

Acceptatie en sociale steun

Leren omgaan met COPD/Astma

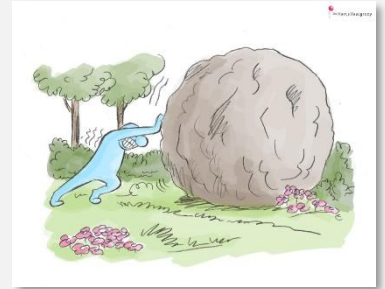
- Als u chronisch ziek bent, wordt er vaak gezegd dat u ermee moet leren leven ofwel het moet accepteren. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan.
- Wat roept acceptatie bij u op?

“Ik heb het helemaal geaccepteerd”

“Ik moet het accepteren”

“Als ik het accepteer, dan...”

- Accepteren gaat niet vanzelf, het is ook niet iets wat leuk of makkelijk is. Het is zelfs best moeilijk, het kan een langdurig proces zijn met ups en downs.
- Niet accepteren = verzetten
- Acceptatie is:
stoppen met verzetten en
aanpassen aan de nieuwe situatie



- Bij acceptatie gaat het om verschillende veranderingen en uitdagingen.
Hoe is dat voor u?

Klachten

Beperkingen

Werk

Hobby's

Keuzes maken

Financieel

Zelfvertrouwen

Onbegrip

Seksualiteit

Onzekere toekomst

Hulp nodig hebben

Sociaal

Hulpmiddelen

Etc...

Proces van acceptatie



Toelichting bij dit proces (1)

- 1. Schok en ontkenning**
Bij het horen van de diagnose kunt u schrikken. U weet nog maar weinig; u zit met vragen en zorgen. Vaak volgt dan ontkenning; u kunt niet geloven dat het waar is.
- 2. Boosheid en angst**
Dat de ziekte onomkeerbaar is, kan u bang en onzeker maken. Sommige mensen worden boos.
- 3. Depressie**
U kunt zich somber en verdrietig gaan voelen omdat het besef begint te komen dat de nieuwe situatie blijvend is.
- 4. Onderhandelen**
Voordat u tot acceptatie komt, is er vaak een fase waarin u probeert de situatie te beïnvloeden of te verzachten.
- 5. Acceptatie en commitment**
U legt zich neer bij de situatie en u vindt een nieuwe manier om ermee om te gaan. U heeft de tijd genomen om de gevoelens te verwerken, en kijkt weer vooruit naar mogelijkheden voor een goede kwaliteit van leven.

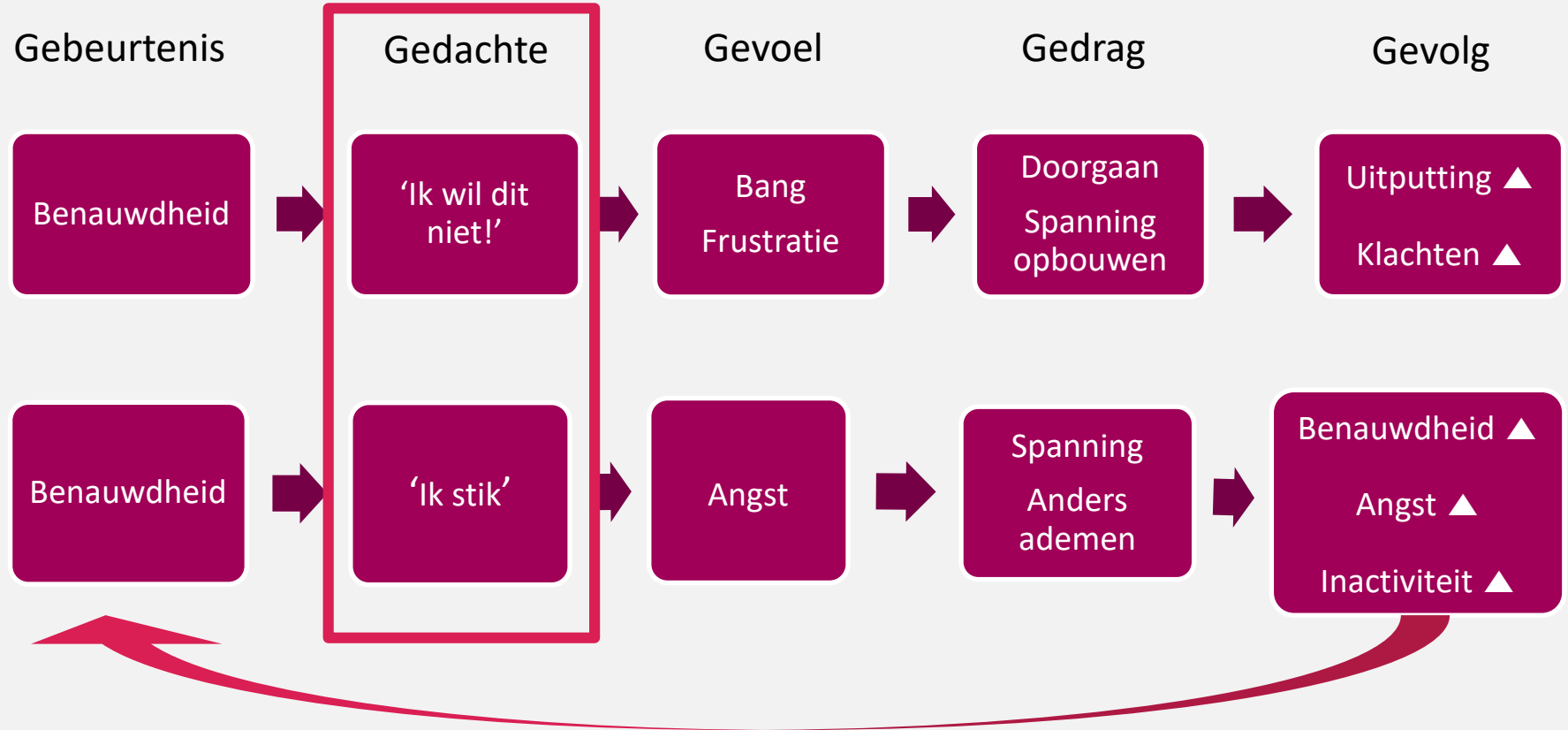
Toelichting bij dit proces (2)

Voor acceptatie geldt:

- Geen vaste volgorde: u doorloopt deze fasen niet altijd in deze exacte volgorde.
- Continu proces: acceptatie is een doorlopend proces dat tijd en geduld vraagt.
- Persoonlijk: iedereen verwerkt dingen anders, en u hoeft niet alle fasen te ervaren.
- Loslaten: acceptatie betekent niet vergeten, maar het verlies een plek geven zodat u verder kunt.

- Gun uzelf de tijd.
- Neem de ruimte voor uw 'rouwproces'.
- Zoek een ontlader voor uw boosheid en verdriet, bijvoorbeeld:
 - van u afschrijven;
 - sporten;
 - erover praten, eventueel met een professional.
- Veranderingen door ziekte bieden soms ook weer kansen.
- U bent NIET uw ziekte!
- U bent zélf de expert over uw lichaam en leven.

Gedachten hebben invloed op stress, angst en benauwdheid



De invloed van gedachten op stress, angst en benauwdheid

Er zijn ook gedachten die helpend zijn. Dit heeft invloed op gevoel, gedrag en handelen.

Bijvoorbeeld:

- Gebeurtenis: benauwdheid.
- Helpende gedachte: ik weet wat ik moet doen.
- Gevoel: ik heb controle.
- Gedrag: ik ga anders ademen/ik blijf rustig.
- Gevolg: benauwdheid neemt af, ik heb minder angst, meer controle / ik durf meer te doen.

- Door uw ziekte kunnen de contacten met/in uw omgeving veranderen. Het is belangrijk om u gesteund te voelen. Dit kan helpen beter om te gaan met de klachten en beperkingen die u ervaart en u minder alleen te voelen.
- Ook voor partners/naasten brengt de longaandoening veranderingen met zich mee.

Mensen uit uw omgeving vinden het vaak moeilijk om 'goed' te reageren op uw situatie.

Bijvoorbeeld:

- ze vermijden contact;
- ze zijn bang om verdriet te doen met bepaalde vragen;
- ze oordelen over de situatie.

- Accepteren is aanpassen.
- Blijf praten (met elkaar).
- U heeft invloed op uw eigen gedachten en daarmee op uw gevoel en gedrag.
- Voor u én uw omgeving verandert er iets.
- Als u altijd hetzelfde blijft doen, verandert er niks!

