



Werkboek

Bijeenkomst 3

Vertrouw op je

innerlijke zelf

Je weet zelf het beste wat goed is voor je



Bijeenkomst 3

Wat houdt het in om chronische pijn te hebben? Balans tussen draaglast en draagkracht.

In bijeenkomst 3 hebben we gekeken naar wat het is om chronische pijn te hebben. Dat het een proces is van vallen en opstaan. Een zoektocht naar jouw grenzen en hoe je deze aangeeft. Ook verandert er veel in jouw leven zodra je chronische pijn krijgt. Je sociale contacten worden anders. Je verliest mogelijk vrienden of krijgt er weer andere vrienden voor terug. Je kunt misschien je werk niet meer uitoefenen of je hebt je studie moeten stoppen of aanpassen. Allemaal zaken die veel invloed hebben op je leven. In dit werkboek geven we je nog wat extra informatie mee met onder anderen tips hoe je hiermee om kunt gaan.

We hebben je een methode uitgelegd hoe je anderen kunt uitleggen hoe het is om met verminderde energie te leven ... de "lepeltheorie". Hoe je dit kunt toepassen lees je in dit werkboek.

Je eigen weegschaal in balans houden door een evenwicht te vinden tussen je draaglast en draagkracht is niet altijd eenvoudig. Dat heb je zelf al wel gemerkt. Ga op zoek naar manieren om je draaglast te verkleinen en je draagkracht te versterken en je weegschaal komt vanzelf meer in balans.

In dit werkboek vind je ook weer een paar mooie oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan.



Als voorbereiding op deze bijeenkomst heb je een oefening gemaakt over het omgaan met onbegrip. Wij lopen allemaal wel eens tegen onbegrip aan. Het doel van deze oefening was het specifiek opschrijven en analyseren van situaties, waarin je tegen onbegrip aanliep, om te kijken wat onbegrip op dat moment met je deed.

Wat heb jij hieruit geleerd?

We hebben vervolgens deze oefening gezamenlijk besproken. Je zult gemerkt hebben dat iedereen anders omgaat met onbegrip. Ook is de definitie van onbegrip voor iedereen anders.

Wat heb jij meegenomen uit deze oefening?

Als voorbereiding op deze bijeenkomst ben je ook aan de slag gegaan met het invullen van je eigen spinnenweb. Het spinnenweb geeft jou een totaaloverzicht van al jouw levensgebieden. Tijdens de bijeenkomst hebben wij hierbij stilgestaan.

Wat heb jij hieruit meegenomen?

Waar ga je als eerste mee aan de slag en welke hulp heb jij hierbij nodig?



Wat houdt het in om chronische pijn te hebben?

Grenzen leren kennen

Leren leven met beperkingen gaat meestal gepaard met vallen en opstaan. Bij het overschrijden van je grenzen, fluit je lichaam je terug. Daarvan leer je een volgende keer voorzichtiger te zijn. Zo leert iedereen zijn grenzen kennen, helaas vaak op een pijnlijke manier.

Of het nu gaat om werk, hobby, huishoudelijke activiteiten of beweging, op allerlei gebieden leer je nieuwe grenzen kennen. Dat kost tijd en het is bepaalt niet altijd plezierig. Je zelfbeeld moet opnieuw worden ingevuld met je nieuwe mogelijkheden en beperkingen.

Dit kan een forse aanslag betekenen op je gevoel van eigenwaarde. Wat hebben anderen nog aan mij? Wat kan ik nog? Ik kan niets meer. Gelukkig blijven mensen niet in deze houding hangen. Maar het vraagt moed en doorzettingsvermogen om een nieuw zelfbeeld op te bouwen.

Chronische pijn doet een beroep op je persoonlijke kracht en je creativiteit bij het vinden van oplossingen voor de problemen waarvoor je je gesteld ziet. Niet alle problemen zijn natuurlijk ineens oplosbaar. Het vervelende van chronische pijn is, dat er geen einde komt aan de problemen die al dan niet moeten worden opgelost. Maar veel mensen ontwikkelen extra creativiteit bij het vinden van alternatieven.

Ook worden mensen wat gemakkelijker in hun manier van leven. Ze besteden hun beperkte energie aan zaken die echt belangrijk zijn. Minder belangrijke zaken laten ze voor wat ze zijn. Energie besteden aan leuke dingen is net zo belangrijk als aardappels schillen of andere klusjes doen.

Jij voelt je eigen lijf, anderen voelen dat niet. De omgeving ziet niet zonder meer of je pijn hebt, moe bent, hulp nodig hebt. De mensen om je heen hebben behoefte aan informatie en jij bent de enige die deze kan geven. Je kunt vertellen wat het voor jou betekent om chronische pijn te hebben, waarvan je last hebt, wat je nu wel en niet kunt.

Een ander punt is dat je zelf moet uitzoeken wat je van jouw omgeving verwacht, want ook dat is afhankelijk van wie je zelf bent, van je zelfbeeld en van je persoonlijke manier van omgaan met chronische pijn.

‘Nee’ zeggen is vaak lastig

Je wilt iemand niet teleurstellen of niet onaardig gevonden worden. Of het is lastig om je beperkingen te erkennen en eigenlijk wil je graag meer dan je aankunt. Ervaring leert dat mensen verschillende strategieën hanteren om nee te zeggen.

- Vooraf een keuze maken
Heb ik het er voor over? Het kost me energie, maar het geeft me ook veel. Als ik het vooraf afweeg, kan ik daarmee beter omgaan.
- Activiteiten doseren, zowel leuke dingen als klusjes
Een deel meedoen, zoals vanmiddag wel maar vanavond niet.
- Erover nadenken of uitstellen
Niet direct ja of nee zeggen. Dat maakt het voor mezelf makkelijker om het af te wegen en om uit te leggen waarom iets niet kan.
- Partner of naaste omgeving inschakelen
Mijn omgeving vraagt me dan of ik dat echt wel leuk vind. Dat helpt mij om eerder ‘nee’ te zeggen.
- Doorgaan zoals ik gewend ben
Maar uiteindelijk loop ik dan wel tegen de ‘muur’ aan.

Omgaan met pijn

Pijn wordt minder als er concurrentie is voor de pijn. Als er meer is dan pijn alleen. Pijndemping treedt op, als je ondanks pijn een redelijke inspanning kunt leveren. Voorkom dat je in een deprimerende leegte komt. Zoek naar nieuwe taken en verantwoordelijkheden. Gebruik je spieren. Zorg voor voldoende beweging binnen je eigen vermogen.

Pijn wordt minder als je je ondanks de pijn redelijk diep kunt ontspannen. In plaats van alsmaar vechten: acceptatie, berusting en overgave. In plaats van oorlog: vrede en rust. In plaats van presteren en bewijzen: passief genieten, warmte, positieve aandacht, luisteren, begrip en toenadering.

Pijn wordt minder als je ondanks de pijn voldoende afleiding hebt. Kies voor een activiteit die past bij jouw instelling. Bepaal wat je gaat doen. Bepaal hoe je het gaat doen. Maak elke avond de balans op en stel je plannen bij op grond van je dagelijkse ervaringen.

Vrienden

De meeste mensen hebben verschillende vrienden, met wie ze diverse activiteiten ondernemen. Chronische pijn kan daarin een grote stoorzender zijn. Binnen een vriendschap zou meer ruimte moeten zijn om te praten over problemen. Ook over problemen van chronische pijn. Helaas is dat niet altijd het geval. Ook bij vrienden vind je niet altijd het begrip of het respect dat je nodig hebt. Vriendschappen zijn niet altijd bestand tegen veranderingen.

Voor alleenstaande chronische pijnpatiënten is de steun van vrienden extra belangrijk. Ieder mens heeft een ander nodig om over van alles te praten, een vertrouwenspersoon. Ook over beperkingen, het verdriet en de pijn van chronische pijn. Een vertrouwenspersoon is iemand die steun biedt, die de moeite neemt met je mee te gaan naar een arts of een lezing, die je stimuleert oplossingen te vinden voor je problemen.

Het gezegde ‘gedeelde smart is halve smart’, duidt er op hoe belangrijk het is verdriet en problemen met anderen te delen. Wanneer een goede vriend je bijstaat in je worsteling met chronische pijn, is de pijn minder dan wanneer je dit allemaal in je eentje moet doormaken.

Chronische pijn leidt niet alleen tot het beëindigen van relaties, maar kan ook het begin zijn van nieuwe contacten en relaties. Lezingen, bewegingsactiviteiten en lotgenotencontacten bieden de gelegenheid andere mensen met chronische pijn te ontmoeten. Uit die contacten kunnen waardevolle vriendschappen ontstaan, van herkenning en erkenning. Lotgenoten kunnen elkaar enorm tot steun zijn en daarnaast ook veel plezier hebben samen. Naarmate mensen elkaar beter leren kennen, ontdekken ze andere eigenschappen en kwaliteiten bij elkaar die een vriendschap bijzonder waardevol kunnen maken.

Lepeltheorie

Lepeltheorie

Twee vriendinnen, Anna en Lisa, zaten in een cafetaria over van alles te praten. Vroeger spraken ze daar veel over jongens en muziek. Nu zijn ze ouder en ook serieuzer geworden. Toen Anna wat medicijnen innam keek Lisa haar starend aan. Ze vroeg zomaar hoe het voelt om fibromyalgie te hebben en om ziek te zijn. Anna schrok nogal: 'Ze ging toch met me mee naar de artsen, en ze had me regelmatig zien huilen van de pijn. Wat was er dan nog meer wat ze moest weten?'

Anna begon wat te kletsen over pillen, ongemakken en grillige pijnen, maar Lisa hield aan en leek niet tevreden te zijn met de antwoorden. Anna was een beetje verrast, ze dacht dat Lisa al lang wist over de medische kant van fibromyalgie. Toen vroeg Lisa hoe het écht voelde om mij te zijn, ziek te zijn. Anna keek in het rond naar iets om haar te helpen, want hoe maak je de emoties duidelijk waarmee je worstelt aan iemand die gezond is? Snel graaide Anna alle lepels van tafel en zei: 'Alsjeblieft Lisa, jij hebt nu fibromyalgie'. En Anna legde uit dat een ziek mens keuzes moet maken en constant moet nadenken over alle dagelijkse dingen.

Enthousiast pakte Lisa de lepels aan en ze telde twaalf lepels. Anna zei tegen Lisa: 'Vanaf nu heb je fibromyalgie, ga dus zuinig om met je lepels.' En ze vroeg Lisa haar dagelijkse bezigheden te vertellen, inclusief de simpelste dingen. Toen Lisa meteen vertelde over het op weg gaan naar haar werk, pakte Anna haar een lepel af: 'NEE! Je hebt alweer slecht geslapen en kruipt moeizaam uit bed. Want je bent stijf en vermoeid. Eerst ga je heel rustig iets eten en langzaam opstarten anders kun je meteen alle lepels van vandaag inleveren, en die van morgen erbij!'

Douchen, benen scheren en aankleden kostte Lisa al twee lepels. Anna legde haar ook uit dat als haar handen of polsen pijn doen, knopen of een rits niet mogelijk zijn. 'Als ik slecht heb geslapen, heb ik nog meer tijd nodig om er goed uit te zien.' Toen legde Anna haar uit dat ze de rest van haar dag precies moest uitstippelen, want als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. Iemand die ziek is leeft ook met de gedachte dat je morgen misschien verkouden wordt of een ontsteking oploopt. Dus je wilt nooit met te weinig lepels komen te zitten.

Ze namen de rest van de dag door en langzaam leerde Lisa dat het overslaan van de lunch haar weer een lepel zou kosten, evenals een staanplaats in de trein of te lang typen op de computer. Ze werd steeds maar gedwongen keuzes te maken. Toen we bij het einde van haar doe-alsof-je-fibromyalgie-hebt-dag kwamen, zei Lisa dat ze honger had. Ze moest nodig eten, maar had nog maar één lepel! Als ze zou koken zou ze geen energie (lepels) meer over hebben om de afwas of iets anders in huis te doen. Lisa werd toen emotioneel. Anna was dus tot haar doorgedrongen en zelfs blij dat iemand haar eindelijk een beetje begreep.

Lisa vroeg: 'Moet je dit werkelijk iedere dag zo doen?' Anna toverde een lepel tevoorschijn en zei: 'Ik moet altijd voorbereid zijn en heb een extra lepel in mijn zak als reserve. Maar het is niet makkelijk om altijd maar kalm aan te moeten doen en te doseren. Ik mis nog steeds het gewone spontane iets kunnen doen! Ik wilde dat Lisa de frustratie voelde, dat het voor mij honderd kleine taken en keuzes in één zijn. Terwijl andere mensen spontaan dingen kunnen doen, moet ik erbij stilstaan en plannen alsof ik een strategie ontwikkel voor een oorlog!'

Anna zei: 'Maar ik zie dit niet als het einde. En ik heb er nu voor gekozen deze tijd met jou door te brengen. Sinds deze avond gebruikt Anna deze lepeltheorie om haar leven met fibromyalgie uit te leggen. 'Want als mensen de lepeltheorie begrijpen, lijkt het dat ze mij ook beter begrijpen.' Deze theorie geldt natuurlijk voor vele andere chronische ziekten of handicaps.

Hopelijk zien mensen hierdoor niet meer alles wat ze kunnen doen als vanzelfsprekend. Iedere keer als ik iets doe geef ik iemand een stukje van mezelf. Ik zeg al grappend tegen mensen dat ze zich héél speciaal mogen voelen, omdat zij nu een lepel van me cadeau krijgen!'

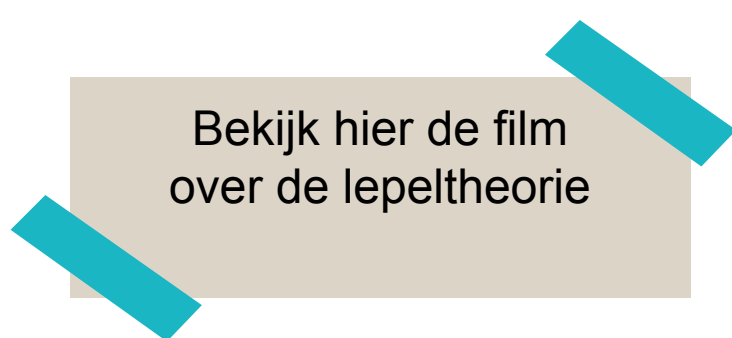
Hoe ga ik vandaag mijn lepels gebruiken?

				
opstaan	knutselen	sociale activiteit	ergens lunchen	douchen
1x ↑	3x ↑	4x ↑	4x ↑	2x ↑
				
online	vroeg opstaan	huis schoonmaken	eten	kletsen
4x ↑	3x ↑	8x ↑	2x ↑	2x ↑
				
werken	tv-kijken	sporten	muziek luisteren	winkelen
8x ↑	2x ↑	8x ↑	1x ↑	4x ↑
				
boodschappen doen	lezen	dokters bezoek	spelletje spelen	tandenpoetsen & make-up opdoen
3x ↑	6x ↑	4x ↑	3x ↑	1x ↑

De lepeltheorie is een hele mooie manier om uit te leggen hoe jij de dag doorkomt. Hoeveel lepels iets kost is per persoon verschillend. Bij de één kost douchen 1 lepel terwijl dit bij de ander wel op kan lopen tot 4 lepels. Zo kan die persoon er voor kiezen om bijvoorbeeld maar twee keer per week te douchen en dit in de avond te doen zodat hij/zij daarna gelijk naar bed kan gaan.

Ook zijn er activiteiten die energie kosten, maar vervolgens ook weer energie opleveren. Bijvoorbeeld sporten. Dit kost je energie, maar je krijgt er ook weer energie voor terug. Hier kun je gedurende de dag mee spelen. Ook kun je weer lepels “terugwinnen” door rustmomenten in te plannen.

Cursusbegeleider Sandra heeft voor jullie een video-opname gemaakt waarin ze de lepeltheorie nog wat verder uitlegt.



Bekijk hier de film
over de lepeltheorie



Extra oefening

Je hebt inmiddels het één en ander kunnen lezen en kunnen zien over de lepeltheorie. Nu zit er een groot verschil tussen het lezen van iets en het daadwerkelijk toepassen. Wat daarbij kan helpen is om voor jezelf alvast uit te denken en uit te schrijven hoe je de lepeltheorie in kunt gaan zetten.

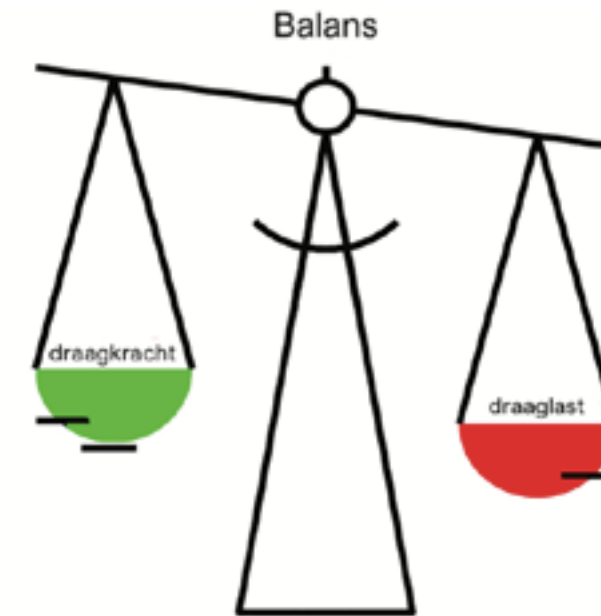
Schrijf voor jezelf hieronder op hoe jij met behulp van de lepeltheorie uit gaat leggen hoe het is om chronisch vermoeid te zijn.

Balans tussen draaglast & draagkracht

Balans tussen draaglast en draagkracht

We spreken van gezonde spanning of stress wanneer de eisen die aan je worden gesteld, of die je aan jezelf stelt, overeenkomen met wat je aankunt. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. Factoren van buitenaf vormen de draaglast. Je mogelijkheden om stress te voorkomen en ermee om te gaan bepalen je draagkracht.

Een mooi model om onze draagkracht en onze draaglast in beeld te brengen is de weegschaal. Als die in balans is, voelen we ons goed.



Draaglast

Alledaagse (stress) situaties
Verplichtingen van alledag
Belangrijke gebeurtenissen
Eisen van anderen en onszelf

Draagkracht

Leefgewoonten
Sociale steun
Assertiviteit
Wijze van denken

Problemen ontstaan wanneer de draaglast een stuk groter wordt dan de draagkracht. Dan is het goed om te kijken wat kan helpen om je eigen draagkracht te vergroten.

Draaglast

- Nee zeggen
- Wat je allemaal moet doen
- Spanningen (stress)

Draagkracht vergroten

- Beperkingen door chronische pijn
- Hulp inschakelen; delen met anderen
- Keuzes maken
- Wat is echt nodig?
- Lief zijn voor jezelf
- Vragen/communiceren
- Plannen en vooruit zien
- Loslaten wat echt niet lukt
- Elke ochtend tijd nemen
wat versterkt me?
wat verzwakt me?

Op basis van ervaringskennis volgen wat tips om de draagkracht te vergroten:

Accepteren

Accepteer dat je nu eenmaal chronische pijn hebt. ***Je hebt het, maar je bent het niet.*** Er begint een andere tijd, een gewillig lichaam hebben is voorbij. Langzaam maar zeker probeer je om te gaan met chronische pijn binnen je eigen grenzen en mogelijkheden.

Energie doseren

Je had altijd genoeg energie. Je kon alles doen wat je wilde en dat vond je heerlijk. Nu vertelt je lichaam dat daarvoor niet altijd voldoende energie is. Soms is het even op. Dan is het nodig tijd te nemen om je weer op te laden. Er tegenin gaan levert alleen maar meer pijn op. Dat lukt niet altijd even goed. Soms zijn er omstandigheden waarin je niet de keus hebt om je energie goed te verdelen.

Tijd nemen voor herstellende rust

Een goede planning kan veel verschil maken. Als je weet dat er een zware dag komt, probeer dan de dag daarna zo in te plannen dat er wat meer tijd is om rust te nemen. Zo krijgt je lichaam voldoende tijd om te herstellen.

Blijven bewegen en afwisselen

Als we veel pijn hebben, zijn we geneigd om ons lichaam rust te geven en zo min mogelijk te doen. Toch is dit niet altijd goed. Als we teveel toegeven aan ons lichaam komen we in een cirkel terecht van steeds minder kunnen. Bewegen is een noodzaak voor mensen met chronische pijn. Dit betekent niet persé bewegen zoals het er vaak aan toe gaat in een sportschool; hoe meer hoe beter, maar juist aangepast aan je eigen situatie bewegen. Je spieren soepel houden en de kracht zoveel mogelijk vasthouden. Overbelasten is niet goed voor het lichaam. Er zijn vele manieren om aangepast te bewegen. Bijvoorbeeld Tai-Chi, dansen op muziek, wandelen, zwemmen, Nordic-walking, fietsen. Als je maar beweegt!

Blijven genieten, lief zijn voor jezelf

Laat niet alleen de pijn de hoofdzaak zijn, maar probeer leuke dingen te doen, ondanks de pijn. Het hoeven maar kleine dingen te zijn, zoals genieten van de natuur of zien hoe kinderen samen kunnen spelen. Door aandacht te geven aan fijne dingen vergeet je even de pijn. Dan heeft de pijn niet meer de meeste aandacht, maar de leukere dingen. De pijn is dan even op de achtergrond en de ervaring is dat het lijkt of de pijn daardoor minder wordt.

Verwen jezelf eens

Dat kan door het lezen van een mooi boek of een lekker warm bad. Of lekker een uurtje niets doen, aanwezig zijn is al goed genoeg. Bedenk wat voor jou fijn is. Door aandacht aan jezelf te besteden op een leuke manier, krijg je ook weer nieuwe energie.

Nee durven zeggen

Nee durven zeggen is ook een manier om op te komen voor jezelf. Als je te moe bent voor een verjaardag, neem dan een beslissing wat binnen jouw mogelijkheden past voor dat moment. Misschien besluit je om een uurtje te gaan of helemaal niet te gaan. Meestal denken we dan aan wat anderen daarvan vinden. 'Dit is al de zoveelste keer dat ik er niet bij ben'. Misschien denken anderen dat, maar misschien ook helemaal niet. Door de focus te leggen op "wat anderen vinden", verspeel je veel kostbare energie. Jij bent uiteindelijk degene die er last van heeft. Deze energie kun je beter besteden aan leuke dingen doen.

Dingen durven vragen

Heb jij dat nu ook? Het liefst alle dingen willen blijven doen, die je altijd deed. Maar eigenlijk lukt je dit niet meer. Hulp vragen is meestal niet zo makkelijk. Je voelt je dan afhankelijk en eigenlijk wil je dit niet. Toch is het nodig. Het kost meer pijn als je niet om hulp vraagt. En vaak vindt de ander het helemaal niet erg om te helpen. 'Zeg het dan ook even' of 'Dat kan ik toch wel even doen'. Dit zijn vaak gemaakte opmerkingen.

Vooruit plannen, overzien

Vooruit plannen en overzien wat een week brengt kan veel verschil maken. Het voorkomt dat je op het laatste moment moet afzeggen. Door het beter te plannen, kun je ook beter inschatten hoeveel energie er over is voor een afspraak. Vergeet vooral niet hersteltijd in te plannen! Een slechte dag is niet altijd te voorzien, maar doordat je minder vaak hoeft af te zeggen, word je toch wat zekerder in afspraken maken.

Blijf deel uitmaken van de maatschappij

Het is ook belangrijk om afspraken te blijven maken. Anders wordt je wereld wel heel erg klein. Het risico is dan dat je je nutteloos gaat voelen. Deel blijven uitmaken van de maatschappij is niet alleen belangrijk, het geeft je ook een goed gevoel. Je kunt je nog op zoveel terreinen inzetten. Niet alleen in een betaalde baan, maar zeker ook in vrijwilligerswerk of gezamenlijke hobby's buiten de deur.

Niet alles kunnen wat je wilt, maar willen wat je kunt

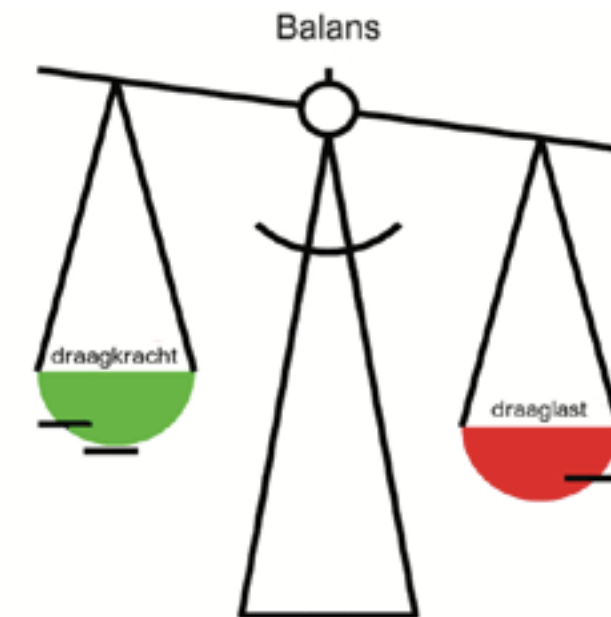
Deze les duurt gewoon heel lang. We willen zo graag van alles doen. We hebben altijd van alles gekund. Neem de tijd en wees mild voor jezelf. Verwacht niet te snel dat je kunt luisteren naar je lichaam. Het vergt oefening en kost gewoon tijd.

Pijn heeft graag aandacht

Je voelt de pijn in je lijf wel maar laat dit niet de baas over je worden. Ga iets leuks of fijs doen. Alleen eraan denken helpt niet, doe er ook echt iets mee: wandelen, lezen, fietsen, knutselen, iemand opbellen voor een fijn gesprek. De aandacht verleggen naar iets wat fijn is om te doen, helpt om minder pijn te voelen.

Jouw weegschaal van draaglast en draagkracht

Tijdens de bijeenkomst hebben wij gezamenlijk op een rijtje gezet wat je onder draaglast en onder draagkracht kunt plaatsen. Sommige zaken zul je herkennen, maar andere weer niet. Vul daarom jouw eigen weegschaal in.



Draaglast

Draagkracht

Activiteiten die jouw draagkracht vergroten of jouw draaglast verkleinen, zorgen voor een betere energiebalans. Bekijk hieronder een mooie korte film als samenvatting.

Bekijk hier de
YouTube film

Bron: film op YouTube van het Radboudumc



Extra oefening

Je hebt voor jezelf onder elkaar gezet welke zaken voor jou een draaglast zijn en welke jou kracht geven. Dit is een heel mooi begin om inzicht te krijgen in hoe jouw weegschaal er op dit moment uitziet.

Waarschijnlijk is deze niet in balans. Nu is het ook niet het doel om naar een perfecte balans te streven. Streven naar perfectie is namelijk een recept voor falen. Dit bestaat namelijk niet. Jouw weegschaal zal echt niet altijd elke dag in balans zijn. Het gaat hier om het grote plaatje en streef dus naar zoveel mogelijk balans en vooral zo min mogelijk uitschieters. Uitschieters zorgen namelijk voor de ups and downs en deze kosten juist meer energie.

Draaglast en draagkracht worden ook wel eens energievreters en energiegivers genoemd. Ook hier wordt het woord energie gebruikt. Maar wat is nu energie en hoe werkt dat wanneer je chronische pijn hebt?

Mocht je hier meer over willen lezen dan kun je op de knop drukken voor een extra werkblad.

Werkblad
Energiebalans

Oefeningen voor thuis



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.

Deze oefening zal gedurende de gehele cursus door blijven gaan zodat je voor jezelf de voordelen kunt ervaren.

Tips voor de schrijfofdracht 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



Spierontspanningsoefening

Deze oefening is gericht op het leren ontspannen van de verschillende spiergroepen en is gebaseerd op de methode van Jacobson. Bij deze spierontspanningsoefening gaat het erom het gevoel van spanning en ontspanning van een spier te leren onderscheiden. Bij deze oefening wordt dan ook telkens één spiergroep gespannen en daarna weer ontspannen.

Span en ontspan je spieren geleidelijk. Het is de bedoeling dat je je concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als je die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreer je je op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat.

Dit gevoel is voor iedereen anders. Soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden in door rustig te tellen, eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoorts.

Neem een houding aan die voor jou prettig is. Dit kan liggend zijn, het kan zittend zijn, met je ogen dicht of met je ogen open.

1. Begin met je linkerbeen. Strek deze naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer je op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
2. Concentreer je vervolgens op je rechterbeen. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter en je linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterbeen zoals je dat zojuist met je linkerbeen hebt gedaan.

3. Concentreer je op je linkerarm. Bal je hand tot een vuist en strek je arm voor je uit. Span de spieren van je hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in je linkerarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
4. Concentreer je vervolgens op je rechterarm. Let op het verschil dat je voelt tussen de spieren van je rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van je rechterarm, zoals je dat zojuist met je linkerarm hebt gedaan.
5. Concentreer je nu op je gezicht. Span alle spieren tegelijk aan en sluit daarbij je ogen. Houd dit vijf tellen vast. Ontspan langzaam en voel het verschil. Zorg dat het puntje van je tong tegen je voortanden aan rust en je lippen liggen zacht op elkaar.

Neem nu even de tijd om weer in het hier en nu te komen. Tel rustig voor jezelf af van 3 naar 1

Bij 3 beweeg je je voeten

Bij 2 beweeg je je handen

Bij 1 open je je ogen en rek je je voorzichtig uit.

Beluister de oefening



Oefening 1: Dagindeling bijhouden

Breng je dagindeling in kaart door dit op te schrijven in je dagboek of notitieboek. Probeer dit een week lang vol te houden.

Probeer zoveel mogelijk alles bij te houden. Noteer dus niet alleen je afspraken, maar ook activiteiten als tandenpoetsen, huishouden, boodschappen doen etc.

Om het je makkelijk te maken, kun je via onderstaande knop een activiteitendagboek downloaden. Deze kun je gebruiken. Je kunt natuurlijk ook je eigen versie maken. Doe wat jij prettig vindt.

Activiteiten
dagboek

Oefening 2: Werken aan de balans

Werken aan je draaglast verminderen en je draagkracht vergroten door een of enkele tips uit te proberen. Neem de lijst met tips nog eens door en kijk welke tip bij jou past en probeer deze uit. Beschrijf daarna wat het resultaat was en welke gevoelens en gedachten je daarbij had: blij, tevreden, boos, verdrietig?

Welke tip(s) wil je uitproberen?

Wanneer en in welke situatie heb je deze tip uitgeprobeerd?

Wat was het resultaat? Je gevoelens en gedachten?

Hoe voelde je je daarna? Welke emotie?

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 3. 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

