

Step Up!

Stepped care bij lichte depressie; eerst psychosomatische fysiotherapie

Werkboek voor cliënt

Semester 5: Cohort 2012-2013
Opdrachtgever: Wetenschapscommissie NFP
Begeleiding: Annet de Jong
Projectleden: Marlene de Boer en Liesbeth van Meurs

Ontwikkeld in semester 3: Cohort 2011-2012
Opdrachtgever: Wetenschapscommissie NFP
Begeleiding: Evelien Swiers

Projectleden: Marjet Hengeveld, Liesbeth van Meurs, Annet Timmerman,
Ninke Kromdijk, Danella van Nijf, Rianne Roijen, Wineke Snel

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Lichte depressie	4
Behandeling 1 Thema: Step up en stap in!	6
Behandeling 2 Thema: De automatische piloot	10
Behandeling 3 Thema: Hindernissen? Spring!	13
Behandeling 4 Thema: Ademruimte	17
Behandeling 5 Thema: En nu jij...	22
Behandeling 6 Thema: Gedachten zijn geen feiten	27
Behandeling 7 Thema: Gedachten kunnen een loopje met je nemen	32
Behandeling 8 Thema: Het glas is halfvol!	36
Behandeling 9 Follow-up 1	41
Behandeling 10 Follow-up 2	43

Inleiding

Je bent bij de psychosomatisch fysiotherapeut terecht gekomen en na het eerste gesprek en onderzoek is gebleken dat je in aanmerking komt voor het behandeltraject 'Step Up!'.

Opbouw

Dit behandeltraject bestaat uit 8 wekelijkse behandelingen en 2 follow-up behandelingen. De follow-up behandelingen zijn na 12 en 24 weken gepland. Bij elke behandeling staat een bepaald thema centraal.

Werkboek

Voor je ligt het werkboek. Dit boek zal je door de komende 10 behandelingen heen leiden. In dit werkboek wordt duidelijk aangegeven wat er per behandeling van je wordt verwacht.

Wat kan je van de behandeling verwachten?

Step Up! is een intensief programma en zal een behoorlijke impact geven op je dagelijks leven. Het inruimen van tijd voor het uitvoeren van de huiswerk oefeningen is van groot belang voor het slagen van de behandeling.

De rol van de therapeut is wellicht anders dan dat je gewend bent van de fysiotherapeut. Hij of zij zal een coachende rol aannemen om je zo goed mogelijk te ondersteunen bij het behalen van doelen.

Oefenen - Eigen verantwoordelijkheid

Tijdens de behandeling is het allereerst belangrijk dat je een actieve rol aanneemt. Dit betekent dat je meedenkt in wat voor jou belangrijk is.

Gedurende dit traject zul je huiswerk oefeningen mee krijgen. Het is voor de voortgang van de behandeling belangrijk dat je deze ook uitvoert. Oefenen is immers de beste manier om de vaardigheden die je leert werkelijk te gaan toepassen in het dagelijks leven. Geef het aan de therapeut aan, indien je hierbij problemen verwacht.

Nu kan het zo zijn dat je een keer verhinderd bent of niet in staat bent om te komen. De bedoeling is dat je dit tijdig (24 uur van tevoren) meldt. Mocht je onverhoopt toch verhinderd zijn, is het handig om op voorhand een afspraak te maken over hetgeen je dan van de behandelend fysiotherapeut verwacht.

Deze afspraak wordt tijdens behandeling 1 gemaakt en zal onderstaand worden genoteerd.

Wanneer ik niet verschijn op mijn afspraak, verwacht ik van mijn therapeut dat

.....
.....

Lichte depressie

Je somber of teneergeslagen voelen is iets wat iedereen herkent. Dit kan komen door bijvoorbeeld een ruzie of slecht nieuws. Meestal verdwijnt dit gevoel na een paar uur of een paar dagen, maar het kan ook zo zijn dat deze stemming langer aanhoudt. Dan is het moeilijk om die stemming kwijt te raken en kan je er dieper in verzeild raken. Er kan een depressieve stemming ontstaan. De somberheid die je dan ervaart is heviger en intenser en verdwijnt niet zomaar.

Er kunnen ook allerlei andere, geestelijke en lichamelijke, klachten ontstaan als;

- Interesseverlies;
- Concentratieproblemen;
- Eetproblemen;
- Slaapproblemen;
- Denken aan de dood;
- Buikpijn;
- Rugpijn;
- Hoofdpijn;
- Vermindering van fitheidsgevoel .

Licht depressief zijn is niet abnormaal of gek, maar komt juist erg vaak voor. Volgens onderzoek van NIPO in 2007 was 3,6% van de ondervraagden depressief, 27,6% was ooit depressief geweest.

Oorzaken van lichte depressie

De oorzaken van een lichte depressie kunnen heel wisselend zijn. Zo kan het verband houden met; ziekten, lichamelijke klachten, medicatie, drugs en alcoholgebruik. Vaak kunnen de depressieve gevoelens ook samenhangen met een verlies, door bijvoorbeeld een sterfgeval, een relatie die verbroken wordt, verlies van een baan. Tevens kunnen heftige ervaringen uit het verleden een rol spelen.

Men gaat er vanuit dat iedereen depressief kan worden, maar dat sommige mensen er extra gevoelig voor zijn. Die gevoeligheid kan aangeboren of later in het leven verworven zijn. Als iemand extra gevoelig is kan deze depressiviteit 'geactiveerd' worden door bijvoorbeeld een echtscheiding in combinatie met ongunstige persoonskenmerken als negatief denken.

Behandeling van depressie

Wanneer je naar de huisarts gaat en aangeeft dat je last hebt van een depressie, kan het zijn dat je medicijnen (antidepressiva) voorgeschreven krijgt. Deze medicijnen kunnen goed helpen maar het is natuurlijk altijd beter eerst te proberen of het zonder kan. Wellicht kan het programma 'Step Up!' wat gericht is op voorlichting, bewegen en mindfulness je al zo goed helpen dat medicijnen overbodig zijn.

Vorbereiding behandeling 1

De psychosomatisch fysiotherapeut heeft je korte uitleg gegeven over het protocol. Het is vooraf goed om erover na te denken of je ervoor open staat om te gaan veranderen. De komende weken zijn intensief en er wordt van je verwacht dat je ook thuis veel gaat oefenen. Ga eens na wat voor jou de voor- en nadelen zijn van hoe je nu met je depressieve gevoelens omgaat en wat de voor- en nadelen kunnen zijn van het volgen van dit protocol. Tip: blader dit werkboek al wat vooruit om te zien wat het inhoudt.

	Huidig gedrag	Nieuw gedrag
Voordelen		
Nadelen		

Figuur 1: Voor- en nadelenmatrix

Behandeling 1 Thema: Step up en stap in!

Waarom bewegen bij lichte depressie?

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat regelmatig sporten een positieve invloed heeft op de stemming. De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen geeft aan dat je minimaal vijf dagen in de week minimaal 30 minuten matig intensief moet bewegen. Naast een goede gezondheid zorgt regelmatig bewegen er ook voor dat je goed in je vel komt te zitten. Er zijn veronderstellingen dat er bepaalde stoffen vrijkomen tijdens bewegen die een positieve invloed hebben op de stemming. Er komt echter steeds meer bewijs dat naast dit fysiologische effect nog iets anders een belangrijke rol speelt, namelijk dat je zelfvertrouwen ervan toeneemt. Door gezond te bewegen leer je je lichaam beter kennen en kom je erachter dat je misschien wel tot meer in staat bent dan je dacht. De succeservaring en het prettige gevoel dat je ervaart nadat je klaar bent met sporten kunnen een doorbraak zijn in de negatieve vicieuze cirkel waarin je zit.

Sta jij open voor deze behandeling?

-- Step up en stap in omdat gezond bewegen goed voor je gezondheid is, een positieve invloed op je stemming heeft, je zelfvertrouwen vergroot en de kans op het gebruik van medicijnen doet afnemen --

Huiswerkoefeningen

De therapeut heeft het belang van gezond bewegen met je besproken. Hij of zij heeft ook gevraagd om eens na te denken over wat je van plan bent om te gaan doen als beweegactiviteit. De onderstaande vragen kunnen je helpen een concreet plan te maken.

1 Welke activiteit vindt je leuk om te gaan doen? Bedenk hierbij of je graag activiteiten alleen onderneemt, met tweetallen of in een groep.

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

2 Wanneer kan je de activiteit gaan doen?

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

Plezierige activiteit	Leuk?	Willen of vaker	Plezierige activiteit	Leuk?	Willen of vaker
Naar de bioscoop gaan			Een goede film op tv kijken		
Iets voor mezelf kopen			Ontspanningsoefening doen		
Naar de sauna			Naar de kapper, pedi- of manicure		
Sporten			Krant lezen		
Even helemaal niets doen			Gemasseerd worden		
Iets voor een ander doen			Tuinieren		
Handwerken			Klussen		
Een bad of douche nemen			Een schilderij maken		
Uit eten			Buiten in natuur zijn		
Wandelen			Boek lezen		
Fietsen			Uitslapen		
Samen zijn met familie/vrienden			Dansen		
Winkelen			Zingen		
Muziek luisteren			Kaarten		
Opruimen			Varen		
Iets geven aan een ander			Kamperen		
Iets lekkers eten			Boetseren		
Met iemand lunchen			Een uitstapje maken		
Een tijdschrift lezen			In de zon zitten		
Naar een museum gaan			Bowlen		
In mijn dagboek schrijven			Naar een sportwedstrijd gaan		
Vissen			Fotoboeken bekijken		
Mediteren of aan yoga doen			Bidden of naar kerk gaan		
Iets nieuws leren			Biljarten		
Met de computer werken/internet			Dieren verzorgen		
Vrijen			Lachen		
Denken aan iets plezierigs in toekomst			Naar circus/ dierentuin/ amusementspark		
Iets met de (klein)kinderen doen				
Iets onverwachts doen				
Vrijwilligerswerk doen				
Autorijden				

Figuur 2: Plezierige activiteiten

Hier is ruimte voor vragen of opmerkingen naar aanleiding van de eerste behandeling.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.

Behandeling 2 Thema: De automatische piloot

In de auto rijden we vaak kilometers lang op “de automatische piloot” zonder er ons feitelijk van bewust te zijn wat we doen. Zo zijn we er een groot deel van ons leven ook niet echt van moment tot moment ‘bij’. We kunnen ‘kilometers ver weg zijn’ zonder het te weten.

Op de automatische piloot is de kans groter dat we ongemerkt oude patronen in gang zetten van gebeurtenissen, gedachten, lichamelijke gewaarwording en gevoelens (waar we ons weinig bewust van zijn) die meestal niet helpen en tot verslechtering van stemming leiden.

Op de automatische piloot zullen flarden van negatieve gedachten niet zo gauw opgemerkt worden. En als ze niet beteugeld worden, kunnen ze zich samenvoegen tot patronen die leiden tot intensere somberheid en depressiviteit. Tegen de tijd dat de ongewenste gedachten of gevoelens aan de oppervlakte komen, zijn ze vaak al niet meer te hanteren.

Mindfulness

Mindfulness is een vorm van aandachtstraining die uitgaat van het inzetten van je eigen kracht om anders met jezelf om te gaan. Wanneer je jezelf ertoe zet om je lichaam goed waar te nemen, kan dit je kijk op je lichaam en jezelf ingrijpend veranderen. Want hoe het er ook uitziet of voelt, je lichaam is meer dan alleen het uiterlijk of de klacht.

Om je lichaam in al zijn complexiteit en veranderlijkheid te leren kennen, hoef je je alleen maar op je lichaam af te stemmen en er, zonder het te veroordelen, opmerkzaam op te zijn.

Met je volle aandacht bij je lichaam zijn en opmerken wat er is, niet meer en niet minder.

Daarbij kan de body scan je helpen. De therapeut heeft je verwezen naar de volgende website, die je kan gebruiken om te oefenen: www.mbcttrainingen.nl

--- Veel van onze dagelijkse handelingen gaan op de automatische piloot ---

Tijd om bewust te worden!

Huiswerkoefeningen

- Je hebt samen met de psychosomatisch therapeut de body scan geoefend. Doe de body scan het liefst 5x thuis.
- Bij iedere maaltijd is er sprake van een eerste hap. Wees een keer per dag met je volle aandacht bij een eerste hap: wat zie je, wat ruik je, wat proef je, wat voel je in de mond, wat zijn de sensaties van kauwen en slikken?
- Het is vaak lastig om tijd vrij te maken om te oefenen. Het vraagt veel zelfdiscipline maar mindfulness werkt alleen als je regelmatig oefent. Als je moeite hebt de discipline op te brengen vraag jezelf dan af:

“Als niet NU wanneer dan wel?”

Tips voor de Body scan

- Wat er ook gebeurt (je valt bij voorbeeld in slaap of je blijft aan andere dingen denken), laat het gebeuren. Dit zijn jouw ervaringen in dit moment. Wees je er alleen van bewust.
- Dwalen je gedachten af, leid je aandacht op een vriendelijke manier terug naar de lichaamsverkenning.
- De lichaamsverkenning is geen wedstrijd, en er is geen goed of fout. De enige discipline die gevraagd wordt, is dat je regelmatig oefent.
- Zorg voor de juiste omstandigheden, rust en stilte, en wees opmerkzaam, streef nergens naar, blijf in het moment, accepteer dingen zoals ze op dat moment zijn

Dag	Ervaringen tijdens de bodyscan	Ervaringen na de bodyscan
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Figuur 3: Ervaringen bodyscan

Hier is ruimte voor vragen of opmerkingen naar aanleiding van de tweede behandeling.

.....

.....

.....

.....

Behandeling 3 Thema: Hindernissen? Spring!

Het is belangrijk bij het deelnemen van dit behandeltraject dat je bewust bent van het feit dat je je leven anders in moet gaan richten. Er wordt van je gevraagd minimaal 3 keer per week, maar het liefst 5 keer per week 30-50 minuten te gaan bewegen. Denk hierbij aan de besproken intensiteit: matig intensief oftewel BORG 11-13.

6		6
7	Zeer, zeer licht	7
8		8
9	Zeer licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeer zwaar	17
18		18
19	Zeer, zeer zwaar	19
20		20

Figuur 4: Borg-schaal t.a.v. evalueren intensiteit bewegen

De tijd voor de activiteiten zit waarschijnlijk nu niet in je wekelijkse schema ingepland. Je zal je tijd dus anders in moeten gaan delen en misschien bepaalde activiteiten wel moeten schrappen.

Welke activiteit ga je doen?

Er wordt de laatste tijd veel geschreven over 'running therapy'. Hardlopen is een sport die veel mensen kunnen leren. Het is goedkoop aangezien je eigenlijk alleen goede schoenen aan hoeft te schaffen. Daarnaast ben je lekker in de buitenlucht. Bovendien kan je het goed opbouwen door wandelen en hardlopen af te wisselen. Wat echter belangrijker is dat je een

sport kiest die bij je past en die je leuk vindt. Als je er plezier aan beleeft zal je het ook gemakkelijker vol houden.

Kies in ieder geval een activiteit waarbij je matig intensief in moet spannen. Matig intensief wil zeggen dat je enige moeite moet doen voor de activiteit. De hartslag en de ademhaling nemen hierbij toe en je krijgt het warmer. Voorbeelden zijn stevig wandelen, hardlopen, zwemmen en fietsen.

--- Deal met hindernissen en kies een activiteit die je leuk vindt om te doen! ---

Zorg ervoor dat jouw beweegactiviteit in je wekelijkse schema ingeroosterd wordt

Huiswerk oefeningen

Ben je al gestart met je beweegactiviteit?

JA! Goed zo! Wat zijn je eerste ervaringen? Wat motiveert jou om hiermee te starten en vooral ook om door te gaan?

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

NEE jammer. Wat is er aan de hand? Wat zijn je overwegingen? Hoe kan de therapeut jou ondersteunen?

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

Dagboek bewegen en mindfulness

Dag	Activiteit	Evaluatie
Maandag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Dinsdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Woensdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Donderdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	

Vrijdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zaterdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zondag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			

Figuur 5: Dagboek bewegen en mindfulness behandeling 3

Hier is ruimte voor vragen of opmerkingen naar aanleiding van de derde behandeling.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behandeling 4 Thema: Ademruimte

De ademhaling is een automatisch systeem van je lichaam. Het gebeurt immers zonder dat je het aan hoeft te sturen. Het ritme van de ademhaling varieert afhankelijk van onze activiteiten en onze gevoelens. Stilstaan bij je ademhaling kan een manier zijn om rust binnen jezelf te vinden, ongeacht wat er zich buiten jou afspeelt.

Concentratie op de ademhaling:

- Brengt je terug naar het huidige moment- het hier en nu.
- Is altijd beschikbaar als een anker en veilige haven, waar je ook bent.
- Kan je beleving veranderen door je blik te verruimen, kan je een breder perspectief geven om dingen te bekijken.

Onze ademhaling is fundamenteel voor ons leven. Het ritme van onze ademhaling varieert afhankelijk van onze activiteiten en onze gevoelens. Stilstaan bij je ademhaling kan een manier zijn om rust binnen jezelf te vinden, ongeacht wat er zich buiten jou afspeelt.

Adem bepaalt mede je stemming

Hoe oppervlakkiger de adem, hoe minder energiek je je voelt, een oppervlakkige, snelle, hoge ademhaling kan je ook een gejaagd gevoel geven. Terwijl je evenwicht en rust ervaart door een langzame, diepe ademhaling tot in je buik.

Adem bepaalt ook je waarnemingsvermogen

Oppervlakkig en snel:

- o Vermindert de aandacht voor andere invloeden
- o Mogelijk voordeel: je voelt minder
- o Mogelijk nadeel: je blikveld vernauwt

Diep en rustig:

- o Groter vermogen om andere sensaties waar te nemen
- o Mogelijk voordeel: je voelt meer
- o Mogelijk nadeel: je voelt meer

--- De ademhaling is een hulpmiddel om ten alle tijde in het hier en nu te komen ----

Huiswerkoefeningen

- Voer deze week minimaal 5x een mindfulness oefening uit, wissel af tussen de bodyscan en de 3-minuten ademruimte.

- We hebben allemaal dagelijks terugkerende activiteiten zoals koken, afwassen, boodschappen doen, douchen, telefoneren. Kijk eens of je vlak voor of tijdens zo'n activiteit als het ware even kunt pauzeren, of je kunt richten op je ademhaling. Wees je bewust van wat je gaat doen of aan het doen bent en merk op dat je ademt. Adem een paar keer bewust in en uit. Deze oefening is ook toe te passen tijdens je fysieke activiteiten en op momenten dat het even tegen zit. Merk op wat er op dat moment gebeurt.

3 minuten ademruimte:

1^{ste} minuut Opmerkzaamheid

Ga in een rechte houding zitten en wees in het huidige moment. Sluit je ogen en vraag jezelf af: Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen. Geef ruimte aan je ervaring, ook als die niet aangenaam is. Beschrijf, erken en identificeer. Vertaal ervaringen in woorden. Bijvoorbeeld: Ik voel me blij tijdens deze meditatie, of er komt een gevoel van boosheid op. Of er zijn zelfkritische gedachten.

2^{de} minuut Aandacht op de ademhaling

Ga dan met de volle aandacht naar de ademhaling, naar elke inademing en naar elke uitademing zoals ze elkaar opvolgen. Je kunt ze zachtjes in jezelf benoemen, "inademen...uitademen...inademen...uitademen". Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het huidige moment te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

3^{de} minuut Uitbreiding van de aandacht

Breid het bewustzijn uit van je ademhaling naar het gevoel van je lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsuitdrukking. Tijd nemen voor je ademhaling stelt je in staat van je automatische piloot af te stappen en weer contact te maken met het huidige moment. Als er sprake is van spanning of ongemak, richt je aandacht daarop door er met een inademing naar toe te ademen. Adem vanuit die plek en laat het zachter en opener worden. Zeg tegen jezelf dat het goed is. Wat het ook is, het is goed. Word je gewaar van je houding en gezichtsuitdrukking, en kijk of je met openheid en waardigheid aanwezig kunt zijn bij wat er is. Neem dit uitgebreide bewustzijn mee naar de volgende momenten van de dag.

Dagboek bewegen en mindfulness

Dag	Activiteit	Evaluatie
Maandag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Dinsdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Woensdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Donderdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	

Vrijdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zaterdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zondag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			

Figuur 6: Dagboek bewegen en mindfulness behandeling 4

Zoals je weet heeft elke behandeling heeft een thema, het thema voor de volgende behandeling is; En nu jij. Deze behandelingen zijn intensief, en vragen tijd en energie van je. Waar loop je tegen aan? En wat gaat er goed? Beschrijf dit hieronder, en dit zal in de volgende behandeling worden besproken. Eigenlijk bepaal je zelf het thema.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier is ruimte voor vragen of opmerkingen naar aanleiding van de vierde behandeling.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behandeling 5 Thema: En nu jij...

In deze behandeling heb je samen met de fysiotherapeut de knelpunten besproken. Dit kan van alles zijn geweest. Zijn er drempels? Hoe is het om het protocol te volgen? Hoe is je motivatie? Wat heb je nog nodig? En wat levert je het op?

Wanneer je begint met een sportactiviteit die je lang niet hebt gedaan of zelfs nog nooit hebt gedaan is het te verwachten dat je tegen een probleem aan loopt. Je zal mogelijk merken dat je de ene dag sneller moe bent dan de andere. En je merkt dat je ademhaling wordt aangezet door het bewegen. Het is een logische reactie, dat de ademhaling sneller gaat tijdens sporten, omdat je lichaam meer zuurstof nodig heeft.

Als je echter de neiging hebt naar lucht te snakken en je bent niet meer in staat een zin achter elkaar uit te spreken dan moet je een stapje terug doen. Vertraag je tempo en adem een aantal keren goed door. Het kan ook zijn dat je lichaam vermoeid is, misschien wel pijnlijk voelt. Doe een stapje terug, richt je op je lichaam en voel in je lichaam wat er gebeurt, zoals je dit met de mindfulness hebt geleerd. Probeer niet helemaal te stoppen met de activiteit, het is beter om in beweging te blijven.

Zie dit niet als een tegenslag maar juist als een uitdaging. Je lichaam moet wennen aan nieuwe prikkels. Je zult merken dat het na een aantal keren al beter gaat en dat je steeds minder last hebt van ademnood. Je wordt sterker!

--- Ademnood? Stapje terug maar blij trainen! ----

Huiswerk oefeningen

Houd de komende week weer bij in onderstaande tabel hoe het uitvoeren van de voorgenomen activiteiten is verlopen. Ga na of de uitvoering gelukt is zoals voorgenomen. Mocht dit niet het geval zijn, dan kun je onderzoeken hoe dat komt. Probeer je niet schuldig te voelen, maar juist op een oplossingsgerichte manier naar dit probleem te kijken. Je kunt daarvoor onderstaand schema gebruiken.

Schema Problem Solving Therapy
Probleem herkennen (problematische gevoel (of gedrag)):

1. Positieve probleem oriëntatie	<p><i>Probleem signaleren:</i></p> <p><i>Toeschrijven van de probleem oorzaak:</i></p> <p><i>Inschatten van de ernst:</i></p> <p><i>Waargenomen beïnvloedbaarheid:</i></p> <p><i>Tijd/inspanning bereidheid:</i></p>
2. Probleem verhelderen	<p><i>Relevante en feitelijke informatie verzamelen:</i></p> <p><i>Waarom is het een probleem:</i></p> <p><i>Realistische probleem-oplossende doelen stellen:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
3. Bedenken van alternatieve oplossingen	<p><i>Brain-storm</i></p>

		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Dinsdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Woensdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Donderdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Vrijdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	

	Mindfulness	
Zaterdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Zondag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	

Figuur 7: Dagboek bewegen en mindfulness behandeling 5

Hier is ruimte voor vragen of opmerkingen naar aanleiding van de vijfde behandeling.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behandeling 6 Thema: Gedachten zijn geen feiten

Onze gedachten kunnen sterk van invloed zijn op onze stemming en onze daden. Vaak komen en gaan die gedachten vrij automatisch, zoals in behandeling 6 is besproken. Door ons steeds weer bewust te worden van de gedachten en beelden die door ons hoofd gaan en ze los te laten terwijl we onze aandacht weer op de ademhaling en op het moment zelf richten, kunnen we er met enige afstand naar kijken. Zo krijgen we de kans te zien dat er ook andere manieren zijn om over bepaalde situaties na te denken. Je kunt je los maken van oude gedachtenpatronen die automatisch onze geest binnenglippen. Het belangrijkste is dat we uiteindelijk tot 'in onze botten' tot het besef komen dat alle gedachten alleen maar mentale beelden zijn (inclusief de gedachten die zeggen dat niet te zijn), dat gedachten geen feiten zijn en dat wij niet onze gedachten zijn.

Gedachten en beelden kunnen ons vaak een aanwijzing geven van wat er dieper in onze geest gaande is; we kunnen ze 'te pakken krijgen'. Als dat lukt kan je ze vanuit een aantal verschillende standpunten bekijken. Door heel vertrouwd te raken met onze eigen 'top tien' van gebruikelijke, automatische denkpatronen kunnen we ons gemakkelijker bewust worden van de processen die ons in neerwaartse stemmingsspiralen kunnen doen belanden. Pas als je je hier van bewust bent, kun je het ook veranderen.

Stel je voor:

Je loopt in de stad, stukje verderop zie je een bekende, je zwaait en roept zijn/haar naam. De bekende kijkt je recht aan, maar reageert niet.

Welke gedachten komen in je op? Zouden die gedachten altijd de waarheid kunnen zijn? Zou die bekende je echt niet willen zien. Of is het mogelijk dat hij/zij om een andere reden even niet reageert. Dit is een alledaags voorbeeld, het laat zien dat mensen vrij automatisch gedachten hebben.

Het is vooral van belang ons bewust te worden van gedachten die oefeningen kunnen belemmeren of ondermijnen, zoals: 'Het heeft geen zin om dit te doen' of "Het werkt toch niet, waarom zou ik me druk maken?" Deze negatieve gedachten zijn karakteristieke kenmerken van een depressieve stemming en vormen een belangrijke belemmering voor het ondernemen van actie om uit zo'n depressieve stemming te komen. Vandaar dat het heel belangrijk is 'Negatief denken' te herkennen en niet automatisch af te zien van pogingen om onze stemming met behulp van wat we geleerd hebben aan te pakken.

--- Wordt je bewust van je automatische, negatieve gedachten. ---
Pas als je bewust wordt van deze negatieve gedachten, kan je ze veranderen.

Huiswerk oefeningen

- Voer deze week minimaal 5x een mindfulness oefening uit, wissel af tussen de bodyscan en de 3-minuten ademruimte.
- Ga voor jezelf na of je je bewust bent van je ademhaling in dagelijkse situaties bijvoorbeeld tijdens het wachten op de bus of tijdens het wachten bij de kassa in de supermarkt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Vul onderstaand schema (ABC) zoals besproken met therapeut in. Hierbeneden volgt nog een snelle uitleg van de verschillende letters met de volgorde.
 - (A) Beschrijf kort en bondig wat er feitelijk gebeurd is ('filmopname')
 - (B) Beschrijf je gedachten voor, tijdens of na de gebeurtenis.
 - (Ce) Beschrijf de emotie die je voelde (bang, boos, bedroefd of blij)
 - (Cg) Beschrijf wat je deed.

ABC-Model	
A	
B	
C-emotie	
C-gedrag	

Figuur 8: ABC-model voor tijdens de behandeling

ABC-Model	
A	
B	
C- emotie	
C- gedrag	

Figuur 9: ABC-model, huiswerkcoëfening

Dagboek bewegen en mindfulness

Dag	Activiteit	Evaluatie
Maandag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Dinsdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Woensdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----

	Mindfulness			
Donderdag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

		Training ging:		
		Slecht	Gemiddeld	Super

		Plezier:		
		Weinig	Gemiddeld	Veel

	Mindfulness			
Vrijdag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

		Training ging:		
		Slecht	Gemiddeld	Super

		Plezier:		
		Weinig	Gemiddeld	Veel

	Mindfulness			
Zaterdag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

		Training ging:		
		Slecht	Gemiddeld	Super

		Plezier:		
		Weinig	Gemiddeld	Veel

	Mindfulness			
Zondag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

		Training ging:		
		Slecht	Gemiddeld	Super

		Plezier:		
		Weinig	Gemiddeld	Veel

	Mindfulness			

Figuur 10: Dagboek bewegen en mindfulness behandeling 6

Hier is ruimte voor mogelijke vragen/ opmerkingen naar aanleiding van de zesde
behandeling.

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

Behandeling 7 Thema: Gedachten kunnen een loopje met je nemen

Lees het verhaaltje hieronder aandachtig door:

John liep naar school

Hij zag op tegen de rekenles

Hij vroeg zich af of hij vandaag wel orde zou kunnen houden

Het hoorde niet bij de taak als conciërge

Wanneer je dit verhaaltje leest, merk je waarschijnlijk op dat je eerst denkt dat het om een scholier gaat, vervolgens om een docent en uiteindelijk is het de conciërge.

Het doel van de mindfulness is dat je bewuster gaat leven. Wat je ervan weerhoudt elk moment 'volledig aanwezig' te zijn, is de automatische neiging om snel te oordelen over onze ervaringen. Bijvoorbeeld: het zou eigenlijk anders moeten gebeuren, ik doe het niet goed genoeg of dit is niet wat ik verwacht had. Deze oordelen kunnen leiden tot een keten van gedachten over schuld, wat er veranderd moet worden of hoe dingen anders zouden kunnen of zouden moeten. Deze gedachten zetten ons vaak automatisch op "ingesleten sporen" in onze geest. Op deze manier raken we niet alleen het bewustzijn van het huidige moment kwijt, maar ook de vrees om te kiezen of we er iets aan zullen doen, en zo ja, wat. Je kunt die vrijheid terugkrijgen als je simpelweg als eerste stap de situatie waarin je je bevindt erkent, zonder meteen in de automatische patronen te vervallen. Dus niet meteen te oordelen, te verbeteren of anders te willen dan ze zijn. De body scan oefening geeft ons de mogelijkheid op een vriendelijke en geïnteresseerde manier de dingen te ervaren zoals ze op dat moment zijn, zonder iets te moeten doen om dingen te veranderen. We hoeven geen bepaald doel na te streven, behalve een gerichte aandacht volgens de instructies.

--- Houd je gedachten waarde vrij, het is zoals het is. ---

Loopmeditatie

In traditionele kloosters worden perioden van zittend mediteren afgewisseld met perioden van lopend mediteren. Van belang is waarop jij je innerlijk richt. Voor sommige mensen is het lastig om in aandacht te blijven zitten bij de pijn, onrust en woede die ze voelen. Maar al lopend kunnen ze dat wel.

Bij formeel lopend mediteren concentreer je je op het lopen zelf. Je kunt je richten op het neerzetten van je voet als geheel of op bepaalde onderdelen van die beweging: zoals het wisselen van voet, bewegen, neerzetten, opnieuw wisselen. Of je richt je op de bewegingen van je hele lichaam. Je kunt opmerkzaam lopen combineren met opmerkzaam ademen.

Lopend mediteren kan in elk tempo worden beoefend, van uiterst langzaam tot zeer snel. De oefening is dat je elke stap neemt voor wat hij is en dat je er volledig bij blijft.

Dat betekent dat je voelt hoe het is om te lopen: in je voeten, je benen, je houding en je gang, zoals altijd van moment tot moment en in dit geval van stap tot stap.

Evenals bij het zittend mediteren zal er van alles in je opkomen dat je aandacht afleidt van het ervaren van het lopen. Met die waarnemingen, gedachten, gevoelens, impulsen, herinneringen en vooruitzichten die zich tijdens het lopen voordoen, werken we precies zoals bij het zittend mediteren.

Huiswerk oefeningen

- Voer deze week minimaal 5x een mindfulness oefeningen uit, wissel af tussen de bodyscan, de 3-minuten ademruimte en de loopmeditatie.

Dagboek bewegen en mindfulness

Dag	Activiteit	Evaluatie
Maandag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
Dinsdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar ----- Training ging: Slecht Gemiddeld Super ----- Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	

Woensdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Donderdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Vrijdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zaterdag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar
		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super
		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel
	Mindfulness			
Zondag	Bewegen	Intensiteit: Licht	Matig	Zwaar

		Training ging: Slecht	Gemiddeld	Super

		Plezier: Weinig	Gemiddeld	Veel

	Mindfulness			

Figuur 11: Dagboek bewegen en mindfulness behandeling 7

Hier is ruimte voor mogelijke vragen/ opmerkingen naar aanleiding van de zevende behandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behandeling 8 Thema: Het glas is halfvol!

Complimenten voor wat je tot nu toe hebt bereikt! Kan je voor jezelf opschrijven wat het je heeft gebracht? Hoe voel je je ten opzichte van toen je met 'Step Up!' begon? Je hebt inmiddels al ervaring opgedaan met je eigen opgestelde beweegplan. Jij bent nu de ervaringsdeskundige. Wellicht komt je nu tot de conclusie dat er nog iets aan aangepast dient te worden om het ook in de toekomst te kunnen laten slagen. Probeer de onderstaande vragen te beantwoorden, zodat je eventuele knelpunten met je therapeut kan bespreken. Hopelijk ben je op het punt aangekomen dat je mogelijkheden ziet de negatieve spiraal te doorbreken. In de opdracht van vorige week moest je de aandacht richten op automatische, negatieve gedachten. Deze gedachten zijn vaak nadrukkelijke aanwezig. De negatieve dingen wegen zwaarder dan de positieve dingen. Voor de huiswerk oefeningen word je de komende weken gevraagd je juist op positieve dingen te richten. Door je dagelijks te richten op positieve gebeurtenissen, hoe klein ook, zul je merken dat dit een positief effect heeft op je stemming. En geef jezelf wat vaker een compliment!

--- Richt je op positieve dingen ---

Huiswerk oefeningen

- Vul de eindevaluatie in.
- Richt je de komende weken tot het eerste follow-up moment op minimaal drie positieve dingen per dag. De oefening werkt nog beter als je deze dingen op schrijft en ook beschrijft waarom het positief voor je is. Dit kan je in het onderstaande schema kwijt

Eindevaluatie

De volgende behandeling is het eerste follow-up moment. Er zal dan aandacht geschonken worden aan het evalueren van de gedane opdrachten. We lopen ze nu even voor het gemak na:

Psychoeducatie

1. Plezierige activiteiten
2. Denkpatroon veranderen – 'Het glas is halfvol'.
3. Richt je op positieve gebeurtenissen

Ga na hoe dit is verlopen, welke opdrachten hebben je wat opgeleverd en waarom?

.....

.....

.....

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

Mindfulness

1. Bodyscan
2. 3-minuten Ademruimte
3. Loopmeditatie

Ga na hoe dit is verlopen, welke opdrachten hebben je wat opgeleverd en waarom?

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

Bewegen

1. Wat heb je bereikt?

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

2. Wat is er veranderd ten opzichte van een aantal weken geleden?

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

3. Wat doe je om het vol te houden?

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

4. Hoe ga je verder?

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

Dagboek bewegen en mindfulness

Dag	Activiteit	Evaluatie
Maandag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
	3 positieve dingen	1 2 3
Dinsdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
	3 positieve dingen	1 2 3
Woensdag	Bewegen	Intensiteit: Licht Matig Zwaar -----
		Training ging: Slecht Gemiddeld Super -----
		Plezier: Weinig Gemiddeld Veel -----
	Mindfulness	
	3 positieve	1

	dingen	2		
		3		
Donderdag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

	Training ging:			
Slecht	Gemiddeld	Super		

Plezier:				
Weinig	Gemiddeld	Veel		

	Mindfulness			
	3 positieve dingen	1		
		2		
		3		
Vrijdag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

	Training ging:			
Slecht	Gemiddeld	Super		

Plezier:				
Weinig	Gemiddeld	Veel		

	Mindfulness			
	3 positieve dingen	1		
		2		
		3		
Zaterdag	Bewegen	Intensiteit:		
		Licht	Matig	Zwaar

	Training ging:			
Slecht	Gemiddeld	Super		

Plezier:				
Weinig	Gemiddeld	Veel		

	Mindfulness			
	3 positieve dingen	1		
		2		

Zondag	Bewegen	3			
		Intensiteit:	Licht	Matig	Zwaar
		Training ging:	Slecht	Gemiddeld	Super
	Plezier:	Weinig	Gemiddeld	Veel	
	Mindfulness				
	3 positieve dingen	1			
		2			
		3			

Figuur 12: Dagboek bewegen en mindfulness behandeling 8

Hier is ruimte voor mogelijke vragen/ opmerkingen naar aanleiding van de achtste behandeling.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behandeling 9 Follow-up 1

Tevreden?

Evalueren

Deze en de volgende behandeling zal in het teken van evalueren staan. Voor jou het tijdstip waarop je de verschillende behandel delen nog eens goed de revue kan laten passeren. Ga voor jezelf na wat de combinatie van de verschillende behandelonderdelen voor jou hebben toegevoegd.

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

Heb je het gevoel dat je dit nieuwe leefpatroon zo kan blijven volhouden? Is er nog iets nodig om ervoor te zorgen dat je deze leefstijl volhoudt?

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

Terugval

Depressieve gevoelens kunnen na verloop van tijd weer terugkeren, soms komen de gevoelens zelfs verschillende malen terug. Er is niet bekend waarom bij de ene persoon het wel terugkeert en bij de ander niet. Het is voor jezelf belangrijk dat je de signalen herkent, zodat terugval voorkomen kan worden. Wat waren bij de eerste depressieve episode, achteraf, de signalen? Veel depressieve mensen hebben daar moeite mee en willen die moeilijke periode het liefste vergeten.

Welke signalen zie je nu, achteraf, als alarmbellen voor de lichte depressie? Schrijf ze hieronder op zodat je weet welke signalen bij jou van toepassing zijn zodat je ze leert herkennen.

.....
.....

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

Voortgang

Ga voor je zelf na hoe de voortgang van de fysieke activiteit is gegaan.

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

Ga tevens voor je zelf na hoe de voortgang van de mindfulness oefeningen is gegaan.

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

Hier is ruimte voor mogelijke vragen/ opmerkingen naar aanleiding van de negende
behandeling

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

DENK AAN DE INGEVULDE VRAGENLIJSTEN!!

***Deze dienen uiterlijk een week voor de laatste afspraak bij uw psychosomatisch
fysiotherapeut ingeleverd te worden.***

ALVAST BEDANKT!

