

Inzichtin pijn : 2-daagde workshop in Sint-Niklaas - 18&19oktober 2014.

Ik kreeg het genoegen om als vertegenwoordiger van VLFP deze workshop te verkennen.

We kennen het allemaal, het onbegrip van anderen voor je pijnen omdat niemand iets aan je ziet. Onderzoeken wijzen niets uit, je arts die zegt 'het zit in je hoofd..'
Je wordt ten onterechte lui, kleinzielig en als een profiteur beschouwd !

Chronische pijn is pijn die steeds terugkomt en langer dan zes maand duurt, daar waar acute pijn een manier is waarmee het lichaam laat weten dat er iets meer is .
Zowel acute als chronische pijn zijn uitdagingen waarop inzichtin pijn een antwoord geeft.

Beide types van pijn hebben elk hun specifieke reden en manier van aanpakken waarbij er hier enkel de focus gelegd wordt op de chronische pijn.

Verder zal bij chronische pijn de perceptie van de pijn aangepakt worden door inzicht te krijgen in de onderliggende reden en het al dan niet nuttig zijn van de pijn. Eenmaal de emotionele component van pijn verdwijnt, wijzigt de beleving van pijn fundamenteel.

Vooraleer een idee te geven van wat je kan verwachten is het belangrijk dat men eerst naar de geneesheer moet gaan voor een diagnose, het uitsluiten van andere ziektes, anders dan fibromyalgie, ook wel uitsluitingsziekte genoemd.

De aanpak van inzichtin pijn vertrekt vanuit het principe dat er 2 niveaus zijn waarop we alle signalen verwerken: een bewust niveau en een onderbewust niveau.
Het bewuste niveau is ons welbekend want het is juist het bewust zijn van de pijn, acuut of chronisch, dat ons stappen doet zetten om er iets aan te doen.

Het startpunt van inzichtin pijn is dat elke ervaring van pijn 100% echt is. Voor de persoon die de pijn ervaart is het eenvoudigweg de realiteit

De medische wereld in België zet stappen om hypnose positief aan te wenden bij de aanpak van pijn. De effectiviteit van hypnose bij pijn is al lang gekend in landen zoals België, Amerika, Nederland...

Vooraleer een idee te geven of deze training voor jou nuttig kan zijn is het belangrijk een onderscheid te maken tussen enerzijds de hypnose als entertaining, waarbij de hypnotiseur als het ware iemand door de zaal laat lopen als een kip zonder kop.
In deze workshop leren we de zelfhypnose kennen en te trainen om meer inzicht te krijgen in de pijnen die we zo vaak voelen.

In deze twee dagen werd één van de krachtigste vormen van zelfhypnose aangeleerd alsook de 6 stappen om deze zelfhypnose op de meest krachtige manier bij jezelf te kunnen toepassen.

Yves Gazin heeft sinds begin 2013 een aantal pijnpatiënten geholpen in hun omgang met pijn, onrust en ongemak. Hij loodste hen op een spontane en aangename manier door de workshop, in samenwerking met enkele leden van onze werkgroep 'inzicht in pijn'

Op de eerste dag werd voornamelijk de nadruk gelegd op de kennismaking met het onderbewuste en hoe op een eenvoudige manier zijn kracht in u herkend kan worden. Op het einde van dag 1 herkent u de taal van uw lichaam en uw onderbewuste en kent u uw persoonlijk manier om zelfhypnose te ervaren en kunt u zich binnen de 5 minuten ontspannen in 3 eenvoudige stappen.

Op het einde van dag 2 kent u een 6 stappen- methode om in gesprek te gaan met uw onderbewuste en leerde je in diepe zelfhypnose de kracht om op een bewuste manier voor u te laten werken en weet u op welke manier uw onderbewuste u met uw pijn kan helpen.

Er werd bijzonder positief gereageerd en iedereen stond versteld van de enorme kracht van zelfhypnose. Naast het positieve resultaat ontdekte ik een rustige, serene gewaarwording door heel mijn lichaam. De emoties die vrijkwamen waren rustgevend en maakte mij niet paniekerig zoals voordien, waardoor ik ze een plaats kon geven om zodoende mijn lichaam van die stress te ontdoen welke in het verleden toch ook zijn negatieve weerslag had op mijn pijnen.