



Wat houdt het in om chronische pijn te hebben?

Grenzen leren kennen

Leren leven met beperkingen gaat meestal gepaard met vallen en opstaan. Bij het overschrijden van je grenzen, fluit je lichaam je terug. Daarvan leer je een volgende keer voorzichtiger te zijn. Zo leert iedereen zijn grenzen kennen, helaas vaak op een pijnlijke manier.

Of het nu gaat om werk, hobby, huishoudelijke activiteiten of beweging, op allerlei gebieden leer je nieuwe grenzen kennen. Dat kost tijd en het is bepaald niet altijd plezierig. Je zelfbeeld moet opnieuw worden ingevuld met je nieuwe mogelijkheden en beperkingen.

Dit kan een forse aanslag betekenen op je gevoel van eigenwaarde. Wat hebben anderen nog aan mij? Wat kan ik nog? Ik kan niets meer. Gelukkig blijven mensen niet in deze houding hangen. Maar het vraagt moed en doorzettingsvermogen om een nieuw zelfbeeld op te bouwen.

Chronische pijn doet een beroep op je persoonlijke kracht en je creativiteit bij het vinden van oplossingen voor de problemen waarvoor je je gesteld ziet. Niet alle problemen zijn natuurlijk ineens oplosbaar.

Het vervelende van chronische pijn is, dat er geen einde komt aan de problemen die al dan niet moeten worden opgelost. Maar veel mensen ontwikkelen extra creativiteit bij het vinden van alternatieven.

Ook worden mensen wat gemakkelijker in hun manier van leven. Ze besteden hun beperkte energie aan zaken die echt belangrijk zijn. Minder belangrijke zaken laten ze voor wat ze zijn. Energie besteden aan leuke dingen is net zo belangrijk als aardappels schillen of andere klusjes doen.

Jij voelt je eigen lijf, anderen voelen dat niet. De omgeving ziet niet zonder meer of je pijn hebt, moe bent, hulp nodig hebt. De mensen om je heen hebben behoefte aan informatie en jij bent de enige die deze kan geven. Je kunt vertellen wat het voor jou betekent om chronische pijn te hebben, waarvan je last hebt, wat je nu wel en niet kunt.

Een ander punt is dat je zelf moet uitzoeken wat je van jouw omgeving verwacht, want ook dat is afhankelijk van wie jezelf bent, van je zelfbeeld en van je persoonlijke manier van omgaan met chronische pijn.

‘Nee’ zeggen is vaak lastig

Je wilt iemand niet teleurstellen of niet onaardig gevonden worden. Of het is lastig om je beperkingen te erkennen en eigenlijk wil je graag meer dan je aankunt. Ervaring leert dat mensen verschillende strategieën hanteren om nee te zeggen.

- Vooraf een keuze maken
Heb ik het er voor over? Het kost me energie, maar het geeft me ook veel. Als ik het vooraf afweeg, kan ik daarmee beter omgaan.
- Activiteiten doseren, zowel leuke dingen als klusjes
Een deel meedoen, zoals vanmiddag wel maar vanavond niet.
- Erover nadenken of uitstellen
Niet direct ja of nee zeggen. Dat maakt het voor mezelf makkelijker om het af te

wegen en om uit te leggen waarom iets niet kan.

- Partner of naaste omgeving inschakelen
Mijn omgeving vraagt me dan of ik dat echt wel leuk vind. Dat helpt mij om eerder 'nee' te zeggen.
- Doorgaan zoals ik gewend ben
Maar uiteindelijk loop ik dan wel tegen de 'muur' aan.

Omgaan met pijn

Pijn wordt minder als er concurrentie is voor de pijn. Als er meer is dan pijn alleen. Pijndemping treedt op, als je ondanks pijn een redelijke inspanning kunt leveren. Voorkom dat je in een deprimerende leegte komt. Zoek naar nieuwe taken en verantwoordelijkheden. Gebruik je spieren. Zorg voor voldoende beweging binnen je eigen vermogen.

Pijn wordt minder als je je ondanks de pijn redelijk diep kunt ontspannen. In plaats van alsmaar vechten: acceptatie, berusting en overgave. In plaats van oorlog: vrede en rust. In plaats van presteren en bewijzen: passief genieten, warmte, positieve aandacht, luisteren, begrip en toenadering.

Pijn wordt minder als je ondanks de pijn voldoende afleiding hebt. Kies voor een activiteit die past bij jouw instelling. Bepaal wat je gaat doen. Bepaal hoe je het gaat doen. Maak elke avond de balans op en stel je plannen bij op grond van je dagelijkse ervaringen.

Vrienden

De meeste mensen hebben verschillende vrienden, met wie ze diverse activiteiten ondernemen. Chronische pijn kan daarin een grote stoorzender zijn. Binnen een vriendschap zou meer ruimte moeten zijn om te praten over problemen. Ook over problemen van chronische pijn. Helaas is dat niet altijd het geval. Ook bij vrienden vind je niet altijd het begrip of het respect dat je nodig hebt. Vriendschappen zijn niet altijd bestand tegen veranderingen.

Voor alleenstaande chronische pijnpatiënten is de steun van vrienden extra belangrijk. Ieder mens heeft een ander nodig om over van alles te praten, een vertrouwenspersoon. Ook over beperkingen, het verdriet en de pijn van chronische pijn. Een vertrouwenspersoon is iemand die steun biedt, die de moeite neemt met je mee te gaan naar een arts of een lezing, die je stimuleert oplossingen te vinden voor je problemen.

Het gezegde 'gedeelde smart is halve smart', duidt er op hoe belangrijk het is verdriet en problemen met anderen te delen. Wanneer een goede vriend je bijstaat in je worsteling met chronische pijn, is de pijn minder dan wanneer je dit allemaal in je eentje moet doormaken.

Chronische pijn leidt niet alleen tot het beëindigen van relaties, maar kan ook het begin zijn van nieuwe contacten en relaties. Lezingen, bewegingsactiviteiten en lotgenotencontacten bieden de gelegenheid andere mensen met chronische pijn te ontmoeten. Uit die contacten kunnen waardevolle vriendschappen ontstaan, van herkenning en erkenning. Lotgenoten kunnen elkaar enorm tot steun zijn en daarnaast ook veel plezier hebben samen. Naarmate mensen elkaar beter leren kennen, ontdekken ze andere eigenschappen en kwaliteiten bij elkaar die een vriendschap bijzonder waardevol kunnen maken.