

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Patiënten folder Zelfcontrole

Introductie

Zelfcontrole kan worden gezien als een manier om oplopende spanningen, stress of andere vervelende klachten te voorkomen. Vaak heeft u al verschillende signalen gekregen dat dit aan de hand was, maar deze niet als een signaal gezien of deze genegeerd. U leert met het zelfcontrole programma de signalen herkennen die hebben gemaakt dat u klachten kreeg. Bij zelfcontrole worden de signalen namelijk opgevat als boodschappers die u vertellen dat er iets aan de hand is en dat maatregelen nodig zijn.

Principes van het programma:

- Klachten bouwen op tot het niet meer gaat. Vermoeidheid bijvoorbeeld is vaak het gevolg van aanhoudende spanning en negatieve gevoelens. Vroegtijdig ingrijpen met passende maatregelen voorkomt uitvallen.
- Hoe kleiner de klacht hoe makkelijker deze met relatief eenvoudige maatregelen kan worden aangepakt.
- Herkennen van signalen maakt dat grenzen beter bewaakt kunnen worden.
- Signalen kunnen een groot aantal verschijningsvormen hebben, van spanning en stress tot vervelende pijn of emoties als prikkelbaarheid en kwaad worden.

Het Programma:

Het programma heeft de vorm van een cursus en bestaat uit drie delen:

1. Het herkennen van signalen (de klachtenlijst)
2. De dingen die leuk zijn om te doen, waar plezier aan beleefd wordt, die ontspanning geven (maatregelen)
3. Situaties waarin de klachten worden ervaren

1 – De klachtenlijst

Met uw therapeut of als huiswerkopdracht inventariseert u aan de hand van uw eigen situatie welke mogelijke signalen, waarschuwingen u heeft gehad die aangaven dat het minder goed met u ging. Deze signalen kunnen lichamelijke gewaarwordingen zijn, allerlei gedachten of emoties en gedrag.

Voorbeelden lichamelijke gewaarwordingen: zweten, trillen, pijn in de buik, spierpijn in nek of schouders, hoofdpijn, duizeligheid, gejaagd voelen, vermoeidheid, maag-darm klachten.

Voorbeelden gedachten en emoties: piekeren, zorgen maken, niet meer kunnen concentreren, in kringetjes denken, van binnen vloeken, dingen vergeten.

Voorbeelden gedrag: Huilbuien, onrustig heen en weer lopen, onhandig worden, zich afsluiten, steeds dingen kwijt zijn, meer fouten maken, dingen vergeten.

Soms zijn de klachten in een volgorde te zetten waarbij de ene klacht minder erg is dan de andere. Soms ook ervaart u één allesoverheersende klacht, alsof de klacht een volumeknop heeft die steeds verder opgedraaid wordt.

Erwin Pelgrim biedt psychologische hulp in de Basis GGZ. Meer informatie over de praktijk en behandeling kunt u vinden op: www.plgrm.nl

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Patiënten folder Zelfcontrole

Deze klachten kunnen in een soort van thermometer worden uitgezet. Een erge klacht boven aan een minder erge beneden. Het kan helpen hier een schaalverdeling aan toe te kennen van 0 tot 25, 25 tot 50, 50 tot 75 en 75 tot 100. Het is niet per sé nodig voor elk stuk van de schaalverdeling een klacht in te vullen. Het gaat erom dat u in staat bent om uw eigen klachten in uw eigen volgorde van ernst te zetten.

2 – Maatregelen

Elk mens heeft zo zijn manier van ontspannen, zijn eigen interesses, dingen die hij of zij leuk vindt om te doen, waar plezier aan beleefd wordt, die even rust geven. Dat kan van alles zijn zolang ze maar praktisch uitvoerbaar zijn voor u.

Voorbeelden: Ontspanningsoefeningen, muziek luisteren, je even terugtrekken, een washandje over je gezicht halen in de badkamer, wandelen, met je huisdier spelen, in de tuin werken, fietsen, zwemmen, hardlopen, opruimen, kopje thee zetten, bidden, in bad gaan, de krant lezen, een praatje maken, lezen, een puzzel doen, op bezoek gaan bij iemand, tv kijken, een brief schrijven, dagdromen, een gezelschapsspel doen etc.

Het idee is om deze voor u persoonlijk fijne dingen eens opnieuw te bekijken, maar nu met het idee of ze zouden kunnen helpen de klachten uit de klachtenlijst te verminderen. Aan het eind van deze patiënten folder is een schema opgenomen waarin uw persoonlijke klachten kunnen worden genoteerd en waar ook ruimte is om een voor u persoonlijk passende maatregel achter te zetten.

3 – Situaties

Niet elke maatregel is geschikt om in elke situatie te gebruiken, het kan zijn dat u voor verschillende situaties een andere maatregel bij de ervaren klachten nodig hebt, gewoon omdat op je werk in bad gaan bijvoorbeeld niet heel praktisch is. Er kan dan een schema voor thuis en voor op het werk gemaakt worden. De basis, de opbouw in klachten, is vaak dezelfde.

De uitvoering

Wanneer u uw eigen schema heeft gemaakt kunt u ermee gaan proefdraaien. U gaat eerst kijken of u de signalen, klachten die u dacht te ervaren ook duidelijk waarneembaar zijn voor u. En of in de situaties die u beschreven de maatregelen die u passend vond voor uw klachten ook helpen de klachten te verminderen. U gaat kijken of de maatregelen krachtig genoeg zijn of dat u moet ingrijpen en iets stevigers nodig hebt.

Wanneer u heeft proefgedraaid bespreekt u uw ervaringen in de eerstvolgende sessie met uw therapeut., Dat is een moment waarop wijzigingen in het programma kunnen worden doorgevoerd. De therapeut zal u enigszins pushen het programma uit te voeren dit omdat het een belangrijk handvat is bij het voorkomen van klachten in de toekomst. Het is een hulpmiddel om niet opnieuw in dezelfde situatie terecht te komen als waarmee u bent aangemeld voor therapie.

Erwin Pelgrim biedt psychologische hulp in de Basis GGZ. Meer informatie over de praktijk en behandeling kunt u vinden op: www.plgrm.nl

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Patiënten folder Zelfcontrole

0 - 100	Signalen	Maatregelen

Erwin Pelgrim biedt psychologische hulp in de Basis GGZ. Meer informatie over de praktijk en behandeling kunt u vinden op: www.plgrm.nl