



Chronische pijn, dat heb je niet alleen: deze aandoening gaat ook niet ongemerkt voorbij aan je omgeving.

Tips voor jezelf en je naaste omgeving!

Heb respect voor elkaar en maak elkaar geen verwijten. Laat ieder in zijn of haar waarde, wees wel duidelijk naar elkaar.

Probeer in kaart te brengen wat jou (te) zwaar valt en waar hulp wenselijk is. Er zijn verschillende soorten steun zoals praktische, emotionele en gezellige steun om samen leuke dingen te doen.

Maak contact met een patiëntenvereniging, ontmoet lotgenoten. Klagen lost niets op en is ook voor de ander niet goed. Probeer eens van je af te schrijven.

Gun elkaar een hobby en toon interesse in elkaars bezigheden. Zoek mogelijkheden om toch ook samen te genieten, benoem eens wat je zoal ziet tijdens een wandeling.

Laat je waardering blijken met een bedankje, dit kost niets maar geeft een fijn gevoel.

Geloof in jezelf en ga op zoek naar jouw mogelijkheden, wat lukt mij nog wel!