

Module 2. Aandacht- en afleidingsstrategieën

Afleiding kan de pijn verlichten. Afleiding is niet een manier om volledig van de pijn af te komen, maar een manier van omgaan met pijn:

- geeft tijdelijke controle over normale pijn.
- verhoogt gevoel van zelfvertrouwen.
- voorkomt flare-ups,
- verbetert de kwaliteit van de rust.

In deze les leer je je dagelijkse handelingen met meer aandacht uit te voeren (mindful). Dat creëert al een vorm van afleiding van de pijn. Bovendien leer je je aandacht specifiek te richten op vooraf gekozen punten.

Normaal gesproken doen we al dingen die ons afleiden; we gaan op in de dingen die we doen. Als pijn dit doorbreekt moet je actief de aandacht weer naar de activiteit brengen, dat vraagt oefening.

Meestal houden we ons echter niet met details van de waarneming bezig. Vaak zijn we in gedachte verzonken en nemen niet waar wat in het nu allemaal te zien is. Daarom missen we veel. We moeten de aandacht meer bij de handeling leren houden en de aandacht als het ware versterken en vertragen. Proeven is daar een mooi voorbeeld van: eet je gedachteloos je boterhammen weg of proef je met aandacht de smaak? Heb je zomaar wat muziek opstaan of luister je met rust en aandacht?

Het is best lastig om pijn te negeren. Want pijn trekt de aandacht en neigt het leven en de identiteit te gaan domineren. Doel van aandachtmanagement is hier een grens aan te stellen. Het is zinvol om zoveel mogelijk grenzen rond de pijn te leggen, door ook aandacht te schenken aan andere zaken in je leven, zonder dat je het bestaan van de pijn volledig probeert te negeren. Probeer ook de pijn zoveel mogelijk zonder oordeel waar te nemen.

Oefening 1: afleiding door aandachtig dagelijks handelen

Kies één van de dagelijkse handelingen die hieronder staan of bedenk er zelf één. Voer ze aandacht (mindfull) uit elke keer dat je ze in de loop van de dag tegenkomt. Houd je ervaringen bij in het logboek. Kies elke dag een andere activiteit die je extra aandachtig uitvoert.

- Douchen: let op het water op de verschillende lichaamsdelen, de temperatuur, de kracht van het water, voel de zeep op je hand, let op het afdrogen, etc.
- Ontbijten: proef een aandachtig elke hap of slok, let op de verschillende smaken, textuur, en geuren.
- Langs een bekende route lopen: bekijk heel precies naar een bepaald- of nieuw kenmerk in de omgeving.

Oefening 2: afleiding door bewust gekozen richtpunten

Doe de onderstaande oefening minstens twee keer per dag.

1. Kies of bedenk een lichamelijk of een extern richtpunt (een mentaal richtpunt volgt nog).
2. Doe een korte relaxatie oefening (minirelaxatie).
3. Concentreer je ongeveer 10 minuten op je richtpunt.
4. Ontspan en laat je aandacht weer los.

Voorbeelden van richtpunten

Extern: richt de aandacht op kenmerken in de omgeving

Objecten: bijvoorbeeld binnen: bloem, kaars vlam, beeldje, houtsnijwerk, vaas, schilderij.
Buiten: boom, huizen, wolk. Focus op één object of vergelijk objecten. Analyseer ze in kleur, vorm, textuur, en bijvoorbeeld geur, of hoe ze gemaakt zijn.

Geluiden: detecteer en analyseer de verschillende geluiden in de omgeving. Tel hoeveel je er kunt horen en van welke afstand ze komen. Mogelijk heb je de voorkeur voor ontspannende geluiden zoals regen, golven van de zee, vogelgezang (bijvoorbeeld op CD).

Welke **extern** richtpunt zou je kunnen gebruiken?
(Kies enkele uit de lijst of kies een eigen richtpunt):

.....
.....

Mentaal: richt je aandacht op verschillende gedachten

Gedachten: probeer de woorden van je favoriete lied of gedicht te herinneren, haal een prettige herinnering uit je kindertijd op, plan de activiteiten van vandaag in je hoofd, decoreer een kamer in je hoofd, ontwerp een meubelstuk in je hoofd.

Fantasie: stel je voor dat je (en je naaste) een volledig verzorgde reis van drie weken hebt gekregen waar je maar naar toe wilt.... Verbeeld je dat je de loterij gewonnen hebt, hoe zou je je geld besteden...?

Welke **mentaal** richtpunt zou je kunnen gebruiken om jezelf af te leiden van pijn?
(Kies enkele uit de lijst of kies een eigen richtpunt):

.....
.....

Lichamelijk: richt je aandacht op lichaamssensaties, anders dan pijn

Ademhaling: concentreer je op de sensaties van de adem die je lichaam in gaat en weer uitgaat. Koel op de inademing, warm op de uitademing. Probeer de adem gelijkmatig te maken.

Lichaamsdelen: richt je aandacht op de warmte en comfort van andere lichaamsregioen. Probeer op een prettige regio te 'landen' en van daaruit te 'denken'.

Welke **lichamelijk** richtpunt zou je kunnen gebruiken?
(Kies enkele uit de lijst of kies een eigen richtpunt):

.....
.....

Logboek 'aandachtvol dagelijks handelen en 'bewust gekozen richtpunten'

Datum en tijd (2x dag)	Plaats van uitvoering	Beschrijving van de pijn Locatie, intensiteit en type..	Wat voerde je uit (geef details): Aandacht leren verplaatsen. Aandachtvol handelen. Bewuste richtpunten. - Lichamelijk - Extern	Hoe succesvol was het? Hoe sterk ging je er in op? 0= geheel niet 1= een beetje 2= redelijk 3= behoorlijk goed