

Positief denken en een waardevol leven met MS

Psycholoog en gedragstherapeut Wendy de Pree kreeg vorig jaar de diagnose MS. Als specialist in positiviteit dacht zij: 'Als iemand dit aankan, ben ik het wel!'. Totdat zij thuis kwam en amper nog de trap op geraakte...

DOOR WENDY DE PREE



Na mijn diagnose volgden zware maanden vol intense emoties en ervaringen. Van carrièrevrouw, moeder en partner naar patiënt, van psycholoog naar ervaringsdeskundige... Alle rollen, relaties en gevoelens stonden op zijn kop: ik kende mijn eigen lichaam niet meer, was plots afhankelijk van anderen, kon niet meer werken en moest ondertussen ook nog moeder, partner, dochter en vriendin zijn. Ik heb de afgelopen tijd zo vaak gezegd: "Ik snap niet dat je dit kunt overleven zonder alle kennis die ik heb als psycholoog!".

Zorgen voor je emoties en voor jezelf

Emotionele pijn laat zien wat belangrijk voor jou is: verdriet over wat je niet meer kunt doen, angst over de toekomst etc. Deze emoties laten jou zien waar jouw waarden over gaan en het is dus

belangrijk om hiernaar te luisteren. Velen zijn bang dat ze die sterke emoties niet aan zullen kunnen, maar gevoelens zijn als golven die komen en gaan. Zelfs de meest heftige emotie deint uit en wordt draaglijk. Het voelen, benoemen en toelaten van je emoties maakt je veerkrachtiger: je gestresseerde lichaam komt tot rust en er is meer ruimte voor wat je echt wilt doen.

De eerste stapjes in zorgen voor je emoties en voor jezelf:

1. Wanneer je het moeilijk vindt om te weten wat je voelt, is het vaak gemakkelijker om tot je gevoel te komen via beelden, zoals fotokaarten of Blob-cards. Gratis varianten zijn online te vinden, bijvoorbeeld *Which blob do you feel like today?* en *Blob tree*.
2. Leer om jezelf steun te geven via zelfcompassie-meditaties, bijvoorbeeld de *Rest Your Heart* meditaties van



Dit is een verkorte versie van een artikel dat eerder verscheen in *MS-Link*, het blad van de Vlaamse MS-Liga. Meer over Wendy de Pree vind je op Instagram @wendy.de.pree

dr. Elke Smeets via de link in haar bio op Instagram. Of in het Engels via de website van Kristin Neff: www.self-compassion.org.

Zorgen voor je lichaam

Er zijn al veel artikels geschreven over de basis van zelfzorg bij MS: rust, beweging, gezond eten en voldoende slapen. Dit alles om je brein zo gezond mogelijk te houden, de gevolgen van MS zoveel mogelijk te beperken en bijkomende problemen te voorkomen. Al deze adviezen vragen kennis over je (nieuwe) lichaam, mentale rust om alles toe te kunnen passen en de sterkte om hulp en grenzen uit te durven spreken. Geef jezelf dus voldoende tijd en krediet, en durf externe hulp te vragen als dit niet lukt.

De eerste stapjes in zorgen voor je lichaam:

1. Leer via een bodyscan je lichaam beter kennen en ervaar ontspanning via Yoga Nidra, bijvoorbeeld via de app *Insight Timer* (grotendeels gratis) of *House of Deeprelax* (eerste meditatie gratis via YouTube).
2. Wat kan jij nu in het komende uur doen, enkel en alleen voor jezelf? Wat heb jij nu echt nodig?



Werken aan
positiviteit vergt
doorzettingsvermogen.

**Zorg voor je lichaam:
wat kun jij het komende
uur doen, enkel en alleen
voor jezelf?**





Zorgen voor je energie en rust

Een goed energiebeheer staat uiteraard ook centraal bij een goede zelfzorg.

De verstoorde prikkelgeleiding in het zenuwstelsel zorgt voor een

Probeer te denken in mogelijkheden in plaats van moeilijkheden. En: oefen oefen oefen.

vermoeidheid waarmee bijna iedereen met MS te maken krijgt. De adviezen rond energiebeheer staan dan ook in het teken van bewuste keuzes maken waar je je energie insteekt, zodat je voldoende levenskwaliteit ervaart.

De eerste stapjes in zorgen voor je energie en rust:

1. Maak een lijst van leuke dingen om te doen. Denk aan lichamelijke energiegevers, zoals knuffelen,



Wanneer je het moeilijk vindt om te weten wat je voelt, kunnen emoticons wellicht helpen.

een massage (live of van een massagekussen), muziek, dansen, zingen of creatief zijn. Vergeet ook activiteiten samen met anderen niet: verbinding ervaren (ook met lotgenoten!) verhoogt de levenskwaliteit. Doe de komende week elke dag iets leuks. Zet het in je gsm om jezelf eraan te herinneren. Wees concreet over 'wat, waar, wanneer en hoe' en start vandaag.

2. De meeste mensen leerden vroeger vooral hoe ze voor anderen moeten zorgen en zijn vaak streng, hard en kritisch voor zichzelf. Bij zo'n uitputtende ziekte als MS is het echter nodig eerst goed voor jezelf te zorgen. Dus leer begripvol en ondersteunend te zijn voor jezelf en grenzen aan te geven. Dat is niet egoïstisch: het is een noodzaak om voldoende energie over te houden voor dingen die echt belangrijk zijn. Een manier om dit te leren is om in een moeilijke situatie te bedenken wat je tegen een vriend zou zeggen als die hetzelfde zou meemaken, en op welke toon.

Positief denken en een waardevol leven met MS

Je merkt al, er is doorzettingsvermogen en moed nodig om aan al deze vaardigheden te werken. Een grote portie positiviteit is dan meegenomen. Optimistische mensen kennen ook angsten, verdriet en onzekerheden, maar ze ervaren meer zeggenschap doordat ze denken in mogelijkheden in plaats van moeilijkheden.

De eerste stapjes in positief denken en een waardevol leven met MS:

1. Maak een geluksdoos met allemaal voorwerpen of herinneringen die jou een positief gevoel geven. Een

- soort schatkist vol positiviteit die je kunt openen wanneer je daar behoefte aan hebt. Zo staat er op mijn kamer nog altijd een roze kist met de tekst 'positive vibes' op, vol boeken, kaartjes en cadeautjes die ik tijdens mijn opname in het ziekenhuis cadeau kreeg. Zo waardevol en hartverwarmend om hier regelmatig in te kijken!
2. Bij MS is er zoveel controleverlies: over je lichaam, je toekomst... Zoals bij alles in het leven heb je ook nu enkel controle over wat jij zelf doet. Wie wil

jij zijn terwijl je dit doormaakt? Of als je kinderen hebt: hoe zou je willen dat je kinderen hiermee omgaan als hen dit zou overkomen? Welk klein stapje kan je vandaag nemen zodat je dichterbij het leven komt dat je wilt leiden, met je MS?

En tenslotte: veel oefenen, oefenen, oefenen en volhouden! Wanneer je merkt dat je vastloopt of te vaak en te lang emotionele problemen hebt, aarzel dan niet om een hulpverlener in te schakelen. ■

