



### Zelfmanagement bij chronische pijn

Waarschijnlijk kunnen de meeste mensen zich wel iets voorstellen bij het begrip zelfmanagement. Wat het kan betekenen voor iemand met chronische pijn willen we graag in onderstaand artikel toelichten.

Succes hebben in de zin van je leven bevredigend vorm geven en bereiken wat je wilt, een goed evenwicht tussen werk, gezin, ontspanning en zelfontplooiing...wie wil dat nu niet?

Toch zijn er grote verschillen in de mate waarin het mensen lukt te bereiken wat zij graag willen. Er zijn mensen die alles mee lijken te hebben die weinig van hun leven kunnen maken, en mensen die ondanks veel ellende en tegenslagen toch succesvol en gelukkig zijn. Zelfmanagement is een manier om datgene in je leven te realiseren dat je waardevol vindt.



#### Doel en ideaal

Management betekent: dingen gedaan krijgen door mensen. Zelfmanagement is dan: dingen gedaan krijgen door het richting geven aan je leven. Dat betekent allereerst dat je een beeld hebt met betrekking tot wie je bent, waar je vandaan komt, wat je waarden zijn en dat je een idee hebt over je doelen in het leven. Een doel is iets anders dan een ideaal. Een doel is concreet en in principe haalbaar, hoe moeilijk soms ook. Een ideaal is een droom, zoals we allemaal wel eens gedroomd hebben van een carrière als filmster of astronaut. Een leven zonder pijn is zo'n ideaal dat voor niemand haalbaar is. Zelfmanagement betekent reëel kunnen omgaan met zware dingen die op je levenspad komen zoals ziekte, eenzaamheid, pijn en sterfelijkheid. Aan de basis ligt een vorm van acceptatie. Niet acceptatie in de zin van berusting en gelaten over je laten komen maar — als je er niets aan kan veranderen - te accepteren dat iets op je pad komt. Een houding die weerspiegelt 'het is zoals het is op dit moment.' Een vertrekpunt om verder te kijken. Stil staan bij 'waarom' (waarom moet mij dit overkomen? Wat heb ik verkeerd gedaan? Waar heb ik dit aan verdiend?) heeft alleen zin als er iets uit te leren valt dat aanknopingspunten biedt voor de toekomst. In de andere gevallen is het beter die vraag los te laten (hoe moeilijk ook!) omdat het vechten tegen een bestaande situatie veel (negatieve) energie kost.

#### Lange termijndoelen

Beter is het om te kijken hoe ermee om te gaan. Wij stellen onze eigen doelen en prioriteiten, maken keuzen en wegen soms tegenstrijdige belangen tegen elkaar af. Waarden vormen de grondstoffen voor zelfmanagement. Je kunt pas richting geven aan jezelf als je een beeld hebt van je waarden. Waarden als: hoe belangrijk vind ik mijn eigen ontwikkeling, een loopbaan, mijn hobby's of sport, wanneer ben ik een goede moeder, hoe wil ik later herinnerd worden? Chronische pijn verstoort het leven, in het heden en op langere termijn. Toch is het niet de ernst van de pijn die het meeste invloed heeft, maar in hoeverre iemand in staat is om zich met de pijn te handhaven. Daarbij is het belangrijk dat er een balans is tussen bij jezelf blijven aan de ene kant en je aanpassen aan (nieuwe) omstandigheden aan de andere kant. Het vraagt flexibiliteit en standvastigheid tegelijkertijd.

#### Flexibel en standvastig

Dan kom je op het punt dat je je leven met de chronische pijn anders wil gaan 'managen.' Acceptatie is één ding. Maar er gaat daarnaast nog heel wat aan vooraf voordat iemand in staat en bereid is om gedrag te veranderen. Zo zal iemand die ondanks de pijn meer (bewegings-) activiteiten wil gaan ondernemen eerst de werkelijke en praktische consequenties moeten overzien. Dat betekent ook de nadelen op de koop toe nemen. Dat wil zeggen dat de lange termijndoelen (met de hond wandelen, winkelen, een reis maken) voorrang krijgen boven de korte termijn oplossing (de pijn vermijden en op de bank blijven zitten). Zelfmanagement toepassen in het omgaan met chronische pijn betekent allereerst de bereidheid het heft in eigen handen te nemen. Met alle nadelen die daar ook aan vast zitten. Niet de oplossingen van de buitenwereld (artsen, therapeuten) verwachten maar zelf oplossingen zoeken die bij jou passen en de adviezen van professionals afgewogen beoordelen op bruikbaarheid.





### Extern en intern

Locus of control (helaas is er geen fraaie Nederlandse vertaling) is de term om aan te duiden waar je denkt dat de invloed op je klachten gezocht moet worden.

Extern: je denkt dat het drullerige weer slecht is voor je pijn, of de therapeut die te moeilijke oefeningen heeft meegegeven of het onbegrip van je omgeving.

Intern: je weet dat je pijn toeneemt als je te lang in een houding stil blijft zitten, dat je meer pijn krijgt van de spanning die je ervaart bij ingewikkelde klussen of werk te midden van vervelende collega's of na een fikse ruzie met de kinderen.

Vanzelfsprekend is uitgaan van een interne locus of control de beste manier om positieve invloed op je pijn te hebben (zelfmanagement), want aan de externe factoren valt meestal bar weinig te doen. Zo kan je maar ten dele beïnvloeden hoe mensen over je denken (externe locus) maar wel hoeveel je ervan aantrekt en wat je eigen reactie daar op is (interne locus).

### Self-efficacy

Een ander aspect dat een cruciale rol speelt bij een goed zelfmanagement is self-efficacy (jammer genoeg ook hier geen mooie vertaling in het Nederlands). Het gaat om iemands vertrouwen in eigen kunnen. Of je vertrouwen hebt in je mogelijkheden wordt door verschillende factoren beïnvloed. Zoals het uitvoeren van de activiteit zelf, en de manier waarop je signalen uit je lichaam interpreteert. Het uitvoeren van een activiteit is de belangrijkste factor. Activiteiten die je onderneemt moeten succesvol zijn om je zelfvertrouwen te vergroten. Dit kan je bereiken door o.a. een goede voorbereiding. Eerdere ervaringen die niet goed zijn uitgepakt (meer pijn op een verjaarsfeestje) kunnen leiden tot vermijding om niet weer een teleurstelling te krijgen. Dit is jammer want zo ga je misschien meer uit de weg dan nodig is. Door het wel —op een goed voorbereide manier— te proberen kan je een betere ervaring opdoen. Een goede voorbereiding kan zijn het van tevoren te bedenken hoe lang je blijft en dat ook met je partner afspreken en tegen de gastvrouw zeggen. Maar ook: te bedenken hoe je in beweging blijft (even helpen in de keuken, iets uit de auto halen), de tijd nemen om een prettige stoel uit te zoeken en te zorgen dat je bij mensen in de buurt zit bij wie je op je gemak voelt. Op een gegeven moment krijg je vertrouwen dat je het aankan en dat je weer herstelt van een eventuele tijdelijke pijnverergering.

### Interpretatie

Het interpreteren van signalen uit je lichaam is soms lastig. Wat betekent het als je na twee trappen lopen hartkloppingen hebt en kortademig bent? De interpretatie kan zijn:

dit was niet goed voor me, de volgende keer neem ik de lift! Of: dit moet ik vaker doen, dan krijg ik een betere conditie. Zo werkt het ook met pijn: is (tijdelijk) meer pijn normaal omdat je aan het opbouwen bent, of een alarmsignaal dat wijst op schade? Als je weet hoe het bij jou zit, geeft dat vertrouwen om iets te doen.

### Conclusie

Pijn roept van alles op bij een mens: gedachten, gevoelens, gedrag. Het blijkt dat niet de ernst van de pijn het belangrijkste is voor de beperkingen die de pijn veroorzaakt, maar hoe we erover denken, hoe we de pijn ervaren en wat we er mee doen. Iemand die kans ziet om dit denken-voelen-doen op een positieve manier te beïnvloeden zal minder lijden onder de pijn.

Het is een normale reactie van mensen om zich te verzetten tegen pijn, je machteloos te voelen en passief te worden. Toch helpt dat meestal niet.

We hebben geprobeerd om uit te leggen

hoe zelfmanagement kan helpen in het omgaan met chronische pijn. Tot slot nog een ander Chinees gezegde:

*'Het is beter een kaars aan te steken dan de duisternis te vervloeken'*

Artikel van Loes Swaan, revalidatiearts en Marjolein de Craen, psychotherapeut in het blad 'Pijnperiodiek' van het Nationaal Pijnfonds Postbus 278, 2300 AG Leiden



Poldermolen 2  
3352 TH Papendrecht

[www.fysiodezorgmolen.nl](http://www.fysiodezorgmolen.nl)