



# Werkboek

**Bijeenkomst 4**



## Bijeenkomst 4

Balans tussen draaglast en draagkracht

---

In bijeenkomst 4 stond de balans tussen draaglast en draagkracht centraal. Wanneer je chronische pijn hebt is het enorm belangrijk om je energie in balans te krijgen, te hebben en te houden.

Je eigen weegschaal in balans houden door een evenwicht te vinden tussen je draaglast en draagkracht is niet altijd eenvoudig. Dat heb je zelf al wel gemerkt. Ga op zoek naar manieren om je draaglast te verkleinen en je draagkracht te versterken. Jouw weegschaal komt dan vanzelf meer in balans.

We hebben je een methode uitgelegd hoe je anderen kunt uitleggen hoe het is om met verminderde energie te leven ... “de lepeltheorie”. Hoe je dit kunt toepassen lees je in dit werkboek.

Naast extra theorie ga je ook dit keer weer actief aan de slag met een aantal mooie oefeningen.

---



Als voorbereiding op deze bijeenkomst heb je een oefening gemaakt over het omgaan met onbegrip. Wij lopen allemaal wel eens tegen onbegrip aan. Het doel van deze oefening was het specifiek opschrijven en analyseren van situaties, waarin je tegen onbegrip aanliep, om te kijken wat onbegrip op dat moment met je deed.

***Wat heb jij hieruit geleerd?***

We hebben vervolgens deze oefening gezamenlijk besproken. Je zult gemerkt hebben dat iedereen anders omgaat met onbegrip. Ook is de definitie van onbegrip voor iedereen anders.

***Wat heb jij meegenomen uit deze oefening?***

# Lepeltheorie

## 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

### Extra oefening

Je hebt inmiddels het één en ander kunnen lezen en kunnen zien over de lepeltheorie. Nu zit er een groot verschil tussen het lezen van iets en het daadwerkelijk toepassen. Wat daarbij kan helpen is om voor jezelf alvast uit te denken en uit te schrijven hoe je de lepeltheorie in kunt gaan zetten.

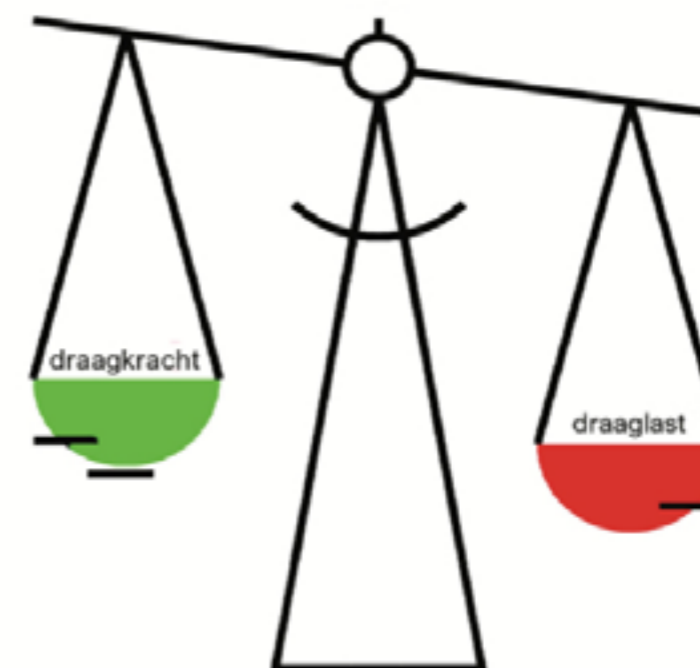
Schrijf voor jezelf hieronder op hoe jij met behulp van de lepeltheorie uit gaat leggen hoe het is om chronisch vermoeid te zijn.

# Balans tussen draaglast & 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**

- Beperkingen door chronische pijn
- Wat je allemaal moet doen
- Spanningen (stress)

**Draagkracht vergroten**

- Nee zeggen
- 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?*

Op basis van ervaringskennis volgen wat tips om de draagkracht te vergroten:

**Accepteren**

Accepteer dat je nu eenmaal chronische pijn hebt. **Je hebt het, maar je bent het niet.** Er begint een andere tijd, een gewillig lichaam hebben is voorbij. Langzaam maar zeker probeer je om te gaan met chronische pijn binnen je eigen grenzen en mogelijkheden.

**Energie doseren**

Je had altijd genoeg energie. Je kon alles doen wat je wilde en dat vond je heerlijk. Nu vertelt je lichaam dat daarvoor niet altijd voldoende energie is. Soms is het even op. Dan is het nodig tijd te nemen om je weer op te laden. Er tegenin gaan levert alleen maar meer pijn op. Dat lukt niet altijd even goed. Soms zijn er omstandigheden waarin je niet de keus hebt om je energie goed te verdelen.

**Tijd nemen voor herstellende rust**

Een goede planning kan veel verschil maken. Als je weet dat er een zware dag komt, probeer dan de dag daarna zo in te plannen dat er wat meer tijd is om rust te nemen. Zo krijgt je lichaam voldoende tijd om te herstellen.

**Blijven bewegen en afwisselen**

Als we veel pijn hebben, zijn we geneigd om ons lichaam rust te geven en zo min mogelijk te doen. Toch is dit niet altijd goed. Als we teveel toegeven aan ons lichaam komen we in een cirkel terecht van steeds minder kunnen. Bewegen is een noodzaak voor mensen met chronische pijn. Dit betekent niet persé bewegen zoals het er vaak aan toe gaat in een sportschool; hoe meer hoe beter, maar juist aangepast aan je eigen situatie bewegen. Je spieren soepel houden en de kracht zoveel mogelijk vasthouden. Overbelasten is niet goed voor het lichaam. Er zijn vele manieren om aangepast te bewegen. Bijvoorbeeld Tai-Chi, dansen op muziek, wandelen, zwemmen, Nordic-walking, fietsen. Als je maar beweegt!

**Blijven genieten, lief zijn voor jezelf**

Laat niet alleen de pijn de hoofdzaak zijn, maar probeer leuke dingen te doen, ondanks de pijn. Het hoeven maar kleine dingen te zijn, zoals genieten van de natuur of zien hoe kinderen samen kunnen spelen. Door aandacht te geven aan fijne dingen vergeet je even de pijn. Dan heeft de pijn niet meer de meeste aandacht, maar de leukere dingen. De pijn is dan even op de achtergrond en de ervaring is dat het lijkt of de pijn daardoor minder wordt.

**Verwen jezelf eens**

Dat kan door het lezen van een mooi boek of een lekker warm bad. Of lekker een uurtje niets doen, aanwezig zijn is al goed genoeg. Bedenk wat voor jou fijn is. Door aandacht aan jezelf te besteden op een leuke manier, krijg je ook weer nieuwe energie.

**Nee durven zeggen**

Nee durven zeggen is ook een manier om op te komen voor jezelf. Als je te moe bent voor een verjaardag, neem dan een beslissing wat binnen jouw mogelijkheden past voor dat moment. Misschien besluit je om een uurtje te gaan of helemaal niet te gaan. Meestal denken we dan aan wat anderen daarvan vinden. 'Dit is al de zoveelste keer dat ik er niet bij ben'. Misschien denken anderen dat, maar misschien ook helemaal niet. Door de focus te leggen op "wat anderen vinden", verspeel je veel kostbare energie. Jij bent uiteindelijk degene die er last van heeft. Deze energie kun je beter besteden aan leuke dingen doen.

### Dingen durven vragen

Heb jij dat nu ook? Het liefst alle dingen willen blijven doen, die je altijd deed. Maar eigenlijk lukt je dit niet meer. Hulp vragen is meestal niet zo makkelijk. Je voelt je dan afhankelijk en eigenlijk wil je dit niet. Toch is het nodig. Het kost meer pijn als je niet om hulp vraagt. En vaak vindt de ander het helemaal niet erg om te helpen. 'Zeg het dan ook even' of 'Dat kan ik toch wel even doen'. Dit zijn vaak gemaakte opmerkingen.

### Vooruit plannen, overzien

Vooruit plannen en overzien wat een week brengt kan veel verschil maken. Het voorkomt dat je op het laatste moment moet afzeggen. Door het beter te plannen, kun je ook beter inschatten hoeveel energie er over is voor een afspraak. Vergeet vooral niet hersteltijd in te plannen! Een slechte dag is niet altijd te voorzien, maar doordat je minder vaak hoeft af te zeggen, word je toch wat zekerder in afspraken maken.

### Blijf deel uitmaken van de maatschappij

Het is ook belangrijk om afspraken te blijven maken. Anders wordt je wereld wel heel erg klein. Het risico is dan dat je je nutteloos gaat voelen. Deel blijven uitmaken van de maatschappij is niet alleen belangrijk, het geeft je ook een goed gevoel. Je kunt je nog op zoveel terreinen inzetten. Niet alleen in een betaalde baan, maar zeker ook in vrijwilligerswerk of gezamenlijke hobby's buiten de deur.

### Niet alles kunnen wat je wilt, maar willen wat je kunt

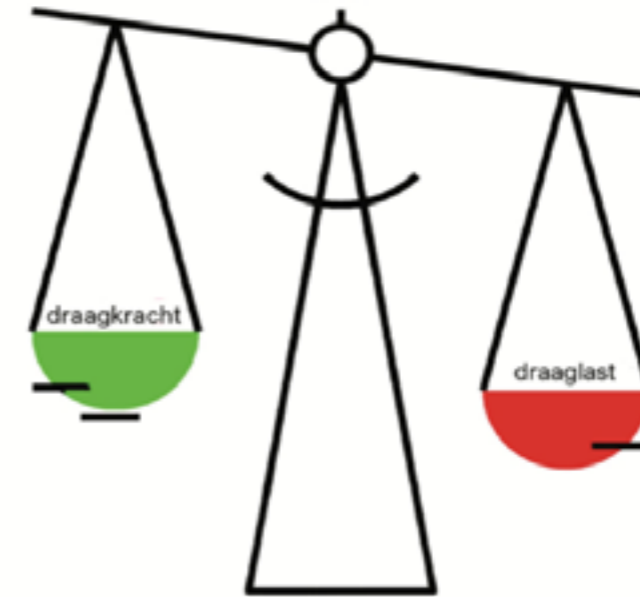
Deze les duurt gewoon heel lang. We willen zo graag van alles doen. We hebben altijd van alles gekund. Neem de tijd en wees mild voor jezelf. Verwacht niet te snel dat je kunt luisteren naar je lichaam. Het vergt oefening en kost gewoon tijd.

### Pijn heeft graag aandacht

Je voelt de pijn in je lijf wel maar laat dit niet de baas over je worden. Ga iets leuks of fijns doen. Alleen eraan denken helpt niet, doe er ook echt iets mee: wandelen, lezen, fietsen, knutselen, iemand opbellen voor een fijn gesprek. De aandacht verleggen naar iets wat fijn is om te doen, helpt om minder pijn te voelen.

## 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**

Activiteiten die jouw draagkracht vergroten of jouw draaglast verkleinen, zorgen voor een betere energiebalans. Bekijk hieronder een mooie korte film als samenvatting.

Bekijk hier de  
YouTube film

*Bron: film op YouTube van het Radboudumc*



## Extra oefening

Je hebt voor jezelf onder elkaar gezet welke zaken voor jou een draaglast zijn en welke jou kracht geven. Dit is een heel mooi begin om inzicht te krijgen in hoe jouw weegschaal er op dit moment uitziet.

Waarschijnlijk is deze niet in balans. Nu is het ook niet het doel om naar een perfecte balans te streven. Streven naar perfectie is namelijk een recept voor falen. Dit bestaat namelijk niet. Jouw weegschaal zal echt niet altijd elke dag in balans zijn. Het gaat hier om het grote plaatje en streef dus naar zoveel mogelijk balans en vooral zo min mogelijk uitschieters. Uitschieters zorgen namelijk voor de ups and downs en deze kosten juist meer energie.

Draaglast en draagkracht worden ook wel eens energievreters en energiegevers genoemd. Ook hier wordt het woord energie gebruikt. Maar wat is nu energie en hoe werkt dat wanneer je chronische pijn hebt?

Mocht je hier meer over willen lezen dan kun je op de knop drukken voor een extra werkblad.

Werkblad  
Energiebalans

# 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



## Ontspanningsoefening

Begin met je aandacht te richten op je ademhaling.  
 Let op het ritme van je in- en uitademing, in en uit...  
 Stel je voor dat je met elke uitademing wat spanning kwijtraakt.  
 Telkens iets meer en meer...

En terwijl je zo bezig bent met je ademhaling, raak je al doende wat meer ontspannen. Misschien dat je het, bewust of onbewust, al ergens in je lichaam voelt. Een gevoel van zwaarte misschien, of van warmte. Je merkt zelf wel hoe dat precies voor jou aanvoelt...

Richt nu al je aandacht op dat gevoel van ontspanning. Hoe meer je je aandacht daarop richt, hoe sterker dat gevoel wordt. Sterker en sterker. Zodat je meer en meer ontspannen raakt, dieper en dieper...  
 Naarmate je dieper ontspannen raakt, merk je dat ook het gevoel dat daarbij hoort zich verder over je lichaam uitbreidt, verder en verder...

De spieren van de benen...  
 De voeten...  
 Kuiten...  
 Knieën...  
 Bovenbenen...

Ontspan die spieren en richt je aandacht op dat gevoel van ontspanning...  
 De spieren van rug en buik...  
 Borstgebied...  
 Schouders...

Concentreer je nu op het gevoel van ontspanning, maak dat dieper en dieper. Voel hoe dat gevoel van warmte of zwaarte zich meer en meer over je lichaam uitbreidt, meer en meer...

De spieren van de armen...  
 Bovenarmen...  
 Onderarmen...  
 Handen...  
 Vingers...

Let op dat gevoel van ontspanning, maak dat dieper en dieper...

Terwijl je zo ontspannen bent, stel je je voor dat je op het strand ligt. Schuin tegen de duinen aan, je voelt het warme zand in je rug. En de koelte van het zeebriesje dat voor precies genoeg afkoeling zorgt.

Je hoort het ruisen van de zee.  
 Je voelt je warm en ontspannen...  
 Ver weg hoor je wat geluiden van verkeer.  
 Af en toe wat stemmen van mensen.  
 Allemaal geluiden die je alleen maar dromeriger maken.

Boven je zie je de blauwe lucht, wolken drijven langzaam voorbij. Een optocht van donzige, witte figuren...

Als je naar de horizon kijkt, zie je ver... heel ver weg, een bootje. Eindeloos ver op het water, je kijkt ernaar... het is nu nog maar een puntje.

Je ogen worden moe, ze vallen dicht en het is net alsof je heerlijk in slaap gaat vallen...  
 Neem nu even de tijd om van dit plezierige, ontspannen gevoel te genieten. En besef dat je dit gevoel zelf kunt oproepen door er even rustig de tijd voor te nemen en tegen jezelf te zeggen... ontspan...

...even pauze...

Als je zo ver bent, richt je je aandacht weer op je lichaam.  
Zeg tegen jezelf... ontspan... voel hoe ontspannen je nu bent...  
Richt je aandacht daarna weer langzaam op de omgeving waarin je je nu bevindt. Word je bewust van de geluiden van buitenaf.

Als je de oefening gaat beëindigen, tel dan in gedachten tot drie.  
Bij **één** richt je je weer helemaal op de omgeving waarin je nu bent...  
Bij **twee** open je de ogen...  
Bij **drie** rek je je voorzichtig wat uit... en kom je weer langzaam terug in het nu!

Deze ontspanningsoefening is gebaseerd op de methode die Schulz heeft ontwikkeld.

Beluister de oefening



## Oefening 1: Dagindeling bijhouden

Breng je dagindeling in kaart door dit op te schrijven in je dagboek of notitieboek. Probeer dit een week lang vol te houden.

Probeer zoveel mogelijk bij te houden. Noteer dus niet alleen je afspraken, maar ook activiteiten als tandenpoetsen, huishouden, boodschappen doen etc.

Om het je makkelijk te maken, kun je via onderstaande knop een activiteitendagboek downloaden. Deze kun je gebruiken. Je kunt natuurlijk ook je eigen versie maken. Doe wat jij prettig vindt.

Activiteiten  
dagboek

## Oefening 2: Werken aan de balans

Werken aan je draaglast verkleinen en je draagkracht vergroten door één of enkele tips uit te proberen. Neem de lijst met tips nog eens door en kijk welke tip bij jou past en probeer deze uit. Beschrijf daarna wat het resultaat was en welke gevoelens en gedachten je daarbij had: blij, tevreden, boos, verdrietig?

Welke tip(s) wil je uitproberen?

Wanneer en in welke situatie heb je deze tip uitgeprobeerd?

Wat was het resultaat? Je gevoelens en gedachten?

Hoe voelde je je daarna? Welke emotie?



Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 4. 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.*

SAMENWERKINGSVERBAND  
Pijnpatiënten  
naar één stem

