

CURSUS INZICHT IN PIJN

Zoals elke reumapatiënt heb ik goede en minder goede periodes. Laatst viel mijn oog op een brochure genaamd “inzicht in pijn”. Omdat ik het op dat moment even wat zwaarder had, besloot ik me in te schrijven: als ik toch geregeld pijn zou hebben, kan ik evengoed leren hoe ermee om te gaan, zonder elke keer pijnstillers te moeten slikken.

Tegen het moment dat de cursus door ging, ging het ook terug beter met me. Ik ben dus nieuwsgierig vertrokken, zonder té veel verwachtingen. Dat de cursus zo’n eyeopener zou zijn, had ik niet verwacht. Op twee dagen hebben we met een klein en gezellig groepje geleerd hoe je door middel van zelfhypnose jezelf kan helpen. De aanpak van de coach zorgde ervoor dat iedereen op z’n gemak was, bij hem maar ook bij elkaar. De korte oefeningen hebben daar zeker toe bijgedragen. Door middel van verschillende stapjes en oefeningen trinden we onszelf in de praktijk en hielpen we ook de medecursisten de stappen te zetten. Dit alles ging onverwacht vlot en het vertrouwen groeide snel. Ondertussen kan ik zeggen dat ik de techniek ’s avonds oefen, van tijd tot tijd uitprobeer op ‘kleine pijntjes’ en er vertrouwen in heb dat het ook zal werken bij de pijn die wel eens bij reuma hoort. Wat me het meest is bijgebleven van deze cursus, naast het feit dat ik heb geleerd pijn anders te bekijken en ermee om te gaan, is het vertrouwen dat het me opnieuw gegeven heeft in mijn lichaam, waar dat niet altijd even vanzelfsprekend is bij een chronische ziekte.

Marthe