



Met pijn aan de slag!

De LetselSchade
Psychologen



De macht van pijn

Als pijn de hoofdrol in je leven gaat spelen, kun je je erg machteloos voelen.

Alles draait om de pijn. Maar ben je werkelijk zo machteloos als je je voelt of zou je weer de touwtjes in handen kunnen nemen en deze hoofdrolspeler naar een figurantenrol kunnen regisseren?

Als je deze brochure leest heb je vaak al van alles geprobeerd om van je pijn af te komen en heb je te horen gekregen van de artsen dat er geen afwijkingen, ontstekingen of beschadigingen gevonden zijn en dat je er maar mee moet leren leven...

***De LetselSchade
Psychologen***





Maar hoe dan?

Eerst wat uitleg over het fenomeen pijn.

Pijn kun je globaal indelen in functionele en disfunctionele pijn. Pijn is functioneel als je je brandt aan een kaars of jezelf snijdt bij het schillen van bijvoorbeeld een appeltje. Dan zorgt pijn ervoor dat het letsel beperkt blijft. Je trekt je hand terug van de kaars en je stopt met het schillen van het appeltje. Je aandacht gaat naar de bron van de pijn en je neemt maatregelen om het letsel te beperken. Deze pijn noemen we acute pijn.

Pijn noemen we disfunctioneel als het langere tijd aanhoudt en je aandacht opeist, zonder dat je maatregelen hoeft te nemen om letsel te beperken. In de beleving van functionele pijn en disfunctionele pijn zit geen verschil. Het voelt als één soort pijn en dat maakt het zo lastig om als drager van die pijn het verschil te ervaren.

Hoogstwaarschijnlijk heb jij last van disfunctionele pijn. Pijn waar geen lichamelijke oorzaak (meer) voor te vinden is. Deze pijn ontstaat zonder dat er sprake is van een afwijking, ontsteking of beschadiging in het lichaam. Vaak is er wel letsel aan vooraf gegaan. Het weefsel is inmiddels hersteld maar de pijn houdt aan. In de wetenschap wordt deze pijn omschreven als medisch onvoldoende verklaarde pijnklachten of als chronische pijn.

Bij chronische pijn denk je al gauw dat het nooit meer overgaat. Maar het woordje 'chronisch' vertelt iets over het verleden, het duurt nu al een aantal maanden, maar het woordje 'chronisch' zegt gelukkig niets over de toekomst. Er is dus nog hoop op verbetering. Door de ontwikkelingen in de wetenschap komen we steeds meer te weten over disfunctionele pijn. Deze disfunctionele pijn wordt door een ontregeling in het zenuwstelsel veroorzaakt.

Disfunctionele pijn ontstaat door sensitisatie. Sensitisatie is het overgevoelig raken van die delen van het zenuwstelsel die de pijn in het lichaam registreren en verwerken. Je kunt het vergelijken met een inbraakalarm van een auto die te scherp is afgesteld en die afgaat zodra er een dennenappel op valt.

Is disfunctionele pijn beïnvloedbaar?

Ja, onbewust en ongewild oefen je nu invloed uit op je disfunctionele pijn. Negatieve emoties als angst en stress verhogen de pijnbeleving. Dit gebeurt allemaal in het onbewuste deel van je brein. Ook het vermijden van lichaamsbeweging uit angst voor meer pijn, het onnodig (onbewust) aanspannen van spieren en geforceerd (krampachtig) bewegen verergeren de pijnklachten.

Te weinig en verkeerd bewegen, angst, piekeren en pijn hebben grote invloed

op je nachtrust, op je concentratie en op je geheugen met als gevolg dat er een negatieve spiraal in gang wordt gezet.

Meer zorgen, meer pijn, minder nachtrust, minder concentratie en een nog slechter functionerend geheugen.

Disfunctionele pijn bewust beïnvloeden

Kennis over het ontstaan en het bestaan van disfunctionele pijn en de samenhang met verschillende factoren is de eerste stap naar het beheersbaar maken van disfunctionele pijn. De tweede stap is leren leven met disfunctionele pijn door gebruik te maken van nieuw verworven inzichten, nieuwe vaardigheden en een passend gedragsrepertoire dat is afgestemd op jouw persoonlijke draagkracht. Daardoor ontstaat er weer ruimte voor kwaliteit van leven.

De LetselSchadePsychologen bieden professionele begeleiding in dit proces. Wij bieden je nieuwe kennis aan, helpen je bij het verwerven van nieuwe vaardigheden en ondersteunen je bij de ontwikkeling van nieuw gedrag waardoor jij de regie weer in handen kan nemen. Zo is de pijn van hoofdrolspeler naar figurant te regisseren.

Onze werkwijze is oplossingsgericht en coachend van aard. Voor herstel van de fysieke

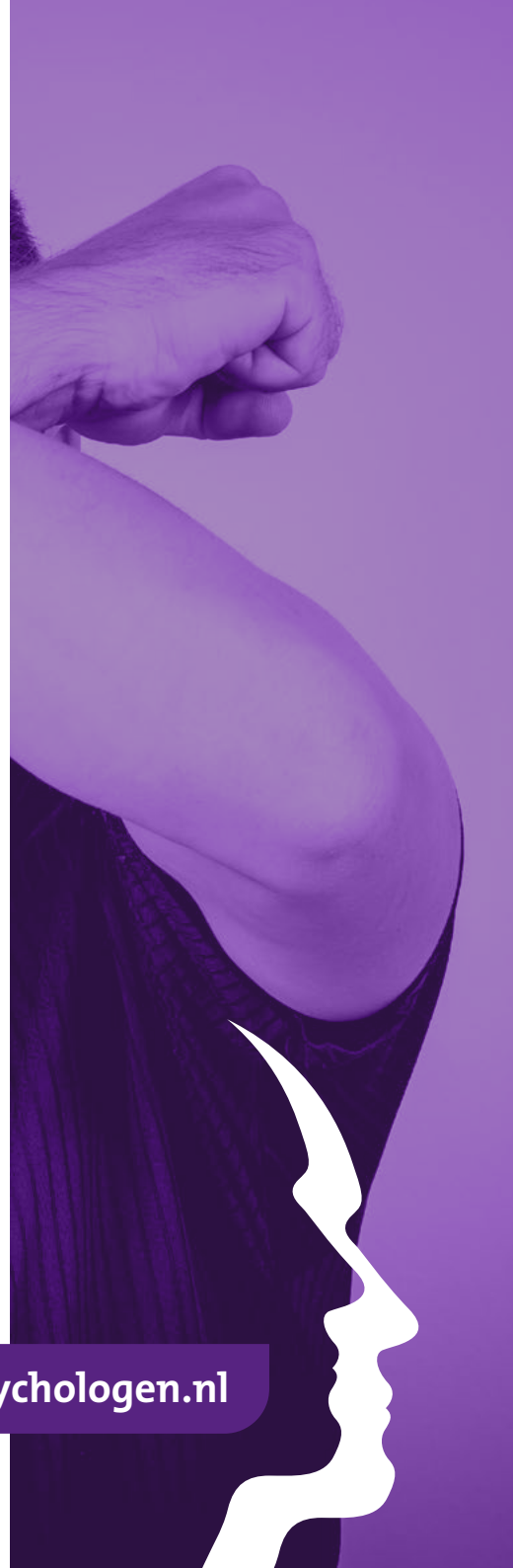
belastbaarheid wordt samengewerkt met professionals uit diverse disciplines.

Onze visie

Wij werken vanuit de visie dat zinvolle dagbesteding een heilzame werking heeft op het leren leven met pijn. Het biedt structuur, afleiding en voldoening aan het eind van de dag. Stil gaan zitten wachten tot de pijn over is, is in onze optiek een gemiste kans.

Als de zinvolle dagbesteding kan resulteren in terugkeer naar werk, dient dit onder professionele begeleiding te gebeuren en gedoseerd te worden opgebouwd. De valkuilen die hier op de loer liggen dienen te worden opgemerkt en met behulp van goede adviezen en begeleiding te worden ondervangen. Ook hierin kunnen wij van betekenis zijn.

www.deletelschadepsychologen.nl





Wat zijn de rechten van de cliënt

Wij zijn aangesloten bij het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) en houden ons aan de beroepscode van het NIP. Dat betekent dat wij geheimhoudingsplicht hebben en dat er geen inhoudelijke informatie over de cliënt aan derden wordt verstrekt zonder schriftelijke toestemming van de cliënt. Daarom ontvangt de cliënt als eerste de rapportage en pas nadat deze schriftelijk heeft laten weten akkoord te zijn met doorzending naar vooraf benoemde personen, versturen wij de rapportage. Indien de cliënt niet akkoord gaat met doorzending, kan hij/zij zich beroepen op het blokkeringsrecht. De rapportage wordt dan niet doorgestuurd en wij melden de opdrachtgever dat de cliënt gebruik wil maken van het blokkeringsrecht. Inhoudelijk verstrekken we dan verder geen informatie.

Wat is onze meerwaarde

- Praktisch, creatief en oplossingsgericht
- Specialistische kennis
- Maatwerk
- Laagdrempelig
- Huisbezoek
- Korte lijnen
- Heldere communicatie
- Achtergrond in het bedrijfsleven

**De LetselSchade
Psychologen**



Postbus 9128
3301 AC Dordrecht

T 06 - 2808 1722
E info@deletselschadepsychologen.nl

www.deletselschadepsychologen.nl