

# Inhoud

Voorwoord door Machteld Huber	7
Inleiding	9
Spinnenweb van Positieve Gezondheid	12
Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept	13
Recepten	20
Nawoord	172
Over de schrijvers	173
De cliëntondersteuner	176
De leefstijlcoach en de stresscoach	177
De mantelzorger	178
De praktijkondersteuner	179
Patiëntenverenigingen	180
Positieve Gezondheid	181
Snel zoeken op kernwoord	182
Je eigen inspirerende boeken, websites, tips en ideeën	186

# Inleiding

Gefeliciteerd! Met dit boek heb je een trouwe bondgenoot in handen gekregen. Een vriend die je tot steun kan zijn en je op ideeën brengt. Die net dat duwtje in je rug geeft om nog beter voor jezelf te zorgen.

Kort of langer ziek zijn hoort bij het leven. Daar is niets aan te doen. Ziek zijn is niet leuk, maar het overkomt ons allemaal vroeger of later wel. Onze eerste reactie bij ziek zijn is vaak: *het moet weg of: hoe word ik zo snel mogelijk de oude?* Sommige zieken voelen zich slachtoffer: waarom ik? Deze reacties maken leven met ziekte niet makkelijk, zeker niet als deze chronisch is.

Ziek zijn heeft echter ook een andere kant. Het kan een aanleiding zijn om je leven te overdenken. Ziek zijn geeft ook nieuwe kansen om je leven anders in te richten. Hierdoor vind je misschien zelfs een verrassend nieuwe balans.

## Ziek zijn

Er zijn 9,9 miljoen mensen met een chronische aandoening in Nederland. En er zijn tijdelijke zieken. En mensen die niet meer beter worden. Ziek zijn betekent niet altijd dat je in je bed ligt of niks meer kunt. Twee personen met dezelfde aandoening kunnen heel verschillend reageren. De een blijft werken, terwijl de ander volledig wordt afgekeurd.

Er is veel hulp, ondersteuning en informatie voor mensen die ziek zijn. In Nederland zijn er bijvoorbeeld bijna 300 verschillende patiëntenverenigingen. Zij geven informatie en begeleiding.

Er gaat ruim 100 miljard per jaar om in de gezondheidszorg. Denk aan specialisten, verpleging en verzorging, huisartsen en medicijnen.

## Goed voor jezelf zorgen

Welke aandoening je ook hebt, het is heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Dat doe je vaak makkelijker voor anderen. Maar als jij niet goed voor jezelf zorgt, heeft dat een negatief effect op jou en je omgeving. Zorgen dat je mentaal gezond en fit blijft, is dus niet egoïstisch, maar noodzaak. Het is niet makkelijk. Het vraagt moed om je situatie onder ogen te zien. Om jouw wensen centraal te stellen. Om bepaalde patronen los te laten. Om te kiezen voor alles wat beter voor jou is.

## Positieve Gezondheid

De inhoud van dit boek sluit aan bij de visie van Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid legt het accent niet op je aandoening. Maar op jouzelf, op je veerkracht en op wat jouw leven betekenisvol maakt. Zelfs als je veel lichamelijke klachten hebt, kun je je goed voelen. Het is dus een veel bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes gebieden:

Lichaamsfuncties

Mentaal welbevinden

Zingeving

Kwaliteit van leven

Meedoen

Dagelijks functioneren

Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber is de inspirerende grondlegger van Positieve Gezondheid ([www.iph.nl](http://www.iph.nl)).

## Inge en Maria

Inge traint zorgprofessionals. Maria werkte veertig jaar in de gezondheidszorg, onder andere in de terminale zorg. Ze begeleidde veel zieken en hun families.

Wij hebben net als veel anderen chronische aandoeningen. We leerden goed voor onszelf te zorgen. Dat gaat niet altijd vanzelf. We delen onze kennis en ervaring graag.

## Klein geluk als je ziek bent

Dit boek staat vol met *Recepten voor Klein Geluk*. De recepten zijn gebaseerd op de zes gebieden van Positieve Gezondheid. Elk hoofdstukje behandelt één onderwerp. Je kiest zelf wat jou op dit moment goeddoet. Je kiest zelf hoe je anders om wilt gaan met ziek zijn. Je kiest zelf hoe je jouw omgeving zo optimaal mogelijk maakt. Op deze manier heb jij helemaal de regie over je eigen leven.

Dit is geen boek om van voor naar achter te lezen. Je kunt erin bladeren en kijken waar je oog op valt. Je kunt ook de gebruiksaanwijzing volgen en kiezen wat jou op dit moment goeddoet.

Achterin vind je een aantal belangrijke hulpverleners en organisaties die onmisbaar zijn om te kennen in deze tijd. Kijk wat ze voor je kunnen betekenen.

We hopen dat iedereen die ziek is, dit boek op zijn nachtkastje heeft liggen. Dat de recepten je leven iets makkelijker maken. En soms zelfs plezier geven.

Ga naar bladzijde 13 voor de gebruiksaanwijzing van dit boek.

Inge Jager en Maria Grijpma

# Spinnenweb van Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid gaat ervan uit dat er zes gebieden in je leven zijn, die een rol spelen in je gevoel van geluk. Slechts één gebied gaat over je lichaam en de aandoening die je hebt. De andere gebieden zijn: Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, Meedoen en Dagelijks functioneren.

In het spinnenweb van Positieve Gezondheid geef je elk gebied een cijfer. Het kan zijn dat je laag scoort bij *Lichaamsfuncties*, maar hoog bij andere gebieden. Daardoor kun je je toch gezond en gelukkig voelen, ondanks je aandoening. Scoor je ergens een onvoldoende? Nu weet je welk gebied je aandacht nodig heeft.



Wat zou je  
als eerste willen  
veranderen om  
gelukkiger  
te worden?

# Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept

Kijk naar de gebieden van het spinnenweb op de volgende bladzijde. Geef elk gebied een cijfer voor dit moment. Het gebied met het laagste cijfer heeft nu jouw meeste aandacht nodig.

Blader dan door naar de bladzijden erna. Ga naar het plaatje dat jouw zorg nodig heeft. Kies daar een recept waarvan de titel je aanspreekt.

Ga naar het recept (ze staan op alfabet) en volg de stappen. Voel je vrij om de recepten aan te passen aan je eigen smaak. Net als bij een kookboek: snijbiet pakken als je geen spinazie in huis hebt is ook goed.

Wil je uitgebreider kijken naar die zes gebieden in je leven? Ga dan naar de website van het Instituut voor Positieve Gezondheid ([www.iph.nl](http://www.iph.nl), IPH staat voor Institute for Positive Health). Je meldt je aan. Je beantwoordt vragen over jou en je leven. Op basis van jouw antwoorden wordt een spinnenweb gemaakt. Daarin zie je nog nauwkeuriger welk gebied in je leven zorg nodig heeft.



# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN



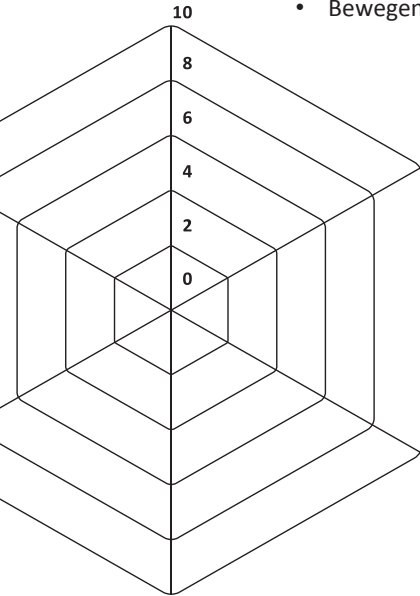
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



### LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



### MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



### ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



### KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld





## LICHAAMSFUNCTIES

Aandacht voor pijn  
Bewegen is van levensbelang  
Bewegen op de millimeter  
Denk ook eens aan alternatieve zorg  
Een dagje sauna in je eigen huis  
Goede voeding, meer gezondheid  
Binnen een paar minuten in balans  
Intimiteit opnieuw ontdekken  
Je lichaam is wijs  
Koesterend aanraken  
Laat je lijf bruisen  
Meegaan met de stroom  
Meer energie graag!  
Moe? Kies een opkikker  
Niet behandelen kan ook  
Ontdek de kracht van ademen  
Op weg naar ontspanning  
Rustige nachten  
Slechte gewoonten, weg ermee  
Stille in plaats van herrie  
Vertrouw je artsen  
Zacht, warm en glad aan je lijf



## MENTAAL WELBEVINDEN

Anders denken verjaagt somberheid  
Angst en andere emoties  
De kracht van mooie woorden  
De tijd vliegt door vrolijke afleiding  
Duidelijk zijn  
Extra aandacht voor je kind  
Goede momenten koesteren  
Het leven is een wonder  
Binnen een paar minuten in balans  
Je bent veel meer dan je aandoening  
Kennismaken met mediteren  
Kiezen vraagt om moed en een  
heldere geest  
Kwetsbaar durven zijn  
Op weg naar ontspanning  
Over frustratie en boosheid  
Praten over de naderende dood  
Samen lezen en luisteren  
Stop met piekeren  
Voluit klagen lucht op  
Vriendelijk zijn voor jezelf  
Weg met je schuldgevoel

Wil je meer voelen?  
Woorden van troost



## ZINGEVING

Accepteren een klein begin  
De tijd vliegt door vrolijke afleiding  
De voordelen van alleen zijn  
De waarde van dankbaarheid  
Eropuit? Jazeker!  
Goede momenten koesteren  
Het leven is een wonder  
Hoop en vertrouwen  
Je bent niet alleen, er zijn  
lotgenoten  
Je waardigheid behouden  
Kiezen vraagt om moed en een  
heldere geest  
Kwetsbaar durven zijn  
Lang leve de natuur  
Langzaam leven, zo gek nog niet  
Leren leven met verlies van gezondheid  
Meegaan met de stroom  
Niet behandelen kan ook

Nood leert bidden  
Praten over de naderende dood  
Schrijven maar!  
Simpele rituelen  
Tomeloos je grenzen opzoeken



## KWALITEIT VAN LEVEN

Anders denken verjaagt somberheid  
Angst en andere emoties  
Bewegen is van levensbelang  
Bewegen op de millimeter  
De kracht van mooie woorden  
De tijd vliegt door vrolijke afleiding  
De voordelen van alleen zijn  
Een eigen hoekje in huis  
Goede momenten koesteren  
Het leven is een wonder  
Het zijn de kleine dingen die het doen  
Ik wil (meer) mensen om me heen  
Intimiteit opnieuw ontdekken  
Je bent veel meer dan je aandoening  
Kennismaken met mediteren  
Koesterend aanraken

Laat je lijf bruisen  
Lang leve de natuur  
Meer energie graag!  
Moe? Kies een opkikker  
Op reis met je vliegend tapijt  
Simpel rituelen  
Vertrouw je artsen  
Woorden van troost



## MEEDOEN

Bezoek helemaal op jouw manier  
Dieren zijn trouwe vrienden  
Duidelijk zijn  
Een dagje sauna in je eigen huis  
Een stevig team met je mantelzorg(s)  
Eropuit? Jazeker!  
Extra aandacht voor je kind  
Huiselijk geweld niet toegestaan  
Ik wil (meer) mensen om me heen  
Intimiteit opnieuw ontdekken  
Je bent niet alleen, er zijn lotgenoten  
Je inkomsten  
Kwetsbaar durven zijn

Natuurlijk vraag je om hulp  
Over frustratie en boosheid  
Samen lezen en luisteren  
Schrijven maar!  
Voluit klagen lucht op  
Weer aan het werk



## DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Een eigen hoekje in huis  
Een stevig team met je mantelzorg(s)  
En dat is voor vandaag genoeg  
Huiselijk geweld niet toegestaan  
Ik ben de baas over mijn leven  
Je administratie op orde  
Je inkomsten  
Je lichaam is wijs  
Je rechten en plichten  
Je waardigheid behouden  
Je weg vinden in het oerwoud  
van informatie  
Kies voor makkelijk  
Korte cursus Persoons Gebonden  
Budget (PGB)

Langzaam leven, zo gek nog niet  
Natuurlijk vraag je om hulp  
Ritme geeft rust  
Rustige nachten  
Stilte in plaats van herrie  
Vertrouw je artsen  
Weer aan het werk  
Zacht, warm en glad aan je lijf

# Aandacht voor pijn



Pijn is nuttig, je lichaam vraagt terecht om aandacht. Meestal lost de pijn snel op. Maar een op de vijf Nederlanders heeft chronische pijn, die niet overgaat. De pijn wisselt: hij zeurt, steekt, is soms heftiger, soms lichter. De zenuwen die pijn doorgeven aan je hersenen zijn te gevoelig geworden. Ze gaan te snel 'aan'. Of kunnen juist niet meer 'uitgezet' worden. Dit kan grote gevolgen hebben voor je leven, je werk, je sociale leven en je humeur. In dit recept lees je hoe je deze negatieve cirkel doorbreekt.

## Recept

- Ga op zoek naar informatie. Meer informatie en inzicht helpen om angst voor pijn te verminderen. Om goed te kunnen omgaan met lichamelijke en geestelijke grenzen. Om te zien wat pijn met je gedachten en emoties doet. Zorg dat je alle informatie verzamelt die je nodig hebt. Er is veel mogelijk.
- Vertel je verhaal aan anderen. Het helpt om je zorgen en ervaringen te delen. Vraag om hulp. Maak samen een plan om te leren omgaan met de pijn.
- Wat je verder kunt doen: ontspanningsoefeningen, ademoefeningen, warme kruik, kalmerende druppels, zachte aanraking, afleiden, andere pijnstillers.
- Helpt dit niet, dan kun je met de huisarts of een pijnbehandelaar andere mogelijkheden onderzoeken. Denk aan fysiotherapie, manuele therapie, chiropractie, TENS (zenuwstimulatie via de huid of inwendig), acupunctuur, mindfulness, ademhalingstraining of hypnotherapie. Maak een afspraak met je huisarts en zeg dat je echt heel graag met je pijn wilt leren omgaan. Maak samen met je huisarts een plan. Laat je eventueel doorverwijzen.

*Ik nam te weinig morfine, ik was bang om verslaafd te raken. Maar daardoor kon ik nauwelijks bewegen. Zo veel pijn, ik werd er gek van. Toen moest ik van de huisarts de maximale dosis pijnstillers nemen. En daarnaast veel lopen en niet zitten. Ik liep met een rollator. Ik liep eerst 20 meter, maar elke dag kon ik verder. Ondertussen werd de morfine afgebouwd. Het was een heel gedoe, maar ik ben ervanaf, zonder operatie.*

Maria

## Informatie

Zoek informatie op internet: chronische pijn of pijn + eigen patiëntenvereniging.

[www.boek-en-steun.nl](http://www.boek-en-steun.nl) – Blogs, artikelen, informatie.

[www.pijn-hoop.nl](http://www.pijn-hoop.nl) – Informatie, cursussen, brochures, boeken.

[www.thuisarts.nl/pijn-en-pijnstillers](http://www.thuisarts.nl/pijn-en-pijnstillers).

## Lezen

Anna Raymann, *Overleven met chronische pijn*.

Annemarieke Fleming & Joke Vollebregt, *Pijn & het brein*.

Martine Veehof e.a., *Leven met pijn, de kunst van het aanvaarden*.

Vidyama Burch, *Aandacht voor pijn*.

# Accepteren, een klein begin



Vind je het lastig om je situatie te accepteren? Daar kun je niks aan doen. Je bent niet de enige. Het is normaal om weg te kijken als iets akelig is. Zo zitten we in elkaar. Je wilt niet wat er is (ziek zijn). Of je wilt juist iets, wat er niet is (gezond zijn). Deze strijd helpt je niet. Want verzet helpt niet bij herstel. Wat nodig is, is acceptatie. Maar hoe doe je dat? Hieronder een beginnetje.

## Recept

- Soms duurt het lang voordat je merkt dat je aan het strijden bent. Voordat je ziet dat je iets wegduwt of negeert. Zodra je het merkt, kun je iets doen. Zeg (hardop) tegen jezelf: 'Ja ik duw dit weg'. Dit erkennen, is de belangrijkste stap.
- Voel wat er in je lichaam gebeurt als je deze woorden uitspreekt. Je lichaam geeft direct een reactie. Misschien een zucht of een diepere ademhaling. Of je voelt dat je kaken of schouders wat meer ontspannen. Blijf even met aandacht bij deze ontspanning. Er is ontspanning omdat je de strijd helemaal erkent.
- Voel je weer spanning? Zeg de woorden opnieuw hardop. Of kies eigen woorden voor deze situatie. Misschien is er een gebaar dat helpt, zoals je kin laten zakken of je armen om jezelf heen slaan. Alsof je de vader of moeder bent van jezelf. Die zegt: 'Ja liefje, zo is het op dit moment. Zucht maar, ik ben bij je'.

De ene situatie is makkelijker te accepteren dan de andere. Nu heb je hopelijk een beginnetje gemaakt. Met een coach of therapeut zou je de strijd en de pijn dieper kunnen onderzoeken.

*Hoezo accepteren? Hoezo omarmen? Dat dacht ik toen iemand me daar ooit iets over zei. Belachelijk vond ik het. Inmiddels, jaren later, weet ik dat dit het enige is wat erop zit. Ik word nooit meer de oude. Het ongeluk bracht een grote scheiding in mijn leven: voor en na. Maar ik heb geleerd ermee om te gaan. Me niet te verzetten. En dat helpt.*

Richard

## **Informatie**

Zoek op internet: je eigen patiëntenvereniging of een goede therapie die helpt je situatie te accepteren.

[www.soulnature.nl/omarm-je-pijn](http://www.soulnature.nl/omarm-je-pijn).

[www.thuisreis.com](http://www.thuisreis.com).

[www.pijn-hoop.nl](http://www.pijn-hoop.nl).

## **Lezen**

Deborah Ligtenberg, *Voel je beter, levenskunst voor wie chronisch ziek is*.

Klaas-Jan Pos, *Leed heeft niet het laatste woord*.

Tara Brach, *Het leven liefhebben door acceptatie*.



# Anders denken verjaagt somberheid



Soms zie je alleen maar dat je glas halfleeg is. Het leven voelt zwaar. Je hebt nergens zin in. Je herhaalt steeds dezelfde gedachten. Bijvoorbeeld: 'Waarom ik?' Of: 'Ik heb ook altijd pech'. Of 'Ik heb dit niet verdiend'. Deze gedachten helpen niet. Integendeel, ze houden jouw somberheid juist in stand. Er zijn mensen die met succes anders denken. Zodat ze meer rust en vrede krijgen met de situatie zoals deze is. Als jij nieuwsgierig wordt, is dit recept voor jou. Je krijgt methoden aangereikt waarmee je andere gedachten kunt ontwikkelen.

## Recept

Lees onderstaande methoden. Kies er één uit die je belangstelling wekt. Maak zo een klein begin met anders denken.

- Affirmaties. Train jezelf elke dag met positieve boodschappen. Je brein gaat ze geloven. Bijvoorbeeld: 'Ik ben gezond', 'Ik kan het makkelijk hebben', 'Ik accepteer mijn ziekte', 'Mijn lichaam voelt krachtig'.
- Dankbaarheid. Vertel jezelf elke dag waar je dankbaar voor bent. Benoem alle mooie of ontroerende dingen die je van het leven krijgt.
- The Work van Byron Katie. Ontdek dat je lijdt wanneer je je gedachten gelooft. En niet lijdt wanneer je ze niet gelooft.
- Omdenken. Een onderzoek naar nieuwe mogelijkheden door de feiten te accepteren.

- PIN-methode. Schrijf 3 Positieve kanten op over je situatie. Daarna 3 Interessante kanten en als slot 3 Negatieve kanten.

Is er een methode die je aanspreekt? Hier volgen boeken en sites voor meer inspiratie. En dan: oefenen, oefenen, oefenen. Veel plezier!

*Ik heb affirmaties toegepast tijdens aanvallen van rugpijn. Alleen morfine hielp. Toch zei ik steeds weer: 'Dit is heel goed te doen', en: 'Ik ben sterk'. Er klopte niks van in het begin, maar ik zei het. Ik werd elke dag sterker. Het hielp me echt om vol te houden en te herstellen.*

Maria

## Informatie

Zoek op internet: anders denken, RET-methode of Byron Katie.

Kijk naar HEAL, een documentaire uit 2017, onder andere op Netflix.

[www.hetfittebrein.nl](http://www.hetfittebrein.nl) – Met onder andere Erik Scherder, de bekendste breinprofessor.

[www.omdenken.nl](http://www.omdenken.nl).

[www.spirit-coaching.nl](http://www.spirit-coaching.nl) – Boeken, cursussen, inspiratie.

[www.thegreenguide/affirmaties](http://www.thegreenguide/affirmaties).

## Lezen

Bertolt Gunster, *Zoals verwacht loopt alles anders*.

Louise Hay, *Je kunt je leven helen, het basisboek voor een gelukkiger leven*.

Sabine Hess, *Anders denken, anders voelen, anders doen*.

# Bezoek, helemaal op jouw manier



Bezoek is heerlijk als je beste vriend komt. Of als je familie boodschappen doet. Bezoek kan ook heel vervelend zijn. Bijvoorbeeld als je misselijk of doodmoe bent. Of als de buurvrouw te veel praat en te lang blijft hangen. Bovendien is het vermoeiend om voor de zoveelste keer te vertellen hoe het met je is. Je hebt soms helemaal niets te vertellen. Iedereen is natuurlijk welkom, maar ánders, op jouw manier. Bedenk wat jij lastig vindt aan hoe het gaat met bezoek. Bespreek dat met degene die het meest bij jou betrokken is. Vanaf vandaag ga je nieuwe afspraken maken. Zodat bezoek alleen nog maar prettig is. Dat is misschien niet makkelijk, maar het gaat je zeker helpen.

## Recept

- Geen zin om de hele tijd hetzelfde verhaal te vertellen? Stuur regelmatig een groepsmail rond over je situatie.
- Zorg dat je je telefoon een aantal vaste uren per dag op stil zet.
- Geef aan op welke tijden iemand welkom is. Plan het bezoek in je agenda.
- Vraag je bezoek om iets voor je te doen: boodschappen meenemen, je schouders masseren, je medicijnen halen, een keertje koken. Iedereen wil helpen. En jij kunt vertellen hoe.
- Maak van een afspraak in het ziekenhuis een gezellig uitje. Je bezoek kan gewoon mee. Wachten is op die manier een stuk leuker. Zo worden noodzakelijke verplichtingen plezierige uitstapjes.

- Wees duidelijk over je wensen en grenzen. Wil je niet over je ziekte praten, zeg het gewoon. Moe? Samen stil zijn kan ook: jij doet een dutje, je bezoek leest de krant.
- Durf de onderwerpen die nu belangrijk zijn gewoon te benoemen. Praat over angst en verdriet. Vertel hoe het echt met jullie is. Als jullie allebei kwetsbaar durven zijn, zal jullie relatie zich verdiepen. Bovendien geeft een eerlijk gesprek energie.

*Ik ben al jaren ziek. En durf eindelijk te zeggen dat ik veel liever alleen met mijn bezoek ben. Ik heb door mijn ziekte toch al zo weinig privacy. Als er nu iemand komt, gaat mijn vrouw iets buiten de deur doen. Zij heeft dan ook tijd voor zichzelf.*

Hans

## Informatie

[www.defamilieagenda.nl](http://www.defamilieagenda.nl).

[www.ziekenhuisplanner.nl](http://www.ziekenhuisplanner.nl).

## Lezen

Alexandra Berger, *Kies voor jezelf, Beslissingen die bij je passen.*

Regine Herbig, *Zorg je alleen voor anderen of ook voor jezelf? Je eigen behoeften voelen en vervullen.*

# En dat is voor vandaag genoeg



Je hebt minder energie dan normaal. Daarom is het tijd voor kleine, overzichtelijke, behapbare doelen. Je hele leven zat vol met grote projecten, doelen en ‘targets’ die je moest halen. Gekluisterd aan bed is daar ineens niks meer van over. Daar kun je moedeloos van worden. Je hebt nieuwe doelen nodig. Want doelen richten je blik naar buiten en zorgen voor afleiding. Doelen zorgen bovendien dat je bewust keuzes maakt over wat je wel en niet wilt. Ze motiveren je om op te staan. En het bereiken van doelen geeft tevredenheid en zelfvertrouwen.

*de krentenbomen staan in bloei  
ik plant rabarber aan de vaart  
voor boontjes is het nog te vroeg  
het eerste gras is nu gemaaid  
en dat is voor vandaag genoeg*

Deel uit een gedicht van Greetje Grijpma

## Recept

Pak pen en papier. Schrijf één ding op dat je vandaag wilt doen. Bijvoorbeeld het aanrecht opruimen of de planten water geven. Maak een lijstje van kleine klusjes die gedaan moeten worden. Elke dag kies je er een uit. Wil je een groter project aanpakken? Bijvoorbeeld je foto's digitaliseren of de schuur opruimen? Spreek met jezelf af dat je elke dag

eventjes (bijvoorbeeld 20-50 minuten) aan die klus werkt. Je zet de keukenwekker. Als de wekker afgaat, ben je klaar voor vandaag. Goed gedaan, schouderklopje!

*In tijden dat ik veel pijn heb, doe ik toch af en toe een klusje. Bijvoorbeeld elke dag een bureaulaatje opruimen en schoonmaken. Dat is heel bevredigend. Ik hang op de bank en ondertussen orden ik de pennen en paperclips. Het geeft me een tevreden gevoel.*

Inge

## Informatie

Zoek op internet: kleine doelen stellen.

[www.gretchenrubin.com](http://www.gretchenrubin.com) – Met blogs en podcast over mogelijkheden en geluk.

## Lezen

Eddie van der Wereld, *Doelen bereiken voor dummies*.

Gretchen Rubin, *Het happiness project*.