



Hallo zeg... mag ik even?

Lucht je hart

Hallo zeg, mag ik even... boos worden op mezelf of me depressief voelen.

Hallo zeg, mag ik mopperen omdat ik weer eens onhandig deed en iets liet vallen.

Mag ik huilen als ik zoveel pijn heb dat ik niet weet waar ik 't zoeken moet. Mag ik soms klagen van wanhoop omdat er geen eind lijkt te komen aan de problemen. Natuurlijk mag dat... natuurlijk mag *jij* dat.

Het is zelfs heel begrijpelijk, omdat chronische pijn zo fors ingrijpt in je dagelijkse leven. En soms een gevoel van machteloosheid oproept. En dan zijn er nog de vele 'waarom' vragen. Waarom ben *ik* ziek, waarom heb ik zoveel pijn. Zo kun je wel uren doorgaan. Velen vragen naar het waarom, maar in wezen heeft dat niet zo veel nut.

Sommigen zeggen ook wel eens 'die pijn hoort bij ons'. Ik weet niet meer wat een leven zonder pijn is. En toch zou het eigenlijk fantastisch zijn een tijdje geen pijn te voelen.

Dat zou een vreemde gewaarwording zijn.

Soms wil je het bijltje erbij neergooien. Het hoeft allemaal niet meer zo nodig, laat me maar. Ik heb er genoeg van, balen van mezelf of van anderen en eigenlijk van iedereen.

En dan roep je weer, hallo zeg... mag ik even?

Blijf er niet in hangen

Ja natuurlijk mag 't even, maar niet te lang. Pijn kan zoveel energie kosten dat je weinig weerstand over hebt. Die energie heb je juist zo hard nodig. Energie kun je niet missen, geen dag. Maar weet dat je niet de enige bent, soms geeft dat troost!

Bijvoorbeeld je voordeel doen met de ervaringen en tips van mensen die ook leven met chronische pijn. Natuurlijk ga je dan nog wel zelf de nodige stappen zetten. Maar... dan heb je er ook zelf de voldoening van en krijg je weer nieuwe energie!