

Boeken

Leven met pijn

De kunst van het aanvaarden

Martine Veenhof, Karlein Schreurs, Monique Hulsbergen, Ernst Bohlmeijer

Boom Hulpboek, Amsterdam 2016. ISBN: 9 789461 050816



Het hulpboek *Leven met pijn* verscheen in 2012 en werd financieel gesteund door het Innovatiefonds Zorgverzekeraars en het Innovatieprogramma Revalidatie. Dit is de vijfde oplage en dat betekent dat dit boek voorziet in een behoefte. De doelgroep is dan ook groot, want één op de vijf volwassenen heeft last van langdurige pijn.

De schrijvers van dit boek komen uit de wetenschap en de praktijk van de reguliere hulpverlening. Martine Veenhof is gezondheidswetenschapper, docent aan de Universiteit Twente en zij heeft gewerkt als ergotherapeut bij chronisch zieken en ouderen; Karlein Schreurs is hoogleraar aan de Universiteit Twente en senior gz-psycholoog bij mensen met chronische pijnklachten; Monique Hulsbergen is gz-psycholoog/ psychotherapeut en schreef diverse boeken; Ernst Bohlmeijer is hoogleraar psychologie aan de Universiteit Twente. Hij doet onderzoek en is mede-auteur van boeken op het gebied van ACT.

Het is mooi dat deze ervaren professionals andere behandel mogelijkheden zijn gaan onderzoeken en toepassen bij mensen, dan alleen het toedienen van de gebruikelijke pijnmedicatie. Dit boek is gebaseerd op Acceptance and Commitment therapy (ACT) en mindfulness. ACT is een vorm van gedragstherapie die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Hayes. Kern van ACT is de filosofie dat zinvolle actie het leven verrijkt en dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven. Daarom leren mensen bij ACT om bewust te handelen naar hun waarden, en zaken te accepteren die ze minder kunnen beïnvloeden, zoals hun emoties en gedachten. 'De theorie (Relational Frame Theory) is gebaseerd op een aantal expliciete wetenschappelijke uitgangspunten,' schrijft prof. dr. Peter Heuts in zijn voorwoord. Hij heeft als revalidatiearts kennis gemaakt met deze behandelvorm en dat heeft zijn kijk op leven en lijden grondig veranderd en verrijkt. De oefeningen en metaforen uit het boek heeft Heuts zelf uitgevoerd en hij heeft er mensen mee behandeld. Er zit achter in het boek een CD met oefeningen, zoals de lichaamsscans; aandacht voor de ademhaling; observeren van gedachten; pijn erkennen.

Het boek is met vrolijke kleuren vormgegeven en heeft een handzaam formaat. Alleen, als je de invuloefeningen wilt kopiëren is het jammer dat je de bladzijden zo moeilijk vlak kunt leggen. Er zit een duidelijke structuur in het boek. Elk van de negen hoofdstukken heeft een inleiding, een theoriegedeelte en bevat oefeningen. De volgende onderwerpen worden behandeld: H 1: Pijn en pijnbehandelingen; H 2: De pijn uit de weg gaan; H 3: Pijn en toch gelukkig?; H 4: Het opbloeien van de roos; H 5: Het opgeven van verzet; H 6: Ja, maar ik heb pijn; H 7: Ik ben ..., wie ben ik eigenlijk?; H8: Pijn heb je niet alleen; H 9: Leven met pijn, een nieuw verhaal.

In diverse intermezzo's worden de ervaringen van 'Anja' en 'Henk' als voorbeeld gegeven.

Het boek laat zien hoe je ondanks en met de pijn een waardevol leven kunt leiden.

Prettig is de uitgebreide literatuurlijst met titels van bijvoorbeeld de Brit Russ Harris die een inleiding schreef op ACT en ook boeken van Steven Hayes; Jon Kabat-Zinn; Paulien Bom; Jan Houtveen, enzovoort staan op de lijst. Gevolgd door websites: www.acbsbene.nl; www.contextualpsychology.org; www.mindfulness.startpagina.nl; www.revalidatiebijpijn.nl

De vraag is natuurlijk, kun je als hypnotherapeut dit boek gebruiken met je cliënten en is het ook interessant voor jezelf? Ik kan beide vragen met ja beantwoorden. Alleen wat de bruikbaarheid voor cliënten betreft het volgende, de hele theorie van ACT wordt stap voor stap uitgelegd. Er worden enorm veel termen gebruikt met een heldere uitleg weliswaar, maar wat mij betreft kan het een stuk eenvoudiger, zodat de cliënt niet lastig wordt gevallen met termen als: bevuilde pijn; cognitieve defusie; experiëntiële vermijding, enzovoort. Het laatste hoofdstuk gaat over *Omgaan met terugval*, dat lijkt me een negatieve suggestie. Volgens mij kan dit overigens wel reële gegeven op een andere manier worden verwerkt tijdens de hoofdstukken. Al met al staan er mooie oefeningen in die je cliënten met pijnklachten als huiswerk tussen de behandelsessies kunt meegeven en je krijgt als therapeut (zonder chronische pijn) een goeie indruk hoe het is om met pijn te moeten leven.