



MS en veerkracht

Van psycholoog tot patiënt tot psycholoog met MS

Als psycholoog en gedragstherapeut is het al jarenlang mijn passie en missie om zoveel mogelijk mensen positief te leren denken: in mijn eigen praktijk, op de universiteit en via lezingen en trainingen. Toen ik begin dit jaar in het ziekenhuis belandde met gevoelsstoornissen in mijn onderlichaam, maakte ik mij hier dan ook niet echt zorgen over. Ik ben een grote voorstander van 'practice what you preach'.



Toen na de bekende onderzoeken enkele dagen later de diagnose RRMS viel, zei ik als optimist (over)moedig: "Als iemand dit aankan, ben ik het wel!". Totdat ik thuis kwam en amper nog de trap op geraakte... Wat een ontzettend pijnlijke, enge rotziekte! Wat volgde waren hele 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 in mijn rugzak heb als psycholoog!". Er wordt zoveel veerkracht en positief denken verwacht, maar wat als je dat voor de diagnose nog niet kon? Dan heb je een dubbel zware taak: de verwerking van zo'n ernstige ziekte en het aanleren van heel veel nieuwe vaardigheden.

Nu het wat rustiger is in mijn lichaam en leven, wil ik dan ook heel graag meegeven wat ik leerde de afgelopen maanden. Ik haal een aantal dingen uit mijn rugzak vol coping: wie hier behoefte aan heeft, kan de zijne ermee vullen. En zo werk ik terug als psycholoog, zo helpen we elkaar!

Wat de theorie zegt

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag, en daar misschien zelfs van te kunnen groeien. Met veerkracht zorg je ervoor dat, wat er ook gebeurt, je er weer bovenop komt. In de literatuur wordt er meestal gesproken over de volgende stapel veerkracht-vaardigheden: lichamelijke zelfzorg (bewegen, voeding, slaap), energiebeheer, positief denken, herkennen van en omgaan met je eigen gevoelens en behoeften, grenzen en behoeften kunnen aangeven, sociale verbinding en steun ervaren, en leven naar je waarden. Een hele hap dus, en de meesten hebben deze vaardigheden niet meegekregen in hun opvoeding waarbij er nog vaak de nadruk wordt gelegd op 'flink zijn' en 'je emoties niet tonen'.

Men heeft in de huidige maatschappij sowieso al een behoorlijke portie veerkracht nodig: de stress van de jachtige maatschappij, een gezin en carrière combineren, de reeds jarenlange chronische stress van corona, ... Wanneer er dan zo'n ernstige ziekte als MS bij komt, wordt er veel van onze veerkracht gevraagd. Het is dan ook verbaazingwekkend hoe weinig informatie er online te vinden is rond MS en veerkracht. Er is vooral veel aandacht rond lichamelijke zelfzorg en energiebeheer, maar het zo belangrijke mentale stuk blijft wat in de kou staan.

MS is een ernstige, ongeneeslijke ziekte met vaak grote lichamelijke, sociale en emotionele gevolgen, waarbij het gevaar van een nieuwe opstoot steeds om de hoek gluurt. Het onvoorspelbare verloop kan een sterk gevoel van machteloosheid en hulpeloosheid met zich meebrengen. Het aantal depressies en suicides is dan ook bij geen enkele andere ernstige ziekte zo hoog. Des te belangrijker is het om sterk in te zetten op het verhogen van je veerkracht, want dit geeft een gevoel van controle en een keuze hebben. Door onze veerkracht te trainen,

kunnen we ons brein trainen om anders met situaties om te gaan.

Uit recent onderzoek weten we dat hersens net zoals andere spieren getraind kunnen worden en dat dus ook de hersenbanen van veerkracht gesterkt kunnen worden door veel te oefenen. Bij een ziekte waarbij het brein al zo onder druk staat, is het extra belangrijk om lief te zijn voor onze hersenen. Niet gemakkelijk, zeker niet wanneer je al moe bent, pijn hebt of je moeilijk lang kan concentreren. Het is dus ook belangrijk om lief te zijn voor jezelf: in kleine stapjes werken aan iets kleins, iets wat voor jou waardevol is, met vallen en opstaan, met veel moed en doorzettingsvermogen. Zo werk je langzaam naar een betekenisvol leven met MS toe.

In de praktijk

Zorgen voor je emoties en voor jezelf

MS brengt veel pijn en verlies met zich mee: het is heel normaal dat je hier verdrietig, bang, boos over bent. Dat je hier wakker van ligt, je zorgen maakt, piekert en allerlei psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, krijgt. "Stress vermijden" staat in alle boekjes over MS, want anders nemen de klachten toe. Maar hoe ga je met al deze overwelldigende emoties om? De meeste mensen hebben in hun opvoeding geleerd dat ze sterk moeten zijn en proberen hun emoties weg te duwen, er niet aan te denken en afleiding te zoeken. Dit werkt maar tijdelijk, net zoals wanneer je een bal onder water probeert te duwen. Op een onoplettend moment plopt de bal toch weer naar boven en zo komen ook de onderdrukte emoties op een onbewaakt moment in alle hevigheid terug.

Emotionele pijn laat zien wat belangrijk voor jou is: verdriet over wat je niet meer kunt doen, angst over de toekomst, ... 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.

Het is niet gemakkelijk en best eng om te gaan oefenen om al die sterke emoties in kleine stukjes toe te laten. Hieronder vermeld ik een aantal websites en apps die hierbij kunnen helpen op een warme, zorgende manier. Want om

in al die pijn te gaan staan, is het belangrijk om extra steunend en lief voor jezelf te zijn.

Bij zo'n zware ziekte als MS zou zelfzorg op de eerste plaats moeten staan. Wanneer je goed voor jezelf zorgt, zorg je ervoor dat je klachten in ieder geval niet toenemen door bijkomende stress of andere klachten. De belangrijkste boodschap die ik van mijn psycholoog leerde de afgelopen maanden, is dan ook om op moeilijke momenten steeds te denken: "Wat kan ik het komende uur voor mezelf doen om echt vriendelijk voor mezelf te zijn?". Zo vriendelijk en steunend als je voor een vriendin zou zijn die hetzelfde meemaakt, want het is vaak veel gemakkelijker om voor een ander te zorgen dan voor jezelf.

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 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.

Het klinkt allemaal logisch, maar is niet zo gemakkelijk. Voor al deze handelingen heb je heel veel zelfkennis, discipline, assertiviteit en positieve gedachten nodig. 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. Allemaal volwaardige therapeutische doelen op zich waaraan ik met cliënten maandenlang werkte, voordat dit iets van henzelf kon worden. Geef jezelf dus voldoende tijd en krediet, en durf externe hulp te vragen als dit niet lukt. Ik zou dit zelf niet gekund hebben zonder mijn eigen psycholoog die mij steeds weer een spiegel voorhield en leerde om echt goed voor mezelf te zorgen en te luisteren naar mijn lichaam.

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 meditaties gratis via YouTube).
2. Wat kan jij nu in het komende uur doen, enkel en alleen voor jezelf? Wat heb jij nu echt nodig?



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 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. En om te voorkomen dat je in het rood gaat qua energieverbruik, want dan heeft je lichaam uren of dagen nodig om hiervan te herstellen. Dit geeft vaak ook emotioneel een dip.

Gelukkig bestaan er hele goede ergotherapeuten in gespecialiseerde MS-centra die hierbij kunnen helpen. Zij bekijken waar jouw energieslurpers zitten en wat jou een boost geeft. Wanneer ben je lichamenlijk vermoeid en wanneer mentaal? Wanneer ga je over je grenzen en wat of wie houdt dit in stand? Hoe kan je beter aanvoelen wat jij nodig hebt en hoe kan je hierin grenzen aangeven? Zij zoeken samen met jou hoe je je leven met MS zo kunt indelen dat dit waardevoller voor je voelt. Allemaal niet zo gemakkelijk, dus aarzel niet om de hulp in te roepen van deze specialisten: zij zijn er voor!

De eerste stapjes in zorgen voor je energie en rust:

1. Maak een lijst van leuke dingen om te doen. Denk aan lichamenlijke energiegevers, zoals knuffelen, 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. En wat zeg je tegen jezelf, op welke toon?

Positief denken en een waardevol leven met MS

Je merkt het al, er is doorzettingsvermogen en moed nodig om aan al deze vaardigheden te werken. Een grote portie positiviteit is dan wel handig meegenomen. Optimistische mensen kennen ook angsten, verdriet en onzekerheden, maar ze ervaren meer zeggenschap doordat ze denken in mogelijkheden in plaats van moeilijkheden. Je stresshormonen dalen hierdoor aanzienlijk en dit is zeker bij MS belangrijk: stress belast de zenuwbanen extra waardoor de symptomen vaak sterk toenemen. Uit recent onderzoek bij mensen met MS blijkt dat de vermoeidheid sterk verminderd kon worden door het volgen van cognitieve gedragstherapie (de chique term voor positief leren denken).

Positiviteit is deels aangeboren, maar is ook te leren door je brein hierin te trainen. De eerste stap is echter de wens om hier iets aan te veranderen en te oefenen in heel veel kleine stapjes. Hard werken dus, maar zeker de moeite waard in de zoektocht naar een gelukkig, waardevol leven met MS!

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! Net zoals met alle andere vaardigheden, zoals bijvoorbeeld een nieuwe sport of een muziekinstrument, worden deze pas een automatisme door heel veel te oefenen. Wanneer je merkt dat je vastloopt of te vaak en te lang emotionele problemen hebt, aarzel dan niet om een hulpverlener in te schakelen. Specifiek rond het aanleren van deze veerkracht-vaardigheden zou ik adviseren een

psycholoog gespecialiseerd in ACT-therapie of Mindful Zelfcompassie te raadplegen.

Veel succes en vooral ook veel plezier bij het oefenen met deze veerkracht-vaardigheden bij MS!

Referenties en aanraders

De klappen van het leven. Russ Harris. (in het Engels als luisterboek: *The Reality Slap*)

Voluit leven: mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek. Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen.

Leven met pijn: de kunst van het aanvaarden. Karlein Schreurs.

Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle. Severine Van de Voorde (ook als luisterboek, vrij wetenschappelijk).

Dit is jouw leven: ervaar de effecten van de positieve psychologie. Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen.

Wendy DE PREE
Psycholoog – Gedragstherapeut
www.leerpositiefdenken.be
[@leerpositiefdenken](https://www.instagram.com/leerpositiefdenken), [@wendy.de.pree](https://www.instagram.com/wendy.de.pree), [@meerdanms](https://www.instagram.com/meerdanms)



CleanLease is de specialist in het reinigen en verhuren van kwalitatief hoogwaardig textiel.

Onze dienstverlening is er volledig op gericht om u te *ontzorgen*.

www.cleanlease.be

 **CleanLease**
Because you care.