



LUPUS: “HOE GA JE ER MEE OM?”

Workshop voor de Lupus Patiënten Groep op zaterdag 7 november 2009
door Ditta van Dijk, MSc.

Twee thema's

- Ik, mijn ziekte en de buitenwereld
- Piekeren

De oplossingsgerichte methode

- Jullie beschikken zelf over de vaardigheden om jullie doelen te bereiken.
- We gaan op zoek naar uitzonderingen: momenten waarop het beter ging.
- We gaan ontdekken wat jullie en wat anderen tijdens die uitzonderingen anders deden.
- Kleine stapjes kunnen tot grote veranderingen leiden.



Opzet workshop

Per thema:

- Inleiding op het thema.
- Tips om er beter mee om te gaan.
- Opsplitsen in subgroepjes.
- Afronding waarbij enkele hulpmiddelen worden opgesomd.

Ik, mijn ziekte en de buitenwereld

Neeltje (30) is moeder. Gisteren was Neeltje nog druk in de weer met het maken van de traktatie voor de verjaardag van haar zoontje. Vandaag zou er visite komen. Maar Neeltje ligt uitgeteld op de bank. Ze is tot niets meer in staat. Eigenlijk moet ze nog boodschappen doen en alles klaarzetten voor het bezoek. Maar dit gaat niet meer. Ze belt haar man op om te vragen of hij haar wil helpen. Eigenlijk heeft hij het druk en kan niet eerder weg van kantoor. Hij legt het voor aan zijn baas. Zijn baas begrijpt het niet. “Gisteren ging het toch nog goed met jouw vrouw?” Neeltjes man belt later terug en vraagt of ze het voorlopig toch nog even zelf wil proberen, zodra hij kan komt hij naar haar toe.



Ik, mijn ziekte en de buitenwereld

- Lupus is grillig / onvoorspelbaar.
- Aan de buitenkant is het niet altijd zichtbaar.
- Het begrip loopt achter de feiten aan.
- Negatief verhaal kan anderen afschrikken.
- Moeite met hulp vragen.



Tips (1-3)

- Houd je uitleg kort, bondig en helder.
- Ga er vanuit dat anderen het meestal goed bedoelen; er is vaak sprake van onmacht en onkunde. Soms helpt het om hen gerust te stellen en dit open te gooien.
- Maak onderscheid tussen de mensen aan wie je meer wilt vertellen en de mensen bij wie je het algemeen wilt houden. Dit, om teleurstellingen te voorkomen.



Tips (4-5)

- Bedenk wat je wilt: wat heb jij nodig van de ander en bij wie kun je dit het beste krijgen?
- Anderen bieden graag hulp!

Interviewtjes

- Vraag aan de ander waar hij of zij het meest tegen aanloopt.
- Vraag welk moment hierop een uitzondering was. Wanneer ging dit een keer beter?
- Wat was er toen anders? Wat deed jij toen zelf anders? Voelde je je toen ook anders of dacht je anders?
- Wat merkte je partner (mits aanwezig) dat je anders deed? Hoe merkte je partner dat dit een uitzondering was?
- Hoe kwam je op het idee om het deze keer op die andere manier aan te pakken?



Wat werkt?

- Tip uitleg kort en bondig houden
- Partner eigen dingen laten doen, elkaar de ruimte laten
- Accepteren dat je hulp nodig hebt
- Luisteren naar adviezen en kijken wat voor jou het beste is.
- Trots zijn op wat wel goed gaat.

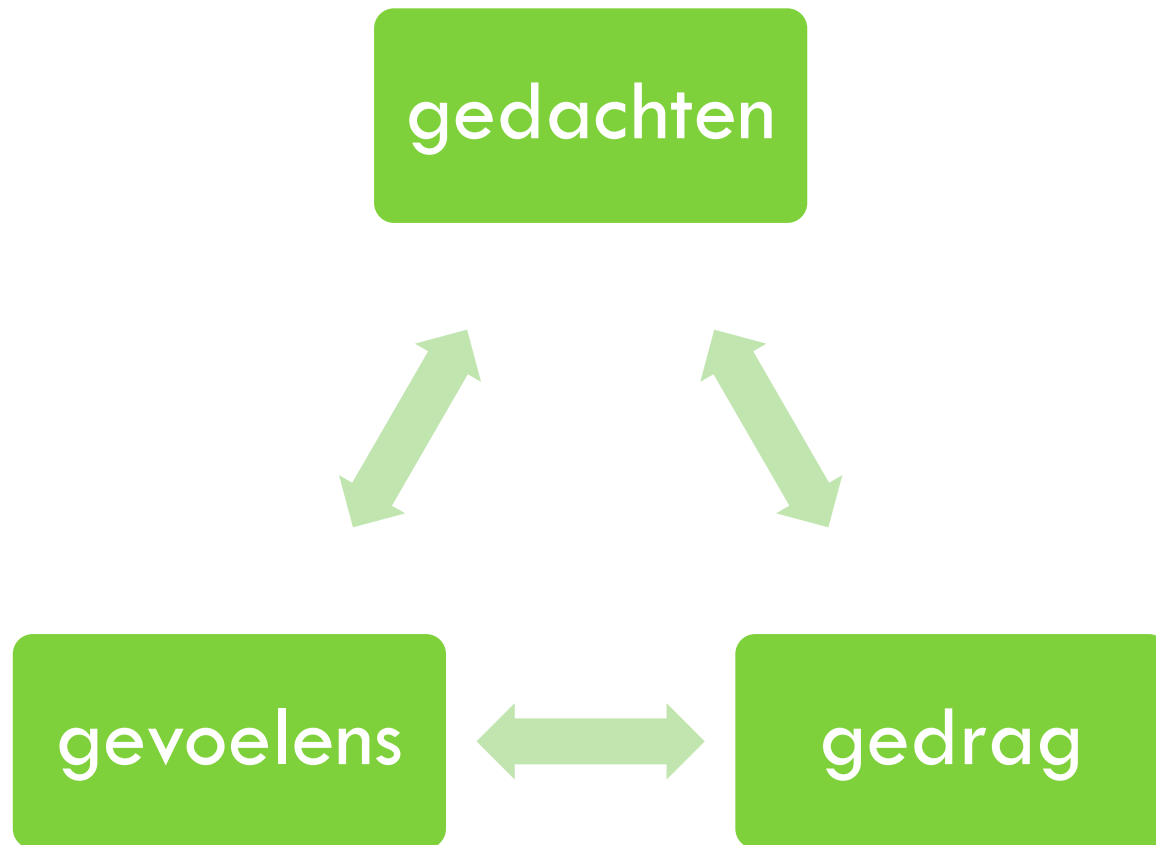


Piekeren

Terwijl Neeltje op de bank ligt komen er allerlei gedachtes in haar op. Ze denkt: “Waarom overkomt mij dit nu weer? Ik heb het idee dat ik steeds meer last van mijn lupus krijg. Op deze manier ben ik geen goede moeder, want ik kan niet eens een verjaardag organiseren. Ik haat het om zo ziek te zijn. Het leven krijgt zo steeds minder zin. Op deze manier raak ik iedereen om mij heen kwijt...”



Piekeren



Tips

- Piekerkwartier
- De gedachtestop
- Richt aandacht op iets anders en positiefs

4 vragen voor het formuleren van een positieve gedachte

- Is wat ik denk echt waar (zijn mijn gedachten reëel)?
- Wat is het effect van de niet helpende gedachte op mijn gevoel?
- Hoe zou ik graag willen reageren (gewenst gevoel en gedrag)?
- Welke gedachten kunnen mij hierbij helpen?

Interviewtjes

- Vraag aan de ander waar hij of zij het meest over piekert.
- Vraag welk moment hierop een uitzondering was. Wanneer ging dit een keer beter?
- Wat was er toen anders? Wat deed jij toen zelf anders? Voelde je je toen ook anders of dacht je anders?
- Wat merkte je partner (mits aanwezig) dat je anders deed? Hoe merkte je partner dat dit een uitzondering was?
- Hoe kwam je op het idee om het deze keer op die manier aan te pakken?



Wat werkt?

- Richten op wat wel goed gaat
- Afvragen wat je met de gedachtes opschiet
- Aandacht verplaatsen (bijvoorbeeld tv kijken)
- Jezelf belonen op de momenten dat je het wel goed doet
- Ga checken of je gedachtes kloppen, wanneer je deze gedachtes kunt uitzoeken

Einde workshop

□ Literatuur:

Jong, P. & Berg, I.K. (2004). De kracht van oplossingen. Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie. Lisse: Hartcourt.

de Shazer, S. & Dolan, Y. (2009). Oplossingsgerichte therapie in de praktijk. Wonderen die werken. Amsterdam: Hogrefe uitgevers.

Training stoppen met piekeren en negatief denken (2006). Parnassia: Psychomedisch centrum

