

# Zingeving in het leven met chronische pijn

Wat heb jij nodig in de behandeling bij de ergotherapeut en fysiotherapeut?



## Wat ervaren mensen met chronische pijn?

### Chaos

Orde scheppen door betekenis te geven

Bewustwording en verandering van waarden

Aanpassing aan het leven of de pijn

Handelen naar waarden en waarde ervaren

## Wat is zingeving?

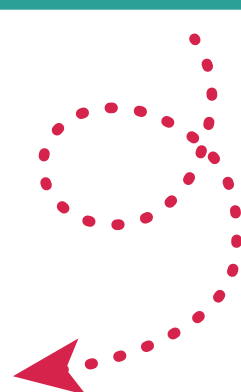
Zingeving gaat over wat van waarde of betekenis is in je leven of wat de bedoeling is van jouw leven. Zingeving kan (mede) bepaald worden door een godsdienst of levensbeschouwing, maar dat hoeft niet. Het zoeken naar en ervaren van 'zin' is voor iedereen een doorlopend proces dat hoort bij het leven.



## Zingeving en chronische pijn

Het hebben van chronische pijn raakt voor veel mensen aan de zin van het leven. Je leven verandert vaak op een manier die anders is dan jezelf had gewild, dat roept vragen op over hoe je je leven wilt invullen.

De pijn (en de beperkingen die je ervaart) kan belemmeren bij het ervaren van zin. Het kan ook juist een reden zijn om je opnieuw op je leven te oriënteren. Denk bijvoorbeeld aan het genieten van iets wat je belangrijk vindt of het uitvoeren van je werk of hobby.



## Hoe heeft chronische pijn invloed op zingeving?

Door de pijn kun je je leven als chaotisch ervaren. Aandacht aan zingeving kan helpen om je leven opnieuw op orde te krijgen. Bijvoorbeeld door activiteiten op een nieuwe manier uit te voeren of naar een andere balans in activiteiten te zoeken passend bij wat voor jou belangrijk is.

“ Je kan niet meer goed lopen, maar hoe gaat het met je als geheel? En hoe gaat het met de omgeving? Wat heb je verloren en hoe kan je dat weer oppakken? Ik denk dat dit onderbelicht is maar bijna belangrijker is dan de eigenlijke fysio- of ergotherapeutische behandeling. Dat er heel veel pijn en leed achter zit door het verlies van dingen en dat je niet meer weet wat je kan, dan eigenlijk de pijn zelf. Want verlies van dingen doet ook pijn. ”

## Welke levensthema's worden geraakt?

- Levend verlies; je wordt (steeds opnieuw) geconfronteerd met wat je niet meer kunt en je verlangt terug naar vroeger.
- Eenzaamheid; door de onzichtbaarheid van je klachten en een wereld die kleiner wordt.
- Onzekerheid of controle; wat vanzelfsprekend was valt weg waardoor het nodig is te zoeken naar nieuwe invulling van je leven.
- Waarde; door noodgedwongen reflectie op je leven ga je je opnieuw afvragen wat je daadwerkelijk belangrijk vindt in het leven.
- Identiteit en lichaam; hoe ga je om met een lichaam dat pijn doet, wat betekent het dat je plannen anders lopen dan gekoofd?
- Acceptatie en loslaten; proberen te leven met hoe het is, in kleine en grote dingen die je moeilijk vindt.

## Behoeft aan zingeving in het leven met chronische pijn

Iedereen heeft behoefte aan een zinvol leven. Het leven met chronische pijn kan van invloed zijn op wat je in het leven belangrijk vindt of waar je behoefte aan hebt:

1. Ergens naartoe leven, werk doen dat bij je past, ritme en daginvulling hebben
2. Iets betekenen voor iemand anders, iets doen waar je hart ligt
3. Ergens bij horen, goed voor jezelf zorgen en je geborgen voelen
4. Bezig zijn met dingen die lukken, bewuste keuzes maken, kunnen omgaan met tegenslagen
5. Je pijn en je lichaam begrijpen en door anderen begrepen worden
6. Je verbonden voelen, zoals fijn contact met anderen, met de natuur, weten wat je zelf leuk vindt
7. Je verbonden voelen met een groter geheel in een ervaring die jezelf overstijgt; vrijheid, schoonheid of vertrouwen ervaren, bijvoorbeeld in het geloof, de natuur, kunst of muziek

## Hoe kun je je ondersteuningsbehoefte aangeven?

- Geef aan waar jij je prettig bij voelt
- Durf open te staan voor de vragen die een ander jou stelt
- Onderzoek en ontdek – samen met de ander – je zingevingsvragen en hoe je invulling wilt geven aan je leven
- Maak je vragen of onderwerpen bespreekbaar, ook als de ander er niet naar vraagt
- Vraag de ander met je mee te denken over (andere) mogelijkheden voor ondersteuning

## Ondersteuning bij zingeving

Zoeken naar zin en betekenis, dat is voor iedereen onderdeel van het leven. Toch kan het fijn zijn om ondersteuning te krijgen als je daarbij vastloopt. Hierover kun je in gesprek gaan met je naaste omgeving, maar ook met professionals. Zij kunnen je ondersteunen, niet alleen bij de praktische vragen over het omgaan met pijn maar ook bij het zoeken naar nieuwe betekenis in je leven.

## Hoe kunnen ergotherapeuten en fysiotherapeuten je ondersteunen bij zingevingsvragen?

- Zicht krijgen op wat er voor jou toe doet en hoe jij je leven wilt inrichten.
- Bewuste keuzes leren maken waardoor je voor jou betekenisvolle activiteiten weer of beter kunt uitvoeren of uitgedaagd wordt om deze activiteiten weer op te pakken.
- Onderzoeken hoe je het leven zinvol kunt invullen, bijvoorbeeld door zicht te krijgen op je waarden en passies of te leren hoe je activiteiten weer (andere) kunt uitvoeren.
- Meesteren, bijvoorbeeld andere professionals of lotgenotencontact.

## Consortiumpartners



## Wil je meer weten?

Deze informatiebrochure is onderdeel van de kennisynthese 'Aandacht voor zingeving bij mensen met chronische pijn in de ergotherapeutische en fysiotherapeutische zorg'. De inzichten zijn gebaseerd op literatuuronderzoek, interviews met mensen met chronische pijn en met ergotherapeuten en fysiotherapeuten.