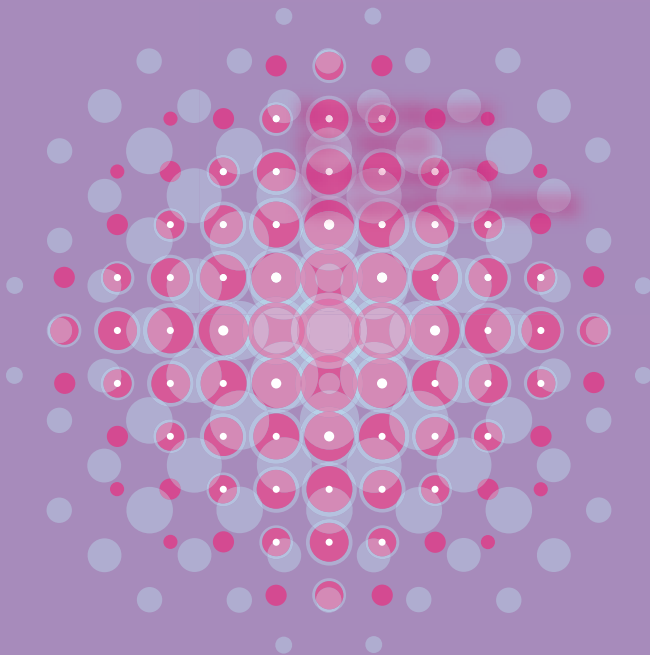


Stressonder controle

Uw problemen en zorgen overwinnen

door zelfanalyse



Een zelfhulp cursus voor
mensen die behandeld zijn
met stamceltransplantatie



Stress zonder controle

Uw problemen en zorgen overwinnen
door zelfanalyse

Een zelfhulpcursus voor mensen die een
stamceltransplantatie hebben gehad

Het is toegestaan dit boek zo vaak als gewenst te kopiëren en te verspreiden, mits het niet voor commerciële doeleinden wordt gebruikt, mits het boek als geheel wordt gekopieerd (en niet alleen een of enkele onderdelen) en mits de bron wordt vermeld.

© Pim Cuijpers, 2009

Dit boek is geschreven door Pim Cuijpers. De oorspronkelijke versie van dit boek is aangepast door Berno van Meijel, Corien Eeltink, Otto Visser, Annemarie Braamse en Joost Dekker.

Correspondentie

Prof. dr. P. Cuijpers
Afdeling Klinische Psychologie
Faculteit der Psychologie en Pedagogiek
Van der Boechorststraat 1
1081 BT Amsterdam

Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Inleiding | 4 |
| • Waarom deze cursus? | 4 |
| • Voor wie is deze cursus bedoeld? | 5 |
| • Hoe werkt het? | 5 |
| • Hoeveel tijd kost het? | 6 |
| • Wel of niet doen? | 7 |
| • Meer informatie | 8 |
| • Contact | 12 |
| Les 1 Wat is echt belangrijk? | 15 |
| 1.1 Wat vind ik belangrijk? | 15 |
| 1.2 Zorgen en problemen | 16 |
| 1.3 Drie soorten problemen | 16 |
| 1.4 Opdrachten les 1 | 17 |
| Les 2 Belangrijke problemen oplossen | 21 |
| 2.1 Problemen oplossen in zes stappen | 21 |
| 2.2 Wat als een oplossing niet werkt? | 22 |
| 2.3 Opdrachten les 2 | 23 |
| Les 3 Onbelangrijke problemen: weg met de negatieve gedachten | 28 |
| 3.1 U voelt wat u denkt | 28 |
| 3.2 Negatieve gedachten uitschakelen | 28 |
| 3.3 Positief denken | 30 |
| 3.4 Opdrachten les 3 | 31 |
| Les 4 Onoplosbare problemen: accepteren en uerwerken | 32 |
| 4.1 Geen regels | 32 |
| 4.2 Verschillende fasen | 32 |
| 4.3 Hoe bevordert u het verwerkingsproces? | 34 |
| 4.4 Maak een plan | 35 |
| 4.5 Opdrachten les 4 | 36 |
| Les 5 Een plan voor de toekomst | 39 |
| 5.1 Wat kan er nog beter? | 39 |
| 5.2 Een toekomstplan | 39 |
| 5.3 Zelf verder | 40 |
| 5.4 Opdrachten les 5 | 40 |
| Verantwoording | 43 |
| Werkbladen | 44 |

Inleiding

Een stamceltransplantatie is een ingrijpende gebeurtenis. Geen wonder dat u na uw behandeling last kan hebben van sombere gevoelens, spanningen of angsten. Deze cursus helpt u stap voor stap weer greep te krijgen op uw leven. U krijgt weer zicht op wat belangrijk voor u is. U leert hoe u uw zorgen onder controle krijgt. En hoe u weer energie kunt besteden aan de dingen die ertoe doen. In drie stappen gaat u uw zorgen en problemen te lijf. De totale cursus bestaat uit vijf lessen.

Waarom deze cursus?

Wat is echt belangrijk?

Wat is voor u echt belangrijk in uw leven? Bijna niemand heeft meteen een antwoord klaar op deze vraag. Maar voor mensen die een zware behandeling hebben ondergaan met chemotherapie en stamceltransplantatie, ligt het nog net even wat ingewikkelder.

Uw leven staat op zijn kop.

Veel dingen veranderen door uw ziekte en de behandeling.

Misschien weet u niet goed meer wat belangrijk voor u is. Of vraagt het 'verwerkingsproces' zo veel van u, dat u er niet eens aan toekomt om over die vraag na te denken. Misschien voelt u zich ook teneergeslagen of gespannen doordat u in beslag genomen wordt door de gevolgen van uw ziekte. De belangrijke dingen in uw leven lijken dan extra ver weg. Terwijl nadenken over wat u echt belangrijk vindt, juist kan helpen om uw somberheid en angsten te overwinnen.

Stap voor stap

In deze cursus leert u hoe u stap voor stap weer greep kunt krijgen op uw leven. U leert hoe u weer zicht krijgt op wat voor u belangrijk is. Hoe u uw zorgen onder controle krijgt. En hoe u uw energie beter kunt verdelen.

Voor wie is deze cursus bedoeld?

Voor mensen die een stamceltransplantatie hebben gehad

Deze cursus is bedoeld voor mensen met een hematologische ziekte die behandeld zijn met chemotherapie en een stamceltransplantatie hebben ondergaan, en die daardoor last hebben van sombere gevoelens, spanningen of angsten. In de cursus leert u praktische vaardigheden die u helpen om u beter te voelen in uw huidige leven.

Deze cursus is dan ook vooral nuttig als u eraan toe bent om uw leven anders in te richten, en wilt leren u aan te passen aan de nieuwe situatie die is ontstaan na de behandeling.

Onderzoek VU medisch centrum

Op dit moment is deelname aan de cursus uitsluitend mogelijk voor mensen die in behandeling zijn bij het VU medisch centrum. De afdeling Hematologie van het VU medisch centrum onderzoekt de effectiviteit van deze cursus Stress onder controle. Bent u deelnemer, dan vragen wij u om enkele vragenlijsten in te vullen vooraf en na afloop van de cursus. Zo willen wij nagaan of de cursus effect heeft gehad. Ook willen wij graag na afloop van u weten wat u van de cursus vond. Zodat wij in de toekomst de cursus beter kunnen afstemmen op uw wensen.

Hoe werkt het?

In drie stappen uw zorgen en problemen te lijf

In deze cursus pakt u uw problemen aan in drie stappen. Eerst zet u op een rij wat u belangrijk vindt in uw leven. Dan zet u dagelijks uw zorgen en problemen op een rij. En als laatste maakt u een plan voor het realiseren van de dingen die u belangrijk vindt in uw leven.

De cursus in het kort

Hieronder leest u in het kort waar de lessen over gaan:

Les 1: In les 1 zet u op een rij wat u echt belangrijk vindt in uw leven.

Ook houdt u dagelijks bij waarover u zich zorgen maakt. U leert dat er een verschil is tussen belangrijke en onbelangrijke problemen.

Les 2: In les 2 gaat u aan de slag met uw belangrijke en oplosbare problemen: u leert zelf uw problemen aan te pakken.

Les 3: In de derde les leert u om minder te piekeren over onbelangrijke problemen.

Les 4: In les 4 leert u hoe u kunt omgaan met belangrijke maar onoplosbare problemen.

Les 5: In de laatste les maakt u een toekomstplan: een plan om te blijven werken aan de dingen die u belangrijk vindt in het leven.

Vijf weken

De cursus duurt in totaal vijf weken. Per week werkt u één les door. U leest eerst de informatie. Daarna maakt u de opdrachten die bij de les horen. Ook krijgt u bij elke les voorbeelden van medecursisten die een vergelijkbare behandeling als u hebben ondergaan. U leest welke problemen zij ervaren en hoe zij de opdrachten hebben aangepakt.

Begeleiding

Deze cursus is een zelfhulpmethode. U volgt de cursus dus zelfstandig. Natuurlijk kunt u wel hulp vragen van mensen uit uw directe omgeving. Tijdens de cursus heeft u bovendien een vaste begeleider. Uw begeleider geeft u tijdens de cursus reactie op uw opdrachten. Ook krijgt u tips om het u makkelijker te maken de cursus te volgen en vol te houden. Als u de opdrachten bij een les heeft gemaakt, verstuurt u ze naar uw begeleider. Deze belt u, in overleg, binnen een paar dagen op om de opdrachten met u te bespreken.

Hoeveel tijd kost het?

Minimaal 2 uur per week

Alles bij elkaar kost het doorwerken van deze cursus en het 'veranderen' van uw leven u minimaal 2 uur per week:

- 30 minuten om de les door te lezen
- 15 tot 30 minuten per dag om het huiswerk te maken
- 5 tot 10 minuten om de reactie van uw begeleider te lezen

Met de hele cursus bent u ongeveer twaalf uur bezig. Plus de tijd dat u daadwerkelijk bezig bent problemen op te lossen of uw leven anders in te richten. Dat lijkt misschien weinig, maar onderschat het niet. De cursus zal veel energie van u vergen.

Kies een tijdstip

Bedenk daarom vooraf wanneer u tijd kunt vrijmaken voor de cursus. Kies een tijdstip waarop u de minste kans loopt om gestoord te worden. Wanneer maakt niet zoveel uit. Zolang u er maar in slaagt om er elke dag opnieuw voor te gaan zitten. Als u van tevoren weet dat dit niet gaat lukken, kunt u beter niet met deze cursus aan de slag gaan.

Wel of niet doen?

Twijfelt u of u wel aan deze cursus moet meedoen? Werken aan uzelf gaat niet vanzelf. Het kost tijd om de lessen te lezen en de opdrachten te maken. Als u nu al weet dat u die tijd niet wilt vrijmaken, hoeft u niet aan deze cursus te beginnen. En zo zijn er nog wel meer goede redenen om niet aan deze cursus te beginnen. Aan de andere kant zijn er ook slechte redenen om deze cursus niet te volgen.

Goede redenen om niet met deze cursus te beginnen

- U heeft eigenlijk niet zoveel last van uw klachten dat u er tijd aan wilt besteden.
- Uw klachten zijn zó erg, dat ze uw dagelijks functioneren belemmeren. U kunt beter eerst naar uw huisarts gaan.
- U weet nu al dat u niet vijf weken aaneengesloten met de cursus bezig kunt zijn. Bijvoorbeeld omdat u met vakantie gaat. U kunt dan beter wachten tot u terug bent.
- U zit in een crisissituatie. Bijvoorbeeld door een recente echtscheiding, het verlies van een naaste of een andere ingrijpende gebeurtenis. Zodra de ergste crisis voorbij is en u de draad van uw leven weer wilt oppakken, kan deze cursus u helpen om te leren leven met de gebeurtenis.

Slechte redenen om deze cursus niet te volgen

- U denkt dat dit soort methoden niet echt helpen. Dit idee is onjuist. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat ongeveer 80 procent van de mensen die ermee aan de slag gaat er op de een of andere manier van opknaapt.
- U denkt: 'Ik heb al zolang klachten, daar helpt zo'n website me heus niet vanaf.' Dat kan dus wel degelijk.
- U vindt dat u uw problemen op eigen kracht moet kunnen oplossen. In dat geval kunt u gerust zijn: deze website biedt niet meer dan een wegwijzer die u laat zien hoe u uw problemen kunt oplossen. U moet het zelf doen.
- U laat zich tegenhouden door gedachten als 'Het lukt me toch nooit om het af te maken' of 'Er is toch niets dat me kan helpen'. Door dit soort gedachten moet u zich niet laten tegenhouden. Deze cursus kan u juist helpen deze gedachten onder controle te krijgen.

Meer informatie

Op de volgende pagina's vindt u meer informatie over hematologische ziekten en de behandeling ervan. Deze informatie heeft u niet nodig voor het volgen van de cursus Stress onder ConTrole.

Hematologische ziekten, wat zijn dat?

Hematologische ziekten zijn afwijkingen in het bloed, de bloedvormende organen (beenmerg) en de lymfeklieren.

Voorbeelden van zulke afwijkingen zijn leukemie (chronische of acute myeloïde/lymfatische leukemie), de ziekte van Hodgkin, non-Hodgkinlymfomen en het multipel myeloom (ziekte van Kahler).

Celdeling ontregeld

Bloed wordt gevormd in het beenmerg (het weke weefsel in het binnenste gedeelte van onze botten). In het beenmerg zijn stamcellen aanwezig, die door deling en rijping uitgroeien tot rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes. Alle drie soorten bloedcellen zijn van levensbelang voor het goed functioneren van ons lichaam.

Rode bloedcellen (erythrocyten) vervoeren ingeademde zuurstof naar weefsels en organen, witte bloedcellen (leukocyten) helpen om infecties tegen te gaan en bloedplaatjes zijn betrokken bij de bloedstolling. Gewoonlijk regelt ons lichaam de celdeling goed, maar door toeval en door schadelijke invloeden van buitenaf kan er soms iets misgaan. Bij kanker is de celdeling ontregeld: cellen zijn zich overmatig gaan delen (ongeremde celgroei, woekering). Bij een hematologische vorm van kanker bevinden de tumorcellen zich in de vloeibare substantie van het beenmerg, in het bloed of in het lymfeklierstelsel. Bij leukemie is er bijvoorbeeld sprake van een ongecontroleerde deling van witte bloedcellen, multipel myeloom is een kwaadaardige woekering van plasmacellen in het beenmerg en non-Hodgkinlymfomen ontstaan door een woekering van lymfekliercellen. Door deze abnormale celdelingen komt de productie van gezonde rode of witte bloedcellen en soms ook bloedplaatjes in de verdrinking. Bij non-Hodgkinlymfomen worden de lymfeklieren groter waardoor de lymfeklieren minder goed kunnen functioneren. Vaak krijgen patiënten bloedarmoede, zijn ze vatbaarder voor bacteriële infecties, en hebben ze meer risico op het krijgen van bloedingen en het langer nabloeden van wondjes. Ook kan koorts voorkomen, evenals botpijn of botbreuken (bij het multipel myeloom).

Behandeling

De meest toegepaste behandelingen bij hematologische vormen van kanker zijn chemotherapie, stamceltransplantatie, bestraling (radiotherapie) en immunotherapie. Omdat de cursus Stress onder ConTrole bedoeld is voor mensen met een hematologische ziekte die een behandeling hebben ondergaan met chemotherapie en stamceltransplantatie, zullen we hier alleen deze twee behandelingen toelichten.

Chemotherapie

Chemotherapie is een behandeling voor kanker door middel van medicijnen (cytostatica). Deze medicijnen remmen de deling van de cellen. Er zijn diverse cytostatica, ieder met een eigen invloed op de celdeling. De medicijnen verspreiden zich via het bloed door het lichaam en kunnen op deze manier vrijwel elke plaats bereiken waar

zich tumorcellen bevinden. Afhankelijk van de ziekte krijgen patiënten verschillende combinaties van cytostatica. Ook de dosering en de duur van de kuur kunnen variëren, evenals de manier waarop de medicijnen worden toegediend: per infuus, als tablet of per injectie.

Behandelingen met chemotherapie zijn gericht op het terugdringen van de ziekte zodat er geen kankercellen meer aantoonbaar zijn.

Omdat tumorcellen zich abnormaal snel delen, zijn ze veel gevoeliger voor de werking van cytostatica dan gezonde cellen. Bovendien kunnen gezonde cellen zich beter herstellen. Toch worden ook gezonde cellen aangetast tijdens een behandeling met chemotherapie. Hierdoor kunnen onaangename bijwerkingen ontstaan, die per medicijn en dosering verschillen. Bijwerkingen die vaak voorkomen zijn haaruitval, misselijkheid, braken, darmstoornissen, een verhoogd risico op infecties en vermoeidheid. De meeste van deze bijwerkingen verminderen of verdwijnen wanneer de chemokuur stopt. Vermoeidheid is echter een klacht die nog lang aan kan houden. Daarnaast zijn er ook langetermijngevolgen die op kunnen treden na chemotherapie, zoals onvruchtbaarheid.

Stamceltransplantatie

Bij sommige hematologische ziekten geeft een hoge dosis chemotherapie gevolgd door een stamceltransplantatie de beste kans op genezing. Stamceltransplantatie is een ingewikkelde procedure die lichamelijk en emotioneel veel van mensen vergt.

Een bijwerking van de chemotherapie is dat gezond beenmerg wordt uitgeschakeld. Daardoor zijn er geen stamcellen meer waaruit zich bloedcellen kunnen ontwikkelen. Daarom is het nodig na de chemotherapie goed werkende stamcellen toe te dienen.

Er bestaat allogene en autologe stamceltransplantatie. Bij allogene stamceltransplantatie wordt gebruikgemaakt van stamcellen uit het bloed van een geschikte donor. Bij autologe stamceltransplantatie worden de eigen stamcellen uit het bloed (of soms uit het beenmerg) gehaald op het moment dat de ziekte zo ver mogelijk is teruggedrongen. Om ervoor te zorgen dat er voldoende stamcellen in het bloed zitten, wordt de aanmaak van stamcellen tijdelijk gestimuleerd. Na de chemotherapie worden de afgenomen stamcellen via een infuus weer

teruggegeven. De stamcellen zoeken zelf het beenmerg op en nestelen zich daar. Na zo'n twee of drie weken herstellen ze het beenmerg en de bloedvorming. Meestal duurt het wel een aantal maanden voordat het lichaam zich herstelt en de patiënt weer de oude is.

Stamceltransplantatie en uw stemming

Na een stamceltransplantatie kunt u tijden hebben dat u neerslachtig bent. U kunt pessimistisch zijn over de toekomst. Het is niet altijd gemakkelijk om de veranderingen in uw leven in te passen. Door onzekerheid kunt u angstig worden. En wanneer u het gevoel heeft dat u niet vooruit komt, kunt u behoorlijk uit balans raken. Het is normaal dat het ingrijpende ziekteproces invloed heeft op uw stemming en dat u zich zorgen maakt. Maar wanneer uw zorgen of uw negatieve stemming de overhand nemen, wordt het tijd om uw leven weer in eigen hand te nemen.

De cursus 'Stress onder controle' is er niet op gericht om uw sombere gevoelens of zorgen volledig weg te nemen. Het is een methode die u handvatten geeft om te leren leven met uw nieuwe levensomstandigheden. U leert de problemen en veranderingen die u tegen komt in uw leven op een gestructureerde manier aan te pakken en zo weer meer controle over uw eigen leven te krijgen. Met deze cursus kunt u uzelf helpen een manier te vinden om uw leven na kanker (weer) in balans te krijgen.

Verder lezen?

Op deze websites vindt u meer informatie over hematologische ziekten:

http://www.vumc.nl/afdelingen/patientenfolders-brochures/zoeken-alfabet/S/autologe_stamceltransplantat1.pdf

Download hier de informatiefolder 'Autologe stamceltransplantatie' van het VUmc

<http://www.kwfkankerbestrijding.nl/index.jsp?objectid=14808>

Download hier de informatiefolder 'Acute leukemie' van KWF Kankerbestrijding

<http://www.kwfkankerbestrijding.nl/index.jsp?objectid=14836>

Download hier de informatiefolder 'Multipel myeloom' van KWF Kankerbestrijding

<http://www.kwfkankerbestrijding.nl/index.jsp?objectid=14838>

Download hier de informatiefolder 'NonHodgkin' van KWF

Kankerbestrijding

Contact

Heeft u vragen over de cursus? Of wilt u meer weten over het onderzoek? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts, of met de onderzoeker:

Drs. Annemarie Braamse, telefoon (020) 788 55 87,

a.braamse@ggzingeest.nl.

Bert

Bert (61 jaar) kreeg drie jaar geleden te horen dat hij non-Hodgkin lymfoom had. Hij kreeg acht chemokuren. Lichamelijk herstelde hij redelijk goed, al is zijn conditie niet meer wat het geweest is. Maar emotioneel heeft de ziekte hem behoorlijk aangegrepen. Vijf maanden geleden werd er bij een controleonderzoek opnieuw een zwelling ontdekt. Bert moest opnieuw chemotherapie en kreeg daarna een stamceltransplantatie. De behandeling verliep zonder problemen. De artsen zijn teureden, de bloedonderzoeken zijn prima en de zwelling is weg. Maar Bert voelt zich niet goed. Hij is erg moe en komt nergens toe. Het liefst ligt hij de hele dag in bed. Hij verzorgt zichzelf slecht, haalt geen boodschappen en kookt niet meer. Bovendien is hij erg alleen. Zijn oudere broer komt een keer per maand langs, maar verder ziet hij weinig mensen. Zijn twee zoons hebben het druk met werk en gezin en wonen te ver weg om hem regelmatig te bezoeken. Ze hebben het idee dat hun vader wel genezen is en doen weinig om hem te helpen.

Ook met zijn werk heeft Bert na het opnieuw uitbreken van zijn ziekte geen contact meer. Hij heeft ook niet het idee dat ze nog op hem zitten te wachten. Wat het allemaal nog extra moeilijk maakt, is dat Berts vrouw twee jaar geleden overleed aan borstkanker. Juist in deze zware tijd mist hij haar enorm.

Sandra

Sandra (39) is getrouwd en moeder van drie kinderen: Luna (4), Kaj (7) en Rosa (12). Een jaar geleden kreeg zij te horen dat zij acute myeloïde leukemie had. Ze kreeg twee keer een hoge dosis chemotherapie, en daarna een autologe stamceltransplantatie. De chemokuren verliepen goed, de stamceltransplantatie minder. Sandra had veel last van slijmvliesontstekingen. Het kostte haar veel tijd om op te knappen. Inmiddels is ze tien maanden verder, en het gaat nog niet echt lekker. Vooral tussen Sandra en haar man Peter zijn veel spanningen. Sandra werkte voor haar ziekte parttime als secretaresse. Zij was net van baan veranderd toen ze ziek werd. Haar tijdelijke contract werd niet verlengd. Sandra is bang dat ze nooit meer aan ander werk kan komen, gezien haar ziektegeschiedenis. De gezinsuitgaven zijn berekend op twee salarissen. Die financiële onzekerheid zorgt voor wrijving tussen Sandra en Peter. Ook in bed gaat het niet zo goed tussen de twee. Door de hoge dosis chemotherapie is Sandra in de overgang gekomen. Hierdoor heeft ze nog maar weinig zin in seks. Bovendien heeft ze pijn bij het vrijen, omdat haar (vaginale) slijmvlies erg droog zijn. Sandra maakt zich ook zorgen over haar ziekte. Ze vindt dat ze te weinig informatie van haar artsen krijgt. Zo zijn haar laboratoriumuitslagen nog steeds niet goed, en ze vraagt zich af wat dat betekent. Haar angst dat de ziekte niet onder controle is, is groot. De kinderen voelen de spanningen in het gezin natuurlijk ook. Sandra voelt zich hier erg schuldig over.

Michael

Michael (20) is behandeld voor acute lymfatische leukemie. Lichamelijk gaat het redelijk. Wel voelt hij zich soms nog erg moe. Michael is heel erg bang dat de ziekte terugkomt. Hij ligt hele nachten te piekeren. Soms raakt hij plotseling enorm in paniek, en krijgt hij aanvallen van hyperventilatie. Michael voelt zich somber en lusteloos. Voordat Michael ziek werd, werkte hij met veel plezier als verkoopmedewerker in een supermarkt. Veel van zijn vrienden werken daar ook. Doordat Michael niet meer werkt, ziet

hij zijn vrienden ook veel minder. Hij mist zijn werk en zijn vrienden, maar voelt zich nog niet in staat om te werken. Sinds kort heeft Michael een relatie met Marianne. Ze willen samen heel graag kinderen. Maar Michael is door de behandelingen waarschijnlijk onvruchtbaar geworden. Het idee dat hij nooit een kind van zichzelf zal kunnen krijgen, maakt hem nog somberder.

Les 1

Wat is echt belangrijk in uw leven?

Wie last heeft van spanningen, angst of depressies wordt daar vaak helemaal door in beslag genomen. Nadenken over wat echt belangrijk is, kan helpen deze problemen te overwinnen. In deze les onderzoekt u wat voor u belangrijke dingen in uw leven zijn. Ook ontdekt u wat dat betekent voor uw zorgen en problemen.

1.1 Wat uind ik belangrijk?

Als u zich somber of gespannen voelt, zit uw hoofd vol met allerlei negatieve gedachten. Dan helpt het om ruimte in uw hoofd te maken. Dat kan door op een rij te zetten wat u nu eigenlijk echt belangrijk vindt.

De komende vijf weken neemt u elke week een half uur de tijd om op een rij te zetten wat voor u de belangrijkste dingen in uw leven zijn. Of dat nu in uw persoonlijke leven is, uw werk, maatschappelijk leven of vrijetijdsbesteding. Denk bijvoorbeeld aan: uw kinderen, uw carrière, een verre reis maken. Of: Invulling geven aan mijn leven met mijn ziekte. Eraan bijdragen dat mensen in de derde wereld het beter krijgen. Opkomen voor zieken in de samenleving. Of het milieu zo min mogelijk belasten.

De eerste keer dat u dit doet, is het moeilijkst. Daarna is het een kwestie van aanscherpen. Bedenk elke keer: is dit echt het belangrijkste voor mij? Zodat u na vijf weken zeker weet: dit is waar het voor mij om gaat in het leven.

Tips

Tips

- Neem de tijd. De eerste keer heeft u misschien wat langer nodig. Stop na een uur.
- Het gaat om wat u belangrijk vindt. Laat u niet beïnvloeden door wat anderen vinden. Of door wat u denkt dat hoort.
- Maak de lijst niet te lang. Schrijf alleen de allerbelangrijkste dingen op. De meeste mensen komen op zo'n vijf punten.

1.2 Zorgen en problemen

Wie depressief is, wordt vaak zo in beslag genomen door zijn zorgen en problemen dat hij ze niet meer de baas kan. In deze cursus leert u hoe u uw zorgen weer onder controle krijgt.

Daarvoor maakt u deze week een lijst van alles wat u dwarszit, waarover u zich zorgen maakt, of waarover u zich gespannen, depressief of angstig voelt. Schrijf alles op wat u kunt bedenken. Het maakt niet uit of het probleem klein of groot is. Wees zo volledig mogelijk. Doe dit een week lang elke dag. Neem per dag tien minuten de tijd.

1.3 Drie soorten problemen

Na een week is uw lijst met zorgen en problemen compleet. Nu is het zaak de problemen onder te verdelen in:

- belangrijk en oplosbaar,
- niet belangrijk of niet relevant, en
- belangrijk, maar onoplosbaar.

We nemen ze kort even door.

Belangrijk en oplosbaar

Belangrijke problemen en zorgen hebben alles te maken met dingen die belangrijk zijn in uw leven. Het is dus heel belangrijk om daar actief mee aan de slag te gaan. Het zit er dik in dat sommige van de

problemen en zorgen in deze lijst te maken hebben met de gevolgen van uw ziekte. U heeft bijvoorbeeld moeite met het oppakken van uw sociale contacten, u piekert over uw toekomst, of uw relatie staat onder spanning. Veel van deze problemen zijn oplosbaar, ook al is de oplossing niet altijd even makkelijk. De behandeling brengt ook klachten met zich mee die niet helemaal oplosbaar zijn, zoals moeheid. Maar u kunt misschien wel oplossingen vinden om die klachten meer hanteerbaar te maken. Bijvoorbeeld door afleiding te zoeken of uw tijd anders in te delen. Hoe u met oplosbare (of hanteerbare) problemen aan de slag kunt, leest u in les 2.

Niet belangrijk of niet relevant

De problemen of zorgen die niets te maken hebben met wat belangrijk voor u is, zijn meestal ook niet belangrijk genoeg om u mee bezig te houden. Toch is het soms moeilijk om deze problemen of zorgen van u af te zetten. Hoe u daarmee kunt omgaan, komt in les 3 aan de orde.

Belangrijk, maar onoplosbaar

Er zijn ook belangrijke problemen die niet op te lossen zijn. Zoals het overlijden van een dierbare. Of het feit dat u behandeld bent voor een hematologische ziekte. In les 4 leest u wat helpt om dergelijke gebeurtenissen een plek te geven in uw leven.

1.4 Opdrachten les 1

De opdrachten bij de lessen in deze cursus maakt u op de bijbehorende werkbladen. Deze vindt u achterin dit cursusboekje.

- 1 Maak op werkblad 1 eerst een lijst van dingen die u echt belangrijk vindt in uw leven. Neem hier, zeker de eerste keer dat u ervoor gaat zitten, ruim de tijd voor (een uur moet genoeg zijn). Gedurende de cursus kunt u de lijst steeds aanpassen.**
- 2 Maak op werkblad 2 een lijst van uw zorgen en problemen. Schrijf alles op wat u dwarszit, waarover u zich zorgen maakt en**

over welke dingen u zich somber, gespannen of angstig voelt.
Doe dit deze week elke dag 10 minuten.

- 3 Verdeel uw lijst met zorgen en problemen in 3 soorten:
 - a belangrijke en oplosbare problemen
 - b onbelangrijke problemen
 - c belangrijke maar niet oplosbare problemen.
- Geef per probleem ook aan hoeveel last u ervan heeft.

Bert

Bert twijfelt nog of hij zijn werk wel moet opschrijven. Aan de ene kant wil hij wel graag weer aan het werk. Hij mist het contact met collega's en vindt het fijn om nuttig bezig te zijn. Aan de andere kant vraagt hij zich af of hij daar op zijn 61ste nog energie in moet steken. Hij vraagt zich af of hij zijn energie niet beter kan steken in het zoeken naar zinvolle activiteiten buiten zijn werk.

Lijst met belangrijke dingen en problemen van Bert

Belangrijke dingen:

- mijn gezondheid;
- een actief leven waarin ik goed voor mezelf zorg en me nuttig maak voor anderen;
- het contact met mijn zoons en met mijn broer;
- mijn werk.

Mijn problemen:

- 1 Ik voel me erg moe en kom tot niets;
- 2 Ik voel me ook erg somber. Ik heb geen plezier in het leven;
- 3 Ik zorg erg slecht voor mijzelf (lichamelijke verzorging, eten);
- 4 Ik voel me erg alleen. Ik vind het niet leuk dat ik nauwelijks contact heb met mijn zoons, zeker nu het niet zo goed met mij gaat. Ik mis mijn vrouw heel erg;

- 5 Ik heb al heel lang geen contact meer gehad met mijn werk. Ik vraag me af of ik nog terug kan komen en of ze mij nog terug willen hebben.

Sandra

Lijst met belangrijke dingen en problemen van Sandra

Belangrijke dingen:

- Mijn gezondheid
- Een goede sfeer thuis. Rust voor iedereen, vooral voor de kinderen.
- Ik wil weer aan het werk.
- Een oplossing voor de financiële problemen.
- Een goede seksuele relatie met Peter.

Mijn problemen:

- 1 Ik voel me onzeker over mijn ziekte. Ik weet niet wat normaal is en wat niet. Dat maakt me bang.
- 2 Ik wil wel graag weer aan het werk, maar ik ben bang dat niemand mij nog wil aannemen en daarom doe ik maar niks.
- 3 Ik maak me zorgen of we nog wel kunnen rondkomen.
- 4 Peter en ik maken vaak ruzie over geldzaken.
- 5 Ik voel mij schuldig omdat de kinderen de dupe zijn van de spanningen in het gezin. Ik weet niet goed hoe ik mijn kinderen tegen deze spanning kan beschermen.
- 6 Ik heb geen zin meer in seks. En als we vrijen doet het nog pijn ook.

Voorbeeld

Michael

Lijst met belangrijke dingen en problemen van Michael

Belangrijke dingen:

- dat ik een goede gezondheid heb
- leuke dingen doen (sporten, naar de film)
- mijn vrienden
- een eigen huis om met Marianne te gaan samenwonen
- kinderen
- mijn werk

Mijn problemen:

- 1 Ik voel me soms nog heel erg moe
- 2 Ik ben vaak bang dat mijn ziekte weer terugkomt. Ik weet eigenlijk niet wat mijn prognose is. Daardoor pieker ik veel.
- 3 Ik ben heel erg bang dat ik doodga. Als ik daar teveel over nadenk ga ik hyperventileren en dan raak ik in paniek.
- 4 Ik wil heel graag weer gaan werken maar ik ben nog te moe;
- 5 Ik mis de sociale contacten met mijn vrienden;
- 6 Marianne en ik willen heel graag een kindje maar ik ben waarschijnlijk onvruchtbaar en dat vind ik heel erg.

Les 2

Belangrijke problemen oplossen

In deze les maakt u een begin met het oplossen van uw belangrijke en oplosbare problemen. Voor bijna elk probleem bestaat wel een oplossing. Die is niet altijd makkelijk. Vaak lukt het niet in één keer. Maar als u de 6-stappenmethode in deze les gebruikt, kunt u de meeste problemen van uw lijstje schrappen.

2.1 Problemen oplossen in zes stappen

De beste manier om een probleem op te lossen, is er gewoon aan te beginnen. De zes stappen hieronder helpen u daarbij. Het is daarbij belangrijk dat u stap voor stap te werk gaat. Begin bij stap 1 en sla geen stappen over. Heeft u inspiratie nodig? Bekijk dan ook eens de voorbeelden bij deze les.

Stap 1: Benoem het probleem

Om een probleem op te lossen moet u het eerst helder omschrijven. Dat klinkt makkelijker dan het is. Het probleem moet concreet zijn (dus niet: 'problemen op mijn werk', maar: 'de conflicten met mijn baas waardoor ik niet goed kan functioneren op mijn werk'). Maar ook weer niet te specifiek ('de ruzie die ik vanochtend om 9.50 uur had met mijn baas'), want dan is het probleem te 'klein' om daar alle benodigde stappen voor te doorlopen.

Stap 2: Bedenk zoveel mogelijk oplossingen

Maak een lijst met zoveel mogelijk oplossingen voor het probleem. Schrijf alles op; denk nog niet na of een oplossing wel of niet zal lukken. Daar gaat het hier niet om.

Stap 3: Kies de beste oplossing

Bekijk elke oplossing van alle kanten. Bedenk voor- en nadelen, kansen op succes en mislukking. Kies dan de beste oplossing om mee verder te gaan.

Stap 4: Maak een plan

Weersta de verleiding om meteen te beginnen met de oplossing. Denk eerst na over hoe u dat aanpakt. Wat gaat u doen, wanneer, onder welke omstandigheden, welke woorden gebruikt u, hoe gaat u reageren, wanneer bent u tevreden, enzovoort. Hoe concreter uw plan, hoe groter uw kans op succes. Wat ook helpt: uw plan in gedachten uitvoeren. Doe uw ogen dicht, stel u de situatie voor en loop uw plan helemaal door.

Stap 5: Voer uw plan uit

Probeer uw plan zo goed mogelijk uit te voeren.

Stap 6: Ga na of uw probleem is opgelost

Uw plan is gelukt als uw probleem is opgelost. Vindt u dat uw probleem (voldoende) is opgelost? Zo ja, dan bent u klaar en kunt u het volgende probleem aanpakken. Zo nee, dan gaat u terug naar stap 2 en kiest de volgende oplossing. Veel problemen zijn zo complex dat zij meerdere oplossingen en plannen nodig hebben om opgelost te worden. Dat is ook logisch. U heeft er niet voor niets mee geworsteld. Eenvoudige problemen had u allang opgelost. Laat u dus niet ontmoedigen!

2.2 Wat als een oplossing niet werkt?

Het kan best dat uw probleem niet in één keer is opgelost met de door u gekozen strategie. Wat kunt u in zo'n geval doen?

- Ga na waarom uw oplossing niet werkte. Pas eventueel uw plan aan. Voer het plan nogmaals uit.
- Of kies een andere oplossing en maak daarvoor een plan.
- Verzin eventueel nog andere oplossingen die u in eerste instantie niet had opgeschreven.
- Begin met het oplossen van een makkelijker probleem. Zo krijgt u ervaring in het gebruiken van het 6-stappenplan. Dan kunt u later moeilijke problemen ook beter te lijf.

2.3 Opdrachten les 2

De opdrachten bij de lessen in deze cursus maakt u op de bijbehorende werkbladen. Deze vindt u achterin dit cursusboekje.

- 1 Werk op werkblad 1 eventueel de lijst bij van dingen die u belangrijk vindt in uw leven. Neem deze week nog eens een half uur de tijd om na te gaan of de dingen die u heeft opgeschreven inderdaad het belangrijkste in uw leven zijn.
- 2 Werk op werkblad 2 ook de lijst bij van uw zorgen en problemen, en verdeel ze in 3 soorten. Doe dit ook deze week elke dag 10 minuten.
- 3 Werk op werkblad 3 voor een van uw oplosbare problemen het 6-stappenplan uit.

Het probleem van Bert

Stap 1: Het probleem

Ik ben erg moe en lusteloos. Daardoor onderneem ik weinig en verzorg ik mezelf slecht. Ik kom de deur haast niet meer uit. Ik kook niet meer, ik eet slecht.

Stap 2: Mogelijke oplossingen

- Met mijn arts praten over mijn moeheid
- Er met mijn zoons over praten
- Toch dingen gaan doen ook al ben ik moe
- Een actieplan opstellen om weer in beweging te komen
- Sporten om me weer fitter te voelen
- Iedere dag een stuk wandelen
- Een revalidatieprogramma volgen
- Andere mensen vragen of zij mij willen helpen om de draad weer op te pakken

- Naar de huisarts voor pillen
- Zelf weer boodschappen gaan doen
- Nieuwe mensen leren kennen om samen dingen te gaan doen
- Nieuwe hobby's zoeken, lid worden van een club
- Alleen in bed gaan liggen als ik echt wil gaan slapen
- Naar een psycholoog gaan

Stap 3. De beste oplossing

Ik ga eerst met mijn arts praten. Misschien heeft hij goede tips voor me. En ik denk dat ik me ook beter voel als ik wat actiever word. Om te beginnen ga ik beter voor mezelf zorgen en gezonder eten. En ik wil iedere dag een stukje gaan wandelen. Als ik dan weer wat meer conditie heb, kan ik andere dingen ook weer makkelijker aan.

Stap 4: Het plan

Ik heb over twee weken een afspraak op de polikliniek voor controle. Dan kan ik meteen over mijn moeheid praten. Ik ga morgen ook een afspraak maken voor het verpleegkundig spreekuur.

Verder heb ik een plan gemaakt met alles wat ik op een dag wil doen.

Want als ik niets plan, komt er toch niets van. En ik denk dat ik mijn broer vraag of hij iets samen met mij wil doen. Dan heb ik tenminste een stok achter de deur. Mijn plan:

- Half 9: opstaan
- Ontbijten met koffie
- Half 10: douchen, scheren en aankleden
- Van 10 tot 11 uur: huishouden
- 11 uur: boodschappen doen
- 12 uur lunch, daarna rusten
- 14 uur: wandelen
- 16 uur: hobbytijd
- 18 uur: avondeten verzorgen
- 20 uur: hobbytijd

Stap 5: De uitvoering van het plan

Ik heb met mijn arts gepraat. Volgens hem is vermoeidheid heel normaal na chemotherapie of stamceltransplantatie. Het kan ook nog wel een tijd duren. Hij

had het over een revalidatieprogramma, 'Herstel en Balans' of zoiets. Ik zag er eigenlijk nogal tegenop, weer zo'n gedoe. Maar volgens de arts kunnen vermoeidheid, lusteloosheid en somberheid elkaar ook in stand houden en dan is het goed om dat te doorbreken. De verpleegkundige, met wie ik ook nog heb gepraat, zei min of meer hetzelfde. Zij zei dat veel patiënten er heel positief over waren. Dus ik ga het toch maar doen. Ik probeer me ook elke dag aan mijn plan te houden. Dat valt nog niet mee. Elke dag een wandelingetje maken doet me echt goed. Mijn broer wandelt regelmatig mee dus dat is extra gezellig. Maar het huishouden doen vind ik nog heel zwaar. Ik heb me wel weer gestort op mijn oude hobby: mijn postzegelverzameling. Ik heb contact opgenomen met een oude bekende die ook postzegels verzamelt. We hebben zelfs een afspraak gemaakt om samen naar een postzegelbeurs te gaan!

Stap 6: Resultaat bereikt?

Gisteravond was de eerste bijeenkomst van het revalidatieprogramma. Heel uermoeiend, vond ik. Maar wel prettig om te merken dat anderen last hebben van dezelfde dingen als ik. Ik houd me goed aan mijn plan elke dag. Ik zorg beter voor mezelf. En doordat ik meer dingen onderneem, ontmoet ik ook weer eens andere mensen.

Sandra

Stap 1: Het probleem

Ik ben zo bang dat de leukemie weer terugkomt. De laboratoriumuitslagen zijn nog steeds niet normaal maar ik weet eigenlijk niet wat dat betekent. Ik kan haast nergens anders aan denken en ben zo bang, en daardoor heb ik soms weinig geduld met Peter en de kinderen.

Stap 2: Mogelijke oplossingen

- Op internet en in de bibliotheek zoeken naar informatie
- Een patiëntenvereniging bellen voor informatie

- Met Peter praten over mijn onzekerheid
- Gewoon afleiding zoeken en er niet zo veel mee bezig zijn
- Mijn vragen met de hematoloog bespreken
- Een afspraak maken voor het verpleegkundig spreekuur
- Vragen om informatie op de polikliniek

Stap 3: De beste oplossing

Zelf op zoek gaan naar informatie lijkt me niet zo'n goed idee. Dan word ik alleen maar nog ongeruster. Ik heb dus besloten eerst naar de hematoloog te gaan. Die kent tenslotte mijn situatie, dus die weet het beste weten hoe ik ervoor sta.

En ik ga met Peter praten.

Stap 4: Het plan

- Ik heb een afspraak staan met de hematoloog voor over twee weken. Ik ga al mijn vragen op papier zetten om me voor te bereiden.
- Ik ga een oppas regelen zodat Peter en ik samen uit eten kunnen gaan, en dan ga ik er met hem over praten. Ik wil heel graag de vragen voor de hematoloog eerst met hem bespreken. En ik ga hem ook vragen of meegaat naar de afspraak. Twee horen meer dan een. En dan kunnen we er ook beter over napraten.

Stap 5: De uitvoering van het plan

Het etentje was een groot succes! Blij dat we dat gedaan hebben. We hebben echt een goed gesprek gehad. We hebben de afgelopen tijd best veel ruzie gemaakt. Maar eigenlijk zijn we gewoon alle twee bang voor wat er allemaal op ons afkomt.

De afspraak bij de hematoloog was ook heel verhelderend. Peter was mee, dus dat was al heel fijn. We hebben het uitgebreid gehad over de laboratoriumuitslagen. De leukemie is onder controle! De afwijkende laboratoriumuitslagen komen door de behandeling. Dat wist ik echt niet. De arts verwees ons door naar een transplantatieverpleegkundige, die meer tijd heeft om op al onze vragen uitgebreid in te gaan.

Stap 6: Resultaat bereikt?

Ik voel me enorm opgelucht nu ik weet dat die laboratoriumuitslagen niet betekenen dat de ziekte weer terugkomt. Peter en ik praten weer met elkaar.

Ik heb nu het gevoel dat we er samen voor staan. Dat scheelt enorm.

We hebben nog een keer met de verpleegkundige afgesproken voor over 6 weken, om te kijken hoe het dan gaat. Dat vind ik ook heel prettig.

Les 3

Onbelangrijke problemen: weg met de negatieve gedachten

Over onbelangrijke problemen hoeft u zich geen zorgen te maken. Ze zijn immers onbelangrijk! Makkelijker gezegd dan gedaan. Vaak weet u wel dat u zich zorgen maakt om niets, maar lukt het niet de negatieve gedachten uit te schakelen. En dan blijft u maar piekeren en malen. In deze les leert u hoe u uw negatieve gedachten de baas blijft.

3.1 U voelt wat u denkt

Wat u denkt, heeft grote invloed op hoe u zich voelt. Stel, twee kinderen spelen aan zee. Er komt een hoge golf aan. Het ene kind denkt: 'Help, daar komt een golf!' en rent bang weg, het andere denkt: 'Lekker, even afkoelen' en laat de golf over zich heen spoelen.

Wat iemand denkt, bepaalt hoe hij zich voelt. En niet de gebeurtenis op zich. Niet de golf veroorzaakt de angst, maar de gedachte dat het jongetje door die golf zou kunnen verdrinken. Als u zich zorgen maakt over iets dat niet belangrijk is, heeft dat waarschijnlijk te maken met uw gedachten daarover. In dit hoofdstuk leert u twee manieren om daarmee om te gaan: negatieve gedachten uitschakelen, en positief denken.

3.2 Negatieve gedachten uitschakelen

Sommige mensen kunnen hun negatieve gedachten of zorgen niet uit hun hoofd zetten. Ze weten wel dat dit soort gedachten niet kloppen of niet bevorderlijk zijn voor hun stemming. Maar toch blijven de gedachten maar door hun hoofd spoken. Hieronder staan drie manieren om het gepieker beter onder controle te krijgen. Probeer ze alledrie eens uit. Zo ontdekt u vanzelf wat voor u het beste werkt.

1 Stel een piekerkwartier in

Geef uzelf twee keer per dag een kwartier (of meer) de tijd om te piekeren over een probleem. Bijvoorbeeld tussen 19.00 uur en 19.15 uur. Gedurende dat kwartier doet u niets anders dan nadenken over het probleem. Buiten het piekerkwartier mag u niet piekeren. Bent u bang dat u iets vergeet, schrijf het dan op. Op die manier ontwijkt u uw negatieve gedachten niet, maar beslist u zelf wanneer u er tijd aan besteedt en hoe lang.

Bent u bang dat u gedachten vergeet? Schrijf ze dan op. Tijdens uw piekerkwartier kunt u er dan over nadenken.

2 Stop negatieve gedachten

Zodra er een negatieve gedachte in u opkomt, probeert u die te onderbreken. Zeg tegen uzelf: 'Stop nu met hierover na te denken'. Dan keert u terug naar de niet-negatieve gedachte van daarvoor. Bij sommige mensen helpt het als ze ook hardop 'STOP' tegen zichzelf zeggen.

3 Zoek afleiding

Afleiding zoeken is een goede manier om te stoppen met piekeren. Het beste werkt het om contact met anderen te zoeken. Bel iemand op, of ga bij iemand op bezoek. Of spreek af om samen te gaan wandelen. Bent u alleen, neem dan bijvoorbeeld een douche, lees een goed boek of een lekker tijdschrift, of ga tuinieren.

3.3 Positief denken

Als u zich somber of gespannen voelt, bent u zo vol met negatieve gedachten dat u de positieve dingen makkelijk over het hoofd ziet. Maar het is juist heel goed om te kijken naar de dingen die wel goed gaan. Hieronder staan twee manieren om positief te leren denken.

1 Denk aan positieve gebeurtenissen

Bedenk iedere avond voordat u gaat slapen drie dingen waarvan u die dag een goed gevoel kreeg. Dat kan van alles zijn. Bijvoorbeeld:

- prettige gedachten over uzelf;
- positieve gedachten over wat u bereikt of gedaan heeft die dag;
- bezigheden waar u een goed gevoel van kreeg;
- dingen die anderen zeiden en die u een goed gevoel gaven.

Leg de lat niet te hoog. Wees tevreden met de dingen die goed gaan. Geloof in uzelf.

2 Kaart positieve gedachten aan

Schrijf hiervoor positieve gedachten op kaartjes. Op ieder kaartje één positieve gedachte. Bedenk bijvoorbeeld iets waar u goed in bent, waar u dankbaar voor bent, wat u in uzelf waardeert of waarvan u geniet. Of vraag mensen uit uw omgeving wat zij uw sterke kanten vinden. Bedenk u later nog iets, dan kunt u altijd nog een kaartje toevoegen. Heeft u genoeg kaartjes, trek dan regelmatig een kaartje. Bijvoorbeeld iedere ochtend als u opstaat, bij iedere maaltijd, na afloop van het piekerkwartier of iedere keer als het u gelukt is een negatieve gedachte te stoppen.

Vraag eens aan mensen uit uw omgeving wat zij uw sterke kanten vinden, en schrijf dat ook op kaartjes.

3.4 Opdrachten les 3

De opdrachten bij de lessen in deze cursus maakt u op de bijbehorende werkbladen. Deze vindt u achterin dit cursusboekje.

- 1 Werk op werkblad 1 eventueel de lijst bij van dingen die u belangrijk vindt in uw leven. Neem deze week nog eens een half uur de tijd om na te gaan of de dingen die u heeft opgeschreven inderdaad het belangrijkste in uw leven zijn.
- 2 Werk op werkblad 2 ook de lijst bij van uw zorgen en problemen, en verdeel ze in 3 soorten. Doe dit ook deze week elke dag 10 minuten.
- 3 Probeer een week lang elke dag te oefenen met één van de manieren om uw negatieve gedachten uit te bannen. Schrijf uw ervaringen op werkblad 4.
- 4 Probeer ook een week lang elke dag te oefenen met een van de manieren om positief te denken. Schrijf uw ervaringen op werkblad 5.
- 5 Werk op werkblad 3 voor een ander oplosbaar probleem het 6-stappenplan uit.

Les 4

Onoplosbare problemen: accepteren en verwerken

Er zijn problemen die diep in uw leven ingrijpen maar die niet opgelost kunnen worden. Een partner, ouder, kind of goede vriend verliezen: het verandert uw leven voorgoed. Ook een echtscheiding, een faillissement of een ziek kind kunnen heel ingrijpend zijn. Natuurlijk grijpt ook het hebben van een ernstige ziekte diep in op uw leven. Plotseling is het niet meer vanzelfsprekend dat u gezond bent. Dat is een verlies op zich. Bovendien moet u leren leven met de onzekerheid hoe de ziekte zich bij u zal ontwikkelen. U kunt uw leven niet meer helemaal inrichten zoals u wilt. Dit verlies zult u op een of andere manier moeten verwerken. In deze les leest u hoe u dat kunt doen.

4.1 Geen regels

Er zijn geen regels voor hoe u een verlies of een ingrijpende gebeurtenis goed kunt verwerken. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Sommige mensen vinden het prettig om er met anderen over te praten. Anderen juist niet. Sommigen verwerken een groot verlies heel snel, anderen doen over een klein verlies heel lang. De één kan niet meer werken, de ander gaat er juist extra hard tegenaan. Sommige mensen moeten heel veel huilen, anderen juist niet. Het verwerken van een verlies is heel persoonlijk. Niemand kan u vertellen dat u een verlies goed verwerkt, behalve uzelf.

4.2 Verschillende fasen

Verwerken gebeurt in fasen. En hoewel iedereen een verlies op zijn eigen manier verwerkt, zien we die verschillende fasen bij de meeste mensen terugkomen. Of u nu moet leren omgaan met het idee dat uw leven door uw ziekte nooit meer wordt zoals voorheen, of dat u een dierbare heeft verloren.

De fasen komen niet altijd in een vaste volgorde. U kunt van de ene naar de andere fase gaan, een fase overslaan of weer terugvallen (bijvoorbeeld op de verjaardag van iemand die is doodgegaan). De fasen helpen u vooral uw eigen gevoelens en reacties te begrijpen.

1 Ontkenning

Vooraf in het begin hebben veel mensen de neiging om te ontkennen dat iets echt gebeurt ('Hoe kan ik nou een ziekte hebben? Ik voel me hartstikke goed! Dat kan toch niet waar zijn?') De schok is zo groot dat u de consequenties niet meteen kunt bevatten.

2 Marchanderen

In deze fase proberen mensen aan het verlies te ontkomen ('Ik wil een second opinion, misschien is het wel een andere ziekte.'). Ook wervelen allerlei emoties rond: boosheid en woede (op de dokter die dit veel eerder had moeten zien, op uw partner die van u gescheiden is, de familieleden die niet hebben ingegrepen), angst (voor de toekomst, voor uw eigen reacties), eenzaamheid, schuld en schaamte (voor wat u verkeerd heeft gedaan, heeft nagelaten of nog had willen doen).

3 Depressiviteit

In deze fase is er geen ontkomen meer aan. De waarheid dringt in volle omvang tot u door. De gevolgen van het verlies zijn nu duidelijk en onontkoombaar. Hoe kunt u verder leven met dit grote verlies? Deze fase wordt gekenmerkt door somberheid en depressiviteit.

4 Acceptatie

Uiteindelijk zult u de draad van uw leven weer oppakken. Eerst voorzichtig en aftastend. Dan zult u inzien dat u verder moet, en dat u ook verder kunt leven. U gaat nadenken over de toekomst, nieuwe plannen maken, dingen opruimen, dingen van vroeger weer oppakken. Wanneer dat gebeurt is niet te zeggen. U bent zelf de enige die kan aangeven wanneer u een verlies heeft verwerkt.

4.3 Hoe bevordert u het verwerkingsproces?

Een verwerkingsproces doormaken is heel persoonlijk. Niemand kan zeggen hoe lang het bij u gaat duren. Wel zijn er verschillende dingen die u kunt doen om het proces te bevorderen.

1 Accepteer uw gevoelens

Gevoelens zijn signalen die aangeven of iets belangrijk is voor u. Ga ze niet uit de weg. Gevoelens waar u niet mee kunt omgaan vragen veel energie en zorgen voor spanningen. Accepteer ze. Ze zijn er en ze horen erbij. U moet ze doormaken om tot acceptatie te komen.

Ongetwijfeld heeft u ook gevoelens die u niet prettig vindt.

Negatieve gevoelens, zoals boosheid, verbittering, schaamte en schuld.

Het hoort er allemaal bij. Accepteer ook deze gevoelens.

Negatieve emoties maken u niet tot een slecht mens.

2 Praat met anderen

Met anderen praten helpt vaak om uw problemen te verwerken.

Zoek iemand die u vertrouwt. Een vriend, vriendin, familielid, collega.

Vertel wat u op uw lever heeft, wat u bezighoudt. Spreek daarbij ook uw emoties uit. Vermijd negatieve gevoelens niet. Anderen hebben daar meestal meer begrip voor dan u denkt.

Praat u liever niet met anderen over uw gevoelens en ervaringen, dan hoeft dat niet. Maar voor de meeste mensen is praten een belangrijke manier om gevoelens te verwerken.

3 Zoek contact met lotgenoten

Contact met lotgenoten geeft steun. Praten met mensen die een vergelijkbare behandeling hebben ondergaan, of die ook een dierbare hebben verloren kan heel prettig zijn. U hoeft niet alles uit te leggen; de ander weet wat u heeft doorgemaakt. U ontdekt dat wat u voelt helemaal niet uniek is, maar dat anderen in zo'n situatie hetzelfde doormaken. Ook kunt u ideeën uitwisselen. Vaak komt contact met een lotgenoot spontaan tot stand. Bijvoorbeeld met iemand die u al kent en met wie u aan de praat raakt. Maar er bestaan ook lotgenotengroepen. Zo zijn er rouwgroepen voor mensen die een naaste hebben verloren,

maar ook groepen voor kinderen van probleemdrinkers of vrouwen in de overgang. Op de websites hieronder vindt u meer informatie over lotgenotengroepen voor mensen met een hematologische ziekte die behandeld zijn met chemotherapie en een stamceltransplantatie hebben ondergaan. Ook in de gemeentegids staat meestal wel informatie over lotgenotengroepen.

Informatie over lotgenotengroepen voor mensen met een hematologische ziekte, of die een stamceltransplantatie hebben ondergaan:

- Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties, www.nfk.nl (ervaringsverhalen, forum, contact kankerpatiëntenorganisaties)
- Contactgroep Stamceltransplantaties, www.kankerpatient.nl/sct (patiëntenorganisatie voor mensen die een beenmerg- of stamceltransplantatie hebben ondergaan en hun naasten)
- Lymfklierkanker Vereniging Nederland, www.lymfklierkanker.nl
- Stichting Jongeren en Kanker: www.jongerenenkanker.nl (voor mensen tot ongeveer 40 jaar)
- Contactgroep Kahler en Waldenström Patiënten, www.kahler.nl (voor mensen met de ziekte van Kahler (multipel myeloom) of de ziekte van Waldenström)
- Stichting Contactgroep Leukemie, www.kankerpatient.nl/leukemie, www.leukemiepatient.nl
- www.toekomstnakanker.nl
- www.kwfkankerbestrijding.nl

4.4 Maak een plan

Heeft u een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt? Dan is het belangrijk dat u voor uzelf besluit of u iets gaat ondernemen om het verwerkingsproces te bevorderen. En zo ja: wat.

U heeft net gelezen wat u kunt doen om met uw probleem te leren leven. Besluit voor uzelf of u met deze (of andere) acties aan de slag

gaat. Maak dan een plan. Schrijf zo gedetailleerd mogelijk op wat u gaat doen, wanneer u dat gaat doen en hoe. Hoe concreter hoe beter. Uw plan uitschrijven is een van de opdrachten van deze les.

Werkt uw plan niet? Kies dan andere personen uit uw directe omgeving om uw verdriet mee te delen. Of kies een andere manier om het verwerkingsproces te bevorderen. Kijk ook eens naar de voorbeelden.

4.5 Opdrachten les 4

De opdrachten bij de lessen in deze cursus maakt u op de bijbehorende werkbladen. Deze vindt u achterin dit cursusboekje.

- 1 Bekijk op werkblad 1 uw lijst van dingen die u belangrijk vindt in uw leven en ga na of deze hetzelfde is gebleven.
- 2 Werk op werkblad 2 eventueel de lijst bij van uw zorgen en problemen, en verdeel ze in 3 soorten.
- 3 Maak een plan om onoplosbare problemen te verwerken. Beschrijf wat u onderneemt om uw verwerkingsproces te bevorderen. Schrijf ook op wat uw ervaringen zijn na een week. Gebruik hiervoor werkblad 6.
- 4 Oefen met een andere manier om uw negatieve gedachten uit te bannen. Neem ook hier weer elke dag 10 minuten de tijd voor. Schrijf uw ervaringen op werkblad 4.
- 5 Oefen deze week de andere manier om positief te denken. Neem ook hier weer elke dag 10 minuten de tijd voor. Schrijf uw ervaringen op werkblad 5.
- 6 Ga door met het werken aan uw oplosbare problemen met het 6-stappenplan op werkblad 3.

Bert

Bert is er zich de afgelopen tijd extra van bewust hoe erg hij zijn vrouw mist. Ze hadden een heel goede relatie en deelden samen lief en leed. Haar ziekteperiode hebben ze samen intens doorgemaakt. Maar nu staat Bert er alleen voor. Hij voelt zich kwetsbaar na alles wat hij de laatste tijd heeft doorgemaakt en vindt het verdrietig dat hij dat niet meer met zijn vrouw kan delen. Hij vraagt zich regelmatig af hoe nu verder moet leven zonder haar. In het plaatselijke huis-aan-huiskrantje leest Bert dat er in zijn buurt een rouwgroep wordt georganiseerd. 'Bedoeld voor mensen die een naaste hebben verloren en die behoefte hebben hierover te praten met anderen die dit ook hebben meegemaakt', staat er. Bert vraagt zich af of het iets voor hem is. Hij ziet er erg tegenop om al die deprimerende verhalen van anderen te moeten aanhoren. Na lang aarzelen besluit hij zich toch aan te melden. Tot zijn verrassing wordt er niet alleen gehuild, maar ook hard gelachen! Bert herkent veel in de verhalen van de andere deelnemers, en dat geeft hem veel steun. Hij merkt dat hij het verlies van zijn vrouw beter een plaats kan geven in zijn leven, ondanks het grote verdriet dat hij nog voelt. Ook na de gesprekken blijft Bert sommige mensen uit de groep zien. Af en toe komen ze bij elkaar om te praten over de leuke en de minder leuke dingen van het leven.

Michael

Michael kan zich een leven zonder kinderen gewoon niet voorstellen. Hij zit er dan ook erg over in dat hij door de behandelingen hoogstwaarschijnlijk onvruchtbaar is geworden. Marianne en hij hadden het liefst drie kinderen gehad. Michael voelt zich heel erg zich schuldig tegenover Marianne. Bovendien is hij bang dat ze bij hem weg zal gaan, omdat hij haar geen kinderen kan geven. Op een avond hebben ze een goed gesprek. Marianne verzekert Michael dat ze van hem houdt, en dat ze niet van plan is bij hem weg te gaan vanwege zijn onvruchtbaarheid. Dat is al een hele opluchting voor Michael. Ze besluiten dat het allemaal gewoon even tijd nodig heeft.

Ze praten nog over andere manieren om een kindje te krijgen, bijvoorbeeld door adoptie of via een zaaddonor. Maar dat is voor Michael nog een stap te ver, juist omdat hij zoveel waarde hecht aan het biologische vaderschap. In elk geval is er een begin van acceptatie. Wie weet lukt het ze over een tijdje om een besluit te nemen over hoe ze samen hun leven verder gaan inrichten.

Les 5

Een plan voor de toekomst

U bent goed op weg uw problemen en zorgen op te ruimen. Nu deze obstakels verdwijnen, ontstaat er ruimte voor dingen die belangrijk zijn in uw leven. De laatste stap die u moet zetten, is een plan maken om deze dingen te realiseren. Een plan voor de toekomst.

5.1 Wat kan er nog beter?

In de afgelopen weken heeft u een lijst gemaakt met dingen die u op dit moment in uw leven belangrijk vindt. U bent er misschien achter gekomen dat dat andere dingen zijn dan u aan het begin van de cursus dacht. En waarschijnlijk was uw lijst met belangrijke dingen anders geweest als u geen intensieve behandeling vanwege uw ziekte had moeten doormaken. Maar het gaat erom dat ze op dit moment in uw leven belangrijk voor u zijn.

Deze week kijkt u opnieuw naar de dingen die u belangrijk vindt in uw leven. Komen ze wel voldoende aan bod? En wat doet u om ze te verwezenlijken? Waarschijnlijk doet u al een heleboel. Maar kan het nog beter? Besteedt u echt uw tijd als het kan aan de dingen die u belangrijk vindt? Zijn er dingen die u doet 'omdat dat nu eenmaal zo hoort' of 'omdat het al zo lang zo gaat'? Vraag uzelf dan eens af of u daar wel mee wilt doorgaan. Op zich is er helemaal niets op tegen om iets te doen 'omdat het nu eenmaal zo hoort'. Maar u moet wel zelf dat besluit nemen.

Het is natuurlijk niet de bedoeling om als een bezetene persoonlijke doelen na te streven. Maar zijn er dingen die u kunt doen, en die u leuk vindt om te doen? Laat ze dan niet na.

5.2 Een toekomstplan

Ook voor deze stap kunt u het beste een plan maken. Hoe gaat u uw doelen realiseren? Wat gaat u anders doen? Wanneer zet u welke stap? Als u vindt dat u al genoeg doet, hoeft u natuurlijk niet nog meer te

doen. Zolang u maar het idee heeft dat u doet wat u kunt om uw doelen te realiseren.

5.3 Zelf verder

U bent nu in staat zelf uw problemen aan te pakken. Ook weet u wat u kunt doen om de doelen in uw leven te realiseren. Voelt u op een gegeven moment dat de problemen en zorgen toch weer de overhand krijgen? Grijp dan terug op een van de methoden waarmee u in deze cursus geoefend heeft. Of neem de uitleg nog eens door. U zult zien dat u uw problemen veel sneller weer onder controle heeft.

5.4 Opdrachten les 5

De opdrachten bij de lessen in deze cursus maakt u op de bijbehorende werkbladen. Deze vindt u achterin dit cursusboekje.

- 1 Bekijk op werkblad 1 uw lijst met belangrijke dingen en ga na of deze hetzelfde is gebleven. Maak een plan om de belangrijke dingen in uw leven nog beter te verwezenlijken. Vraag uzelf daarbij af:
 - Wat kan ik doen om de belangrijke dingen in mijn leven nog beter te verwezenlijken?
 - Hoeveel tijd kan en wil ik extra besteden aan mijn belangrijke dingen?
 - Op welke momenten kan ik deze extra tijd het beste aan mijn belangrijke dingen besteden? Bijvoorbeeld elke zaterdag, of elke avond een uurtje.
 - Zijn er dingen die ik doe omdat dat 'nou eenmaal zo hoort'? En wil ik daarmee blijven doorgaan?
- 2 Bekijk ook uw lijst met problemen en zorgen nog eens. Kijk of er één probleemgebied is dat voor u het belangrijkste is. Maak een plan voor dit probleemgebied op de lange termijn. Doe dit op werkblad 7.

- 3 Oefen met de derde manier om uw negatieve gedachten uit te bannen. Doe dit weer elke dag 10 minuten. Schrijf uw ervaringen op werkblad 4.
- 4 Ga verder met het uitvoeren van uw plan om onoplosbare problemen te verwerken. Schrijf uw ervaringen op werkblad 6.
- 5 Werk verder aan het oplossen van uw problemen met het 6-stappenplan.

Bert

Een jaar na de cursus heeft Bert zijn leven weer behoorlijk op de rit. Zijn ziekte is onder controle en zijn conditie wordt steeds beter. Hij voelt zich ook steeds minder vaak moe. Op de cursus 'Herstel en Balans' heeft hij geleerd beter te luisteren naar de signalen van zijn lichaam. Als hij nu moe is, doet hij het gewoon wat rustiger aan, en dan voelt hij zich meestal al snel weer beter. Nu hij weet dat die vermoeidheid normaal is, maakt hij zich er trouwens ook veel minder zorgen over.

Bert heeft ook weer wat sociale contacten. Met twee heren van de postzegelclub is hij zelfs goed beuriend geraakt. Hij heeft nog steeds veel verdriet om zijn vrouw. Maar hij is nu ook weer in staat om dankbaarheid en blijdschap te voelen om dat wat ze samen gedeeld hebben. Hij koestert de goede herinneringen van hen samen.

Sandra

Sandra is weer aan het werk. Na veel moeite is het haar gelukt om aan een tijdelijke baan te komen als receptioniste bij een groot bedrijf. Daarmee zijn de financiële zorgen in elk geval tijdelijk even van de baan. Sandra heeft steeds minder last van klachten, en ze durft voorzichtig te geloven dat de ziekte niet meer terugkomt. De gesprekken met de hematoloog en de transplantatieverpleegkundige hebben wat dat betreft veel geholpen. Haar relatie met Peter heeft zijn ups en downs. Soms lukt het Sandra en Peter om hun zorgen en gevoelens met elkaar te delen, en dan gaat het goed. Maar soms trekken ze zich terug in hun eigen wereldje. Dan weten ze niet wat er in de ander omgaat en gaat het weer mis. Op aanraden van de verpleegkundige zijn ze naar een gezins- en relatietherapeut geweest. Na vier bezoeken hebben ze het idee dat er nog toekomst is voor hun relatie. In elk geval zetten ze zich beiden in om ervoor te vechten.

Michael

Met Michael gaat het eigenlijk gewoon heel erg goed. Hij is fit, heeft weer energie en voelt zich haast weer de oude. Daardoor is hij ook niet meer zo bang dat de leukemie terugkomt. Michael is weer gaan werken in de supermarkt. Eerst halve dagen, maar sinds kort weer fulltime. Tussen Marianne en Michael gaat het ook heel erg goed, juist door alles wat ze samen hebben meegemaakt. Ze hebben besloten te gaan samenwonen, en zijn op zoek naar een eigen huis. Het is nu wel zeker dat Michael onvruchtbaar is geworden door de leukemiebehandelingen. Michael heeft daar veel verdriet over gehad, maar gelukkig kunnen hij en Marianne er goed over praten. Adoptie is in hun gesprekken heel voorzichtig ter sprake geweest. Ze gunnen zichzelf de tijd om hierover een weloverwogen beslissing te nemen. In elk geval maakt het vooruitzicht van een eigen huis beiden optimistisch over de toekomst.

Verantwoording

Deze cursus is kort en toch effectief. Dat is ook de reden dat we voor deze methode hebben gekozen. Het idee van de 3-stappenmethode is gebaseerd op de 'Self-examination therapy' van Dan Bowers uit 1993. Voor de informatie over negatieve gedachten is gebruikgemaakt van het boekje 'Depressies; gids voor familieleden' door P. Cuijpers, Uitgeverij Intro, 1997.

Dit boek is geschreven door Pim Cuijpers. De oorspronkelijke versie van dit boek is door Berno van Meijel, Corien Eeltink, Otto Visser, Annemarie Braamse en Joost Dekker aangepast voor patiënten die een behandeling met chemotherapie en een stamceltransplantatie hebben ondergaan.

Over de auteurs

Pim Cuijpers is als hoogleraar klinische psychologie verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Daarvoor werkte hij meer dan tien jaar bij een GGZ-instelling als hoofd van een afdeling preventie en als voorzitter van het Centrum Preventie & Kortdurende Interventies van het Trimbos-instituut. Hij publiceerde meer dan 150 wetenschappelijke artikelen, professionele publicaties en boeken voor een breed publiek. Over onderwerpen als vroege behandeling en preventie van depressies, mantelzorg, kinderen van probleemdrinkers en preventie van genotmiddelengebruik.

Werkblad 1

Uw belangrijke dingen

Let op: Het is handig om dit werkblad eerst te kopiëren voordat u het invult. Dan heeft u nog een blad voor als u meer invulruimte nodig heeft.

Op dit werkblad maakt u voor uzelf een lijst met belangrijke dingen. Meer hierover leest u in les 1. Het is de bedoeling dat u deze lijsten wekelijks bijwerkt.

1 Belangrijk voor mij:

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

Toelichting:

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

2 Belangrijk voor mij:

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

Toelichting:

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

3 Belangrijk voor mij:

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

Toelichting:

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

4 Belangrijk voor mij:

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

Toelichting:

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

5 Belangrijk voor mij:

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

Toelichting:

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

Werkblad 3

Oplosbare problemen: 6-stappenplan

Let op: Het is handig om dit werkblad eerst te kopiëren voordat u het invult. Dan heeft u nog een blad voor als u meer invulruimte nodig heeft.

Kies een probleem uit uw lijstje oplosbare problemen. Ga daarmee aan de slag met behulp van het 6-stappenplan. U kunt beginnen met het probleem waar u het meeste last van heeft, maar als dit ingewikkeld is kunt u ook eerst oefenen met een 'kleiner' probleem. U kunt ook meerdere problemen tegelijk aanpakken (maar leg de lat niet te hoog). Kijk ook naar de voorbeelden.

Stap 1: omschrijf uw probleem zo helder mogelijk

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

Stap 2: bedenk zoveel mogelijk oplossingen voor uw probleem

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

Stap 3: kies de beste oplossing. Motiveer uw keuze.

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

Stap 4: beschrijf zo concreet mogelijk hoe u deze oplossing gaat uitvoeren

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

Stap 5: voer uw plan uit. Beschrijf wat er gebeurde.

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

Stap 6: ga na of het probleem is opgelost. Motiveer uw antwoord.

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

