



## 10 tips voor de partner

1. Ik denk dat het belangrijk is om de pijn te zien als je gemeenschappelijke vijand, dus niet als een deel van je partner of als de bagage die ze met zich meebrengt. Het is iets buiten jullie beiden, dat helaas wel degelijk invloed heeft op, en zelfs een groot gevaar kan zijn vóór jullie relatie.
2. Als jouw partner ook maar een beetje op die van mij lijkt zal ze haar pijn voor je proberen te verbergen. Ze doet dat om twee redenen: ten eerste wil ze geen zeurpiet zijn, ten tweede weet ze dat degenen van wie ze houdt zich ernstig zorgen maken, als ze zien dat ze zoveel pijn heeft.
3. Omdat partners met chronische pijn hun best doen om net te doen alsof de pijn er niet is, kroppen ze vaak hun boosheid en verdriet op. Dat bouwt zich in de loop van de tijd op en dat kan op een kwaad moment tot een vreselijke uitbarsting komen. Zo'n uitval lijkt dan volkomen uit het niets te komen en neem van mij aan dat je op zo'n moment heel intens wenst dat je ergens anders was. Die muur van pijn is op een gegeven moment zo hoog opgebouwd dat je nog in je handjes mag klappen als ze alleen maar uitvalt tegen jou en de kinderen. Als je pech hebt zal ze namelijk in zo'n heftige huilbui uitbarsten dat je hart er door wordt verscheurd. Toen ik nog niet geleerd had om te de signalen van haar pijn goed te lezen, leken deze uitbarstingen voor mij volledig uit het niets te komen. We hebben geprobeerd om haar duidelijk te maken dat ze het ons moet aangeven wanneer ze aan het einde van haar Latijn komt betreffende de pijn, zodat we een beetje voorbereid zijn. Dat heeft wel een beetje geholpen, maar toch lukt dat haar hoogstens in een op de drie keren, en dat is dan nog na jarenlange coaching en aanmoediging.klein bloemetje
4. Om een pijn-storm te voorkomen kun je maar beter op je hoede zijn en de non-verbale aanwijzingen goed interpreteren. Mijn partner, die normaal gesproken een gezellige kletskaus is, wordt stiller naarmate de pijn heviger wordt, omdat ze bang is dat we dat aan haar stem zullen merken. Ze houdt haar lichaam stijver, probeert zo goed mogelijk normaal te lopen, en ook haar ademhaling verandert: ze ademt hooguit een keer in, in de zelfde tijd dat ik dat drie keer doe. Daarbij zie ik iets grimmigs in haar ogen, ook al probeert ze te glimlachen.
5. Als je die non-verbale aanwijzingen opmerkt praat er dan met haar over. Vraag of ze haar pijn een cijfer wil geven, op een schaal van 1-10. Leer ook door ervaring wat die cijfers in haar geval betekenen. Er zijn mensen die bij een botbreuk, waarbij het bot uitsteekt, een 5 geven, er zijn ook mensen die een ontstoken kies met een 8 aanmerken. Dus weet wat de cijfers van jouw partner echt waard zijn. Als je ontdekt dat de pijn in hevigheid toeneemt raad haar dan aan om ergens te gaan zitten of liggen waar ze haar pijnmedicatie kan nemen en waar ze kan rusten. Herinner haar hoe moeilijk het zal worden als ze haar hoofd in het zand steekt en gewoon doorgaat met haar bezigheden, omdat de pijn dan uiteindelijk in volle hevigheid zal gaan toeslaan. Als ze dan toch nog steeds gewoon doorgaat met hetgene dat ze aan het doen is, dan laat haar maar. Doe alleen wat je kunt om haar te helpen.
6. Chronische pijn betekent niet dat de persoon elke dag evenveel pijn heeft; zelfs op verschillende tijdstippen van de dag kan dat enorm variëren. Moedig haar dus aan om de leukste dingen het eerste te doen. Als ze bijvoorbeeld voldoende energie heeft en de pijn het toelaat om de deur uit te gaan, stimuleer haar dan om iets gezelligs te gaan doen, in plaats van de boodschappen te gaan doen in de supermarkt.

- 
7. Laat niet toe dat ze zichzelf veroordeelt of zich schuldig voelt om de dingen die ze niet kan doen. Als mijn partner zegt dat ze een slechte moeder is omdat ze die week niet in staat was om in de regen langs het voetbalveld te staan, herinner ik haar aan al die andere dingen die ze voor onze kinderen doet. Moedig haar tevens aan om aan de belangrijke mensen om haar heen, zoals haar collega's en haar baas, uit te leggen hoe de pijn haar leven en haar activiteiten beïnvloedt. Zeg tegen haar dat het vaststellen van de ware feiten iets anders is dan klagen, en dat ze heus geen zeurpiet is wanneer ze dat gewoon vertelt.
  8. Vroeger was een van mijn manieren om met de pijn van mijn partner om te gaan, dat ik haar vroeg om die dingen die haar pijn opleverden liever maar te laten. Later besepte ik pas dat als ze alle activiteiten die haar pijn veroorzaakt zou gaan vermijden, ze helemaal niks meer zou kunnen doen. Laat je partner dus maar liever even op haar tanden bijten om de dingen te kunnen doen die ze graag doet, ook al kun je het bijna niet aanzien. En vertrouw haar nu maar gewoon dat ze, wanneer ze zegt dat ze ondanks de pijn seks met je wil hebben, dat ook echt meent. Soms kan opwindning bij sommige vrouwen wonderen doen en hen tijdelijk minder pijn opleveren.
  9. Iemand met chronische pijn is gewend om door de pijn heen te bijten, om zichzelf af te leiden van de pijn, de pijn te bagatelliseren enz. Ze spelen mind-spelletjes om er beter mee om te kunnen gaan. Maar dit betekent wel dat ze wat minder goed met hun lichaam omgaan. In feite zijn ze vaak super onhandig. Misschien is dit iets wat je herkent, maar het zal regelmatig voorkomen dat je de puinzooi in de keuken moet opruimen omdat ze een fles vruchtensap uit haar handen heeft laten vallen of iets dergelijks.
  10. Wat belangrijk is om te onthouden is dat de pijn zich vaak opbouwt en als je het langere tijd probeert te negeren, het vaak erger wordt. Dus stel dat ze op niveau 5 zit, dan kan ze de pijn wellicht door afleiding terugbrengen naar een acceptabele 2. Maar als het haar niet langer lukt om de pijn te negeren kan het zomaar terugkomen op niveau 6-8. Pas op voor dit vervelende fenomeen.