

7 mei 2022

Doelen bereiken

Door [Bruce Campbell](#)

Vierde van 8 artikelen uit de serie: "[Hoe te leven met ME/cvs en Fibromyalgie](#)"



Een eenvoudige techniek om doelen te bereiken, is het stellen van tussendoelen, wat betekent dat je algemene doelen vertaalt naar specifieke, uitvoerbare stappen. Dit artikel laat je zien hoe.

Voorbeeld doelen

Deze techniek is opvallend flexibel, je kunt een doel stellen op praktisch elk terrein van je leven. Hier zijn een paar voorbeelden van onze cursisten.

Rust elke dag 20 minuten in de ochtend en in de avond

Het nemen van geplande rust is één van de meest voorkomende en succesvolle tussendoelen, die wordt toegepast door onze cursisten.

Ga om 22.00 uur naar bed

Mensen stellen vaak doelen die te maken hebben met slaap. Dit tussendoel is iets dat je onder controle hebt en heeft dus de voorkeur ten opzichte van een tussendoel als in slaap vallen op een bepaalde tijd.

Computer niet langer dan 30 minuten gebruiken

Dit is een tussendoel met betrekking tot het stellen van grenzen aan een activiteit. Tussendoelen kunnen worden toegepast om je te helpen om iets niet te doen.

Een oppas vinden om met de zorg voor kinderen te helpen

De moeder in dit gezin en haar dochter hebben allebei ME/cvs. De moeder dacht dat, doordat er een paar keer per week iemand langs zou komen, haar dochter meer gezelschap zou hebben en de moeder wat vrije tijd zou kunnen hebben.

Met mijn vrouw over onze relatie praten

De man die dit tussendoel stelde voelde zich bezwaard door alle veranderingen die zijn ziekte teweeg bracht in zijn huwelijk. Hij was bezorgd over de extra verantwoordelijkheden waarmee zijn vrouw werd belast, en vroeg zich af hoe zij alle onzekerheid zouden kunnen hanteren, die door zijn ME/cvs werd gecreëerd.

Erkennend dat het moeilijk kan zijn om over deze dingen te praten, beloofde hij zijn groep om een gesprek te hebben met zijn vrouw over hun huwelijk.

Een boek lezen voor het plezier

Dit doel werd gesteld door iemand die dacht dat de eisen van gezin en ziekte alle plezier uit haar leven had geperst. Het kan tegenstrijdig lijken om plezier in te plannen, maar het werkte.

Doelen: specifieke en concrete plannen

De sleutel tot een succesvol doel is om een algemeen doel te vertalen in specifieke, concrete plannen. Bijvoorbeeld, als je doel is om je symptomen te verminderen, zou je één van de volgende tussendoelen kunnen stellen:

- elke dag regelmatig rusten
- stel grenzen aan hoe lang je actief bent
- ga naar bed om een bepaalde tijd
- hou aantekeningen bij om de verbanden te zien tussen wat je doet en je symptomen

Het idee is dat je jezelf belooft om iets specifiek te doen dat jou dichterbij je doel brengt. Het tussendoel dat je stelt voor jezelf moet concreet en meetbaar zijn. In plaats van het hebben van een vage intentie zoals “ik wil meer rusten,” zou je specifieke acties moeten noemen waarover je controle hebt.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je in de komende week vier dagen lang twee keer per dag (einde van de ochtend en einde van de middag) 15 minuten zult rusten,

Je plan moet antwoord geven op de volgende vier vragen:

1. Wat ga je doen?
2. Hoeveel ga je doen?
3. Wanneer ga je het doen?
4. Hoe vaak?

(Een paar van de voorbeeld doelen die hierboven zijn gegeven werden vereenvoudigd, maar zouden makkelijk kunnen worden gewijzigd om de vier vragen te beantwoorden).

Het rustdoel beantwoordt alle vragen:

Wat:

Twee keer per dag rusten

Hoeveel:

15 minuten per keer

Wanneer:

Einde ochtend en einde middag

Hoe vaak:

Vier dagen in de komende week

Tussendoelen zijn realistisch

Jouw tussendoel zou iets moeten zijn waarin je vertrouwen hebt dat je het in de nabije toekomst kunt doen, in de regel in de komende week. Om te beoordelen of je tussendoel realistisch is, beoordeel je het vertrouwen dat je de taak zult voltooien op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 betekent dat je er “helemaal geen vertrouwen” in hebt en 10 betekent dat je er “volledig vertrouwen” in hebt. Als het antwoord 8 is of hoger maak je een grote kans dat je zult slagen.

Als je er weinig vertrouwen in hebt, probeer dan je doel in minder ambitieuze termen te omschrijven. Je zou het aantal keren per week kunnen verminderen. Bijvoorbeeld, probeer iets 4 of 5 keer per week te doen in plaats van elke dag. Of verminder de tijdsduur dat je iets doet, laten we zeggen van een half uur naar vijftien minuten. Een doel van het gebruiken van tussendoelen is om vertrouwen op te bouwen door succes.

Leren van fouten

Soms lukt het ons niet het doel te behalen zoals gepland. Misschien waren we te ambitieus, of gebeurde er iets dat ons ervan weerhield om te doen wat we hoopten te doen. De geweldige les die ik door dergelijke ervaringen heb geleerd is dat ik iets waardevols kan halen uit het niet halen van mijn doel, omdat falen vaak leidt tot nuttige inzichten.

Ik ben het stellen van doelen gaan zien als een serie experimenten. Elke ervaring geeft mij informatie. Als ik mijn doel behaal, krijg ik een beetje controle over mijn ziekte. Maar ik leer meestal wel iets, zelfs als mijn resultaten anders zijn dan mijn verwachtingen. Door mijzelf te vragen welke lessen ik kan leren, kan ik een positieve ervaring hebben ondanks de resultaten.

Aan de slag

Nu ben jij aan de beurt. Denk aan een probleem waar je last van hebt. Kies er maar één uit; je hoeft niet alles in één keer op te lossen. Begin vandaag nog. Ga dan brainstormen over allerlei dingen die je zou kunnen doen, die zouden kunnen helpen om je probleem te verlichten. Nadat je ze hebt beoordeeld kies je er eentje uit om in de komende week uit te proberen en schrijf je het doel op een stuk papier.

Om een formulier te hebben dat je kunt printen kun je naar deze pagina gaan op de website van CFS Selfhelp: http://www.cfselfhelp.org/library/type/log_forms_worksheets (engelstalig).

Je doel zou moeten gaan over iets dat je van plan bent te gaan doen of over rust, slaap of een ander gebied van je leven, wat je maar nuttig lijkt op dit moment.

Wat het doel ook is, maak het specifiek zoals de eerder gegeven voorbeelden. Als je eenmaal je doel hebt bepaald, vraag dan jezelf af hoe zeker jij er van bent dat je het doel succesvol kunt bereiken. Geef je vertrouwen hierin een cijfer tussen 0 (geen vertrouwen) en 10 (volledig vertrouwen). Als je cijfer voor vertrouwen minder is dan 8, omschrijf je doel dan in minder ambitieuze termen. Als je eenmaal een doel hebt waarover je je zeker voelt, ben je klaar om te gaan starten.

Probeer je doel een week lang uit en kijk dan naar het resultaat. Als je je doel hebt bereikt, feliciteer jezelf dan. Als je het niet hebt bereikt, vraag je dan af wat je door deze ervaring kunt leren.

Bron: <http://cfselfhelp.org/library/4-reaching-goals>



Vertaling ME/cvs Vereniging