



Sterk
met pijn

Werkboek

Bijeenkomst 8



AFFIRMATIE

Laat het zijn

Ik accepteer dat
wat er is en laat
zijn zoals het is

Bijeenkomst 8

Nieuwe inzichten

De bijeenkomst zijn wij gestart met het kijken naar de probleemaanpak. Je bent hier als voorbereiding op deze bijeenkomst mee aan de slag gegaan. Tijdens de bijeenkomst hebben wij de uitkomsten samen besproken. Iedereen heeft zijn/haar eigen bril op en kijkt anders naar problemen. Het loont dan ook om iemand anders te vragen mee te kijken naar jouw probleem om zo mogelijk tot nieuwe oplossingen te komen.

Het centrale thema van deze bijeenkomst is het opdoen van nieuwe inzichten. Vaak bekijken wij het leven door een koker. Een koker dat zich gevormd heeft door opvoeding, levenservaring, waarden en normen. Soms kan het lastig zijn om langs deze koker te kijken. Terwijl juist daar de nieuwe inzichten liggen. Vandaag heb je via een oefening al kunnen ervaren hoe eenieder naar een bepaalde quote kijkt en heb je mogelijk al nieuwe inzichten opgedaan.

Hopelijk heb je ook uit de workshop nieuwe inzichten verkregen waar je mee aan de slag kunt.

In dit werkboek tref je een aantal extra oefeningen aan om mee aan de slag te gaan.



Als voorbereiding op deze bijeenkomst ben je aan de slag gegaan met de probleemaanpak. Je bent aan de slag gegaan met een aantal mogelijke oplossingen.

Met welk probleem en oplossing ben jij aan de slag gegaan?

Tijdens de bijeenkomst heb je het verhaal van anderen kunnen horen hoe zij aan de slag zijn gegaan met hun oplossingen en hoe ze dit hebben ervaren.

Wat heb jij hieruit geleerd?

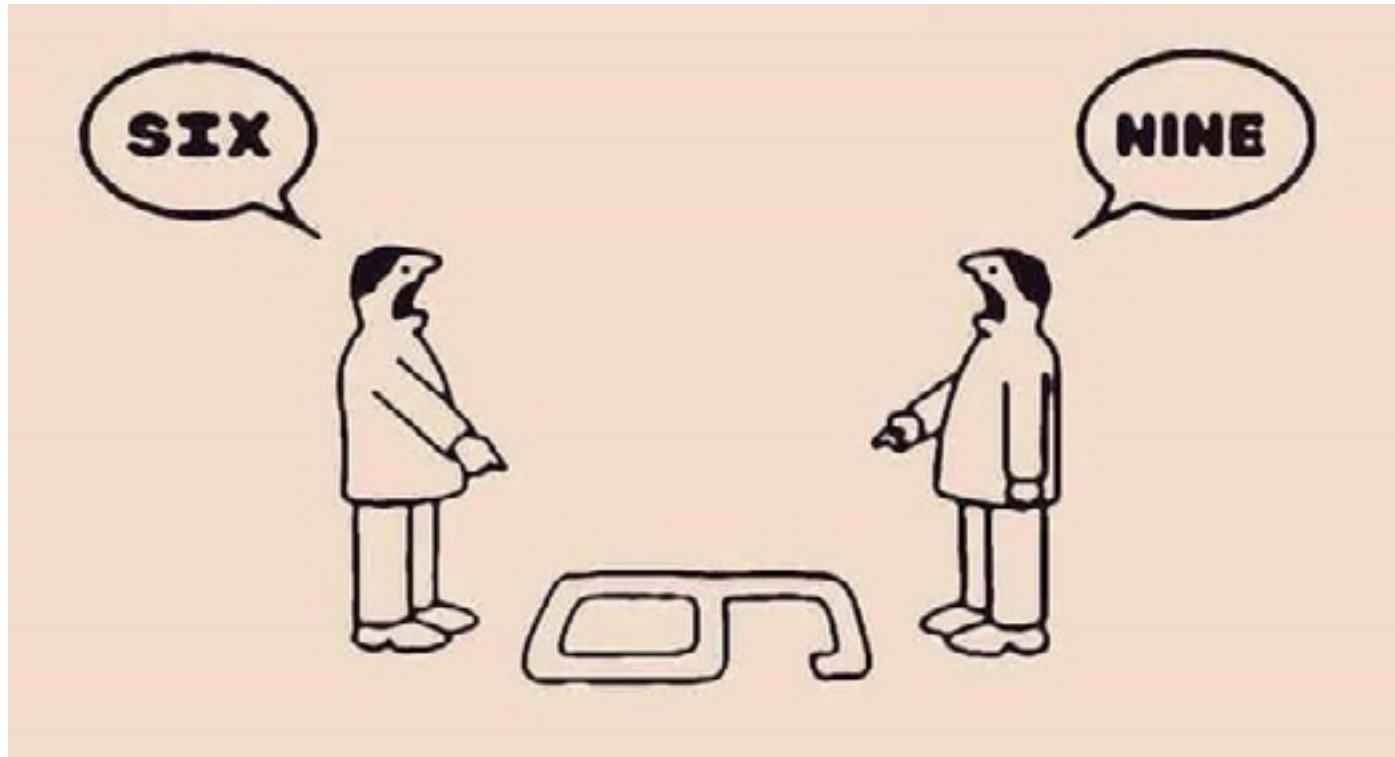
Nieuwe inzichten

Tijdens de bijeenkomst ben je in groepsverband aan de slag gegaan met inzichtkaarten. Tijdens deze oefening heb je mogelijk gemerkt dat eenieder een andere invulling geeft aan een bepaalde quote. Dat komt omdat eenieder vanuit zijn eigen referentiekader reageert. Er is vaak geen sprake van “goed” of “fout”, maar sprake van een andere zienswijze.

Wat heb je meegenomen uit deze oefening?

Je hebt al kunnen lezen dat wij allemaal door een bril of koker kijken waardoor iedereen zaken anders ziet.

Dit is vaak de reden waarom er een meningverschil ontstaat. Hieronder een voorbeeld.



Deze situatie kan uitmonden in een eeuwig “welles - nietes” discussie. De één ziet een 6 en de andere persoon ziet een 9. Beiden zijn heilig overtuigd van wat ze zien. Als beide personen blijven staan waar ze nu staan, zullen ze hier niet uitkomen. Wanneer de personen echter bereid zijn om te luisteren naar het verhaal van de ander en letterlijk van positie gaan veranderen, zullen ze zien dat beiden gelijk hebben.

Dit voorbeeld kan als “te eenvoudig” of “stom” overkomen, maar toch komt dit vaker voor dan je denkt. In deze situatie zijn de ogen het filter die ervoor zorgen dat de één een 6 en de ander een 9 ziet. Er zijn echter nog meer zaken die ervoor zorgen dat er verschil in inzicht ontstaat.

Wij nemen je mee in het communicatiemodel komende uit de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Wij behandelen niet het volledige model, maar wel de basis. Dit geeft je hopelijk al mooie inzichten.

Wij hebben allemaal een filter. Dit filter heb je in de jaren opgebouwd op basis van:

- Herinneringen
- Beslissingen
- Waarden
- Overtuigingen
- Opvoeding
- Levenservaring

Zodra er iets gebeurt, gaan wij op basis van bovengenoemde punten informatie filteren. Dit filteren zorgt ervoor dat wij zaken gaan **weglaten**, **vervormen** of **generaliseren**.

Je kent wellicht de uitspraak “Jij hoort alleen wat jij wilt horen”. En ja, daar zit een waarheid in. Veel informatie slaan wij onbewust niet op en laten wij dan ook weg in het verwerken van een bepaalde gebeurtenis. Ook kan het gebeuren dat wanneer de stress heel hoog is, je bepaalde zaken niet meer kunt waarnemen. Misschien heb je het wel eens meegemaakt dat je te laat bent voor een afspraak. Je bent heel gestresst en kunt de autosleutels niet meer terugvinden. Je zoekt en zoekt en kunt ze maar niet vinden. Je schreeuwt tegen je partner dat je de sleutels niet kunt vinden. En dan..... blijken ze gewoon voor je neus te liggen. Jij zag ze alleen niet door de hoge hoeveelheid stress.

Naast weglaten zorgt ons filter er ook voor dat wij zaken gaan vervormen in ons hoofd. Wij zullen twee voorbeelden geven.

Het is midden in de nacht en je wordt wakker. Je hoort rare geluiden beneden en hoort de trap kraken. Je schrikt en denkt dat het een inbreker is. Het geluid gaat niet weg en inmiddels weet je wel heel zeker dat een inbreker onderweg naar boven is en jij staat al klaar met de lamp in je hand. De deur gaat open en..... het is de kat.

Een ander voorbeeld van vervormen is als iemand zomaar heftig tegen jou uitvalt nadat jij iets tegen hem/haar hebt gezegd en jij maar niet snapt wat jij verkeerd hebt gezegd. Kans is groot dat de ander jouw boodschap heeft vervormd.

Tenslotte.... generaliseren. Dit is de manier waarop wij leren. Wij generaliseren bijvoorbeeld de manier waarop wij een deur openen zodat wij hier niet steeds over na hoeven te denken. Totdat de deur in één keer anders opengaat en we even na moeten denken over wat er aan de hand is.

Zodra een gebeurtenis door jouw filter is gegaan, ga jij in jouw hoofd een interne voorstelling maken. Deze interne voorstelling heeft invloed op jouw stemming en vervolgens weer invloed op jouw lichaam. Dit kan zowel positief als negatief zijn.

Ook nu geven wij een voorbeeld. Stel jij woont in een appartementencomplex en je hoort dat je een nieuwe buurman krijgt met een hond. Dit is de enige informatie die je hebt. Op basis van jouw filter ga jij een interne voorstelling maken. Dat kan twee kanten opgaan. Het kan zijn dat je denkt "oh, wat leuk. Een hond". In je hoofd maak je al een voorstelling van de hond en je wordt helemaal vrolijk (stemming) en krijgt energie (lichaam). Het kan ook anders gaan. Wellicht ben je als kind gebeten door een hond en ziet daardoor jouw interne voorstelling er heel anders uit. Jij ziet een hele enge blaffende, grommende hond en wordt angstig (stemming). Je krijgt hartkloppingen (lichaam) en voelt je niet lekker (lichaam).

Je kunt je indenken dat de verschillende interne voorstellingen zorgen voor ander gedrag. Bij de positieve interne voorstelling zul je gelijk op je buurman afstappen om de hond te ontmoeten. Bij de andere kan het zelfs zo zijn dat je de deur niet meer uitdurft.

En zo zorgt ieders filter voor andere inzichten.

*Hoe meer wij ons focussen op
wat we eerst hadden hoe
moeilijker het is.*

*Hoe sneller wij onze nieuwe
omstandigheden accepteren hoe
sneller wij onze vreugde terug
zullen hebben.*

*Dit geeft je de kans om goed
gebruik te maken van jouw
nieuwe omstandigheden.*

Bewegen

Bewegen bij chronische pijn.

Door Trudeke Alberts, cursusbegeleider “Sterk met Pijn”, vrijwilliger bij de Osteoporosevereniging en bij FES (Fibromyalgie en Samenleving), fysiotherapeut N.P.

Waarom bewegen?

Bij een aantal aandoeningen (b.v. artrose of fibromyalgie) is het helemaal niet zo vanzelfsprekend om te gaan bewegen. Vooral als je 's morgens net wakker bent geworden, voelen je gewrichten stijf en pijnlijk aan. De eerste bewegingen gaan niet zo soepel, met veel moeite kom je op gang. Waarom is het belangrijk voor je om toch te gaan bewegen? Het klinkt heel tegenstrijdig, maar uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat bewegen leidt tot pijnvermindering, mits je het op de goede manier doet.

Door te bewegen kun je je conditie behouden of verbeteren. Je spieren worden sterker en soepeler. Door te bewegen met belasting d.m.v. zwaartekracht worden je botten belast en daardoor worden ze steviger en op den duur wordt het risico op een botbreuk minder.

Als je enige tijd (20-30 minuten) met bewegen bezig bent, komt er endorfine (ook wel gelukshormoon genoemd) vrij, dat is een stof die je lichaam zelf aanmaakt. Endorfine heeft een pijn dempende werking, welke een beetje lijkt op morfine, maar dan zonder sufheid. Terwijl je aan het bewegen bent, worden je hersenen voortdurend geactiveerd. Er worden nieuwe verbindingen aangelegd bij het aanleren van bijvoorbeeld nieuwe danspasjes, je merkt dan dat je coördinatie verbetert.

Je gewicht blijft op peil. Door te bewegen worden calorieën verbruikt en verminderd of stabiliseert het gewicht. Maar ook voor mensen met ondergewicht geldt dat bewegen zinvol is. Door te bewegen krijg je meer trek in eten, vooral als je beweegt in de buitenlucht. Bewegen heeft ook een gunstige werking op de spijsvertering.

Bewegen overdag verbetert de slaap 's nachts. Evenals een regelmatig slaap-waakritme. Een goede nachtrust zorgt voor herstel van de "schade" die je lichaam in de loop van de dag heeft opgedaan. Hoewel je goed moe kunt worden van een tijdlang bewegen, vermindert de vermoeidheid op den duur en verdwijnen sombere gedachten. Helemaal als je in de buitenlucht, het daglicht en een groene omgeving beweegt.

Hoe bewegen?

Kies een bewegingsactiviteit die bij jou past. Wanneer je voor iets kiest waar je plezier aan beleeft, dan houd je het langer vol. Begin met een rustige opbouw. Bij een sportactiviteit wordt vaak begonnen met een rustige warming-up, dit zorgt ervoor dat je lichaam op een rustige manier warm wordt en gaat wennen aan de activiteit. Als je een tijdje bezig bent dan schroef je de belasting iets op. Houd je eigen grenzen goed in de gaten, de dosering is heel belangrijk. Je merkt het als je een keer over je grens bent gegaan, door toename van de pijn. Dit is normaal gesproken met 1 à 2 dagen weer verdwenen. Mocht dit langer aanhouden dan ben je echt te ver over je grens gegaan en weet je voor de volgende keer dat je daar beter op moet letten.

Neem ook de tijd voor ontspanning tussen de oefeningen of activiteiten door, of aan het eind van een bewegingsactiviteit. Bouw het bewegen weer rustig af door middel van een cooling-down. Liever wat vaker een korte tijd bewegen dan 1x lang. Bijvoorbeeld 3x 10 minuten lopen op een dag in plaats van een half uur aan één stuk. Bewegingsactiviteiten die niet zoveel inspanning kosten kun je goed dagelijks doen, maar oefeningen met een hoog belastingsniveau (b.v. krachttraining) kun je beter 2 à 3x per week uitvoeren om je lichaam de tijd te geven om te kunnen herstellen.

Je kunt in je eentje gaan trainen, samen met je partner, met een goede vriend(in) of in een (sport)groep. Wanneer je samen met anderen beweegt, kun je elkaar stimuleren en elkaar steun geven als dat nodig is. Spreek van tevoren af waar je grenzen liggen.

Voorbeeld van bewegingsactiviteit

Wandelen is een bewegingsactiviteit die veel mensen kunnen uitvoeren. Een ommetje in de buurt, een stukje wandelen in het bos of langs het strand, of een lange wandeling. Zonder hulpmiddel, of met een hulpmiddel zoals bijvoorbeeld een rollator, wandelstok of Nordic Walking stokken.



Lukt wandelen niet, dan is het handmatig rollen met een rolstoel of gebruik maken van een handbike een goed alternatief.

Wie kan je helpen bij bewegen?

Kijk eens in je omgeving of je iemand hebt die je kan helpen. Iemand uit je familie of je vriendenkring? Denk ook eens aan lunchwandelen met je collega's. Als je tegen problemen aanloopt bij het uitvoeren van bewegingen dan kun je een beroep doen op een fysio-, oefen-, of ergo-therapeut. Een therapeut kan je op weg helpen om het op den duur weer zelfstandig op te pakken. Een sportcoach en medesporters kunnen je ook verder helpen.

Welke vormen van bewegen?

Wandelen/Nordic Walken, fietsen, dansen, zwemmen, golfen, yoga/tai-chi, Nederland in beweging (dagelijks NPO 1), sportschool, (invaliden)sportvereniging, thuis oefenen met behulp van onlineprogramma's. Welke activiteit je kiest maakt niet zoveel uit. Het gaat erom dat jij het met plezier doet.

Pijnlijk lichaamsdeel?

Heb je een pijnlijke arm of een pijnlijk been, begin dan eerst met de andere kant te bewegen. Ga daarna rustig en voorzichtig de aangedane kant bewegen. Niet forceren, blijf eerst binnen de pijngrenzen en houdt de beweging klein. Ken je grenzen in belastbaarheid en bewegingsuitslag. Muziek kan je helpen om het bewegen plezierig te maken. Een aangenaam verwarmde ruimte of een warm bad zorgen er mede voor dat het lichaamsdeel op de goede temperatuur is. Beweeg op een rustige manier, voel de spanning en de ontspanning in de spieren. Geef ruimte en neem de tijd om geheel te ontspannen. In de cursus "Sterk met Pijn" worden diverse manieren van ontspanning aangeboden.

Pijnvermindering

Was het maar zo eenvoudig - je gaat bewegen en je krijgt vanzelf pijnvermindering. Zo werkt het helaas niet. Welke plek heeft de pijn in je leven? Hoe ga jij met pijn om? Dit alles is van invloed op jouw beleving van de pijn. In de cursus "Sterk met Pijn" ga je samen met de anderen op zoek wat precies voor jou werkt om STERK te zijn. Aan het eind van dit artikel geef ik nog een paar titels van boeken waarin uitgelegd wordt hoe je met chronische pijn om kunt gaan en de rol van bewegen daarbij.

Doel stellen

Als het om bewegen gaat kun je jezelf een doel stellen, waar je naar toe wilt werken. Het heeft geen zin om bijvoorbeeld je als doel te stellen dat je volgend jaar de marathon gaat lopen terwijl je nu met veel moeite 1 kilometer kunt wandelen. Over 3 weken 1500 meter met 1 rustpauze onderweg kunnen wandelen, is misschien wel een haalbaar doel.

Richtlijnen bewegen

De "Schijf van vijf" voor voeding is bijna bij iedereen bekend. Dat er ook vanuit de overheid richtlijnen zijn opgesteld voor bewegen is veel minder bekend. Ze worden ook wel "beweegnorm" genoemd. Zie de links hieronder.

[Beweegrichtlijnen_Figuur1 \(1\).pdf](#)

[Beweegrichtlijnen-versie-2020.pdf](#)

[Beweegrichtlijn voor mensen met een fysieke beperking](#)

Boekentips:

- Anna Raymann: "Lieve Help" en "Overleven met chronische Pijn".
- Frits Winter: "de Pijn de Baas".
- Annemarieke Fleming en Joke Vollenbrecht: "Pijn en het Brein".
- Irene van Staveren: "de Professor als Proefkonijn".
- Brochure: Pete Moore "De pijn-toolkit"
- Brochure: Patiëntenversie van de Zorgstandaard Chronische Pijn.
- Louis Zantema: "Be-vrijd van pijn"
- Eugenie de Ruiter: "Verklein je pijn"

Bij vragen over bewegen kun je terecht bij één van je cursusbegeleiders.

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



Oefening voor thuis - Leuke dingen doen

Schrijf op wat voor jou leuk is om te doen, waaruit je energie haalt. Misschien is het iets wat je voor het eerst doet. Of iets wat je al heel lang niet meer hebt gedaan.

Soms zijn het maar hele kleine dingen die je weer plezier hebben gegeven. Je kunt dit gewoon vertellen, maar het mag ook een verhaaltje of een gedichtje zijn. Iets waarvan jij zegt 'dat vond ik leuk'!

Waar ik energie van krijg en/of **wat ik leuk vind om te doen**



Positieve Gezondheid

Vul voor jezelf het spinnenweb van Positieve Gezondheid in. Doe dit op een manier die jij prettig vindt. Hieronder tref je twee mogelijkheden aan:

- 1) Vul het spinnenweb [online](#) in
- 2) Print het [spinnenweb](#) uit en vul deze met de hand in.

Na het invullen kun je aan de slag met de volgende vragen:

- Wat valt je op?
- Waar zou je mee aan de slag willen gaan?
- Welke hulp heb jij hierbij nodig?

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 8. 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.

De volgende bijeenkomst is de naastenbijeenkomst. Wij zien elkaar dan niet. De keer daarop komen wij voor de voorlopig laatste keer bij elkaar.



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

