bijvoorbeeld een hele week niet gerookt heeft.
- Maak een lijstje van uw eigen redenen om te stoppen.
- Vertel het aan mensen in uw omgeving; zij kunnen u steunen. Bovendien bent u gemotiveerder om niet meer te gaan roken.

Herinner uzelf eraan hoe lekker het is om niet te roken

- U voelt zich fitter en krijgt meer energie
- Uw tanden blijven witter
- Uw huidskleur wordt frisser
- Een pakje per dag scheelt u nu al 100 euro in de maand en dat zal nog meer worden
- Uw haren en kleren stinken niet meer naar de rook
- Binnen een jaar zal uw risico op een hartinfarct gehalveerd zijn
- Binnen 5 jaar zult u een even grote kans op een hartinfarct hebben als iemand die nooit gerookt heeft.

Motivatie

Hoe behoudt u de motivatie om niet te gaan roken:

- Spreek uzelf positief toe.
- Blijf uzelf lange tijd voor het niet roken belonen bijvoorbeeld met een cadeau-tje, een abonnement op een tijdschrift of een lidmaatschap van een vereniging.
- Vertel anderen waarom u gestopt bent en wat uw ervaringen met stoppen met roken zijn.
- Bedenk wanneer het moeilijk is wat ook al weer uw redenen waren om te stoppen met roken.
- Besteed in het algemeen meer aandacht aan gezond leven.
- Houd zolang mogelijk contact met mensen die ook gestopt zijn. Met hun kunt u erover praten, als dit nodig is.

Wie twee weken niet rookt heeft de lichamelijke ontwenningsverschijnselen overwonnen! Wie 3 maanden niet rookt, heeft het moeilijkste gehad. De kans dat u dan weer gaat roken is zeer klein!

Storende en helpende gedachten

Storende gedachten	Helpende gedachten
Ik kan niet stoppen of ik kan het niet volhouden.	In het verleden is het mij misschien niet gelukt. Dat wil niet zeggen dat het weer niet zal lukken. Wat blijkt: hoe meer stoppogingen mensen hebben gedaan, hoe groter de kans is dat het daarna wel zal lukken. Bij elke poging doe ik ervaring op over moeilijke, risicovolle situaties. Langzamerhand word ik een expert.
Ik ken meerdere mensen die hun hele leven gerookt hebben. Die zijn toch heel oud geworden.	Dit kan waar zijn, maar is niet altijd de realiteit. Roken verhoogt de kans op vroegtijdige sterfte duidelijk, maar ook de kans op ziekten. Die ziekten kunnen 'rokers' een onnodig nare oude dag bezorgen. Sommigen hebben geluk en zullen nergens last van hebben. Maar helaas hoor ik daar niet bij, want bij mij is al een hartziekte vastgesteld. Als hartpatiënt ben ik nu gewaarschuwd. Ik heb een hartinfarct gehad. De kans op een tweede hartinfarct wordt duidelijk verkleind door te stoppen met roken en duidelijk vergroot door met roken door te gaan.
De cardioloog/huisarts/verpleegkundige rookt zelf ook.	Het storende zit in het feit dat ik denk dat als een arts rookt, hij/zij mij als patiënt niets over stoppen met roken mag 'opleggen', of dat ik denk dat roken dan wel niet zo schadelijk zal zijn. Het feit dat een arts rookt bewijst hoogstens dat het moeilijk is om te stoppen met roken. Ik laat mijn keuze voor gezond gedrag toch niet afhangen van het moment dat geen enkele arts of verpleegkundige meer rookt.
De stress van het niet roken is veel erger voor mijn hart dan het roken zelf.	Ontwenningsverschijnselen kunnen heel heftig zijn, maar duren niet lang. Zelfs ex-rokers, die zeggen dat ze na jaren soms nog steeds zin hebben in een sigaret, hebben niet steeds last van stress of hunkeren niet steeds naar een sigaret. Doorroken betekent dat ik mijn lichaam steeds onder stress zet. Dit is veel slechter dan de tijdelijke lichamelijke stress van de ontwenningverschijnselen.
Ach, wat maakt één sigaret nou uit?	Ik weet dat één sigaret wel uitmaakt. Deze ene sigaret kan het begin zijn van vele andere sigaretten. Als ik wil stoppen, waarom zou ik dan roken, ook al is het maar één sigaret?

Belonende gedachten

- U ziet een volle asbak:
“Mijn longen zijn zich op dit moment aan het schoonmaken. Dat heb ik toch mooi voor elkaar gekregen!”
- U ziet mensen in een restaurant roken:
“Gelukkig hoef ik niet meer te roken. Ik ben gestopt en ik ben er trots op!”
- U komt een kennis tegen die rookt:
“Ik heb al zolang niet meer gerookt, het hoort eigenlijk niet meer bij me!”
- U ziet reclame voor sigaretten:
“Het was niet makkelijk, maar ik ben er gelukkig van af!”
- U loopt langs een sigarettenautomaat:
“Stoppen met roken heeft me al een hoop geld bespaard!”

Zelfregistratie

Dag	Tijd	Sterkte behoefte (0-4)	Waar bent u mee bezig?	Gevoelens	Gedachten	Wat doet u om niet te roken?	Heeft u gerookt?

Instructie zelfregistratie

Vul de tabel zelfregistratie iedere keer in als u behoefte heeft om een sigaret te roken (of wanneer u een sigaret rookt). Wacht niet met invullen tot het einde van de dag, maar doe het direct.

Dag:

Vul hier de dag en datum in.

Tijd:

Vul hier het tijdstip in waarop u behoefte heeft aan een sigaret.

Sterkte behoefte:

Vul hier in hoe sterk uw behoefte tot roken is. Dit doet u voor u een sigaret aansteekt.

0 = geen behoefte; 1 = lichte behoefte; 2 = middelmatige behoefte; 3 = sterke behoefte; 4 = zeer sterke behoefte.

Waar bent u mee bezig?:

Geef aan wat u aan het doen bent op het moment dat u de behoefte aan een sigaret voelt. Bijvoorbeeld: "Ontbijten" of "Voor de tv zitten"

Gevoelens:

Noteer welke gevoelens u heeft op het moment dat u behoefte heeft aan een sigaret. Bijvoorbeeld: "Ik voel me moe" of "Ik heb een slecht humeur"

Gedachten en overige opmerkingen:

Vul in welke gedachten u heeft op het moment dat u behoefte heeft aan een sigaret. Bijvoorbeeld: "Ik heb een sigaret nodig om goed wakker te worden!" of "Mijn vrouw steekt ook een sigaretje op!"

Wat doet u om niet te roken?:

Vul in wat u gedaan heeft om niet te roken. Bijvoorbeeld: "Ik ben opgestaan en heb een glas melk gedronken"

Heeft u gerookt?:

Vul in of u de sigaret wel of niet gerookt heeft.

Stemming

Stoppen met roken kan door de ontwenningverschijnselen in het begin stemmingsveranderingen met zich mee brengen zoals:

- Lach/huilbuien
- Nervositeit
- Onverschilligheid
- Gespannenheid
- Prikkelbaarheid
- Lusteloosheid
- Depressiviteit

Het is belangrijk dat u gaat snappen dat u uiteindelijk, wanneer de ontwenningverschijnselen over zijn, niet hoeft te roken om een goed humeur te krijgen of te houden.

Hierbij is het belangrijk dat de storende gedachte weggaat: namelijk dat u die sigaret nodig heeft voor een beter humeur.

Lees daarom het volgende aandachtig door:

U heeft waarschijnlijk steeds ervaren dat u uw stemming kunt beïnvloeden door een sigaretje op te steken. U bent misschien daardoor gaan denken dat een sigaret een goed hulpmiddel is om uw stemming positief te beïnvloeden. Het tegenovergestelde is echter waar. Die sigaret is nou juist de oorzaak van de onrust die u ervaart. Het vervelende gevoel dat u ervaart heeft te maken met dat u verslaafd bent. Het gevoel dat u krijgt door die sigaret te roken is eigenlijk het gevoel dat een niet roker heeft zonder daarvoor een sigaret nodig te hebben. Wat dus belangrijk is om te weten is het volgende:

- Het is niet zo dat u zich beter voelt met een sigaret dan een niet roker.
- Het is wel zo dat u zich zonder sigaret onrustig voelt omdat u verslaafd bent
- U heeft dus een sigaret nodig om op het normale gevoelsniveau van een niet roker te komen
- Uiteindelijk ervaart een ex roker minder stress dan een roker

Persoonlijke hulplijst voor thuis

Deze persoonlijke lijst dient als hulpmiddel in moeilijke situaties.

Heeft u een moeilijk moment en daardoor behoefte om te roken? Dan kunt u even nalezen wat u kunt doen om uzelf hiervan te weerhouden! De volgende plannen heeft u met de hulp van de groep bedacht:

Mijn helpende gedachten zijn:

Mijn plannen om risicovolle situaties te vermijden zijn:

Zorg dat deze lijst op een zichtbare plek ligt!

Bijlage 3 - Gezonde voeding

Tips om gezond te gaan eten

1. Neem de verantwoordelijkheid voor uw gewicht.

Besef dat u gezondheidsrisico's loopt als gevolg van uw overgewicht. Gewichtsvermindering betekent risicovermindering! U bent de enige die aan die risico's iets kan veranderen.

2. Zorg voor een goede motivatie.

Bedenk goed waarom u wilt afvallen en wat u ervan verwacht. Wilt u afvallen om uw gezondheid te verbeteren? Beseft u ook dat dit tijd kost? Dan is het moment aangebroken om vol goede moed te starten!

3. Stel haalbare doelen.

Een doel voor ogen hebben dat niet haalbaar is, zorgt alleen maar voor frustraties. Om teleurstellingen te voorkomen is het belangrijk dat u een haalbaar doel voor ogen heeft. Onderzoek heeft uitgewezen dat een grote gewichtsafname in korte tijd ongezond kan zijn. Op die wijze verloren kilo's zitten er vaak in korte tijd weer aan. Een langdurige gewichtsafname van 5 tot 15% wordt aanbevolen. Hier kan stap voor stap naar toe gewerkt worden. Behaalt u uw doel in een bepaalde periode niet? Wees dan niet bang om wat meer tijd te nemen. Houd wel uw doel voor ogen.

4. Eet gezond, verander uw eetgewoonten, maar wees niet te streng voor uzelf.

Het goed aanpassen van uw eetgewoonten is een noodzakelijk onderdeel om een goed resultaat te bereiken. Het is van groot belang dat u van uzelf weet op welke momenten van de dag u het meest in de verleiding komt om verkeerde dingen te eten. Zorg ervoor dat u die situaties vermijdt of neem een gezonder tussendoortje.

5. Ga meer bewegen.

Lichaamsbeweging helpt in de eerste plaats gewicht te verliezen en speelt daarna een belangrijke rol bij het behouden van uw gewicht. U hoeft natuurlijk geen topsporter te worden. Een half uurtje per dag wandelen, fietsen of zwemmen is al prima! Kies voor een activiteit die u leuk vindt. Probeer vrienden of familie mee te krijgen, omdat samen bewegen gezelliger is dan alleen. Om bewegen normaal te maken in uw dagelijks leven kunt u op de fiets naar uw werk gaan. Eerder uit de bus/tram stappen en een stukje lopen. Wat vaker de trap nemen i.p.v. de lift.

Storende en helpende gedachten

Storende gedachten	Helpende gedachten
Ik voel mij zo leeg vanbinnen. Daar kan ik niet tegen. Dan heb ik troost nodig en dus ga ik maar eten.	In het verleden is het mij misschien niet gelukt. Dat wil niet zeggen dat het weer niet zal lukken. Wat blijkt: hoe meer stoppogingen mensen hebben gedaan, hoe groter de kans is dat het daarna wel zal lukken. Bij elke poging doe ik ervaring op over moeilijke, risicovolle situaties. Langzamerhand word ik een expert.
Ik kan niet werken met een lege maag.	Ik hoef niet met een lege maag te gaan werken. Als ik maar let op gezonde, vezelrijke voeding.
Ik had geen tijd om boodschappen te doen.	Ik zorg er voortaan voor dat ik bij het doen van boodschappen een voorraadje verantwoorde producten in huis haal. Dan kan ik altijd gezond eten, ook als ik eens geen tijd heb om boodschappen te doen.
Het was zo gezellig, ik kon toch geen nee zeggen tegen het gebakje, koekje etc...	Mensen zullen me bewonderen vanwege mijn vastberadenheid wanneer ik zoiets lekkers af kan slaan. En ik beledig niemand als ik "nee" zeg. Zeker niet als ik de gastvrouw of gastheer een compliment maak.
Ik ben geen konijn.	Dat ik gezonde voedingsproducten gebruik wil zeker niet zeggen dat ik eet als een konijn. Er zijn heel veel producten die gezond zijn en toch lekker. Ik ga maar eens op onderzoek uit.
Mijn man eet ook vet. Dan is het veel moeilijker om gezond te eten.	Misschien gaat mijn man ook wel minder vet eten als ik het goede voorbeeld geef. Zo zorg ik goed voor hem en voor mijzelf.
Ik kan toch niet apart gaan koken. Dat is te veel werk.	Ik kan gaan proberen de andere leden van het gezin te overtuigen dat gezond eten ook lekker kan zijn. Voor hen is het ook goed! In ieder geval kan ik de hoofdmaaltijd caloriearm kiezen.

Storende gedachten	Helpende gedachten
Ik ben een slappeling.	Hoewel ik het soms moeilijk vind om standvastig te zijn, laat ik mij niet ontmoedigen. Ik begin gewoon opnieuw in mijn doel om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Elke keer leer ik bij.
Ik moet toch iets lekkers in huis hebben voor onverwacht bezoek.	Iets lekkers kan ook heel goed iets gezonds zijn. Ik ga op zoek naar vervangers voor ongezonde producten die ik steeds in huis kan hebben. Als ik weet dat er bezoek komt, kan ik altijd nog lekkere dingen in huis halen, mochten ze iets heel lekker vinden.

Zelfregistratie

Dag	Tijd	Sterkte behoefte (0-4)	Waar bent u mee bezig?	Gevoelens	Gedachten	Heeft u ongezond gegeten?

Instructie zelfregistratie

Vul de tabel zelfregistratie iedere keer in als u behoefte heeft aan ongezond eten. Wacht niet met invullen tot het einde van de dag, maar doe het direct.

Dag:

Vul hier de dag en datum in.

Tijd:

Vul hier het tijdstip in waarop u behoefte heeft.

Sterkte behoefte:

Vul hier in (voordat u gaat eten) hoe sterk uw behoefte tot ongezond eten is.

1 = lichte behoefte; 2 = middelmatige behoefte; 3 = sterke behoefte; 4 = zeer sterke behoefte.

Waar bent u mee bezig?:

Geef aan wat u aan het doen bent op het moment dat u de behoefte aan ongezond eten voelt. Bijvoorbeeld: “Ontbijten” of “Voor de tv zitten”

Gevoelens:

Schrijf op welke gevoelens u heeft op het moment dat u behoefte heeft aan voedsel waarvan u weet dat het ongezond of teveel is. Bijvoorbeeld: “Ik heb een slecht humeur” of “Ik ben verdrietig”

Gedachten en overige opmerkingen:

Vul in welke gedachten u heeft op het moment van behoefte aan ongezond eten. Bijvoorbeeld: “Er staan heerlijke borrelnootjes op tafel!” of “Mijn vrouw eet een groot stuk pizza, dus ik wil het ook!”

Heeft u ongezond gegeten?

Vul in of u wel of niet toegegeven heeft aan uw behoefte om ongezond te eten!

Dagboek

Uw doel is “komen tot een gezond voedingspatroon”.

Het bijhouden van het dagboek is een hulpmiddel om het proces van gedragsverandering makkelijker te maken. Door dagelijks uw doelen te noteren en vervangers voor bepaalde producten te bedenken, wordt u gesterkt in uw doel om een gezond eetpatroon te ontwikkelen.

De hele dag door neemt u bewust of onbewust beslissingen. De bedoeling van dit dagboek is dat u bij moeilijke momenten gedurende de dag, een bewuste keuze maakt: U kiest voor andere gedachten, u kiest voor gezonde “vervangers”, of u zorgt dat u niet in de verleiding gebracht wordt. U leert zodoende op momenten dat het moeilijk voor u is, anders te denken en te doen.

Leest u voordat u aan het dagboek begint rustig de instructies en de aanvullende informatie door. Is het u daarna toch nog niet helemaal duidelijk, aarzel dan niet uw vragen te stellen aan de begeleider.

Als ik aan het eind van de week 7 of meer glimlachjes verzameld heb, wordt mijn beloning (hier vult u in hoe u zichzelf gaat belonen, bijvoorbeeld : *“ik ga een dagje uit”* of *“ik koop een cd of boek”* of *“Ik ga een avond TV kijken en doe verder niets”*). Vul in:

Invullen aan het begin van de dag

Mijn doelen zijn:

1 _____

2 _____

3 _____

Mijn vervangers zijn:

1 _____

2 _____

3 _____

Invullen aan het eind van de dag

Ik heb vandaag de volgende doelen bereikt:

😊 Doel 1 _____

😊 Doel 2 _____

😊 Doel 3 _____

Ik heb vandaag de volgende doelen bereikt:

☹️ Doel 1, want ik dacht bij mezelf _____

want ik liep risico doordat _____

☹️ Doel 2, want ik dacht bij mezelf _____

want ik liep risico doordat _____

☹️ Doel 3, want ik dacht bij mezelf _____

want ik liep risico doordat _____

Instructies

U vult gedurende een week het dagboek in.

Mijn doelen zijn: _____

U schrijft hier iedere dag, als geheugensteuntje, dezelfde doelen op.

N.B. Het kan natuurlijk zijn dat een van de doelen niet relevant of haalbaar blijkt te zijn. U kunt dan een ander doel hiervoor in de plaats kiezen.

Mijn vervangers zijn: _____

Hier vult u aan het begin van de dag in welke andere opties u kunt bedenken voor de producten die u voortaan wilt vermijden. Deze vervangers worden ook als doel geformuleerd en mogen per dag verschillen.

Bijvoorbeeld:

- *“vandaag eet ik Japanse nootjes i.p.v. chips”.*
- *“vandaag eet ik 20+ kaas i.p.v. vette kaas”.*
- *“vandaag neem ik ketchup i.p.v. jus”.*
- *“vandaag neem ik een zoetje in de koffie i.p.v. een klontje suiker”.*
- *“vandaag eet ik popcorn i.p.v. pinda’s of chips”.*

N.B.

Misschien denk u dat het weglaten van alle ongezonde voedingsproducten de oplossing is. Maar om een gezond eetpatroon vol te kunnen houden, is het belangrijk dat u gebruik maakt van vervangers.

Ik heb mijn doelen bereikt:

Hier kleurt u aan het eind van de dag een ‘lachebekje’ in wanneer uw doel is bereikt.

Ik heb mijn doelen niet (allemaal) bereikt:

Hier kleurt u voor elk van de doelen die u niet bereikt heeft een ‘huilebalkje’ aan het eind van de dag.

Ook vult u in:

- De “storende gedachten” die ervoor zorgden dat u uw doel niet bereikte (zie voorbeelden bijlage eerste bijeenkomst) en/of
- Wat u deed waardoor u het risico liep uw doel niet te bereiken.

Voorbeelden:

- “Ik heb geen gezonde vervangers gekocht”;
- “Ik ben met een lege maag boodschappen gaan doen”;
- “Ik heb een paar glazen wijn gedronken en mijn goede voornemens verdwenen”;
- “De buurvrouw trakteerde op gebak en dat kan ik toch niet afslaan”.

Aanvullende informatie

Als u erg opziet tegen bepaalde situaties, dan kunt u overwegen die situaties voorlopig even te vermijden. In de praktijk is dit echter niet altijd mogelijk. In zo'n situatie kunt u ervoor zorgen dat u wat anders gaat doen i.p.v. extra veel te eten. In uw eigen situatie is voorkomen natuurlijk beter dan genezen. Weten wat u moet doen wanneer de behoefte om extra te eten groot is, zorgt ervoor dat u makkelijker met moeilijke situaties kunt omgaan.

Voorbeelden:

- Eet voordat u naar een feestje gaat genoeg gezonde dingen, zodat u geen honger heeft.
- U haalt geen vette dingen in huis en u gaat niet winkelen met een lege maag;
- Ga op een feest met mensen praten die heel weinig eten;
- Probeer u te verdiepen in nieuwe gezonde gerechten.

Spreek met uzelf een plan van aanpak af voor verschillende moeilijke/riskante situaties. Het is vooral aan uzelf om voor uw risicosituaties oplossingen te bedenken. Die passen precies bij u en werken daardoor beter.

- Welke afleiding of vervanging heeft u achter de hand in moeilijke situaties?
- Heeft u geoefend met een ontspanningsinstructie?
- Wat gaat u zeggen als iemand u iets lekkers aanbiedt?
- Heeft u uw vriend of vriendin voorbereid voor het geval er moeilijke momenten zijn waarop u behoefte heeft aan een gesprek met die vriend of vriendin?

Ook al wilt u zo min mogelijk huilebalkjes verzamelen, toch is het goed om in te vullen wat uw storende gedachten waren en welk risico u liep om ongezond te eten!

Als u een moeilijk moment heeft gehad en u heeft toegegeven aan uw behoefte om te eten, is het leerzaam voor u om u bewust te worden van uw gedachten hierbij en van uw gedrag. Daarom is het goed in te vullen welke storende gedachten of welke risico's u belemmerden in het bereiken van uw doel. Kijk in welke valkuil (moeilijke, riskante momenten/storende gedachten) u bent gestapt. Op deze

manier kunt u voor uzelf bepalen hoe u deze valkuil de volgende keer kunt vermijden. Denk niet meteen dat uw inspanningen voor niets zijn geweest. Pak de draad weer op en ga de volgende dag gewoon door met uw gezonde eetpatroon. Geef niet op, u bent al zover gekomen!

Stemming

Bij welke stemming is mijn behoefte aan eten groot?

Welke storende gedachten heb ik dan?

Bedenk met elkaar plannen die u kunt toepassen om een onrustig gevoel of een vervelende stemming het hoofd te bieden:

Persoonlijke hulplijst voor thuis

Deze persoonlijke lijst dient als hulpmiddel in moeilijke situaties. Iedere keer als u een moeilijk moment heeft en de behoefte voelt ongezond te gaan eten, kunt u even nalezen wat u kunt doen om uzelf hiervan te weerhouden! De volgende plannen heb ik met de hulp van de groep bedacht:

Mijn helpende gedachten zijn:

Mijn vervangers zijn:

Mijn plannen om risicovolle situaties te vermijden zijn:

Zorg dat deze lijst op een zichtbare plek ligt!

De afbeeldingen zijn afkomstig via shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com