

Omgaan met chronische pijn

DOOR STEPHANIE TE PASKE

Zaterdag 5 november organiseert de VSP een speciale dag voor leden en andere belangstellenden: 'Scoliose in the Picture'. Deze dag zal bestaan uit diverse workshops, waarvan er twee worden verzorgd door Laura Dieleman; in oktober 2014 verkozen tot een van de 12 'Bikkels' door de Bart de Graaff Foundation.



Laura Dieleman

Deze Foundation heeft haar ondersteund bij het opzetten van haar eigen onderneming 'Nu ben ik hier', waar zij naast mindfulness-trainingen ook meditatie- en mindfulness-workshops geeft. Op vrijdag 12 augustus reisde ik naar Breda om in gesprek te gaan met deze Bikkel.

De kracht van mindfulness

Wie is Laura Dieleman?

Laura is 29 jaar en werkt 28 uur per week als maatschappelijk werkster bij MEE West-Brabant voor mensen met een beperking. Laura is op haar 15de heel erg ziek geweest, waardoor ze een zenuwaandoening in haar beide benen heeft. Vanaf haar knie naar beneden heeft ze een gevoelsstoornis. "Het lijkt op een tintelend gevoel wat je hebt als je vanuit de vrieskou naar binnen komt." Dat heeft ze eigenlijk de hele dag door. Daarnaast is haar linkervoet verlamd. Hiervoor heeft ze een spalk die haar voet omhoog houdt, zodat ze gewoon kan lopen. Laura is uitbehandeld. Net als de meeste scoliosepatiënten heeft ook zij te maken met chronische pijn, waarmee ze heeft moeten leren leven.

Na een periode van heel veel stressklachten is Laura via een fysiotherapeut in aanraking gekomen met mindfulness. "Laura dacht dit kan zoveel betekenen voor zoveel mensen". Niet lang daarna is ze haar eigen onderneming begonnen. Op 30 oktober 2015 is 'Nu ben ik hier' officieel van start gegaan gegaan. Naast de reguliere mindfulness-trainingen van acht weken, geeft ze ook workshops om mensen kennis te laten maken met meditatie en mindfulness.

Wat is mindfulness?

"Mindfulness is gebaseerd op de Boeddhistische leer waarin wordt gezegd dat het lijden, het pijn hebben, twee pijlers kent. De eerste pijler is wat je raakt, zoals scoliose en de pijnklachten daardoor. Daar kun je niks aan veranderen. Daar heb je geen invloed op. De tweede pijler is dat wat je er zelf over denkt, wat je ervan vindt en er bij voelt. Daar kun je wel iets mee.

"Bij mindfulness, ook wel aandachtstraining genoemd, gaat het gaat erom dat je in je hersenen nieuwe verbindingen legt door bijvoorbeeld technieken als meditatie, ontspannings-

en cognitieve oefeningen. Door nieuwe banen in je hersenen te leggen, kun je cirkels doorbreken. Je doorbreekt de cirkel van aandacht hebben voor wat er later kan gebeuren of wat er allemaal is gebeurd naar wat er op dit moment is. Je kunt dus meer aandacht hebben voor waar je op dit moment zit. Als je heel veel bezig bent met wat er straks allemaal kan gebeuren en je pijn, gaat dat meer je dag beheersen en dat brengt je stresslevel hoger en veroorzaakt lijden. Je zult ook geneigd zijn om minder snel activiteiten te ondernemen.

Het gaat in de training erom dat je leert om meer de aandacht te brengen naar wat er nu is en hoe je je nu voelt, want nu ben ik hier. Je bekijkt de situatie meer van moment tot moment, waardoor het je in staat stelt om makkelijker activiteiten te ondernemen. Mindfulness is niet alleen geschikt voor pijnklachten. Het wordt ook vaak ingezet bij depressieve klachten en burn-out klachten”.

Scoliose in the Picture

“Ik vind het heel fijn en goed dat ik door de Vereniging van scoliosepatiënten ben benaderd vanuit het oogpunt van je bent jong en je hebt een beperking. Ik hoop dat ik tijdens ‘Scoliose in the Picture’ kan laten zien dat ook al loopt het niet zoals je dacht dat het zou lopen door je klachten, er ook heel veel andere mooie dingen zijn. Zo had ik waarschijnlijk geen HBO gedaan als ik geen beperking had gehad. Mijn eigen bedrijf had ik waarschijnlijk nooit gehad als ik geen beperking had gehad. Er komen altijd dingen op je pad die in jouw leven horen. Het komt zoals het voor jou hoort te zijn en het is goed zoals het is.”

Laura kijkt uit naar 5 november. “We gaan er iets leuks van maken!”