



'Met het programma Can Do More willen we mensen sterker maken in het omgaan met MS'

Noëlle Kamminga, gz-psycholoog en neurowetenschapper, en Rianne Wisgerhof, directeur-bestuurder van het Nationaal MS Fonds vertellen over het programma Can Do More. Met Can Do More leer je samen met je partner of andere naaste, op een positieve manier om te gaan met de gevolgen van MS.

Noëlle heeft deze methode enkele jaren geleden ontwikkeld voor mensen met een chronische ziekte. Het is inmiddels een wetenschappelijk bewezen manier om meer grip te krijgen op je situatie en de kwaliteit van je leven te verbeteren. Can Do More is specifiek toegespitst op MS.

'Je leert zelfmanagement-technieken en nieuwe gewoontes aan. Omdat het acht wekelijkse sessies plus ankersessie zijn heb je ook echt de gelegenheid om te oefenen, in je dagelijks leven. Zo kom je er achter welke gewoontes en acties het beste bij jou passen. Je krijgt een soort gereedschapskist, en het is aan jou om de gereedschappen in te zetten die bij jou het beste werken.'

Je leert te denken vanuit een positieve, Can Do, mentaliteit: wat kan wel? Noëlle: 'Je kunt veel stress ervaren, als je MS hebt, of een partner of naaste met MS. En als je stress hebt, kun je ook andere klachten krijgen. Het is dan bijv. moeilijk om je aandacht ergens bij te houden, of dingen te onthouden. Als je leert hoe je de stress beter kunt managen, zullen die andere klachten ook verdwijnen. Het idee erachter is om naar de mogelijkheden te kijken, en te leren wat je zelf kunt doen.'

'En je staat er niet alleen voor', vult Rianne aan. 'Tijdens het programma kun je veel herkenning vinden bij anderen in je groep. Wij hopen dat deelnemers leren van elkaar, inzicht krijgen in het omgaan met MS en verschillende manieren ontdekken om

'Als Nationaal MS Fonds strijden we voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met MS'

problemen het hoofd te bieden.' Mensen met MS en hun partner, of andere mantelzorger of naaste volgen een afzonderlijk programma, in een eigen groep, maar wel op hetzelfde tijdstip.

Noëlle: 'Je formuleert je eigen doel, waar je naar toe wilt. Dat kan zijn 'ik wil beter communiceren met mijn partner', of 'ik wil minder angstig zijn' of 'ik wil mezelf opnieuw uitvinden'. Mijn ervaring is dat je het meeste hebt aan het programma als je al een aantal jaar MS hebt, en tegen wat zaken bent aangelopen waar je wat aan wilt doen. Maar natuurlijk ben je ook van harte welkom als je de diagnose net hebt gekregen.'

De trainers zijn zorgprofessionals uit het MS-veld die door Noëlle zijn opgeleid voor deze methode. Het zijn onder meer MS-verpleegkundigen, psychologen, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers. Ze hebben allemaal de training

gevolgd en zijn daarmee gecertificeerd om met deze methode te werken.

Rianne: 'Als Nationaal MS Fonds strijden we voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met MS. Met dit programma willen we mensen sterker maken in het omgaan met MS. We denken dat Can Do More dat effect heeft. Blijf positief, probeer te denken in mogelijkheden en niet in beperkingen. Dat gaat de ene dag makkelijker dan de andere, maar we hopen dat dit programma een sterke basis geeft.' ■

Wil je het Can Do More programma volgen?

Op de site vind je meer informatie.

nationaalmsfonds.nl/candomore