

MEDISCH MAATSCHAPPELIJK WERK

DE CIRKEL VAN INVLOED EN BETROKKENHEID | **Omgaan met tegenslagen, hoe doe je dat?**

Het hebben van een nierziekte is een gegeven waar je niets aan kunt veranderen. Dit is vooral moeilijk, omdat je er veel last van hebt en het niet zichtbaar is. Je krijgt vaak te horen dat je het moet accepteren dat het zo is, maar dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan.

Echter heb je wel invloed op hoe je ermee omgaat. De cirkel van invloed en betrokkenheid kan jou helpen inzichtelijk te krijgen waar jij wel en geen invloed op uit kan oefenen.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen betrokkenheid en invloed:

- De cirkel van betrokkenheid kan jou helpen inzichtelijk te krijgen waar jij geen invloed op uit kan oefenen zoals:
de nierziekte zelf, de verwachtingen van anderen, onbegrip van anderen en tegenvallende uitslagen.
- In de cirkel van invloed bevindt zich alles waar je wél invloed op kunt uitoefenen dus:
hoe jij voor jezelf zorgt, zorgen bespreekbaar maken met de arts, medicatie trouw innemen, zoutarm eten, conditie op peil houden, de keuzes die jij maakt, steun vragen, gevoelens uiten, een gedachte waar je vrolijk van wordt, activiteiten die rust/ontspanning geven. Iets waar je door middel van jouw acties veranderingen teweeg kunt brengen.

Hoe groter jouw cirkel van invloed, des te meer jij je leven kunt sturen zoals je wil.

Vind je het lastig om te focussen op dingen waar jij wél invloed op hebt? Mogelijk dat je naaste(n) en/of medisch maatschappelijk werk jou daar bij kan helpen.