

## Zelfcontroleprogramma

### Omschrijving

Het zelfcontroleprogramma kan het best beschouwd worden als een verzameling van maatregelen die zo geordend zijn dat ze helpen om oplopende spanning of andere vervelende klachten te voorkomen. Met behulp van dit programma leert u vroege signalen voor klachten beter te herkennen. Wat u vervolgens leert is dat u deze signalen uitstekend gebruiken kunt. Binnen het programma namelijk worden deze signalen opgevat als aanduidingen dat nu extra maatregelen moeten worden ingelast zodat verdere opbouw van klachten zoals spanning of uitputting voorkomen kan worden.

### De principes van het zelfcontroleprogramma zijn de volgende:

- Klachten zoals spanning, vermoeidheid en stress bouwen zich op. Vermoeidheid is vaak het gevolg van spanning en negatieve gevoelens. Maatregelen om spanning en stress te verminderen die bij vroegtijdige spanningssignalen (cues) worden toegepast, voorkomen verdere opbouw van de klachten.
- Het is makkelijker om met bepaalde maatregelen spanning en stress te verminderen wanneer deze nog niet heel hoog zijn. Hoe lager de spanning hoe makkelijker aan te pakken.
- Het is belangrijk om spanningssignalen te onderkennen. Je leert beter je grenzen te bewaken.
- De principes van het zelfcontroleprogramma zijn hieronder uitgewerkt voor vermoeidheid door spanning en stress. Ze zijn echter ook geschikt voor andere vervelende gevoelens of klachten die zich geleidelijk opbouwen. Voorbeelden hiervan zijn pijnklachten of ongewenste emotionele reacties zoals kwaad worden.

### Het ontwikkelen van het zelfcontroleprogramma

Er dienen drie lijsten opgesteld te worden:

1. Een lijst van gewaarwordingen van klachten, zoals bijvoorbeeld spanning-angst-paniek of vermoeidheid/uitputting;
2. Een lijst van ontspannende of afleidende maatregelen;
3. Een lijst van situaties waarin u deze onaangename gevoelens ervaart.

### Klachten

Met uw behandelaar stelt u een lijst op van gewaarwordingen van klachten. Dit dienen gewaarwordingen te zijn die u bij uzelf kunt waarnemen, of die u in staat bent waar te nemen wanneer u erop geattendeerd wordt. Deze waarnemingen bestaan uit lichamelijke sensaties, gedachten of gedrag. Hieronder volgen een aantal voorbeelden:

- **Lichamelijke sensaties:** Zweten, trillen, pijn in de buik, plasaandrang, droge mond, hartkloppingen, pijn in de nek of schouders, hoofdpijn, ademnood, gevoel flauw te vallen, duizelig worden, band om het hoofd voelen, volledig uitgeput voelen, gejaagd voelen.



- **Gedachten:** Tollen van gedachten (carrousel in hoofd), gedachte gek te worden, gedachte dood te gaan, niet meer kunnen concentreren, denken niet meer kunnen stoppen, van binnen vloeken, dingen vergeten.
- **Gedrag:** Plotseling huilen, onrustig heen en weer lopen, met twee taken tegelijk bezig zijn, op het puntje van de stoel zitten, geïrriteerd reageren, onhandig worden, je afsluiten, weg willen, steeds dingen kwijt zijn, fouten maken.

Deze gewaarwordingen worden vervolgens (bijvoorbeeld in het geval er sprake is van spanningsklachten of vermoeidheid) geordend van 'behorende bij milde spanningsklachten of vermoeidheid' naar 'behorende bij ernstige spanningsklachten of vermoeidheid'. Handig hierbij is om een 'meetlat' van 0 tot 100 te gebruiken; 0 is volkomen ontspannen of fit en 100 is doodsangst of totale uitputting. Dikwijls is het zo dat mensen alleen stilstaan bij gewaarwordingen met een hoge score. Het is echter de bedoeling van het zelfcontroleprogramma dat ook juist signalen van lagere niveaus van spanning of vermoeidheid verzameld worden. Zo'n meetlat kan er als volgt uitzien:

| Spanning | Gewaarwording                                                                                       | Maatregel |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 100      | In paniek raken, chaotische gedachten, gedachten om gek van te worden                               |           |
| 75       | Wanhopig voelen                                                                                     |           |
| 50       | Droge mond, niet meer goed kunnen nadenken. Pijn in de nek en schouders, hoofdpijn, pijn in de buik |           |
| 25       | Zweten, trillen, onrustig heen en weer<br>Lopen                                                     |           |
| 0        | Geïrriteerd met twee taken tegelijkertijd bezig zijn                                                |           |

In dit voorbeeld zijn er drie clusters van gewaarwordingen: een tussen score 10 en 25, een tweede tussen score 50 en 75 en een derde vanaf score 85. U hoeft niet voor iedere score een signaal te hebben. Een of twee clusters van signalen zijn voldoende. Voor elk van deze clusters kunnen vervolgens maatregelen afgesproken worden.



## Maatregelen

Op deze lijst worden maatregelen verzameld die ertoe leiden dat spanning of vermoeidheid niet verder oploopt. Deze maatregelen kunnen ontspannend werken of voor een tijdelijke afleiding zorgen. Het dienen echter wel maatregelen te zijn die u zichzelf ziet uitvoeren. Onderstaand volgen een aantal voorbeelden:

- Uitgebreide ontspanningsoefening, korte ontspanningsinstructies, je even terugtrekken (bijvoorbeeld op het toilet), je even opfrissen op de badkamer, een eindje gaan wandelen, met kinderen of huisdieren gaan spelen, in de tuin werken, zware fysieke inspanning verrichten, fietsen, zwemmen, handlopen, je bureau opruimen, kopje thee zetten, bidden, krant lezen, je partner bellen, naar huis gaan, hobby's, praatje maken, plannen van je werkzaamheden, lezen, met andere taak beginnen, kruiswoordpuzzel, bij iemand op bezoek gaan, iemand bellen, een brief schrijven, videoband bekijken, tv-kijken, muziek luisteren, sporten, computerspelletje, dagdromen, gezelschapsspelen.

De belangrijkste stap is vervolgens om de maatregelen die verzameld zijn, te koppelen aan de clusters van gewaarwordingen. De hoge niveaus van spanning zijn nadrukkelijk aanwezig en vereisen per definitie ook een zware investering om ze te onderbreken. Naar huis gaan en de boel de boel te laten is eveneens een goede maatregel. Op de lagere niveaus van spanning kunnen minder investering vereisende maatregelen komen, zoals afleiding zoeken. Onderstaand is een voorbeeld van een zelfcontroleprogramma:

| Spanning | Gewaarwording                                                                                       | Maatregel                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 100      |                                                                                                     |                                                    |
| 75       |                                                                                                     |                                                    |
| 50       | Droge mond, niet meer goed kunnen nadenken. Pijn in de nek en schouders, hoofdpijn, pijn in de buik | Hobby's, stoppen met werk, wandelen, fietsen       |
| 25       | Zweten, trillen, onrustig heen en weer Lopen                                                        | Pauzeren, je opfrissen, krant lezen, praatje maken |
| 0        |                                                                                                     |                                                    |



## Situaties

Deze lijst bestaat uit situaties waarin u klachten, zoals bijvoorbeeld spanning of uitputting ervaart. Voorbeelden van situaties zijn: in gezelschap, alleen thuis, in de trein, op het werk.

Niet iedere maatregel is even geschikt in iedere situatie. Het hierboven opgestelde zelfcontroleprogramma dient daarom opnieuw bekeken te worden voor juist die situaties waarin u beter met uw klachten wilt leren omgaan. Dit kan betekenen dat een zelfcontroleprogramma opgesteld wordt voor 'alleen thuis' en een tweede zelfcontroleprogramma voor 'op het werk'. Uiteraard is het gemakkelijker wanneer de basis van deze programma's min of meer hetzelfde blijft.

## De uitvoering

Wanneer het zelfcontroleprogramma is opgesteld gaat u hiermee proefdraaien. Dat wil zeggen, het programma is op papier gesteld. U maakt met uw behandelaar de afspraak dat u nu het programma gaat uitproberen. Gedurende de eerste week probeert u uit of de genoteerde gewaarwordingen duidelijk waarneembaar zijn voor u en niet ongemerkt blijven plaatsvinden. U probeert eveneens uit of de maatregelen krachtig genoeg zijn. Het aardige van het programma is dat u op diverse momenten kunt ingrijpen. Is een eerste maatregel niet krachtig genoeg of is het effect te kort, dan kan een volgende maatregel toegepast worden bij een volgend cluster van gewaarwordingen.

Na een week proefdraaien met het programma bespreekt u uw bevindingen met uw behandelaar. Eventueel worden wijzigingen doorgevoerd. Daarna wordt het definitief vastgelegd. Uw behandelaar zal u met klem aanmoedigen het zelfcontroleprogramma zorgvuldig uit te voeren. Het programma is namelijk nutteloos wanneer u zich er niet of maar gedeeltelijk aan houdt. In dat geval zult u niet het gevoel krijgen dat u uw klachten de baas kunt blijven. Het is van het grootste belang dat u dit dan doorspreekt met uw behandelaar.

Bron: Behandelprotocol Burnout Hoogduin (Boom Psychologie)

