

# Hoe doorbreek je als begeleider de dynamiek : Alsmaar doorgaan ondanks de pijn en/of aanhoudende lichamelijke klachten (overactiviteit)



## **Doelstelling**

- Dynamiek m.b.t. doorzetten (persisteren ondanks pijn, disfunctioneel doorzetten) herkennen in het verhaal van klanten
- Inzicht van klant in eigen functioneren verhogen m.b.t. deze persisterende dynamiek en gevolgen (bewustwording)
- Ondersteunen van gedragsverandering: komen tot een activiteitenpatroon dat aansluit bij de mogelijkheden van de klant (met aandacht voor mogelijkheden, maar ook voor beperkingen en moeilijkheden)
- Aanreiken van tips om met deze klanten stappen richting werk te zetten verschillen van tips bij klanten die sterk vermijdend zijn en vandaaruit weinig actief zijn

## **Theoretisch kader**

Waar sommige klanten wanneer ze geconfronteerd worden met pijn bang worden voor de gevolgen, en bewegingen gaan vermijden (cfr. linker gedeelte van figuur: vreesvermijdingsreactiepatroon), gaan andere personen het lichaam structureel overvragen (cfr. rechter gedeelte van de figuur: overactiviteit).

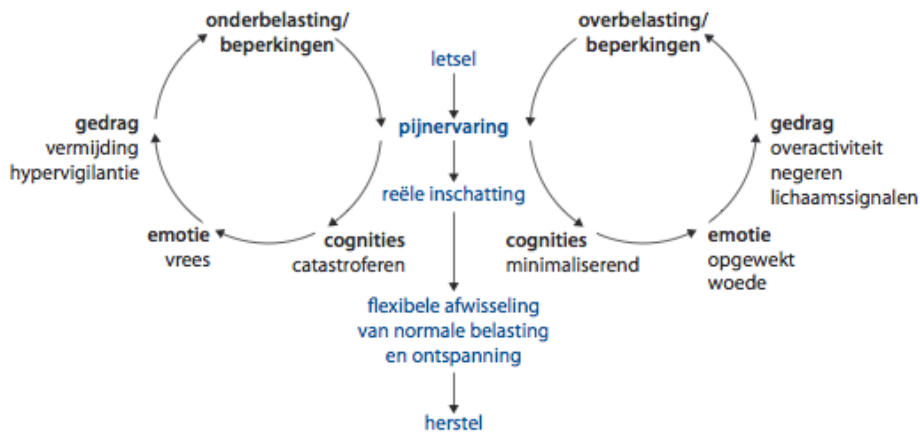
Deze laatste groep hebben vaak *gedachten* als "ik moet dat toch kunnen", "vroeger lukte me dat, en nu kan ik dat niet meer", "ik heb pijn, maar dat zal me niet tegenhouden om de dingen te doen die ik graag doe". Dit zijn de zogenaamde 'niet-accepterende gedachten'. Vaak negeren ze lichaamssignalen of minimaliseren ze de problematiek en ervaren ze gevoelens van boosheid of opgewektheid. Ze gaan door met uitvoering van activiteiten . Dit patroon van overbelasting en overactiviteit (structureel overvragen van het lichaam) resulteert uiteindelijk in een toename van pijn. Er ontstaat vaak een sterke afwisseling van overactiviteit en inactiviteit, die op termijn ook tot meer beperkingen leidt.

Medefinanciering door:



Partners:





Figuur: Vlaeyen, Linton, Hasenbring

Het minimaliseren van de beperkingen en/of pijn en overactief zijn kan hinderlijk zijn om stappen richting werk te zetten. Er is sprake van overbelasting, geen juist evenwicht tussen draagkracht en draaglast, waardoor de klachten toenemen. Hierdoor wordt uiteindelijk het geloof van de klant in zijn/haar mogelijkheden aangetast en ontstaat een toenemend emotioneel onwelbevinden.

Derhalve is het van belang om dit als onderdeel van de begeleiding te bespreken en te komen tot een gelijkmatige verdeling van activiteiten. Indien de klant erin slaagt om zijn/haar activiteiten gelijkmatiger te verdelen, kan dit voor de klant een betere vertrekbasis richting werk vormen. Hiervoor wordt gesteund op principes van activiteitenmanagement.

### **Tips voor de begeleider**

Leer je klant grenzen stellen

Benadruk het belang van ontspanning

Benadruk het verdelen van activiteiten (doseren van activiteiten)

Tip: Neem de workshop energiemanagement samen met je klant door.

Hoe doorbreek je als begeleider deze dynamiek?

1. in kaart brengen van dit gedragspatroon
2. bewustwording: patroon en grafiek bespreken met de klant
3. klant coachen om gedrag te veranderen
4. tips voor begeleider richting hertewerkstelling



## Welk materiaal kunnen we inzetten?

Activiteitendagboek  
Avoidance endurance vragenlijst  
Opdrachten uit workshop activiteitenmanagement

## Maak gebruik van het activiteitendagboek en de vragenlijst

Het vaststellen van het patroon verkrijg je door een gedetailleerde beschrijving te vragen van de dagen voor het gesprek. Op die manier kan een inschatting gemaakt worden van het activiteitenpatroon, tezamen met andere informatie over het activiteitsniveau en de opvattingen die de patiënt in het gesprek weergeeft. Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van het activiteitendagboek. Ook de vragenlijst kan worden ingezet om de resultaten vervolgens te bespreken met de klant.

## Leer uw klant beginnende tekenen van overbelasting herkennen

Leg de klant uit wat het effect is op de klachten bij het negeren van de lichaamssignalen en niet-tijdig stoppen. VB U wil zich niet laten beperken door de klachten en u bent als het ware voortdurend in gevecht met je eigen lichaam. U negeert de signalen van je lichaam als deze aangeven dat het genoeg is geweest. U gaat door ondanks het toenemen van de klachten. U stopt pas als de klachten zo hevig zijn dat u wel moet stoppen. Omdat u zo lang bent doorgedaan duurt het ook lang voordat u weer hersteld bent. De interventie:

Door eerder te stoppen heeft uw lichaam minder tijd nodig om te herstellen en kunt u uiteindelijk meer doen. We willen ertoe komen om de lichaamssignalen te herkennen, serieus te nemen en op tijd te stoppen, zodat u sneller dan voorheen herstelt van inspannende activiteiten.

## Reguleren van activiteiten: Leg de klant uit hoe het afwisselen van activiteiten kan helpen bij het herstel.

U leert de tekenen van overbelasting te herkennen en te stoppen met wat u bezig bent. U gaat dan iets anders doen zodat uw lichaam kan herstellen van deze activiteit. Bijvoorbeeld, als u de was hebt opgevouwen en merkt dat uw klachten toenemen, dan stopt u en kan u bijvoorbeeld wat administratie doen. U zit dan en uw lichaam kan herstellen van de inspanning van de lichamelijke inspanning van het opvouwen van de was.

## Waarmee moet ik rekening houden in het begeleidingstraject?

Ten eerste is het belangrijk dat de klant duidelijk voor ogen houdt dat pijnvermindering het primaire doel niet is, maar een verbetering van het dagelijks functioneren ondanks de pijn. Indien dat niet voldoende wordt overgebracht aan de klanten, is het risico groot



dat deze teleurgesteld en gefrustreerd geraken, wat het risico op het stopzetten van de begeleiding vergroot.

Bij de begeleider kan dan ook angst ontstaan. Zodra de klant de twijfel bij de begeleider opmerkt, kelderen de kansen op succes in de begeleiding. Een valkuil bestaat erin dat de begeleider onvoldoende kennis heeft van de lichamelijke effecten die kunnen verwacht worden bij een stage, of de uitvoering van een fysiek belastende taak, vooral bij klanten waarvan er sprake is van een duidelijke fysieke problematiek.

Probeer een gelijkmatige verdeling:

Een gelijkmatige verdeling betekent dat de klant:

1. Niet te lang na elkaar dezelfde activiteit heeft
2. Het soort activiteit regelmatig afwisselt
3. De intensiteit waarmee de bezigheid wordt uitgevoerd afwisselt
4. Activiteiten over de dag en de week verdeelt.

Soms helpt het als een klant tijdelijk vermijdt om meerdere activiteiten tegelijk te doen. Bespreek de dagindeling concreet met de klant en laat deze zelf bedenken hoe activiteiten gelijkmatig verdeeld kunnen worden.

Wat met de opvattingen van de klant?

Een aantal opvattingen van de klanten in reactie op de pijn zijn onregelend en moeten aangepakt worden.

Dit dient soms aangepakt worden voordat er kan gestart worden met stages of registreren van activiteiten. Je kan de klant vragen om een paar dagen zijn reacties op de pijn te noteren, om ook in dat opzicht een duidelijk beeld te krijgen. Laat niet langer dan een week registreren, omdat dit de gerichtheid op de pijn kan doen toenemen. Bespreek hierna zijn opvattingen en laat de klant zelf de gevolgen van de opvattingen benoemen. Ga daarna aan de slag om gezamenlijk een helpende gedachten te formuleren waarmee de klant kan oefenen.

*"Ik accepteer dat ik nu pijn heb. Dat is nu niet anders. Ik kan dat verdragen en doe mijn best om minder pijn te ervaren."*

Vraag om te beginnen of de klant zich bewust is van een opbouw van signalen van overbelasting. De signalen kunnen lichamelijk zijn (bijvoorbeeld, zich gejaagd voelen, maagpijn), cognitief (bv gedachten niet meer kunnen ordenen, de gedachte dat je er niet meer tegen kunt) of gedragsmatig (bijvoorbeeld fouten maken) of kunnen uit emoties bestaan (bijvoorbeeld irritatie). Vraag hoe de signalen zich opbouwen, welke er als eerste zijn en welke volgen wanneer de overbelasting aanhoudt. Zoek vervolgens naar maatregelen in de vorm van ontspannende en afleidende activiteiten waarmee een opbouw van klachten kan voorkomen worden op het moment dat de vroege signalen optreden.



## Bronnen

Protocollaire Behandelingen Voor Volwassenen Met Psychische Klachten. GPJ Keijsers, A Minnen, CAL Hoogduin - 2011 - Amsterdam: Boom

Hasenbring, M. I., Hallner, D., Klasen, B., Streitlein-Bohme, I., Willburger, R., & Rusche, H. (2012). Pain-related avoidance versus endurance in primary care patients with subacute back pain: psychological characteristics and outcome at a 6-month follow-up. *Pain*, 153(1), 211-217.