Tool:
Emotie-wiel

Tromboseoverlevers

Welkom

We naderen het tweejarig bestaan van Tromboseoverlevers. In deze tijd heeft het platform gigantische sprongen gemaakt. Waar eerst onze ouders onze artikelen lazen, bezoeken nu honderden mensen per week de website! Onze achterban op Instagram en Facebook is enorm gegroeid. Dagelijks krijgen we mooie, ontroerende en lieve berichten van jullie binnen en daar zijn wij ontzettend dankbaar voor.

Naast het werken aan Tromboseoverlevers is ons tromboseherstel is nog steeds bezig. Hierdoor zien wij dat we zelf ook meegroeien met de content die wij voor jullie maken. Waar het begon met informatie over trombose zelf en 10 fysieke herstel tips, schrijft Eline nu over haar lessen in 8 jaar en Noa maakt een guide over emoties. Beiden zijn hersteltrajecten waar we afgelopen jaar zelf doorheen zijn gegaan. Omdat wij merken hoe het ons helpt en onze groei verrijkt, willen wij dat graag met jullie delen.

Dit wordt de eerste van een nieuwe reeks tools voor tromboseherstel. We streven ernaar om onze eigen opgedane kennis en handvaten met jullie te delen. Ons doel is om zoveel mogelijk mensen met trombose te steunen in het herstel.

Deze tool is voor jou, voor ons en voor elkaar. We gunnen iedereen meer kennis over emoties en de impact die ze hebben op ons mentale en fysieke herstel na trombose.

❤ Noa en Eline

Disclaimer: Deze guide is niet bedoeld als vervanging van mentale hulp, maar als handvat om nieuwe inzichten te geven op het gebied van emoties. Als je het mentaal moeilijk hebt, raden wij ten zeerste aan om altijd jouw huisarts te raadplegen. Gesprekken met de praktijkondersteuner bij jouw huisarts zijn altijd gratis en je kunt al snel terecht. Vanaf daar kun je doorverwezen worden naar een psycholoog, waar de wachtlijsten langer zijn. Als jouw zorgverzekering een contract heeft met de psycholoog, wordt jouw therapie ook vergoed.

Inhoud

05 **Trombose & Emoties**

07 **Emoties**

08 **Emotie-wiel**

09 **Oefening 1**

11 **Oefening 2**

12 **Oefening 3**

14 **Emotie kaarten**

Emoties zoals woede, of angst, maken ons schoon van binnen en hebben een helende werking

"De fontein, vind je plek" van Els van Steijn

Trombose & Emoties

Door Noa

Toen ik drie jaar geleden trombose kreeg, had ik niet gedacht dat ik ooit een guide zou schrijven over emoties en trombose. Toch wist ik vanaf het begin al: ik voel mij anders. Grote emoties werden aangewakkerd in het ziekenhuis: angst en verdriet. Bij thuiskomst was het vooral pijn en opluchting. Een paar maanden later krachtig en eenzaam. De afgelopen jaren voelde ik mij op sommige momenten overmand door verdriet en eenzaamheid. Bij uitte zich bij mij in onbegrip, boosheid maar ook fysiek ziek zijn en overspannen. Er was bij mij een moment dat ik niet langer kon volhouden dat het 'goed' met mij ging. In een paar dagen tijd was ik zowel fysiek als mentaal helemaal ingestort. Dit was voor mij pas het moment dat ik dacht: ik kan trombose niet alleen verwerken en ik heb hulp nodig.

Bij de psycholoog heb ik enorme stappen gemaakt in het bespreken van de ziekenhuis-ervaring, de hevige emoties toelaten en anderen betrekken in wat mij overkomen is. Ik heb geleerd dat het oké is om verdrietig te zijn en te balen van de situatie. Een blij gezicht opzetten en proberen te doen alsof het leven rozengeur en zonneschijn is, helpt niemand. Zeker jezelf niet. Ik heb geleerd hoeveel impact trombose heeft gehad op mijzelf. Bijvoorbeeld hoe ik een masker van blijdschap op zette omdat ik "blij moest zijn dat ik nog leefde". Nu kan ik veel meer rust vinden in het verdriet en kan ik er makkelijker over praten dat het niet altijd even makkelijk is (geweest). Het fijne van emoties is dat het nooit te laat is om erover te leren. Door middel van zelfreflectie en professionele hulp heb ik mijn trombose-emoties leren accepteren en omarmen.

Deze guide is een eerste stap richting kennis over de impact van trombose op jouw emoties. Schrijf hieronder welke (drie) emoties voor jou het grootst en meest aanwezig zijn sinds je jouw trombose hebt gekregen:

1

2

3

Emoties

Een emotie is een innerlijke waarneming. Het kan heel groot, maar ook heel klein zijn. Het kan spontaan opborrelen of je voelt het al van grote afstand aankomen. Emoties zijn heel belangrijk voor een mens. Ze vertellen je wat je lichaam waarneemt en nodig heeft. Zodra je weet en omarmt wat je emoties zijn, kun je jouw behoeftes communiceren naar jezelf en je omgeving. Het is belangrijk om te weten dat een emotie niet goed of fout kan zijn: het is er simpelweg.

Een voorbeeld van emotie en behoefte, is bijvoorbeeld angst voor reizen. Door trombose kan een lange rit gespannen en angstig zijn. Je hebt immers al eens trombose gehad, wat nou als je het nog een keer krijgt? Deze emoties kunnen je aanzetten tot niet meer reizen of minder spontaan mee gaan met een uitje. Door het identificeren van deze emotie en te kijken wat het triggert, kun je kijken naar hoe je dit zou kunnen aanpakken. Het kan zijn dat je behoefte hebt aan elke 2 uur bewegen of meer water te drinken tijdens de reis. Het kan ook betekenen dat je behoefte hebt om je angst te delen, dat je ervoor wilt zorgen dat deze keer iemand met je meedenkt en samen met jou elke twee uur even beweegt. Deze behoeftes kunnen er voor zorgen dat je angst minder wordt, je je begrepen voelt en serieus genomen. Zo kan reizen weer een stuk leuker worden! Emoties kunnen tot veel verschillende behoeftes leiden. Eerst vertel ik over 3 emoties die bij mijn trombose kwamen kijken. Daarna kun je met *Oefening 1* aan de slag met ontdekken welke emotie bij jou welke behoeftes opwekken.

Kern emoties:

Slecht

Blij

Boos

Verdriet

Verrast

Angst

Walging

Trombose & Emoties

Boosheid

Mijn omgeving vroeg altijd of ik niet boos was dat ik trombose had gekregen. Ik snapte niet waarom je boos kon zijn hierom. In mijn gedachte was boos namelijk schreeuwen en agressie tonen naar anderen. Het was mij al overkomen, dus het had in mijn ogoen weinig zin om boos te worden op mijn omgeving. Door een emotiewiel kwam ik erachter dat boos ook teleurstelling, teruggetrokken en geschonden kan zijn. Ik was dus op mijn manier boos dat ik trombose had gekregen.

Eenzaamheid

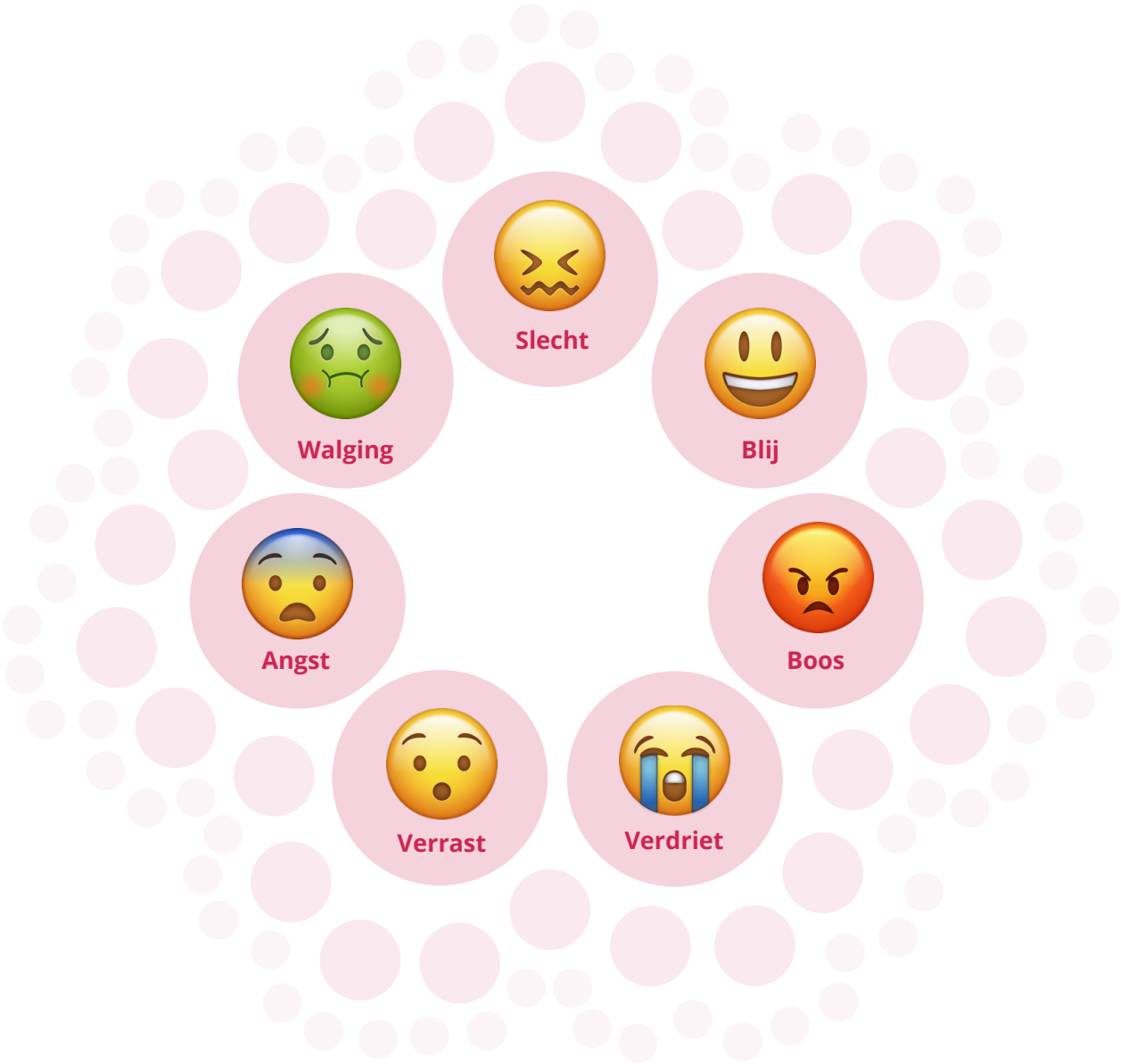
Eenzaamheid is een terugkerend thema onder tromboseoverlevers en kent verschillende vormen. Naast sociale context, kan eenzaamheid ook in onbegrip en afwezigheid van professionele hulp te vinden zijn. Het krijgen en herstellen van trombose voelt soms aan als een eenzaam proces. Ik heb geleerd dat eenzaamheid uit angst en verdriet kan ontstaan. Angst omdat je je afgewezen voelt omdat jouw lichamelijk tien stappen terug heeft moeten zetten. Verdriet omdat je je geïsoleerd voelt in jouw lichaam. Door te realiseren dat ik mij uit zelfbescherming aan het afzonderen was, kon ik dit proces omdraaien. Ik heb geleerd hoe zelfbescherming en kwetsbaar opstellen hand in hand gaan. Ik was bang dat ik hierdoor mensen zou verliezen, maar het tegenovergestelde gebeurde. Door dit inzicht heb ik eerlijkere en diepere banden met de mensen om mij heen. Daarnaast voel ik mij krachtiger door contact met andere tromboseoverlevers.

Kracht

Het is hard werken om jouw kracht te vinden als je je in de steek gelaten voelt door jouw lichaam. Maar wat is mijn lichaam sterk! Ik heb respect voor dat ik hier sta na wat ik heb meegemaakt. Ik heb de mogelijkheid om mijn creativiteit te gebruiken om andere Tromboseoverlevers te helpen. Klaar staan voor anderen en doorzettingsvermogen zijn krachten die ik ontdekt heb doordat ik trombose heb gekregen. Daar ben ik dankbaar voor.

Emotie-wiel

Een emotie-wiel is een visuele afbeelding van emoties. Het emotiewiel dat in deze guide gemaakt is, is een vertaling gemaakt door ons. Er bestaan menig emotie-wielen. Deze is naar ons idee erg uitgebreid, maar niet overweldigend. Het emotiewiel bestaat uit 7 kern emoties: Blij, boos, verdriet, verrast, angst, walging en slecht. Elke kern emotie heeft weer aftakkingen en elke aftakking heeft twee emoties. Hoe verder je van de kern komt, hoe minder heftig de emotie aanvoelt. Op pagina 14-20 vind je alle emoties met de aftakkingen. Voor de oefeningen kun je deze erbij pakken ter inspiratie.



Oefening 1a

Elke emotie is gekoppeld aan een behoefte. Als je je eenzaam voelt, kun je behoefte hebben aan gezelschap of een luisterend oor. Angst voor lang stil zitten, is een behoefte aan het actief voorkomen van trombose. Vrolijk zijn kan betekenen vaker afspreken die ene goede vriend(in).

Voor deze oefening: kies een moment dat een grote emotie oproept sinds je trombose hebt gekregen en schrijf deze bovenaan. Schrijf in de linkerkolom hoe jij je toen voelde. De emotie-kaarten staan op bladzijde 15-21. Laat je niet overweldigen/ beperken tot de emoties die op de pagina's staan. Schrijf in de rechterkolom waar je behoefte aan had op dat moment. Je kunt deze oefening herhalen voor verschillende situaties. Hier is alvast een voorbeeld gegeven:

Situatie

Ik ga op vakantie met het vliegtuig. Het is 7 uur vliegen.

Emoties

Angst: Het is lang stil zitten tijdens de vlucht. Ik ben als de dood dat ik nog een keer trombose krijg.

Blij: ik ben echt toe aan vakantie en lekker genieten.

Behoeftes

Informatie: Vooraf bij de arts informeren wat ik preventief kan doen en waar ik op moet letten.

Communiceren: met vluchtpersoneel en mede vakantie gangers dat ik angstig ben voor vliegen door trombose.

Oefening 1b

In deze oefening bouwen we op de emoties en behoeftes van vorige oefening. Schrijf een emotie op en de behoefte die je hierbij hebt. Hoe kun je deze behoefte bevredigen? Schrijf in de derde kolom drie ideeën hoe je aan jouw behoeftes kan voldoen. Denk hierbij aan hulp van anderen of bepaalde websites/benodigdheden. Omcirkel het idee dat je kunt toepassen. De emotie-kaarten vind je op bladzijde 15.

Emotie	Behoefte	Ideeën

Als je behoefte hebt om met een mede-Tromboseoverlever jouw emoties, behoeftes of ideeën door te nemen, maak dan gebruik van een van de volgende kanalen:

@Tromboseoverlevers Instagram, voor contact met andere Tromboseoverlevers

@Tromboseoverlevers Facebook, voor updates van het platform

Oefening 2

Als je aan het herstellen bent van trombose kun je last hebben van energiegebrek. Bij deze oefening gaan we kijken welke emoties dan aanwezig zijn en waar je eigenlijk behoefte aan hebt. Deze oefening geeft je meer inzicht in welke situaties jou energie geven en welke jou veel energie kosten

Situatie	Emotie	Behoefte

Oefening 3

Dit is een oefening als je merkt dat je overspoelt met emotie, maar niet goed weet waar dit door komt. Overspoelen van emotie kan voelen als veel onrust in je hoofd, snel geïrriteerd, tranen die constant achter je ogen zijn, extreme vermoeidheid of juist hyperactiviteit. Hieronder staan twee oefeningen om stil te staan bij je emoties en erachter te komen wat je voelt en wat je behoeftes zijn. Terwijl je deze oefeningen doet, denk aan het volgende: emoties zijn geen probleem, ze proberen je iets duidelijk te maken. Wees nieuwsgierig naar wat er in jouw lichaam en geest gebeurt en keur dit niet af.

Aan de wandel

Soms gaan emoties met jou aan de wandel, maar deze keer draaien we het om! Trek jouw schoenen aan en ga aan de wandel met jouw emoties. Direct de deur uit zonder dat je nog ergens heen hoeft te rijden of fietsen. Je kan muziek opzetten of zonder lekker aan de wandel. Terwijl je onderweg bent, probeer jezelf de vraag te stellen: welke gevoelens zitten vast in mijn lichaam? Waarom deze, waar komen ze vandaan?

Doorvoelen

Zet een kop thee of pak een glas water. Ga op de grond zitten en sluit jouw ogen. Focus je op het gevoel dat op dat moment in jouw lichaam vast zit. Verzet je niet, maar probeer het te voelen. Je zit in een veilige omgeving. Je hebt hard gewerkt om gevoelens te verstoppen, maar nu is het tijd om ze tevoorschijn te halen. Focus je op het gevoel. Het is oké als je moet huilen of heel boos wordt. Je kunt een kussen of het matras van jouw bed gebruiken om jouw woede te uiten door erop te slaan. Na afloop kun je een lekkere douche nemen en alles van je af laten spoelen. Ook helpt het goed om te bewegen door een stuk te wandelen.

Stop met vechten tegen emoties en leer ze te omarmen

Emotie-kaarten

Op de volgende pagina's vind je de 7 emotie-kaarten. Daarmee is er al weer het einde van deze tool: het emotie-wiel. We hopen dat dit een eerste stap is in de richting van het begrijpen van jouw emoties en trombose. Je kunt deze guide uitprinten, maar je kunt ook de oefeningen over nemen in een los schrift. Laatste tip: laat het soms ook lekker rusten en kijk er op een ander moment nog een naar. Soms zet dat situaties of gevoelens weer eens in een ander daglicht. We hopen dat dit hulpmiddel steun biedt in jouw trombose herstel.

Mocht je feedback hebben over deze tool, een tip/top of een andere opmerking horen wij dit graag! Je kunt contact met ons opnemen via de mail: info@tromboseoverlevers.nl

Delen

Tromboseoverlevers is een initiatief voor en door trombose overlevers. Dit betekent dat jij ook mee kunt helpen aan meer informatie delen rondom trombose herstel. Je kunt bijdragen door ervaringen met emoties tijdens jouw trombose herstel of goede tips voor bepaalde situaties te delen met ons en andere tromboseoverlevers. Dit kan door te mailen naar: info@tromboseoverlevers.nl

Artikelen

Nog niet uitgelezen? Bekijk de volgende artikelen op tromboseoverlevers.nl:

10 Mentale herstel tips

10 Trombose herstel tips

Mijn 8 lessen in 8 jaar

Blij

- [ ] **Speels**
- [ ] **Tevreden**
- [ ] **Geïnteresseerd**
- [ ] **Trots**
- [ ] **Geaccepteerd**
- [ ] **Krachtig**
- [ ] **Vredig**
- [ ] **Vertrouwend**
- [ ] **Optimistisch**

- [ ] Opgewekt
- [ ] Gedurfd
- [ ] Vrij
- [ ] Vrolijk
- [ ] Nieuwsgierig
- [ ] Onderzoekend
- [ ] Succesvol
- [ ] Zelfverzekerd
- [ ] Gerespecteerd
- [ ] Gewaardeerd
- [ ] Moedig
- [ ] Creatief
- [ ] Liefdevol
- [ ] Dankbaar
- [ ] Sensitief
- [ ] Intiem
- [ ] Hoopvol
- [ ] Inspirerend

Boos

- [ ] **Teleurgesteld**
- [ ] **Vernederd**
- [ ] **Bitter**
- [ ] **Woedend**
- [ ] **Agressief**
- [ ] **Gefrustreerd**
- [ ] **Afstandelijk**
- [ ] **Kritisch**
- [ ] Verraden
- [ ] Wrokkig
- [ ] Ongerespecteerd
- [ ] Belachelijk gemaakt
- [ ] Verontwaardigd
- [ ] Geschonden
- [ ] Razend
- [ ] Jaloers
- [ ] Uitlokken
- [ ] Vijandig
- [ ] Razend
- [ ] Geïrriteerd
- [ ] Teruggetrokken
- [ ] Verdoofd
- [ ] Skeptisch
- [ ] Afwijzend

Verdriet

- ☐ **Pijn**
  - ☐ Verlegenheid
  - ☐ Teleurgesteld
- ☐ **Depressief**
  - ☐ Minderwaardig
  - ☐ Leeg
- ☐ **Schuldig**
  - ☐ Berouwvol
  - ☐ Beschaamd
- ☐ **Wanhoop**
  - ☐ Rouw
  - ☐ Machteloos
- ☐ **Kwetsbaar**
  - ☐ Slachtoffer
  - ☐ Breekbaar
- ☐ **Eenzaam**
  - ☐ Geïsoleerd
  - ☐ Verlaten

Verrast

- ☐ **Geschrokken**
  - ☐ Geschokt
  - ☐ Ontzet
- ☐ **Verward**
  - ☐ Gedesillusioneerd
  - ☐ Perplex
- ☐ **Versteld**
  - ☐ Verbaasd
  - ☐ Ontzag
- ☐ **Opgewonden**
  - ☐ Gretig
  - ☐ Energiek

Angstig

- ☐ **Bang**
  - ☐ Hulpeloos
  - ☐ Geschrokken
- ☐ **Gespannen**
  - ☐ Beduusd
  - ☐ Bezorgelijk
- ☐ **Onzeker**
  - ☐ Onvoldoende
  - ☐ Minderwaardig
- ☐ **Zwak**
  - ☐ Waardeloos
  - ☐ Insignificant
- ☐ **Afgewezen**
  - ☐ Buitengesloten
  - ☐ Vervolgd
- ☐ **Bedreigd**
  - ☐ Nerveus
  - ☐ Blootgesteld

Walging

- **Afkeuring**
  - Veroordelend
  - Beschaamd
- **Teleurgesteld**
  - Geschokt
  - Walgend
- **Vreselijk**
  - Misselijkmakend
  - Verschuwd
- **Afstotend**
  - Gruwelijk
  - Aarzelend

Slecht

- ☐ **Verveeld**
  - ☐ Onverschillig
  - ☐ Lusteloos
- ☐ **Druk**
  - ☐ Onder druk gezet
  - ☐ Gehaast
- ☐ **Gestresst**
  - ☐ Beduusd
  - ☐ Uit de hand gelopen
- ☐ **Moe**
  - ☐ Slaperig
  - ☐ Ongefocust

Tool:
Emotie-wiel

Tromboseoverlevers