

**Katinka Damen
Eva Tielen
Koert Hommel**



PIJN EN VERSLAVING

**Een leven vrij van
medicatie en andere
middelen**

**VEERKRACHT
VERDRAGEN
FOCUSSEN
RELATIVEREN
ERVAREN
VERBINDEN
DOEN**



Inhoud

Voorwoord	7
1 Pijndempende middelen: van zegen naar vloek	9
2 Pijn en pijndempende middelen	17
3 Veerkracht en herstel.....	37
4 De kracht van Verdragen	47
5 De kracht van Focussen.....	71
6 De kracht van Relativeren	93
7 De kracht van Ervaren	111
8 De kracht van Verbinden	129
9 De kracht van Doen.....	155
10 Je veerkracht behouden.....	177
11 Tien waardevolle inzichten op weg naar veerkracht en herstel.....	207
Dankwoord	213
Bijlage: Oefeningen per krachtbron	215
Informatiebronnen, leestips & lotgenotentips	217
Over de auteurs.....	221

Voorwoord

Sommige boeken over verslaving en gedragsverandering kunnen streng aanvoelen, alsof ze je vertellen wat je allemaal verkeerd doet en hoe je het beter zou moeten aanpakken. Dit boek is anders. Vanaf de eerste pagina voelt het als een warme, betrokken vriend die naast je staat, die begrijpt hoe moeilijk het pad is dat je bewandelt en je op een uitnodigende manier ondersteunt bij iedere stap die je zet.

De auteurs zijn er op bewonderenswaardige wijze in geslaagd om complexe behandelingen en adviezen om te zetten in een toegankelijk en praktisch boek. Het zit vol met nuttige lijstjes, checklists en oefeningen waarmee je daadwerkelijk aan de slag gaat. En dat is bijzonder, want hoewel veel zelfhulpboeken werken met vragenlijsten en invuloefeningen, is dit een van de weinige waarbij je echt de neiging krijgt om ze in te vullen – niet omdat het moet, maar omdat het je nieuwsgierig maakt naar jezelf en je proces.

Wat dit boek zo krachtig maakt, is vooral de respectvolle toon. De schrijvers komen niet met belerende woorden of een dwingende aanpak, maar nodigen je uit om met een frisse blik te kijken naar verslaving, pijn en emoties. Ze helpen je om op een milde manier stil te staan bij wat voor jou werkt, zonder te oordelen of te forceren. Dit is geen boek dat je vertelt wat je allemaal moet laten, maar een boek dat je helpt ontdekken wat je wilt toevoegen aan je leven.

Met behulp van de principes van *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) begeleiden de auteurs je door moeilijke momenten heen. Ze helpen je om niet alleen de verleiding van pijnmedicatie beter te begrijpen, maar ook om een pad te vinden naar een waardevoller leven, waarin pijn en medicatie niet langer de hoofdrol spelen – maar waarin jouw eigen keuzes en moedige beslissingen centraal staan.

Dit boek is een gids, een steun en een inspirerend kompas. Laat het je meenemen op een reis naar een leven waarin je meer regie ervaart, met meer ruimte voor wat er écht toe doet. En weet: je staat er niet alleen voor.

dr. Arno Engers

PijnProfessionals
www.pijnprofessionals.nl

1

Pijndempende middelen: van zegen naar vloek

*Als je vertrouwen hebt, hoef je
niet de gehele trap te zien
om de eerste stap te zetten.*
Martin Luther King

We maken kennis met Lisa. Ze stelt zichzelf voor:

“Als creatieve duizendpoot van 42 heb ik mijn droom waargemaakt: een eigen kunstatelier waar ik niet alleen mijn kunst creëer, maar ook anderen help hun artistieke vleugels uit te slaan tijdens teken- en schilderlessen. Dat klinkt rooskleurig allemaal, maar sinds een aantal jaar worstel ik met rugpijn. Wat ooit begon als een onschuldige blessure na een onhandige val van de trap, is inmiddels een last die mijn leven volledig beheerst.

Om de pijn te verzachten gebruik ik nu al twee jaar lang krachtige pijnstillers. Ik was nooit zo'n fan van pillen, maar ze hielden me op de been zodat ik mijn werk kon blijven doen. Na verloop van tijd merkte ik echter dat het gebruik steeds meer problemen met zich meebracht. Waar de medicijnen eerst een reddingsboei waren, voelen ze nu als een anker dat me naar beneden trekt. Ze verdrijven niet alleen de pijn, maar ook mijn creativiteit. Ik ervaar een soort mist in mijn hoofd. Het lijkt wel alsof er niets meer uit m'n handen komt.

Als mijn medicatie niet op tijd klaarligt bij de apotheek (wat regelmatig gebeurt), lig ik met afschuwelijke ontwenningverschijnselen in bed. Dag lessen, dag leerlingen, dag inkomen. Dat was voor mij de druppel. Ik wil niet langer afhankelijk zijn van de medicatie. Maar als ik eerlijk ben, zijn de pijnstillers ook mijn trouwe bondgenoot geworden. Wanneer niets anders helpt

om de pijn te verlichten, doet de medicatie dat wel. Ik vraag me dan ook af of het voor mij wel is weggelegd om de regie over mijn leven terug te vinden. Zonder medicatie en met die vreselijke pijnen ...”

Wereldwijd is het aantal mensen dat worstelt met langdurige pijn nog altijd onverminderd hoog. Eén op de drie tot vijf mensen ervaart aanhoudende pijn. Als pijn je dag in dag uit kwelt, kunnen middelen die de pijn verlichten een uitkomst lijken. In Nederland is het gebruik van pijn dempende middelen sinds 2010 sterk toegenomen. Er is met name een stijging geweest in het gebruik van oxycodon, een zeer sterke pijnstiller. Maar ook middelen als fentanyl en tramadol zijn sinds 2010 in Nederland veelvuldig voorgeschreven.

Hoe komt het nu dat het aantal mensen dat pijn dempende middelen gebruikt zo sterk stijgt? Eén van de belangrijkste redenen is onze veeleisende maatschappij. In het dagelijks leven heb je immers allerlei rollen en ben je druk met alles wat daarvoor of dochterbij komt kijken. Zo ben je ouder, zoon of dochter, werknemer, lid van het voetbalteam, partner of vriend(in). Dit vraagt behoorlijk veel van je lichaam en je energie. Wanneer je last krijgt van lichamelijke of psychische klachten, gun je jezelf daardoor nauwelijks tijd om hier rustig van te herstellen. In plaats van de rust te pakken die nodig is voor je herstel, kun je ook besluiten de pijn te negeren of onderdrukken. Zo kun je sneller doorgaan met je dagelijkse bezigheden.

Je kunt hier verschillende middelen voor gebruiken. Zo heb je medicatie die je gewoon bij een drogist of apotheek haalt, zoals paracetamol of ibuprofen. Maar ook andere middelen – zoals alcohol, ketamine, nicotine, of cannabis(olie) – kunnen een pijn dempende werking hebben. Voor hevige pijnklachten schrijft een arts mogelijk ook sterke pijnstillers voor zoals oxycodon, tramadol of fentanyl.

In dit boek zullen we naar deze middelen verwijzen met de term ‘pijn dempende middelen’. Pijn dempende middelen kunnen dus een uitkomst zijn op de korte termijn. Maar pijn dempende middelen hebben ook een andere kant. Een deel van de mensen die beginnen met deze middelen, heeft namelijk moeite hier bijtijds weer mee te stoppen. Dat zorgt voor enorme gezondheidsrisico's zoals verslaving, overdosering, stemmingsklachten, vermoeidheid en geheugenproblemen.

Wanneer het niet lukt om op eigen houtje te stoppen met het gebruik van pijn dempende middelen, kun je voor hulp terecht bij de arts die de medicatie voorschrijft of de verslavingszorg. Daar helpen ze je van de middelen af te komen. Je kunt ook hulp zoeken voor de onderliggende pijnklachten, bijvoorbeeld bij een revalidatiecentrum of fysiotherapeut. In Nederland is het nog maar op weinig plekken mogelijk om tegelijkertijd voor zowel de pijn als de verslaving geholpen te worden. Daardoor lukt het een deel van de hulpvragers uiteindelijk niet of nauwelijks om te

stoppen met het gebruik, zonder dat de pijn hen te veel blijft belemmeren in het dagelijks leven.

Maar er is hoop! We gaan zien of het Lisa lukt om weer een leven te leiden dat niet langer wordt beheerst door pijn en pijnkende middelen. Dit werkboek helpt je om stap voor stap ook jouw weg hierin te ontdekken.

1.1 Voor wie is dit werkboek geschreven?

Dit werkboek is bedoeld voor mensen zoals Lisa. En ook voor Johan van 27 die cannabis gebruikt om de pijn te dempen, zodat hij zijn werk als stratenmaker vol kan houden. Ook voor Fatima van 53 die haar zittende werk als tekstschrijfster steeds minder goed kan doen. Voor Gijs van 36 die de pijn verdooft met een borreltje, zodat hij makkelijker in slaap komt. Of voor Trudy van 60, die door spanningen in haar relatie steeds meer last krijgt van spanningshoofdpijn en daar dagelijks een flinke dosis tramadol voor slikt. Kortom, dit werkboek is er voor iedereen die anders om wil leren gaan met de pijn, en het gebruik van pijnkende middelen wil veranderen – of er liefst helemaal mee wil stoppen.

Lisa merkt in de loop van de tijd dat ze steeds meer van hetzelfde middel nodig heeft. Ze voelt zich afhankelijk van haar huisarts en apotheek. We zagen al dat ze flink wat bijwerkingen ervaart en dat haar middelengebruik nu zelfs ten koste gaat van haar werk als kunstdocente.



Herken jij je hierin?

Schrijf hier op in hoeverre jij jezelf in Lisa of een van de anderen herkent. Voel jij je afhankelijk van je (huis)arts, pijnspecialist, apotheek of dealer? Hoor je van anderen dat je jezelf niet meer bent? Hebben de middelen invloed op je werk, je gezondheid, je hobby's of je gezin?

Als je net als Lisa op zoek bent naar verandering, dan is dit werkboek zeker voor jou geschreven. We beschrijven een gerichte aanpak om je middelengebruik te doorbreken en anders om te gaan met de pijn. Het doel van dit werkboek is het trainen en versterken van je *veerkracht*. Daarmee leer je flexibel omgaan met wat er op je pad komt, flexibel om te gaan met je pijn. En, met veerkracht en vertrouwen de afbouw van je pijnkende middelen tegemoet te gaan. We zijn ervan overtuigd dat je het kunt en staan klaar om je te ondersteunen bij elke stap. We