



Werkboek

Bijeenkomst 10



Bijeenkomst 10

En nu verder.....

We zijn alweer aan het eind gekomen van de cursus. Over 3 maanden zullen wij elkaar nog een keer spreken en zien tijdens de terugkombijeenkomst.

In de vorige bijeenkomst hebben we gekeken naar het opdoen van nieuwe inzichten. Hoe komt het nu dat iedereen anders naar hetzelfde kijkt?

In de bijeenkomst van vandaag hebben wij teruggekeken op de cursus. Wat betekende pijn voor jou tijdens de eerste bijeenkomst en hoe kijk je er nu tegenaan? Is dit hetzelfde gebleven of heb je toch veranderingen opgemerkt. Ook zijn wij gaan kijken naar hoe je nu verder kunt.

In dit werkboek geven we je nog wat extra tips.



Na bijeenkomst 8 heb je een hele leuke oefening meegekregen waar je hopelijk mee aan de slag bent gegaan. Leuke dingen doen. Zodra je chronisch ziek wordt, is dit vaak het eerste dat geschrapt wordt. Erg jammer, want je kunt juist veel energie halen uit het doen van leuke dingen.

Wat heb jij aan leuke dingen gedaan en wat heeft het jou opgeleverd? Welke leuke dingen ga je nog doen?

Ook hebben wij je gevraagd om het spinnenweb van Positieve Gezondheid nog een keer in te vullen. Dit heb je ook al een keer eerder gedaan waardoor je de “resultaten” naast elkaar kunt leggen.

Wat zie jij in jouw spinnenweb? Zie jij ergens een verschil?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je zelf doen?

Een van de belangrijkste dingen die je zelf kunt doen is proberen **positief te denken**.

Jij bent degene die bepaalt hoe jij je voelt.
En jij bent ook degene die bepaalt hoeveel invloed andere mensen op jouw gevoel hebben. Het is misschien makkelijk gezegd, maar het is nog altijd de vraag of een glas halfvol is of halfleeg.
De ervaring van pijn is minder als je positief in het leven staat.

Wat ook wel kan helpen is **leven in het nu**.
Genieten van het moment zelf.
Niet verder kijken naar de avond, maar alleen denken aan dit moment.

Als je koffie drinkt... proef de smaak... ruik de geur.
Voel hoe het kopje of de beker in je hand ligt. Welke warmte het afgeeft.
Dit is maar een klein voorbeeldje, maar er zijn natuurlijk nog veel meer voorbeelden. Probeer maar eens of je ze zelf kunt bedenken.

Over **mindfulness** en **meditatie** is veel geschreven. Ook zijn er diverse cursussen over deze onderwerpen. Mocht dit jouw interesse hebben, neem dan een kijkje op het internet. Of misschien heb je meer interesse in sporten zoals **Yoga** of **Tai-Chi**. Ook hier zijn speciale cursussen voor.

Het helpt als je 2 x per dag even een momentje probeert te ontspannen.
Bewust te ontspannen.
Even nergens aan denken.
Even geen zorgen maken.
Even niets voelen.

Alleen maar je hoofd leeg maken en de gedachten die opkomen gewoon voorbij laten gaan.



**"Als je doet
Wat je altijd deed
Gebeurt er
Wat er altijd is gebeurd"**

**Ook met een beperking kun je
onbeperkt gelukkig zijn**

Tijdens deze bijeenkomst hebben wij de tijd genomen om terug te kijken naar hoe het was toen je met de cursus begon.

Wat betekende chronische pijn toen voor jou?

Inmiddels zijn we heel wat cursusbijeenkomsten verder.

Wat betekent chronische pijn nu voor jou?

Ga eens rustig zitten en schrijf hieronder eens op wat je allemaal hebt bereikt of anders bent gaan doen sinds de eerste bijeenkomst.

En waar wil je nog mee aan de slag de komende drie maanden?

Terugblik

In de afgelopen 10 weken zijn wij aan de slag gegaan met heel veel onderwerpen. Hieronder nog even een overzicht van alles wat je hebt gedaan in de afgelopen periode.

- Stilstaan bij de meest voorkomende klachten
- Oefening positief/negatief
- Wat is chronische pijn?
- Onbegrip
- Wat houdt het in om chronische pijn te hebben?
- Spiegeloefening
- Balans draagkracht/draaglast
- Lepeltheorie
- Communicatie met de (huis)arts
- Oefenen met GGGW
- Cirkel van invloed en betrokkenheid
- Hulp vragen
- Nieuwe doelen stellen
- Probleemaanpak
- Belang van bewegen
- Dagboek
- Ontspannen
- Naastenbijeenkomst

Wat heb jij meegenomen uit de cursus?

Ontspanning

Ontspanningsoefeningen

De volgende ontspanningsoefeningen kun je altijd en overal doen. In de file, achter je computer of lekker rustig liggend op bed.

Ademhalingsoefening

Ga gemakkelijk zitten, liggen of staan.

Adem langzaam in en uit.

Let erop dat je niet te 'hoog' ademt, het beste is om niet vanuit de borst, maar vanuit de buik te ademen.

Wees je bewust van de beweging in je buik tijdens de ademhaling.

Je buik zet uit bij het inademen en krimpt weer bij het uitademen.

Probeer deze oefening een paar keer thuis te doen op een rustig tijdstip.

Als je het een beetje beheerst, kun je ook op je ademhaling gaan letten in andere situaties waarin je voelt dat je te gespannen raakt.

Spierontspanningsoefening

Ga rustig liggen, zitten of staan.

Bedenk welke spiergroep(en) gespannen zijn (vaak nek en schouders).

Span die spieren eerst een aantal seconden aan.

En ontspan ze daarna weer even.

Als je alle spiergroepen - afzonderlijk - even kort aanspant en ontspant, werkt dit ook prima als 'slaapmiddel'.

Aarden

Maak van het 'wachten' (op het station, langs het voetbalveld, bij de bakker) voortaan een moment van ontspanning.

Zo ontdek je dat stevig staan minder vermoeiend is dan verveeld hangen.

Zet je voeten stevig neer en voel het contact met de aarde.

Hoe is je gewicht nu verdeeld?

Sta je meer naar voren, meer naar achteren of misschien meer naar opzij? Breng al je aandacht naar het contactvlak van je voeten met de grond. Concentreer je op het staan, kun je de 'druk' nu ook loslaten?



"Pas op de plaats is ook een vorm van doorzetten"

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"

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 10. 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 terugkombijeenkomst.



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

