

## **ACT & chronische pijn**

### **ACT en chronische pijn: leven met wat er is**

Chronische pijn raakt miljoenen Nederlanders. Recent noemden artsen het zelfs een "pijnepidemie". Deze pijn is vaak niet zomaar op te lossen en heeft een enorme impact op het dagelijks leven. Maar wat als je pijn niet meer je vijand hoeft te zijn? Acceptance & Commitment Therapy (ACT) biedt een andere kijk op hoe je met chronische pijn om kunt gaan. In plaats van te vechten tegen wat je voelt helpt ACT je om ruimte te maken voor die pijn en je te richten op wat écht belangrijk voor je is.

### **De triflex binnen ACT: een praktische benadering voor chronische pijn**

ACT gebruikt een model dat ik de triflex noem, met drie belangrijke pijlers: openstaan voor je ervaringen, aanwezig zijn in het moment, en handelen naar wat belangrijk is. Deze aanpak kan een wereld van verschil maken voor mensen met chronische pijn. De aandacht ligt op het vergroten van de veerkracht.

#### *1. Openstaan voor je ervaringen*

Bij chronische pijn is het verleidelijk om de pijn weg te duwen of te vechten tegen ongemakkelijke gedachten en gevoelens. Helaas maakt dit het vaak alleen maar erger. ACT leert je om open te staan voor wat je voelt, zonder verzet. Je maakt ruimte voor de pijn en andere emoties, zonder dat ze je leven overnemen. Dit betekent niet dat je de pijn moet omarmen, maar dat je stopt met vechten tegen wat er toch al is. Door open te staan voor je ervaringen, ervaar je meer rust. In plaats van energie te steken in het vermijden van pijn, kun je die energie gebruiken om betekenisvolle stappen te zetten in je leven.

#### *2. Aanwezig zijn in het moment*

Een ander belangrijk onderdeel van ACT is het trainen van je aandacht om in het hier en nu te blijven. Mensen met chronische pijn piekeren vaak over de toekomst of blijven hangen in frustraties over het verleden. Door te leren je aandacht te richten op wat er nú is, kun je bewuster leven. Aanwezig zijn in het moment betekent ook dat je beter in staat bent om keuzes te maken die bij je passen. In plaats van beslissingen te laten sturen door angst of zorgen, kun je bewuster en met meer focus handelen.

#### *3. Handelen naar wat belangrijk is*

De derde pijler van ACT is handelen naar wat voor jou belangrijk is. Ondanks de aanwezigheid van pijn, kun je stappen zetten in de richting van je waarden. Dit kan betekenen dat je kleine, haalbare doelen stelt en deze najaagt, zelfs als het ongemakkelijk is. Veel mensen met chronische pijn komen in een vicieuze cirkel van vermijding terecht. Ze stoppen met dingen doen die ze leuk vinden uit angst voor meer pijn. ACT doorbreekt dit patroon door je te helpen actie te ondernemen

in lijn met je diepste waarden. Of het nu gaat om het onderhouden van relaties, het nastreven van een hobby, of simpelweg meer tijd doorbrengen met dierbaren – het belangrijkste is dat je blijft handelen, zelfs als de omstandigheden moeilijk zijn.

### **Conclusie: een andere kijk op chronische pijn**

De “pijnepidemie” die Nederland treft, vraagt om een bredere kijk op hoe we omgaan met pijn. Traditionele behandelmethoden, zoals medicatie, zijn vaak niet genoeg om mensen echt te helpen. ACT biedt een manier om niet alleen te overleven met chronische pijn, maar om een betekenisvol leven te leiden ondanks de pijn.

Door open te staan voor je ervaringen, aanwezig te zijn in het moment en te handelen naar wat voor jou belangrijk is, kun je leren om de regie over je leven terug te nemen. Dit betekent niet dat de pijn verdwijnt, maar wel dat de pijn niet langer de hoofdrol speelt. ACT biedt je de tools om te leven met wat er is, zonder dat dit je weerhoudt om een vol en waardevol leven te leiden.

(Klik [hier](#) voor het artikel van de NOS over de pijnepidemie van 16-10-2024)

---



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je deze concepten in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over deze thema's, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan