

## Module 1. Basis aandachtvaardigheden

Niet op de pijn letten is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Aandachtmanagement vergt oefenen, maar vermindert uiteindelijk de stress van chronische pijn en verhoogt het gevoel van persoonlijke effectiviteit. Bij aandachtmanagement probeert men de impact van de pijn te beperken door de aandacht te verschuiven naar een andere stimulus of door de aandacht te richten op minder stresserende aspecten van de pijn. Het streven is om meer 'afstand' te nemen tot de pijn. Een valkuil is dat je aandachtmanagement gebruikt omdat je echt van de pijn af wilt komen. Dat lukt doorgaans niet en dat streven zorgt juist dat je meer aandacht aan de pijn gaat schenken. Het is beter de pijn proberen te accepteren om van daaruit beter met de pijn te leren leven. Leven betekent 'dingen doen die je echt belangrijk vindt'. Aandachtsmanagement zorgt dat je minder aandacht en tijd aan de pijn besteed en er meer ruimte komt om je eigen leven te hervatten.

Aandachtmanagement is opgebouwd in vier modules:

- Module 1. Basis aandachtmanagement vaardigheden
- Module 2. Aandacht- en afleidingsstrategieën.
- Module 3. Verbeelden en fantasie.
- Module 4. Intense pijn en pijnoplevingen.

Meer uitgebreide informatie: <http://www.leeds.ac.uk/lihs/psychiatry/attman/introduction.htm>

Aandachtspunten ten aanzien van aandachtmanagement zijn:

- Aandachtmanagement is een gewone manier van omgaan met pijn. Zoals een zuster die bij een injectie vraagt om even weg te kijken en wat met je praat ter afleiding.
- Afleiden van pijn lukt niet de gehele tijd, maar helpt wel controle te houden of de rusttijd beter te benutten.
- Niet iedereen is even goed in elke methode, er zijn vele wegen, wissel daarom af.
- Je kunt van anderen strategieën leren en kijken of het werkt.
- Sommige technieken werken, maar niet altijd, sommige werken eerst niet, maar als je het volhoudt wel.
- Aandachtmanagement werkt niet bij ernstige pijn of als je wilt slapen.

Kern vraag: 'Als je iets doet waar je met je aandacht in opgaat, is de pijn dan weg?'

Nee en ja: de pijnbron is er nog, maar de aandacht is er niet meer vol van.

Aandachtmanagement is leren minder aandacht te schenken aan pijn.

### Wat trekt de aandacht?

Sommige zaken trekken 'vanzelf' onze aandacht:

- *Nieuwheid*; nieuw, verrassend, onverwacht, etc.
- *Intensiteit*: sterkte, helderheid, schietende pijn.
- *Emoties*
- *Ergens niet aan proberen te denken* zorgt juist dat je er wel aan gaat denken.

In principe is er aandacht voor één ding tegelijk. Pijn trekt sterk de aandacht en soms is dat het enige waar we op kunnen letten, op andere momenten lukt het mogelijk beter om ergens anders op te letten.

Normaal verspringt de aandacht ‘vanzelf’, maar actief de aandacht verschuiven of richten kan ook. We kunnen dan andere informatie blokkeren (iemand die praat bijvoorbeeld).

Aandachtsmanagement wil leren aandacht actief in te zetten. Oefenen helpt daarbij enorm.

Als je de aandacht op dagelijkse zaken richt ga je pas de details ervan zien. Je zult merken dat als je dat probeert je aandacht nog vaak afgeleid raakt of dat je gedachten afdwalen.

Constaateer dat op neutrale wijze en probeer gewoon terug te komen bij de oefening. Gewoon doen, ook al dwaal je honderd keer af. Oefen niet als de pijn te sterk is want dan kan je deze vaardigheid niet aanleren.

## Vaardigheden en repeteren

In de volgende oefening wordt het gebruik van aandacht in het dagelijkse leven onderzocht. Aandacht is een dagelijks proces en verloopt doorgaans automatisch. In deze cursus gaan we dit bewust trainen. Lees eens rustig (of laat hem voorlezen) de onderstaande tekst (Bakal's oefening) en volg die met je aandacht:

## Bakal's oefening

Houd je ogen dicht en neem even de tijd om op te merken waar je aandacht naar toe gaat. Zeg tegen jezelf. “Nu ben ik me bewust van ...”, en eindig de zin met waarbij je je aandacht op dat moment hebt. Waar gaat je aandacht naar toe? Ben je je bewust van dingen buiten je lichaam of van sensaties binnen je lichaam?

Oké, richt nu je bewustzijn op iets waar je je juist weinig van bewust bent, iets binnen of buiten je jezelf, en richt je aandacht daarop. Je zult merken dat daardoor datgene waar je je eerst bewust van was nu minder of zelfs geheel niet meer opvalt. Ga verder met experimenteren en realiseer je dat aandacht als een soort zoeklicht werkt. Datgene waar je je aandacht op richt wordt helder, terwijl de dingen waar je nu niet meer oplet vager worden.

Als je aandacht gericht is op wat je hoort, dan kan je waarschijnlijk allerlei verschillende geluiden waarnemen en terwijl je dat doet ben je je waarschijnlijk weinig bewust van de sensaties in je handen. Als de aandacht verschuift naar je handen, vervaagd het bewustzijn van geluiden. Je aandacht kan vrij snel van het een ding naar het andere ding verschuiven, maar je bent je alleen maar datgene volledig bewust waar je op dat moment je aandacht op gericht hebt.

Oké, let nu op de gedachten of beelden die in je hoofd opkomen. Schenk aandacht aan die gedachten en let op wat er gebeurt als je ze probeert te stoppen.

Oké, probeer nu eens wat anders. In plaatst van te proberen je gedachte te stoppen, richt je je aandacht gewoon op je ademhaling. Elke keer als je ontdekt dat je aandacht afdwaalt, breng je die weer terug naar de sensaties van je ademhaling. Doe dit niet als een gevecht.

*(Vervolg volgende bladzijde)*

Een manier om deze aandachtsoefening te gebruiken is om je aandacht te verschuiven van dingen binnen je lichaam naar dingen buiten je lichaam.

Je kunt starten met de sensaties onder je voetzolen, bijvoorbeeld door met je voeten op de grond te drukken. Verplaats dan langzaam je aandacht door je lichaam omhoog. Ervaar zo goed mogelijk de sensaties in je lichaam. Oké, richt daarna je aandacht op dingen buiten jezelf. Word je bewust van de geluiden, de lucht langs je gezicht of nek. Merk op dat je je aandacht op één ding tegelijk richt. Speel met je aandacht. Verschuif je aandacht heen en weer zoals je zelf wilt tussen sensaties binnen jezelf en buiten jezelf.

Na deze oefening:

- Lukte het je om met je aandacht heen en weer te springen tussen dingen binnen jezelf en dingen buiten jezelf?
- Merkte je dat gedachten soms verhinderen om gemakkelijk heen en weer te schuiven met je aandacht?

### **Methode voor een minirelaxatie oefening**

Leer voordat je de aandachtsoefeningen gaat doen eerst deze korte ontspanningsoefening aan. Het is handig om deze ontspanning voorafgaande aan de meeste aandachtstrategieën te doen.

1. Adem diep in
2. Zeg het woord 'ontspan' tegen jezelf
3. Adem langzaam uit, en terwijl je dat doet ontspan je jezelf en let je op de sensaties van ontspanning
4. Laat je kaak ontspannen
5. Voel de sensaties van zwaarte vanaf je schouder door je lichaam naar beneden zakken.
6. Sluit je ogen (tenzij je een depressie hebt)
7. Scan door je lichaam naar grote regio's waar 'spanning' zit en laat die spanning gaan.
8. Geef jezelf een halve minuut de tijd om even de ontspanning op je in te laten werken.

### **Oefening: Aandacht leren verplaatsen tussen binnen en buiten**

De volgende oefening is bedoeld om de aandachtsbeheersing 'fit' te krijgen.

1. Begin met de minirelaxatie
2. Sluit je ogen
3. Focus je aandacht op geluiden in de kamer en identificeer er zoveel als je kan. (1-2 minuten).
4. Focus je aandacht op de ademhaling door je neus, beschrijf de sensaties voor jezelf. (1-2 min).
5. Wissel je aandacht af tussen de kamer en de adem door je neus, 3x.
6. Open je ogen.
7. Focus op een object, bijvoorbeeld klok aan de muur, plaat, behang etc en bekijk de details zo goed dat je ze kan beschrijven.
8. Beëindig de oefening

Houd een logboek bij. Het beste is om deze oefening 2 á 3 keer per dag te doen.

<b>Datum en tijd van de dag</b> 2-3x daags	<b>Beschrijving van de pijn</b> (Intensiteit en type)	<b>Niveau van 'opgaan in de aandacht'</b>  0 1 2 3 4 laag hoog