



Werkboek

Bijeenkomst 3

Vertrouw op je

innerlijke zelf

Je weet zelf het beste wat goed is voor je



Bijeenkomst 3

Omgaan met onbegrip

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 zijn actief aan de slag gegaan met de spiegel oefening. De spiegel oefening is een mooie methode om meer zelfvertrouwen te krijgen en je sterker te voelen. Tijdens de bijeenkomst heb je kunnen voelen wat voor impact dit heeft en wij nodigen je uit om dit vooral ook zelf te oefenen. Alleen dan kun je ervaren wat dit met jou doet.

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



Als voorbereiding op de derde bijeenkomst heb je een oefening gemaakt waarin je jouw negatieve en positieve ervaringen hebt opgeschreven. Je hebt mogelijk gemerkt dat je meer negatieve dan positieve dingen hebt genoteerd. Dat is helemaal prima.

“Wat je aandacht geeft groeit”. Wellicht heb je deze uitspraak weleens gehoord. Hoe meer je let op de positieve zaken om je heen, hoe meer je deze zult zien. Let er maar eens op. Verderop in het werkboek lees je hier nog wat meer over.

Je hebt voor jezelf een top 5 gemaakt van negatieve ervaringen en een top 3 van positieve ervaringen.

Hoe zag deze er uit?

Negatieve ervaringen

Positieve ervaringen

We hebben vervolgens deze oefening gezamenlijk besproken. Je zult gemerkt hebben dat iedereen andere negatieve en positieve ervaringen heeft opgeschreven. Het kan zelfs zijn dat jij bepaalde negatieve ervaringen als positief ervaart.... of andersom.

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.



Chronische pijn, dat heb je niet alleen: deze aandoening gaat ook niet ongemerkt voorbij aan je omgeving.

Tips voor jezelf en je naaste omgeving!

- Heb respect voor elkaar en maak elkaar geen verwijten.
- Laat ieder in zijn of haar waarde, wees wel duidelijk naar elkaar.
- Probeer in kaart te brengen wat jou (te) zwaar valt en waar hulp wenselijk is.
- Er zijn verschillende soorten steun zoals praktische, emotionele en gezellige steun om samen leuke dingen te doen.
- Maak contact met een patiëntenvereniging, ontmoet lotgenoten.
- Klagen lost niets op en is ook voor de ander niet goed.
- Probeer eens van je af te schrijven.
- Gun elkaar een hobby en toon interesse in elkaars bezigheden. Zoek mogelijkheden om toch ook samen te genieten, benoem eens wat je zoal ziet tijdens een wandeling.
- Laat je waardering blijken met een bedankje, dit kost niets maar geeft een fijn gevoel.
- Geloof in jezelf en ga op zoek naar jouw mogelijkheden, wat lukt mij nog wel!



Spiegeloefening

Een spiegeloefening wordt ook wel affirmatie genoemd. Wellicht heb je de uitspraak “wat je aandacht geeft groeit” wel eens gehoord of gelezen. Wanneer iets meerdere malen tegen je gezegd wordt, dan ga je dit voelen.

“Het zit tussen de oren” is een voorbeeld hiervan. Wanneer je dit heel vaak hoort ben je geneigd om dit te gaan geloven. Dit heeft een negatief effect op hoe jij je voelt. Andersom werkt dit echter ook. Door een positieve en krachtige zin te formuleren en deze regelmatig hardop tegen jezelf te zeggen, ga je dit voelen.

Ja, je gaat de zin echt hardop tegen jezelf zeggen. In het begin zal dit heel raar voelen en zul je jouw zin even snel tussen neus en lippen door uitspreken. Puur om ervan af te zijn.

Wij nodigen je uit om dit gedurende een week elke dag te doen en jouw zin ook duidelijk uit te spreken naar jezelf toe. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat en dat je jezelf krachtiger gaat voelen.

Graag geven wij je een aantal tips mee om met deze oefening aan de slag te gaan.

Tips:

- Formuleer een positieve tekst die bij je past. Bijvoorbeeld: “Ik ben iemand”, “Ik ben belangrijk”, “Ik mag er zijn”.
- Schrijf deze tekst op een post-it en plak deze op een plek of meerdere plekken waar je regelmatig langskomt.
- Je kunt de tekst ook als screensaver op je telefoon, computer of laptop zetten zodat deze steeds weer voorbij komt.

Mocht je toch nog aan het worstelen zijn (wat echt heel normaal is) dan kun je de blog, onderaan deze pagina, lezen.

Met de spiegeloefening leer je zelfvertrouwen op te bouwen door positief naar jezelf te kijken!

[Naar de blog](#)

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

Omgaan met onbegrip

Wat doet onbegrip met mij, en hoe ga ik daar meestal mee om? Op welke momenten loop je tegen onbegrip aan en in welke situaties? Gewoon thuis, in je omgeving, of vooral op het werk? Noteer ze en kijk wat je het eerst voelde. Werd je boos, verdrietig of juist opstandig? Trok je je misschien terug of ging je er juist tegenin.

Wat gebeurde er... Waar was dit.... Wat voelde je..... Wat deed je....

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.*

