

Prof. dr. Stefaan Van Damme  
Gezondheidspsycholoog UGent

**“Aanvaarding betekent niet dat  
je je bij de pijn neerlegt”**

# Stop met vechten tegen chronische pijn

Heel wat mensen kampen al jaren met een ernstige chronische pijn. Ze hebben elke denkbare medische behandeling al geprobeerd maar worden uiteindelijk alleen maar ongelukkiger. Prof. dr. Stefaan Van Damme meent dat ze toch een zinvol leven kunnen leiden als ze leren hun pijn te aanvaarden.

Ben van Gils – Gitte Wolput

Ik heb overal pijn. Ik heb alles geprobeerd om ervan af te raken. Ik ging op ziekteverlof, ik ontweek zelfs mijn vrienden zodat ik me helemaal kon toelekken op genezing. Maar vreemd genoeg gebeurde het tegenovergestelde. Hoe meer ik dingen opgaf en probeerde de pijn te beheersen, hoe meer ik last kreeg en hoe depressiever ik werd. Ik heb pijnstillers, antidepressiva, spierontspanners en slaappillen geprobeerd. Massage, acupunctuur, zelfhulpgroep ... Maar ik voel nu meer pijn dan daarvoor. Inmiddels ben ik mijn baan en mijn zelfvertrouwen kwijt, ik heb geen sociaal leven meer en de relatie met mijn man en kinderen is verslechterd." Susan is een 46-jarige vrouw met fibromyalgie, een vorm van reuma die wordt gekenmerkt door chronische pijn. Ze is in goed gezelschap: maar liefst een op de 12 Belgen krijgt ooit te kampen met een of andere vorm van ernstige chronische pijn. Rugpijn, aangezichtspijn, pijn ten gevolge van gordelroos of reuma ... Het kan maanden of jaren aanslepen en uiteindelijk de levenskwaliteit ernstig ondermijnen. Normale activiteiten als werken, sporten, met de kinderen spelen, klusjes opknappen of wandelen in de natuur worden moeilijk of zelfs onmogelijk. Geen wonder dat mensen met chronische pijn vaak uren op het internet surfen en heel wat dokters verslijten. Maar de aanhoudende zoektocht naar oplossingen kan een deel van het probleem worden, waarschuwt prof. dr. Stefaan Van Damme (UGent). "Ik kan me heel goed verplaatsen in mensen die uren spenderen om informatie op te zoeken en van dokter tot dokter gaan om een oplossing te vinden voor hun pijnprobleem. Van jongs af aan hebben ze geleerd: ben je ziek of heb je pijn, dan zoek je de oorzaak. Zie dat je geneest."

**Wat is er mis met het blijven zoeken naar een oplossing?**  
**STEFAN VAN DAMME:** Als pijn aansleept, begint hij soms een eigen leven te leiden en vindt men geen objectieve, medische oorzaak meer. Dit

## Stappenplan voor pijnlijders

### 1. Denk na over wat u belangrijk vindt in het leven.

Uw levenskwaliteit stijgt wanneer u zich engageert om een rijk en betekenisvol leven te leiden, dat aansluit bij de waarden die u belangrijk vindt. Persoonlijke waarden in kaart brengen is echter geen makkelijke opdracht. De volgende vragen kunnen helpen. Wat vindt u echt belangrijk in het leven? Wanneer voelt u de meeste voldoening? Wat geeft u energie? Hoe wilt u dat anderen u zien? Welke relaties wilt u onderhouden?

### 2. Stel concrete doelen.

Koppel concrete acties aan uw waarden, zoals "elke zaterdagmiddag doe ik iets leuks met de kinderen" of "op woensdag ga ik naar de academie om te leren schilderen". Denk ook eens na over mogelijke hindernissen die u van uw koers kunnen halen en over manieren om ze te overwinnen.

### 3. Zoek een hulpverlener.

Als u er zelf niet uitkomt, zoek dan een therapeut die vertrouwd is met aanvaardingstherapie (ACT) of mindfulness. Mindfulness helpt om pijnlijke sensaties, emoties en gedachten beter te beheersen. In een aanvaardingstherapie komt deze techniek ook aan bod, maar de therapeut gaat bovendien met u op zoek naar belangrijke waarden in uw leven, waar vervolgens concrete doeltellingen en acties aan worden gekoppeld. Een erkende gedragstherapeut in uw regio vindt u terug op [www.vvgt.be](http://www.vvgt.be) of via uw huisarts.

wil niet zeggen dat de pijn is ingebeeld of puur psychologisch is. Maar onder invloed van verschillende lichamelijke en psychologische processen is ons zenuwstelsel hypergevoelig geworden en blijft het reageren op prikkels die geen pijn zouden mogen doen.

En ook als er wel een oorzaak wordt gevonden, is er vaak geen echte oplossing. Met de huidige medische behandelingen, gaande van pillen tot injecties en chirurgische ingrepen, kun je de pijn zelden definitief wegnemen of verlichten. Dat is voor veel patiënten moeilijk te aanvaarden. Ze hopen dat ze, als ze maar blijven volharden in hun zoektocht, toch iemand zullen tegenkomen die hen zal kunnen genezen.

## Dat klinkt als het ideale recept voor teleurstelling.

**VAN DAMME:** Dat is het ook. Die verwoede maar vergeefse pogingen om de pijn op te lossen, beginnen al hun energie en tijd op te slopen. Op die manier worden belangrijke levensdoelen verwaarloosd: goed voor anderen zorgen, de wereld verkennen, bepaalde vaardigheden onder de knie krijgen, genieten van het leven ... Ze zetten hun leven "on hold" en dat maakt hen psychologisch heel kwetsbaar. Er zijn patiënten die uit wanhoop medische risico's nemen en bijvoorbeeld experimentele ingrepen en behandelingen ondergaan. Dan wordt het pas echt riskant.

## Wat is het alternatief?

**VAN DAMME:** De laatste jaren is duidelijk geworden dat het leren aanvaarden van chronische pijn heel

Mindfulness of een aanvaardings-therapie kan helpen om de strijd tegen de pijn los te laten.

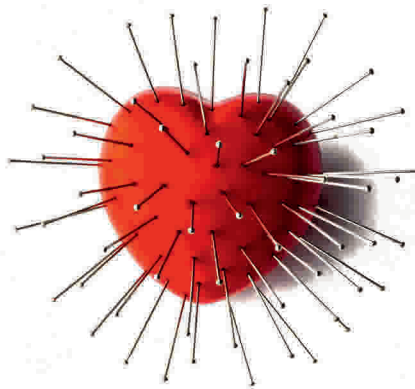
> belangrijk is om de levenskwaliteit van patiënten te beschermen of op te krikken. Uit onderzoek blijkt dat patiënten die volharden in de zoektocht naar controle qua levenskwaliteit aanzienlijk slechter af zijn dan mensen die de strijd staken en hun tijd en energie ondanks de pijn weer in belangrijker levensdoelen stoppen. Ze kampen met meer psychologische problemen zoals angst en depressie.

### Dus patiënten moeten zich maar bij hun pijn neerleggen?

**VAN DAMME:** Nee, dat is niet wat aanvaarden betekent. Aanvaarding verwijst naar de bereidheid om met de pijn te leven en desondanks je leven op een zinvolle manier in te vullen. Het wil zeggen dat je bereid bent om je levensdoelen op zo'n manier aan te passen dat je ondanks de pijn in staat bent om voor jou belangrijke waarden na te streven. Je klampt je niet vast aan onhaalbare doelen, maar kiest bewust voor haalbare.

Een voorbeeld: iemand heeft altijd graag voetbal gespeeld en dat lukt niet meer. Dan kan hij nagaan wat hij precies met die voetbal wou bereiken. Wat betekende voetbal voor hem? Door dit te analyseren komt hij terecht bij abstracte waarden die deel uitmaken van zijn identiteit. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat hij het sociale contact in een sportieve context en het teamverband heel waardevol vindt. Dan kan hij zich de vraag stellen: bestaat er een andere manier om dit waar te maken, die minder door pijn wordt beïnvloed? Misschien kan hij een andere rol in de voetbalclub opnemen, bijvoorbeeld in de organisatie of in de kinderwerking.

## “Probeer ondanks de pijn de voor jou belangrijke waarden na te streven”



## Hoe doeltreffend is een aanvaardings-therapie?

Eerder dit jaar verscheen een analyse van 25 studies over chronische pijn, waaraan in totaal 1285 patiënten hadden deelgenomen. Ze kregen een aanvaardingstherapie of mindfulnessstraining, of kwamen in een controlegroep terecht. De patiënten die een behandeling kregen, scoorden gemiddeld iets beter op parameters zoals pijnveraring en angst. Ook op langere termijn werkten deze effecten door. De aanvaardingstherapie deed het iets beter dan mindfulness. In een studie met fibromyalgiepatiënten stelde 80 % een significante verbetering vast na een aanvaardingstherapie.

## Klopt het dat patiënten vaak activiteiten vermijden, waardoor ze het nog erger maken?

**VAN DAMME:** Ja. Patiënten met lage rugpijn denken bijvoorbeeld vaak dat hun rug heel kwetsbaar is. Ze zijn er onterecht van overtuigd dat bepaalde activiteiten hun rug te veel belasten en het risico verhogen op een kwetsuur. Ze zijn gevoelig voor signalen die op een kwetsuur kunnen wijzen. Gevolg: ze merken lichamelijke sensaties in de rug sneller op en gaan ervan uit dat ze een letsel hebben opgelopen. Ze vinden dat ze moeten rusten en herstellen. Op termijn kan dat leiden tot een algemene daling van de fysieke conditie. Dan geeft de minste fysieke inspanning al aanleiding tot klachten, wat op zijn beurt leidt tot meer vermijdingsgedrag. Zo gaat de levenskwaliteit omlaag en komen er klachten over depressie.

## Dan maar op de tanden bijten en doorzetten?

**VAN DAMME:** Dat is niet altijd beter. Als mensen systematisch hun grenzen overschrijden, kan dat leiden tot overbelasting. Toch is doorbijten niet altijd slecht. Hier is vooral motivatie belangrijk. Als je op de tanden bijt omdat je geen afstand kan nemen van “oude” doelen, ben je qua levenskwaliteit meestal niet beter af dan mensen die vermijdingsgedrag stellen. Doorbijten is minder een probleem als het doel haalbaar is en helpt om het leven zin te geven. Een grootmoeder kan bijvoorbeeld op de tanden bijten wanneer de kleinkinderen komen. Als ze vindt dat de voordelen daarvan opwegen tegen de nadelen, is daar niets mis mee.

## Hoe kunnen patiënten dit evenwicht vinden?

**VAN DAMME:** Hier is een belangrijke rol weggelegd voor zorgverleners zoals psychologen, kinesisten, sociaal assistenten en verpleegkundigen in de pijncentra in ons land. Een individuele aanpak is in elk geval belangrijk. Wat bij de ene patiënt werkt, werkt niet per se bij de andere. ♥