

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

I *Pijn en pijnbehandelingen*

Inleiding 18

Acute en chronische pijn 19

Een model van het zenuwstelsel en pijn 20

Het zenuwstelsel is altijd in beweging 21

Conditionering en pijn 22

Aandacht, gedachten, gevoelens en pijn 26

Pijnbehandelingen 28

Oefening: jouw ervaringen met pijnbehandelingen 32

Aan de slag met mindfulness 34

Mindfulnessoefening: lichaamsscan 34

Intermezzo Even voorstellen 37

2 *De pijn uit de weg gaan*

Inleiding 42

Vermijding 42

Oefening: je favoriete manieren van vermijding 43

Waarom vermijding niet de oplossing is 46

Oefening: waar draait mijn leven om? 47

- Oefening: je favoriete manieren van vermijding (vervolg) 48
- Metafoor: de kuil 49
- Schone en bevuilde pijn 51
- Dagboek pijnlijke momenten 53
- Mindfulnessoefening: aandacht voor de ademhaling 59

3 *Pijn en toch gelukkig?*

- Inleiding 62
- ACT 62
- Wat waarden (niet) zijn 65
- Wat wil ik van het leven? 66
- Oefening: hoe wil je herinnerd worden? 66
- Levensgebieden 72
- Oefening: herken je waarden 73
- Wat levert het je op? 76
- Metafoor: een ladder tegen de verkeerde muur 76
- Mindfulnessoefening: afwisselend lichaamsscan
en aandacht voor de ademhaling 78

Intermezzo Mindfulness & pijn 84

- Weerstand bieden tegen pijn* 84
- Mindfulnessoefeningen bij pijn* 84
- Met regelmaat oefenen; lastig maar belangrijk* 85
- Een aantal effecten van het beoefenen van mindfulness* 86

4 *Het opbloeien van de roos*

Inleiding 90

Oefening: de roos 90

Metafoor: de roos 91

Oefening: doelen stellen en acties bepalen 93

Oefening: herken je hindernissen 95

En nu? 100

Mindfulnessoefening: ademen naar de pijn 100

5 *Het opgeven van verzet*

Inleiding 104

Wat aanvaarding wel en niet is 105

Metafoor: de ongewenste gast 110

Ben je bereid? 111

Oefening: draag je leed met je mee 111

Mindfulnessoefening: ruimte maken en toestaan wat er is 112

Oefening: aanvaarding in actie 116

Oefening: draag je leed met je mee (vervolg) 119

De sleutelvraag 119

6 *‘Ja, maar ik heb pijn’*

Inleiding 122

Gedachten 122

Pijngedachten 123

Cognitieve fusie 129

Cognitieve defusie 131

Oefening: 'Ik heb de gedachte dat...' 132
Oefening: afscheid nemen van je maren 133
Metafoor: *The Muppet Show* en ons verstand 137
Mindfulnessoefening: observeren van denken 138
Veelvoorkomende vragen en valkuilen 140

Intermezzo De functie van gedrag 141

Experiëntiële vermijding 141
Extrinsieke positieve bekrachtiging 142
Sociale wenselijkheid 142
Oefening: welke meester dien je? 143

7 *Ik ben..., wie ben ik eigenlijk?*

Inleiding 150
Het zelf(beeld) 150
Oefening: 'Wie ben ik?' 150
Oefening: 'Wie ben ik?' (vervolg) 153
Het observerende zelf 154
Metafoor: de hemel 155
Oefening: 'Wie ben ik?' (vervolg) 156
Oefening: oordelen 156
Oefening: vergelijken 158
Zijn-modus en doe-modus 162
Mindfulnessoefening: 3 minuten ademruimte 163

8 *Pijn heb je niet alleen*

- Inleiding 168
- Onbegrip 169
- Patronen in communicatie 170
- Oefening: communicatie over pijn 171
- Automatische reactiepatronen 175
- De invloed van de omgeving op pijn 178
- De omgeving lijdt ook 179
- Oefening: pijnlijke gedachten 180
- Werk, uitkeringen en rechtszaken 183
- Communicatie is er altijd 184
- Sociale waarden 185
- Oefening: sociale waarden 186
- Sociale waarden, doelen en acties 187

Intermezzo Pijn en goed zorgen voor jezelf 191

Een evenwichtige dagindeling 191

Geleidelijke blootstelling aan activiteiten die angst oproepen 194

*Oefening: vaststellen en uitvoeren van activiteiten die
angst oproepen* 195

Geleidelijke opbouw van lichamelijke conditie 196

Oefening: vergroten van activiteitsniveau (graded activity) 197

9 *Leven met pijn, een nieuw verhaal*

- Inleiding 202
 - Oefening: de roos, vijf hoofdstukken later 202
 - Commitment 206
 - Oefening: acties uitvoeren 207
 - Metafoor: de bus 210
 - Oefening: oude verhalen 212
 - Motto of nieuw verhaal 214
 - Mindfulnessoefening: alles in één 215
 - Tot slot: omgaan met terugval 216
 - Oefening: herken signalen van terugval 217
 - Oefening: wat te doen bij terugval? 218
-
- Literatuur 221
 - Verklarende woordenlijst 224
 - Over de auteurs 229

Op de bijgevoegde cd:

- Track 1 Lichaamsscan
- Track 2 Aandacht voor de ademhaling
- Track 3 Observeren van gedachten
- Track 4 Verankeren
- Track 5 Verankeren en pijn erkennen
- Track 6 Alles in één

Voorwoord

Voor u ligt een nieuw boek waarmee u kunt leren een rijk en zinvol bestaan te leiden, ook als u veel last heeft van pijn. Ik heb uitgekeken naar dit boek, omdat het zo belangrijk is dat mensen met pijnproblemen handreikingen krijgen die helpen een zinvol bestaan te (blijven) leiden, ondanks de pijn en met pijn. Dit nieuwe boek voorziet in die behoefte. ACT is de afkorting van Acceptance and Commitment Therapy, een veelbelovende en recente verworvenheid en een nieuwe benadering van menselijk lijden. ACT is opgebouwd vanuit een heldere theorie (de Relational Frame Theory), gebaseerd op een aantal expliciete wetenschappelijke uitgangspunten. Als revalidatiearts heb ik in 2004 kennisgemaakt met deze behandelvorm. ACT heeft mijn kijk op leven en lijden grondig veranderd en verrijkt.

Aangezien ACT een recente verworvenheid is en ontwikkeld werd in het Engelstalige gebied, heeft het enige jaren geduurd voordat Nederlandse vertalingen beschikbaar waren. Momenteel zijn er diverse vertalingen van boeken voor professionals, hulpverleners en ook voor algemeen gebruik beschikbaar. Maar er is nog geen boek voor mensen met pijn. Voor gebruik in Nederland hoopte ik al sinds 2006 op een vertaling van een boek van JoAnne Dahl en Tobias Lundgren dat ook is gebaseerd op ACT, getiteld *Living beyond your pain*. Het boek dat u nu in handen hebt, maakt die vertaling overbodig, want het biedt ons nog meer. Het bevat veel van de goede aspecten uit het boek van Dahl en Lundgren en tevens is er veel nieuws aan toegevoegd. Het sluit ook aan bij het zelfhulpboek *Voluit leven*, waarin het beste van ACT en mindfulness al werd samengevat en toegankelijk is gemaakt voor praktische toepassing.

Ook dit boek is eerst en vooral een werk- en praktijkboek. Door alle opdrachten en oefeningen in het boek uit te voeren ervaart u zelf wat

ACT voor u kan betekenen. Vrijwel alle oefeningen en metaforen die hierin beschreven staan heb ik ook zelf (en bij herhaling) uitgevoerd. Daardoor ken ik ACT niet alleen ‘vanuit de theorie’ maar ook ‘van binnen-uit’. Dat heeft mij veel intens leerzame ervaringen en bruikbare inzichten opgeleverd. Over ACT lezen is namelijk niet genoeg om ACT te leren kennen. Door de duidelijk beschreven oefeningen daadwerkelijk uit te voeren komt ieder tot leerervaringen en nieuwe wegen. In dit boek wordt u uitgenodigd om dat te doen, te ervaren en de vruchten daarvan te plukken. Aarzel ook niet om oefeningen en metaforen te herhalen, want dat leidt vaak tot verrassende nieuwe ervaringen.

Dit boek wordt al gebruikt in de praktijk. Het wordt vooral toegepast in revalidatieteams. Tevens is wetenschappelijk onderzoek in uitvoering om na te gaan wat het gebruik van dit boek oplevert (in de praktijk, voor patiënten en voor hulpverleners).

Ik hoop van harte dat dit boek zijn weg in de praktijk zal vinden en dat veel mensen met pijn er hun voordeel mee zullen doen.

Prof. dr. Peter Heuts, revalidatiearts

Medisch directeur van Reade, Centrum voor Revalidatie en Reumatologie, Amsterdam. Afdelingshoofd Revalidatiegeneeskunde, Fysiotherapie en Ergotherapie, VU Medisch Centrum, Vrije Universiteit Amsterdam.

Inleiding

Wanneer je voortdurend last hebt van pijn, is dat erg frustrerend. Het gooit je leven en de plannen die je had voor de toekomst overhoop. Bovendien is chronische pijn een aanslag op je vertrouwen en op je plezier in het leven. Gevoelens van machteloosheid, boosheid, angst of verdriet komen regelmatig voor bij pijn. Het zal daarom je diepste wens zijn om weer zonder pijn te leven. 'Als ik de pijn maar overwonnen heb, kan ik weer het leven leiden dat ik graag wil leiden', is vaak de gedachte. Waarschijnlijk heb je van alles gedaan om van je pijn af te komen. Misschien dat sommige behandelingen of medicijnen je iets geholpen hebben. Maar kennelijk is dit niet voldoende geweest, want anders zou je dit boek niet lezen. Je blijft pijn houden. Wat nu?

Als je met de aanschaf van dit boek een nieuwe methode gevonden denkt te hebben om van je pijnklachten af te komen, moeten we je teleurstellen. Ook dit boek gaat je hierbij niet helpen. Hoewel het moeilijk te verkroppen kan zijn, geldt voor veel langdurige pijnklachten dat er vaak geen afdoende oplossing is voor de pijn. Je blijven verzetten tegen de pijn helpt in dat geval dan ook niet en werkt averechts. Wat je ook doet, de pijn komt even hard weer terug en kan op den duur zelfs toenemen. Daarbij is de kans groot dat je dagelijkse strijd tegen de pijn je steeds verder afvoert van het leven dat je diep vanbinnen eigenlijk zou willen leiden. Dit betekent dat je steeds minder bezig bent met de dingen die voor jou echt van belang of waardevol zijn. En dat zorgt op den duur voor veel leed!

In dit boek leer je in negen hoofdstukken hoe je weer een waardevol en bevredigend leven kunt leiden en op een andere manier kunt omgaan met je pijnklachten. In plaats van de strijd aan te gaan tegen de pijn, leer je de pijn te aanvaarden en toe te laten in je dagelijks leven. Het uitgangspunt is dat je datgene gaat doen wat jij belangrijk of leuk vindt. Ongeacht

of er nu wel of geen pijn is. In plaats van de pijn centraal te stellen en de pijn de regie over je leven te laten voeren, leer je juist de inhoud van je leven centraal te stellen, zodat je weer het leven kunt leiden dat je graag wilt leiden.

Oefeningen en psycho-educatie, gebaseerd op mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT), wisselen elkaar af. Mindfulness en ACT worden in toenemende mate toegepast in de behandeling van mensen met chronische pijn. Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat mensen hier baat bij hebben. En ook onze eigen ervaring leert dat het leven van mensen weer kleur en betekenis krijgt als ze de dingen gaan doen die voor hen waardevol zijn, met de pijn zoals die er is. De oefeningen en inzichten in dit boek zijn deels afgeleid van *Voluit leven*, een hulpboek dat gericht is op het omgaan met psychische klachten. Daarom worden enkele stukjes uit dit boek hier herhaald.

Je kunt dit boek zelfstandig doorwerken in je eigen tempo. Zo kun je ervoor kiezen om iedere week een hoofdstuk te lezen, maar je kunt er natuurlijk ook meer tijd voor nemen. Probeer in ieder geval door te gaan en tussentijds niet te stoppen. Alleen met het lezen van het boek, zul je het niet redden. Het is van belang dat je de tijd neemt om te oefenen. Alleen dan is het mogelijk om je de nieuwe vaardigheden voldoende eigen te kunnen maken. Je kunt dit vergelijken met het bespelen van een muziekinstrument. Ook dit leer je niet in één keer; hier is veel geduld en oefening voor nodig. Wanneer je merkt dat je het moeilijk vindt om dit boek zelfstandig te doorlopen of dat je vastloopt, kun je op zoek gaan naar een therapeut die je helpt. Je kunt ook kijken of in je omgeving een (groeps)cursus aangeboden wordt, gebaseerd op *Leven met pijn*. Achter in dit boek vind je hierover meer informatie.

Ten slotte willen wij een woord van dank uitspreken aan de mensen die bijgedragen hebben aan de totstandkoming van dit boek. Allereerst willen we de patiënten en behandelaars van revalidatiecentrum Het Roessingh bedanken voor het meelezen en/of het uitproberen van dit hulpboek. Zij hebben ons voorzien van nuttige en deskundige adviezen. Gerda Jackson willen we hier met name noemen, zij was onze eerste

meelezer. Ook willen we in het bijzonder de patiënten bedanken van wie we het verhaal in dit boek mochten gebruiken. De ervaringen van 'Anja' en 'Henk' vormen een waardevolle toelichting op de oefeningen en de theorie. Hester Trompetter bedanken wij voor de diepgaande interviews die ze bij deze patiënten heeft afgenomen. Een woord van dank gaat ook uit naar Helen van Vliet. Zij heeft de illustraties in dit boek getekend. Tot slot willen wij Anne Vollaard van Uitgeverij Boom bedanken voor haar betrokkenheid en deskundige begeleiding.