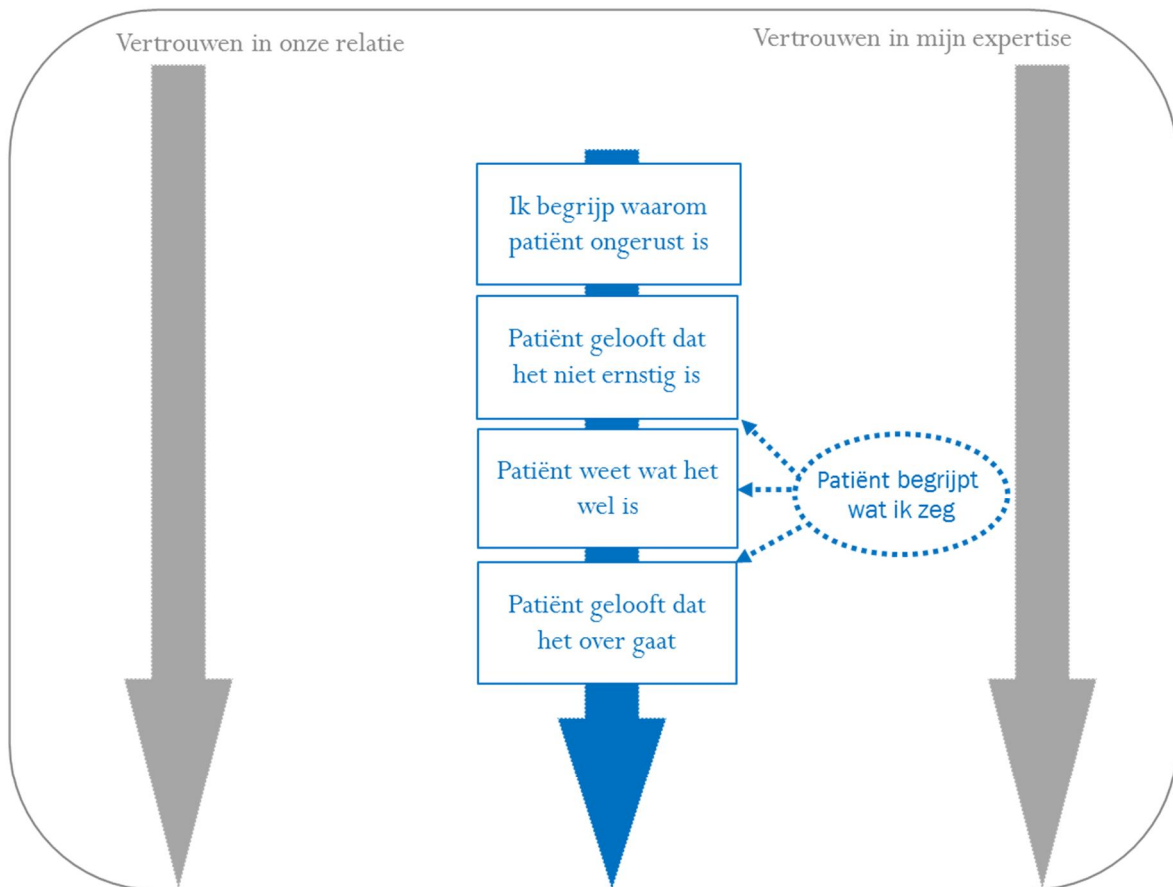


Informatiekaart Geruststellen

Hoofddoelen in een geruststellend consult



- = Emoties beïnvloeden
- = Gedachtes beïnvloeden

Het schema visualiseert de basisstructuur van een consult waarin geruststellen een hoofddoel is. Binnen dit consult kan een tweedeling worden gemaakt in: emoties en gedachten beïnvloeden. De doelen uit het schema worden chronologisch (met nummering) toegelicht.

1. **Emoties beïnvloeden:** de eerste twee doelen hebben betrekking op het beïnvloeden van emoties, oftewel het creëren van randvoorwaarden voor effectieve geruststelling: een vertrouwensrelatie en vertrouwen in de expertise van de arts. Deze doelen verdienen door het hele consult heen aandacht, maar met name aan het begin van het consult. Hoe beter deze doelen gerealiseerd zijn, des te makkelijker het beïnvloeden van de gedachtes van de patiënt wordt.

2. **Gedachtes beïnvloeden:** om gedachtes te beïnvloeden is het allereerst helpend om inzicht (1) te krijgen in de ongerustheid van de patiënt en de specifieke gedachtes die daaraan ten grondslag liggen, bijv. *ik ben bang dat de pijn op de borst van mijn hart komt, want mijn vader had dit ook*. Als de patiënt weet dat jij het begrijpt, is dat op zichzelf al geruststellend. Vervolgens kun je uitleggen (2) waarom de klacht niet ernstig is, bijv. waarom de pijn op de borst niet van het hart afkomstig is. Zolang de patiënt nog bang is voor een ernstige oorzaak, staat die angst het luisteren naar jouw uitleg over de daadwerkelijke oorzaak (bijv. de pijn op de borst wordt veroorzaakt door spierspanning) in de weg. Pas als de primaire angst is weggenomen kan de patiënt zich beter concentreren op de vervolguitleg (3) over wat er wel hand in hand is. Indien de patiënt ongerust is over de gevolgen of de hinder van de klacht, is het geruststellend als de patiënt weet dat de klacht overgaat of niet zal verergeren (4). Ten slotte: gedachtes beïnvloeden gaat makkelijker als de patiënt de gegeven informatie goed begrijpt (5).