



Introductiebijeenkomst

Onlinecursus Sterk met pijn

Je leeft al een tijdje met chronische pijn en wilt graag weer aan het roer staan van jouw eigen leven. De cursus Sterk met Pijn gaat jou daar bij helpen. De eerste stap heb je al gezet het bijwonen van de introductiebijeenkomst. Tijdens de introductiebijeenkomst heb jij kennis kunnen maken met de cursusbegeleiders en heb je mogelijk al een paar collega deelnemers ontmoet. Super leuk en ook wel spannend.

Tijdens de introductiebijeenkomst heb jij uitleg gekregen over de cursus. Wij hebben uitgelegd hoe de cursus is opgebouwd en wat je kunt verwachten. Nu kunnen wij ons goed indenken dat dit best veel informatie in één keer was en dat je mogelijk niet alles hebt kunnen onthouden. Vandaar dat wij je nog even een samenvatting toesturen van wat wij allemaal besproken hebben, zodat je het nog even rustig door kunt lezen.

De cursus in het kort:

- De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige begeleiders. Zij hebben zelf ook chronische pijn en zullen jou begeleiden om jouw eigen weg hierin te vinden
- De cursus wordt in groepsverband gegeven zodat je van elkaar kunt leren
- De groep bestaat uit 4 - 6 deelnemers
- De gehele cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten, elk van 1,5 uur
- Lidmaatschap bij één van de aangesloten patiëntenverenigingen is verplicht
- De kosten bedragen € 65,-. Dit is inclusief cursusmateriaal en het boek "Lieve Help" van Anna Raymann
- De cursus vindt online plaats
- Na elke bijeenkomst ontvang je een digitaal werkboek met thuisoefeningen zodat je actief aan de slag kunt gaan

Cursus duur

Totaal 12 bijeenkomsten
1,5 uur

1 Introductiebijeenkomst

na 3 maanden een
terugkombijeenkomst

10 bijeenkomsten

In totaal bestaat de cursus uit 12 bijeenkomsten, elk van 1,5 uur. De eerste bijeenkomst - de introductiebijeenkomst - heb je inmiddels achter de rug.

De daadwerkelijke cursus bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van elk 1,5 uur. Na 3 maanden volgt er nog een terugkombijeenkomst.

Bijeenkomst 8 en bijeenkomst 9 zijn bijzondere bijeenkomsten. Tijdens bijeenkomst 8 zullen wij een gastspreker uitnodigen. Om deze reden duurt deze bijeenkomst 2 uur in plaats van 1,5 uur.

Bijeenkomst 9 is alleen voor de naasten. Dit kan jouw partner zijn, maar ook iemand die dichtbij jou staat zoals een vriendin, moeder, dochter, zoon, buurvrouw, buurman etc. Jijzelf bent dan niet aanwezig tijdens deze bijeenkomst.



Onderwerp	Bespreking
1 Het belang van luisteren	Luisteren + meest voorkomende klachten
2 Wat is chronische pijn?	Oorzaak en herkenning + Positieve gezondheid
3 Omgaan met onbegrip	Tips voor jou en je omgeving
4 Balans tussen draaglast en draagkracht	Hoe vergroot je je draagkracht
5 Communiceren met je huisarts	Hoe kan je zorgvuldig communiceren
6 Persoonlijk leiderschap	Communicatie met jezelf en je omgeving
7 Kijken naar je eigen mogelijkheden	Doelen stellen, mogelijkheden zoeken
8 Nieuwe inzichten	Ontdekken van nieuwe inzichten
9 Naastenbijeenkomst	Wat betekent chronische pijn voor jou als naaste
10 En nu verder ...	Wat kan ik zelf doen en wat neem ik mee



Tijdens elke bijeenkomst zijn er een aantal terugkerende onderwerpen:

- Bespreken van de oefeningen voor thuis van de vorige bijeenkomst
- Moment van ontspanning
- Doornemen oefeningen voor thuis voor de volgende bijeenkomst

Tussendoor wordt er altijd een korte pauze van 10 minuten ingepland.

Elke bijeenkomst heeft zijn eigen thema waardoor elke bijeenkomst anders zal zijn. Wij gaan geregeld in kleine groepjes uiteen waardoor je de andere deelnemers beter leert kennen en je uitgebreider op het onderwerp in kunt gaan. Alle onderwerpen zie je in bovenstaand plaatje.

Online cursus - extra informatie

- De cursus wordt gegeven via het online platform Zoom. Wij hebben Zoom zo ingericht dat wij de privacy en veiligheid kunnen waarborgen.
- Om mee te kunnen doen met de cursus heb je een telefoon, tablet of pc/laptop nodig met een microfoon en camera. Daarnaast heb je een stabiele internetverbinding nodig. Wees je ervan bewust dat je op een telefoon niet iedereen tegelijk in beeld kunt krijgen. Hierdoor zul je al snel het “wij-gevoel” gaan missen omdat je de andere deelnemers niet kunt zien.
- Technische kennis van Zoom heb je niet nodig. Je ontvangt voor de eerste bijeenkomst een handleiding van Zoom en wij helpen je graag om in Zoom te komen.
- Het is handig om een rustige ruimte op te zoeken zodra de cursusbijeenkomst begint. Op die manier kun jij je beter concentreren en kunnen anderen niet meeluisteren. Mocht dit niet lukken, draag dan een hoofdtelefoon of oortjes.
- Zorg ervoor dat je tijdens de cursusbijeenkomst een goede zithouding hebt. Je zit gedurende een langere periode achter jouw computer, laptop, tablet of mobiele telefoon en dan is het belangrijk om goed te zitten.
- Voel je vrij om tussendoor te bewegen. Laat wel jouw apparaat (laptop, tablet, mobiele telefoon) staan. Bewegende beelden zijn erg vermoeiend voor de overige deelnemers. Zorg er daarom voor dat jouw apparaat stabiel staat.

Houding tijdens de cursus



- Individueel verschillend
- Tussendoor bewegen
- Recht voor het beeldscherm zitten
- Schouders ontspannen

Leestips

Graag willen wij jou nog een aantal leestips meegeven. Hieronder tref je een aantal boeken aan die je meer inzicht kunnen geven over leven met chronische pijn. Deze boeken kun je eventueel zelf aanschaffen, maar zijn ook via de plaatselijke bibliotheek te huren.

- *Anna Raymann*: “Lieve Help” en “Overleven met chronische pijn”
- *Frits Winter*: “de Pijn de Baas”
- *Annemarieke Fleming en Joke Vollenbrecht*: “Pijn en het Brein”
- *Femke Nijboer en Paul Trossèl*: “Levenslust”
- *Irene van Staveren*: “de Professor als Proefkonijn”
- *Lottie van Starkenburg*: “Energiek Leven”
- *Louis Zantema*: “Be-vrijd van pijn”
- *Floor van der Valk & Tamara van der Houwen*: “Het geheim van pijn”

Brochure:

- Pete More: “De Pijn-toolkit”



*Dit document is gemaakt in opdracht van
Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door
Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit document
dient ter ondersteuning van de cursus Sterk met Pijn en is voor jou
als deelnemer bestemd. De inhoud mag niet zonder
toestemming worden gedeeld of verspreid.*

SAMENWERKINGSVERBAND
Pijnpatiënten
naar één stem

