



Werkboek

Naastenbijeenkomst

Welkom

Welkom bij de partnerbijeenkomst van de cursus Sterk met Pijn. Je partner/naaste heeft de keuze gemaakt om weer aan het roer te gaan staan van zijn/haar leven. Een belangrijke en mooie stap.

Chronische pijn raakt niet alleen de persoon die de pijn ervaart. Ook zijn/haar omgeving krijgt hier automatisch het nodige van mee. Plannen moeten aangepast worden, vriendschappen veranderen of vallen weg en een gevoel van machteloosheid kan ontstaan.

Tijdens de partnerbijeenkomst staan wij hier bij stil en sta jij, als partner/naaste, centraal.

Mocht je vragen hebben over de oefeningen dan kun je terecht bij één van de begeleiders.

Namens alle begeleiders

Naastenbijeenkomst

Bijeenkomst voor partners en naasten

Vandaag stond jij als partner/naaste volledig centraal. Na de kennismaking hebben wij gesproken over wat het voor jou betekent als jouw partner/naaste chronische pijn heeft.

Daarin kwam de vicieuze cirkel naar voren waar veel mensen met chronische pijn in terechtkomen. Door de pijn verstijven de spieren. Dit leidt weer tot vermoeidheid en slaapproblemen. Door de vermoeidheid is het weer lastiger om met de pijn om te gaan waardoor de spieren nog meer verstijven en iemand nog meer vermoeid raakt. En zo kan het cirkeltje door blijven gaan.

Tijdens de bijeenkomst hebben wij een moment van ontspanning gepakt. Ontspanning is erg belangrijk. Niet alleen wanneer je chronische pijn hebt.

Ook zijn wij naar de weegschaal van draagkracht en draaglast gaan kijken. Wat kost jou energie en wat levert jou energie op!

Dit werkboek geeft je nog wat extra informatie mee. Lees dit door en bespreek dit vooral met je partner/naaste.

Wat als je partner/naaste chronische pijn heeft?

Wanneer je partner/naaste chronische pijn heeft dan verandert jouw leven ook. Jullie gaan samen zoeken naar een nieuwe invulling van jullie relatie. Verantwoordelijkheden veranderen vaak. Jij moet leren omgaan met iemands pijn en krijgt regelmatig te maken met de grenzen van jouw partner/naaste en die van jezelf. Jullie verwerken dit beiden op je eigen manier en dat loopt niet altijd gelijk op. Dat kan spanningen opleveren.

De vicieuze cirkel

Mensen met pijn komen vaak terecht in een vicieuze cirkel. Door de pijn verstijven hun spieren. Dit leidt vaak weer tot vermoeidheid en slaapproblemen. Door vermoeidheid kunnen ze minder goed omgaan met pijn, waardoor spieren verder verstijven en iemand nog meer vermoeid raakt. Dit levert vervolgens stress op, wat ook niet bevorderlijk is voor een goede nachtrust. Te weinig slaap betekent nog meer stress en daarmee is de cirkel rond. Door pijn, stijfheid en vermoeidheid gaat iemand vaak minder bewegen. Daardoor gaat de lichamelijke conditie achteruit en komt de pijn steeds meer op de voorgrond te staan. Iemand onderneemt steeds minder en sociale contacten lopen terug, waardoor stress toeneemt.

Veranderde situatie

Mensen met pijn zijn vaak afhankelijk van hulp van hun naasten. Niet iedereen vindt het gemakkelijk om hulp te vragen, omdat het een gevoel van afhankelijkheid geeft. Net als de pijnpatiënt zelf, heb jij als partner/naaste ook vaak tijd nodig om aan de nieuwe situatie te wennen. Je partner/naaste is zeker in het begin vaak erg gefocust op zijn/haar eigen probleem. Maar jij weet ook niet goed hoe het verder moet. Je kunt je boos of verdrietig voelen over de situatie. Jullie zullen taken anders moeten gaan verdelen en vanzelfsprekende activiteiten zijn dat nu opeens niet meer. Ook kun jij je machteloos voelen als jouw partner/naaste pijn heeft. Je kunt voor je gevoel zo weinig doen om dit weg te nemen en je voelt een grote verantwoordelijkheid om dingen op je te nemen.

Uit ervaring blijkt dat ziek zijn vriendschappen kan kosten, waardoor jullie wereld kleiner wordt. Zeker in de beginfase valt 'leuke dingen doen' vaak als eerste af, omdat je partner/naaste alle energie moet steken in alles volhouden. Daardoor haken sommige vrienden en kennissen af. Ze weten niet goed om te gaan met iemand die pijn heeft en begrijpen de situatie niet goed. Er is tijd nodig om samen aan de nieuwe situatie te wennen.

Mensen met pijnklachten ondervinden vaak geen erkenning voor hun aandoening. Klachten worden niet altijd serieus genomen omdat het niet zichtbaar is. Door allebei de mensen in jullie omgeving, zo open en eerlijk mogelijk te vertellen wat dit voor jullie betekent, is de kans zeer groot dat ze anders zullen reageren. Zo geven jullie ze de gelegenheid om hulp aan te bieden.

Afrondend

Helaas is het niet altijd te voorkomen dat je relatie onder druk komt te staan. Ervaring leert dat relaties die al sterk waren, voordat één van de partners/naasten chronisch ziek werd, de veranderingen beter aankunnen. Door elkaar te steunen tijdens de beginfase, zal jullie relatie zich verdiepen. Zoek samen naar oplossingen en waardeer elkaar. Als je niet gewend bent open met elkaar te communiceren, valt het in eerste instantie niet mee elkaar te begrijpen. Je loopt dan het risico gefrustreerd te raken en je verwijt je partner/naaste misschien wel dat hij/zij je alles laat doen. Leer naar elkaar te luisteren en blijf praten. Neem allebei de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen, dit lukt niet in één keer. Het vraagt de nodige inspanning om je relatie goed te houden.

Misschien twijfel je er soms aan of het echt allemaal wel zo erg is. Waarom lukt het hem/haar de ene dag wel om alles zelf te doen en waarom moet je de volgende dag overal bij helpen? Je bent zelf ook moe wanneer je van je werk thuiskomt en dan moet je meteen aan de slag omdat er nog geen eten gemaakt is. Dit soort gevoelens zijn heel gewoon en mogen er zijn.



Chronische pijn binnen het gezin

Pijn heeft gevolgen voor iedereen in het gezin. Gezinsleden reageren hierop vaak verschillend. Als partner/naaste voel je meestal wel goed aan wat je kunt doen, maar kinderen kunnen dit niet altijd. Ook voor hen verandert er veel omdat het niet altijd mogelijk is de dingen te doen die zij op dat moment graag zouden willen doen. Het is belangrijk om daarover samen te praten als gezin. Leg uit waarom dingen soms anders gaan, zonder daarbij teveel nadruk te leggen op de pijn. Kinderen kunnen hier vaak niets mee en je moet voorkomen dat ze zich te verantwoordelijk gaan voelen.

Kleine kinderen

Kleine kinderen worden vaak bang als je teveel over pijn praat. Je kunt daarop beter niet de nadruk leggen. Stimuleer kleine kinderen wel om dingen zelf te doen, vaak kunnen ze meer dan je denkt. Zelf aankleden, traplopen en met kleine dingen helpen, maakt ze trots op wat ze al kunnen en het helpt jou. Ook is het leuk om soms iets met je kind te ondernemen zonder je partner. Je kunt dan een activiteit doen die anders niet meer mogelijk is en je kind geniet van de unieke aandacht die hij/zij krijgt.

Pubers

Ook bij pubers is het belangrijk duidelijk uit te leggen wat de gevolgen zijn voor het gezinsleven als één van de ouders pijn heeft. En waarom dingen de ene keer wel en een andere keer niet gaan. Doe het met elkaar: denk als gezin samen na over oplossingen. Vaak hebben jongeren goede ideeën over hoe je iets anders kunt aanpakken, waardoor je wel weer samen activiteiten kunt ondernemen.

Daarnaast is het belangrijk om aan te geven wat je van ze verwacht. Zij zitten vaak niet te wachten op een ellenlang gesprek over klachten van één van hun ouders. Maar je kunt samen wel duidelijke afspraken maken over bijvoorbeeld de container buiten zetten of zelf hun bed verschonen. In het begin stuit dit vaak op weerstand, maar als je volhoudt is het al snel een gewoonte die erbij hoort. Dit scheelt jou als partner ook weer in de extra huishoudelijke taken die op je bord liggen. Probeer hen verder zo normaal mogelijk te laten zijn. Zij zijn géén verzorger, kunnen weinig veranderen aan de situatie en hebben het vaak al moeilijk genoeg met hun eigen zoektocht om volwassen te worden.



Partnerbijeenkomst

“Het is onvermijdelijk en normaal, dat jullie beiden geconfronteerd worden met negatieve emoties, zoals angst, boosheid, frustratie, schuldgevoelens en wrok.”

Informatie en adviezen voor de partner van iemand met chronische pijn. Wanneer jouw partner te horen heeft gekregen dat ze* een chronische ziekte heeft, zet dit niet alleen haar leven op zijn kop, maar daarnaast vooral ook dat van jou. Het is logisch dat jullie relatie eveneens onder druk kan komen te staan.

*) waar ze staat kun je ook hij/hem/zijn lezen.

Laten we eens bekijken welke gevolgen een chronische ziekte kan hebben voor de relatie:

1. Verlies van 'zoals het tot dan toe was'
2. Verlies van intimiteit
3. Verlies van financiële status
4. Verlies van emotioneel evenwicht
5. Verlies van toekomstverwachtingen en dromen



Chronische pijn kan tot intimiteitsverlies leiden

Waarom is het zo moeilijk voor wie met een patiënt met chronische pijn te maken heeft?

- Je kunt de pijn niet zien en niet voelen.
- De pijn is onvoorspelbaar en kan van dag tot dag anders zijn. Je weet dus nooit hoe je degene met pijn aantreft als je haar ziet of spreekt.
- Haar negatieve emoties zijn voor jou soms zo onbegrijpelijk heftig, dat het lastig is ermee om te gaan. Wellicht raak je zelfs geïrriteerd omdat je denkt dat diegene overdrijft of zich aanstelt. Misschien voel je je zelfs persoonlijk aangevallen wanneer ze haar boosheid of frustratie regelmatig op jou afreageert.
- Pijn is geen interessant of gezellig onderwerp. De meeste mensen worden hier ook niet graag mee geconfronteerd omdat ze zich daar machteloos bij voelen.

Het is extra moeilijk als degene met pijn...

- Zich beter en sterker voordoet dan ze is, omdat ze je niet lastig wil vallen of omdat ze zich schuldig voelt.
- Juist de hele dag klaagt en zeurt.
- Zich in haar eigen (pijn)wereld terugtrekt.
- Haar eigen grenzen niet respecteert.
- In de pijn blijft hangen.
- Depressief is en het leven niet meer ziet zitten.



“Pas als je je bewust bent van je gevoelens en ze erkent, kun je gaan proberen om er iets aan te gaan veranderen.”

Hieronder vind je enkele DO'S en DON'TS voor partners uit het boek 'Lieve Help!' van Anna Raymann. In het boek vind je nog veel meer uitleg, informatie, tips en valkuilen, plus ontboezemingen van andere pijnpatiënten of hun partners.

DO'S:

- Je contacten en sporten buitenshuis aanhouden.
- Je boosheid, frustratie en andere negatieve emoties erkennen en proberen te veranderen.
- Voor voldoende slaap, gezond eten, beweging en ontspanning zorgen.
- Leren aanvoelen waar je bij moet helpen en wat de patiënt nog zelf kan.
- Zoveel mogelijk te weten komen over de pijn en de behandelmethodes, door erover in boeken en op internet te lezen en vragen te stellen aan de arts.
- Meegaan naar belangrijke medische afspraken en samen met je partner een lijstje opstellen met dingen die je wilt bespreken of vragen.
- Een complimentje maken wanneer ze vrolijk is ondanks de pijn.
- Weten dat de pijn onvoorspelbaar is en dat je dus soms moet helpen bij dingen die ze op andere dagen wél zelf kan.
- De 'Brief aan een vriend' lezen.
- Je partner laten voelen dat je haar mening nog steeds belangrijk vindt en haar om raad en adviezen vragen.
- Haar af en toe vertellen dat zij nog steeds dezelfde is, ondanks haar pijn en dat je van haar houdt.
- Hulp inschakelen van jullie buitenkring, een huishoudelijke hulp of thuiszorg.
- Van beide kanten proberen te voorkomen om te veel non-verbale signalen uit te zenden naar elkaar. Zeg het gewoon als je iets dwars zit.
- Uitleg geven aan de omgeving buiten het gezin, wanneer de patiënt dat niet zelf voldoende wil of kan doen.
- De 'wantrouwende buitenwereld' kort en duidelijk uitleggen hoe het zit.

- Naar adequate hulp en behandeling zoeken en daarbij oppassen voor de valkuil van 'medisch shoppen'.
- Je partner stimuleren om lid te worden van een patiëntenvereniging.
- Contact opnemen met jullie huisarts als je signalen ziet van verslaving of depressie.
- Toegeven dat jij ook geen antwoord op of oplossing voor de pijn hebt.
- Praten over en met de kinderen, samen met je partner.
- Eropuit blijven gaan.
- Nieuwe prioriteiten en plannen opstellen.
- Dromen blijven koesteren.
- Met elkaar praten over (het gemis van) jullie intieme relatie.
- Oplossingen daarvoor bedenken, alternatieve tijdstippen, houdingen en handelingen, die minder pijn doen.

“Zelfs de liefste partners kunnen heel lastig worden als ze altijd pijn hebben”

DON'TS:

- Jezelf wegcijferen, activiteiten afzeggen en niet meer afspreken met je vrienden.
- Alles uit handen nemen.
- Je schamen of je schuldig voelen voor je negatieve emoties tegenover je partner met betrekking tot de ziekte.
- Vluchten in alcohol, tabak, drugs of slaapmiddelen.
- Alles opkroppen en er met niemand over praten.
- De symptomen van oververmoeidheid, een burn-out of een depressie ontkennen.
- Alle taken naar je toe halen en de patiënt alles uit handen nemen.
- Pijngedrag zoals kreunen en zuchten belonen door meteen aandacht te geven, te reageren, toe te snellen en te helpen.
- Je partner steeds afhankelijker van je maken en haar betuttelen.
- Alle hindernissen en uitdagingen voor haar uit de weg ruimen.
- De chronisch pijnpatiënt behandelen als een kasplantje en bij alles ontzien.
- Beledigd zijn of het je persoonlijk aantrekken als de patiënt zich op jou afreageert.
- Aandringen op nieuwe behandelingen of andere artsen of genezers – ‘medisch shoppen’.
- Te trots zijn om hulp van buiten in te roepen.
- Niet praten over je zorgen, angsten en frustraties.
- Denken dat je wel weet wanneer aandacht en hulp nodig is en je niet realiseren dat dit elke keer weer anders kan zijn.
- De doktersbezoeken helemaal aan de patiënt zelf overlaten.
- De tussenpersoon worden tussen de patiënt en de behandelaar.
- Je het persoonlijk aantrekken wanneer ze haar frustratie op jou af reageert.
- Moeilijke gesprekken uit de weg gaan.
- Altijd maar thuis blijven omdat jullie niet meer kunnen doen wat je vroeger deed.
- Je erbij neerleggen dat seksuele intimiteit niet meer mogelijk is.
- Blijven hangen in alles wat niet meer kan.

“Denk in oplossingen, niet in angsten of hindernissen”

Bron: geschreven door Anna Raymann, fysiotherapeute, schrijfster, chronisch pijnpatiënt en deskundige met betrekking tot de sociale gevolgen van chronische pijn. Auteur van: Lieve help! Steunen en gesteund worden bij chronische pijn en ander onzichtbaar leed.

<http://boek-en-steun.nl>

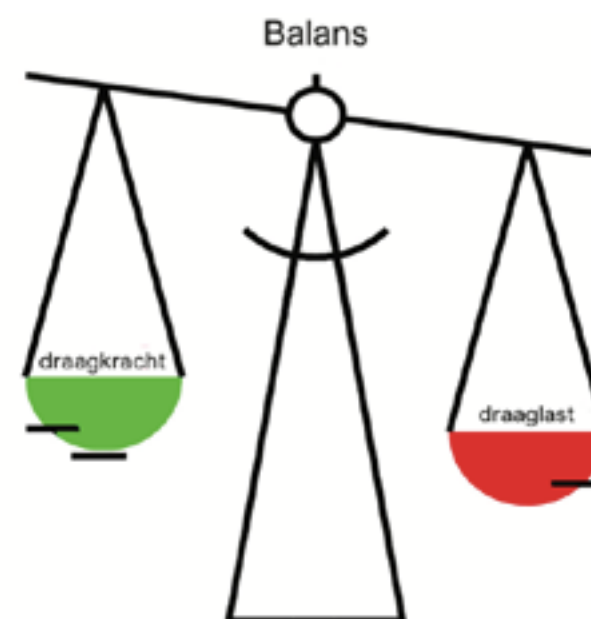


Balans tussen draaglast en draagkracht

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?

Hieronder wat tips om de draagkracht te vergroten:

Accepteren

Ook voor jou is het belangrijk om te accepteren dat de situatie anders is dan voorheen. De tijd waarin er spontaan besloten werd om op pad te gaan is nu voorbij. Dit betekent niet dat er niets meer mogelijk is, het zal nu meer planning vergen.

Energie doseren

Nu je jouw partner/naaste wat vaker ondersteunt, merk je misschien dat je sneller moe bent. Voorheen kon je alles doen wat je wilde en dat vond je heerlijk. Ook voor jou is het belangrijk om je energie te doseren. Neem daarom tussendoor tijd om weer op te laden.

Tijd nemen voor herstellende rust

Een goede planning kan veel verschil maken. Wanneer je weet dat er een zware dag aankomt voor jouw partner/naaste, houd er dan rekening mee dat de dag daarna zo is ingepland dat hij/zij wat meer tijd heeft om te rusten. Op die manier krijgt zijn/haar lichaam tijd om te herstellen.

Blijven bewegen en afwisselen

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Het maakt niet uit of je nu wel of geen chronische pijn heb. Blijf dit vooral ook doen. Maak een wandeling of ga naar de sportschool. Doe wat bij je past.

Blijven genieten, lief zijn voor jezelf

Probeer ondanks de pijn van je partner/naaste hem/haar te blijven stimuleren om leuke dingen te doen. Het hoeven maar kleine dingen te zijn, zoals samen genieten van de natuur of samen toekijken hoe de kinderen spelen. Door aandacht te geven aan fijne dingen vergeet je partner/naaste even de pijn. Hierdoor heeft de pijn niet meer de meeste aandacht. De pijn is dan even op de achtergrond en ervaring leert dat het lijkt of de pijn daardoor minder wordt. Ook is het belangrijk om zelf te blijven genieten en mild te zijn voor jezelf.

Eigen bezigheden houden

Blijf ook vooral je eigen ding doen. Spreek af met vrienden of ga samen sporten. Deze dingen zorgen ervoor dat jij in balans kunt blijven.

Nee durven zeggen

Nee durven zeggen is ook een manier om op te komen voor jezelf. Dit geldt voor zowel jou als jouw partner/naaste. Als iets niet haalbaar is dan is het belangrijk om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Mocht iets niet gelijk haalbaar zijn, bekijk dan samen wanneer het wel mogelijk is.

Dingen durven vragen

Heb jij dat nu ook? Het liefst alle dingen willen blijven doen, die je altijd deed. Merk je soms dat dit niet lukt omdat je sneller moe bent? Hulp vragen is meestal niet zo makkelijk. Misschien voel je weerstand bij deze gedachte. Toch is het nodig. Je hoeft je niet te schamen om toe te geven dat het jou ook wel eens te veel wordt. Vaak vindt een ander het helemaal niet erg om te helpen. “Zeg het dan ook even” of “Dat kan ik wel even doen” zijn vaak gehoorde opmerkingen.

Vooruit plannen, overzien

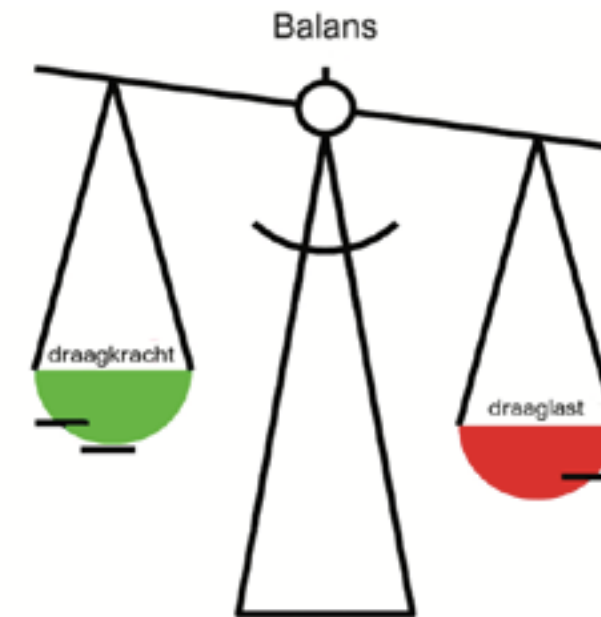
Vooruit plannen en overzien wat een week brengt kan veel verschil maken. Het voorkomt dat jullie vaak op het laatste moment moeten afzeggen. Door het beter te plannen kunnen jullie ook beter inschatten hoeveel energie je partner/naaste over heeft voor een afspraak.

Blijf deel uitmaken van de maatschappij

Het is ook belangrijk om zelf af en toe je eigen ding te blijven doen. Anders wordt je wereld wel heel erg klein. Zo voorkom je dat je/jullie in een isolement raken.

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**

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

10 tips voor de partner/naaste

1. Accepteer dat je samen in een andere situatie beland bent en spreek je verwachtingen daarover naar elkaar uit.
2. Ook al ben je zelf gezond, besef dat je ook niet alles kunt doen. Als je je eigen grenzen niet in de gaten houdt, kun je ongemerkt verzorger worden en dat is niet de bedoeling. Je eigen ding doen blijft ook belangrijk.
3. Hulp bieden betekent ook niet dat je letterlijk alles op je moet nemen. Bespreek samen de mogelijkheden. Misschien doe je altijd de administratie en kan je partner dit nu van je overnemen, waardoor jij meer tijd overhoudt om bijv. het stofzuigen voor je rekening te nemen. Als iemand helemaal niets meer doet, versterkt dat alleen maar het gevoel van nutteloosheid. Vaak blijkt er meer mogelijk dan in eerste instantie gedacht wordt.
4. Bied zelf praktische hulp maar schakel waar mogelijk ook externe hulp in van bijv. een schoonmaakhulp, of vraag familie of buren of ze bepaalde dingen voor hun rekening willen nemen. Zo hou je het samen leuk!
5. Blijf praten met elkaar en bied een luisterend oor. Dat voorkomt teleurstellingen, verkeerde verwachtingen en irritaties.
6. Wees open en eerlijk naar anderen toe, ook als je zelf hulp nodig hebt.
7. Blijf leuke dingen met elkaar en met anderen doen, zodat je energie krijgt om het aan te blijven kunnen. Probeer elkaars "maatje" te zijn. Mopper soms samen over de situatie, maar probeer er ook eens om te lachen. Het is nu eenmaal niet anders, humor helpt daarin.

8. Je hoeft je niet te schamen om toe te geven dat het jou ook weleens te veel wordt.
9. Word niet té beschermend.
10. Als je merkt dat je partner moeite heeft met het accepteren van zijn/haar aandoening kan het verstandig zijn hulp hiervoor in te schakelen. Je kunt niet altijd alles samen oplossen. Soms is het goed om daarover eens met een ander te praten. (bijv. huisarts/goede vriend(in)/coach/psycholoog).



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

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor de naastenbijeenkomst. Mocht je ergens niet uit zijn gekomen, neem dan contact op met één van de begeleiders.

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

