



Werkboek

Bijeenkomst 1

Welkom

Welkom bij de cursus Sterk met Pijn. Je hebt de keuze gemaakt om weer aan het roer te gaan staan van je leven. Tijdens de komende bijeenkomsten gaan wij jou tips en tools geven om dit te behalen.

Bij elke bijeenkomst hoort een werkboek met aanvullende oefeningen. Wij adviseren je om deze oefeningen vooral te doen. Hoe moeilijk en lastig ze soms ook kunnen zijn. Je komt pas bij je doel zodra je een eerste stap zet.

Mocht je vragen hebben over de oefeningen da kun je contact opnemen met één van je cursusbegeleiders.

Wij wensen je heel veel plezier en succes toe met de cursus Sterk met Pijn.

Namens alle cursusbegeleiders

Bijeenkomst 1

Het belang van luisteren en de meest voorkomende klachten

Tijdens de eerste bijeenkomst hebben we stilgestaan bij wat pijn voor jou betekent. Je hebt ook kunnen luisteren naar wat pijn voor de andere deelnemers betekent. Hier kunnen overeenkomsten in zitten, maar ook verschillen. Mogelijk heb je gedacht *“Hé dat heb ik ook”* of misschien wel *“Gelukkig heb ik dat niet”*. Dat is allemaal prima. Iedereen in de groep heeft chronische pijn, maar voor iedereen betekent dit iets heel anders voor zijn/haar leven.

We hebben ook gekeken naar de meest voorkomende klachten. Deze hebben we op een flipover gezet en deze heb je inmiddels in de mail ontvangen. Ook hier zitten overeenkomsten en verschillen in.

Je hebt wellicht voor het eerst in je leven kennisgemaakt met een ontspanningsoefening. Het is erg belangrijk om aandacht aan je lichaam te besteden. Tijdens deze cursus geven we je verschillende manieren om je lichaam te ontspannen. Probeer deze uit en kom er voor jezelf achter wat voor jou werkt.



love

Geef voor jezelf nog een keer antwoord op onderstaande vraag. Neem gerust je antwoord over van de flipover. Sta vervolgens even stil bij je antwoord. Wat doet dit met je?

Chronische pijn betekent voor mij

Schrijf voor jezelf jouw meest voorkomende klachten op.

Mijn meest voorkomende klachten zijn

Hoe ziet de cursus er uit?

Tijdens de introductiebijeenkomst heb je de onderwerpen per cursusbijeenkomst al voorbij zien komen. Voor de volledigheid leggen wij je nog een keer uit wat je per bijeenkomst kunt verwachten.

Bijeenkomst 1: Het belang van luisteren en de meest voorkomende klachten

Deze bijeenkomst heb je net achter de rug. Deze bijeenkomst stond in het teken van kennismaken, verwachtingen en de meest voorkomende klachten.

Bijeenkomst 2: Wat is chronische pijn? Oorzaken en herkenning

In deze bijeenkomst zoomen we in op wat chronische pijn is, welke oorzaken er zijn en hoe chronische pijn werkt in je lichaam?

Bijeenkomst 3: Balans tussen draaglast en draagkracht

Het is een cliché, maar balans is erg belangrijk. In deze bijeenkomst gaan wij aan de slag met de balans tussen draaglast en draagkracht en richten wij ons op het vergroten van je draagkracht.

Bijeenkomst 4: Communiceren met je (huis)arts

Communicatie is erg belangrijk, het is altijd tweerichtingsverkeer. In deze bijeenkomst gaan we oefenen met het communicatiemodel 3 x G en 1 x W. Na afloop kun je deze zelf toepassen in al je gesprekken.

Bijeenkomst 5: Communiceren met jezelf en jouw omgeving

Het leren omgaan met chronische pijn betekent persoonlijk leiderschap op je nemen. Hier gaan wij actief mee aan de slag. Wij gaan kijken waar je invloed op hebt en waar niet.

Bijeenkomst 6: Kijken naar je eigen mogelijkheden

Doelen stellen in het leven is belangrijk. Ook wanneer je chronische pijn hebt. In deze bijeenkomst gaan wij kijken hoe je met doelen om kunt gaan en ga je actief aan de slag met het oplossen van problemen.

Bijeenkomst 7: Naastenbijeenkomst

Chronische pijn heb je niet alleen. Jij voelt de pijn, maar jouw naasten ervaren dit ook. Weliswaar voelen zij de pijn niet, maar voelen zij zich wel vaak machteloos en weten ze niet altijd wat ze kunnen doen. Bijeenkomst 9 is specifiek voor jouw naaste.

Bijeenkomst 8: En nu verder.....

En dan zijn wij alweer bij de laatste bijeenkomst. Een goed moment om terug te kijken en vooral vooruit te kijken. Hoe ga je nu verder?

Terugkombijeenkomst

Ongeveer 3 maanden na bijeenkomst 8 komen wij nog een keer met z'n allen bijeen voor de terugkombijeenkomst.



Oefeningen voor thuis



Ontspanningsoefening via buikademhaling

Deze manier van ademen treedt op tijdens de slaap. Het is een natuurlijke manier van ademen, waardoor je er weinig energie voor nodig hebt.

Tijdens stressvolle situaties komt het vaak voor dat de ademhaling hoog zit. De buikademhaling helpt in deze situaties om te ontspannen.

- Neem een prettige houding aan. Je kunt deze oefening zowel zittend als liggend doen. Doe wat goed voelt voor jou.
 - Leg je handen gespreid op je buik
 - Je kunt je ogen sluiten, maar je mag ze ook open houden
 - Adem in door de buik omhoog te laten komen en vol lucht te laten lopen
 - Je kunt dit voelen met je handen
 - Adem rustig in door je neus
 - Adem rustig weer uit door je mond
- Je kunt het tempo van je ademhaling controleren door zachtjes te tellen
 - Adem in een twee.....drie
 - Adem uiteen twee.....drie.....vier.....vijf
 - Even wachten, en weer opnieuw adem in enzovoorts
- Door even te wachten na de uitademing kun je voelen wat er gebeurt in je lichaam. Misschien niet direct, maar wel na enkele oefeningen.
- Doe deze buikademhaling vijf keer achter elkaar!

- Door even te wachten na de uitademing kun je voelen wat er gebeurt in je lichaam. Misschien niet direct, maar wel na enkele oefeningen.
- Doe deze buikademhaling vijf keer achter elkaar!
- Neem na vijf keer de tijd om weer in het hier en nu te komen. Tel rustig voor jezelf af van 3 naar 1.

Bij 3 - beweeg je voeten

Bij 2 - beweeg je handen

Bij 1 - Open je handen en rek je voorzichtig uit.

Beluister de oefening



Het dagboek

Het dagboek is alleen bedoeld voor jezelf. Wetenschappelijk is bewezen dat “van je afschrijven” helpend is. Zowel het lichamelijk als het geestelijk welbevinden worden hierdoor vergroot.

Tips voor de schrijfopdracht in je dagboek

- Kies bij voorkeur een vaste tijd en een rustige plek
- Schrijf tenminste een kwartier per keer, minstens een keer per week
- Kies een onderwerp waarover je droomt, tobt of iets dat je hebt weggestopt
- Schrijf achter elkaar door en let niet op spelling en grammatica. Beschrijf gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld: “hoe je jezelf in de toekomst wilt voelen en hoe je dit kunt bereiken”
- Benoem ook positieve kanten van de situatie met chronische pijn. Schrijf alleen voor jezelf, het dagboek is niet bedoeld voor een ander



Negatief - Positief - oefening voor thuis

In de ene kolom schrijf je wat voor jou positief is, probeer minstens 3 dingen te bedenken. En in de andere kolom noteer je alles wat je als negatief ervaart.

Door het op te schrijven krijgen klachten vaak een andere inhoud. Ze worden zichtbaar en het geeft de mogelijkheid om er nog eens naar terug te kijken en te zien of het nog steeds zo is. Soms lijken klachten te veranderen nu ze op papier staan en kijk je er net even anders naar.

In eerste instantie schrijf je misschien alleen maar negatieve ervaringen op, omdat die de meeste invloed hebben op je leven. Maar als je wat langer nadenkt, dan zijn er ook positieve dingen gebeurd sinds je weet dat je chronische pijn hebt. Soms zijn het maar hele kleine dingen.

Misschien alleen maar dat je nu eerder ziet dat het mooi weer is, omdat je dan minder pijn ervaart. Een klein, maar toch positief verschil. Misschien heb je nu andere contacten dan voor je chronische pijn. Zo zijn er vast nog wel meer dingen te noemen.

Negatief

Positief (minimaal 3)

--	--

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 1. Mocht je ergens niet uit zijn gekomen, neem dan contact op met één van je cursusbegeleiders.

Je kunt het werkboek nu voor jezelf opslaan op je computer. In je Adobe Reader kun je dat doen door te gaan naar “Bestand - opslaan als...”. Kies vervolgens een locatie op je apparaat waar je dit werkboek wilt opslaan.

Ook kun je ervoor kiezen om het werkboek uit te printen. Hiervoor kun je onderstaande knop gebruiken. Je hoeft er alleen maar op te klikken.

Wij zien je graag weer bij de volgende bijeenkomst.



Dit werkboek is gemaakt in opdracht van Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit werkboek 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**

