

Oefening: "Impact van pijn op wie je bent"

Pijn heeft een grote impact op vele gebieden van je leven, zoals werk, ouderschap, vrije tijd, relaties, etc.. Ook op wat je doet in de verschillende rollen die je vervult, zoals en uiteindelijk ook op het beeld dat je van jezelf hebt. Op hoe je jezelf ziet en ervaart. Bijvoorbeeld dat je als moeder of vader altijd kon klaar staan voor je kinderen en goed zorg voor hun kon dragen. Maar dat sedert je pijnklachten je bent gaan merken dat je bepaalde zaken niet meer kon zoals daarvoor. Je voelt dat je niet meer de moeder of vader bent die je was of eigenlijk wilt zijn.

In deze oefening vraag ik je om hier eens bij stil te staan.

In mijn rol als.....

Welke negatieve impact heeft pijn op jou in deze rol? Op welke manier hindert pijn jou om deze rol te vervullen?

.....
.....
.....
.....
.....

In mijn rol als.....

Welke negatieve impact heeft pijn op jou in deze rol? Op welke manier hindert pijn jou om deze rol te vervullen?

.....
.....
.....
.....
.....

In mijn rol als.....

Welke negatieve impact heeft pijn op jou in deze rol? Op welke manier hindert pijn jou of deze rol te vervullen?

.....

.....

.....

.....

.....

In mijn rol als.....

Welke negatieve impact heeft pijn op jou in deze rol? Op welke manier hindert pijn jou of deze rol te vervullen?

.....

.....

.....

.....

.....

In mijn rol als.....

Welke negatieve impact heeft pijn op jou in deze rol? Op welke manier hindert pijn jou of deze rol te vervullen?

.....

.....

.....

.....

.....

Als je merkt dat pijn een grote negatieve invloed heeft op verschillend levensgebieden en in je verschillende rollen, kan het zelfs zijn dat het beeld dat je van jezelf hebt veranderd. Je heb jezelf bijvoorbeeld altijd gezien als een sterk iemand; een overlever of vechter, als iemand die altijd klaar staat voor een ander;... En dat door je pijn klachten dit niet meer zo voelt voor jou, omdat je de dingen niet meer zo kunt doen zoals voor de pijn. Dat je nu met pijn je je zwak voelt, iemand die opgeeft of faalt; iemand die er niet meer kan zijn voor anderen omdat het niet meer lukt;..

Sta eens stil bij hoe is dit voor jou is.

Hoe zag je jezelf voor de pijn? Hoe zou je jezelf beschrijven?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Als je jezelf ziet in je leven nu met pijn, hoe zie je jezelf dan?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Kun je nog zijn wie je ooit was of wilt zijn? Wat lukt wel nog? Wat lukt niet meer (zoals vroeger)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Dat je niet meer kan wat je altijd gekunt hebt, wat zegt dat over hoe je nu jezelf ziet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....