

MODULE 1 - Pijneducatie en bewijzen verzamelen

1.4 Het verloop van jouw klachten



Met deze oefening zie je in één keer hoe het verloop is geweest van jouw klachten. Het is nuttig om deze oefening uit te werken. Je ziet in één beeld of jouw klachten worden veroorzaakt door stress en overtuigingen over ziekte en klachten.

Let op:

Het beantwoorden van onderstaande vragen kunnen heftige gevoelens met zich meebrengen. Zorg ervoor dat je de onderstaande vragen beantwoordt als je zeker weet dat je hierna met iemand over jouw antwoorden kunt praten, als je daar behoefte aan hebt.

Kijk ook eens op de website van: <https://mindkorrelatie.nl/>
Daar zie je de tijden en dagen waarop ze bereikbaar zijn.

Let op:

Bewaar de uitwerking goed. Je kunt het gebruiken als naslagwerk in de opvolgende oefeningen.

Oefening

Beantwoord de volgende vragen:

1. Heb je ziekte of overlijden in jouw gezin of met vrienden meegemaakt?
2. Is er sprake geweest van een echtscheiding of huwelijksproblemen?
3. Is er sprake geweest van juridische problemen?
4. Heb je wel eens een ongeval gehad of letsel opgelopen?
5. Ben je ooit begonnen aan een nieuwe relatie of huwelijk?
6. Waren er moeilijkheden op het werk of verandering van baan of bedrijf?
7. Kwam er een nieuw gezinslid of was er een verandering in de gezinsstructuur?
8. Ben je bekend met verandering in de financiële situatie?
9. Was er een wijziging van de woonsituatie?
10. Was er sprake van veranderingen in seksueel functioneren of andere kwesties met betrekking tot seks?
11. Heb je ooit gewelddadige ervaringen meegemaakt (fysiek, seksueel of verbaal)?

Ga verder >>>

*Esther Drost: 'Online werken met klanten en emotionele blokkades', 8, 15 en 22 maart 2023
Dr. Howard Schubinger, masterclass: 'Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing', 21-22 april 2023, Ede.*



12. Is er ooit sprake geweest van fysieke of emotionele verwaarlozing?
 13. Heb je in jouw jeugd traumatische of gewelddadige ervaringen gehad?
 14. Werd je vroeger gepest of genegeerd?
 15. Was of is er een familielid met een psychische aandoening?
 16. Was er een familielid dat verslaafd is/was aan drugs of alcohol?
 17. Was of is er een familielid dat in de gevangenis zit/zat?
 18. Was je ooit getuige van mishandeling van een ouder?
 19. Welke woorden zou je gebruiken om je vader te omschrijven?
 20. Welke woorden zou je gebruiken om je moeder te omschrijven?
 21. Welke woorden zou je gebruiken om je zus(sen) of broer(s) te omschrijven?
22. Zet jouw antwoorden van de vorige oefeningen en deze oefening in een tijdlijn.
Zo zie je in één oogopslag hoe jouw klachtengeschiedenis er uit ziet.

Hieronder zie je voorbeeld van een uitgebreide uitwerking van een cliënt die haar klachtengeschiedenis in een analytische tijdlijn heeft weg gezet.

Het mag en kan natuurlijk veel eenvoudiger en misschien wel veel creatiever.

Gebruik de woorden die bij jou passen. Maak een tijdlijn die bij jou past en probeer er kleur bij te gebruiken. Dat prikkelt meer de verschillende onderdelen van jouw brein.

Voorbeeld Zet jouw antwoorden in een tijdlijn. Zo kun je in één oogopslag zien hoe jouw klachtengeschiedenis eruit ziet.

1990	1991	1992-2009	2009	2011-2013	2013-2014	2015	2017	2019-2020	2021-2022
Pijn tussen de schouderbladen, in de nek en rechter-schouder	Pijn tussen de schouderbladen, in de nek en rechter-schouder. Klachten onder-rug.	Klachten onder-rug en tussen de schouderbladen	Klachten onder-rug en tussen de schouderbladen	Klachten onder-rug en tussen de schouderbladen	Klachten onder-rug en tussen de schouderbladen	Klachten onder-rug en tussen de schouderbladen, Ischias, lichaam reageert als een dramaqueen	Onderrug, frozen shoulder links, lichaam reageert als een dramaqueen	Onderrug	Onderrug, frozen shoulder rechts, galsteen aanvallen

Idee over de oorzaak

Verloskundig beroep is te zwaar Bekend met hypermobiliteit en een thoracale scoliose Whiplash Auto ongeluk oktober 1990	Hypermobiliteit lichaam en een thoracale scoliose.	Hypermobiliteit lichaam en operatie voor aangeboren afwijking	Hypermobiliteit lichaam en operatie voor aangeboren afwijking	Hypermobiliteit lichaam en operatie voor aangeboren afwijking	Hypermobiliteit lichaam en operatie voor aangeboren afwijking	Roeien. Röntgenfoto: degeneratie onderste ruggenwervels.	Galstenen in de galblaas.
Hypermobiliteit lichaam en operatie voor aangeboren afwijking, te drukke baan, voedselintoleranties, rouwen om de scheiding							

Stress / Emotie

De eerste heftige ruzies in de relatie. Eerste keer fysiek geweld.	Getrouwd, de week ervoor opnieuw ruzie gehad en getwijfeld over het aangaan van het huwelijk.	Komst van 3 kinderen, partner heeft drukke baan. Nog 2x fysiek geweld binnen de relatie. De kinderen zijn nog jong. Veel verbaal heftige ruzies afgewisseld met periodes van rust binnen de relatie. Eenmalige buitenechtelijke uitstap naar andere partner door zowel mijzelf als mijn partner.	Relatieve harmonie binnen de relatie.	Relatie burn-out. Te moe om nog te voldoen aan de eisen vd relatie. Opgebrand, kan nauwelijks nog normaal reageren. Doe mijn best, maar de pogingen verdienen niet altijd de schoonheidsprjs.	Scheiding wordt door mij bespreekbaar gemaakt. Ik besluit uit het huwelijk te stappen. Scheiding is een feit.	Rouwen om scheiding, nieuwe relatie, werkdruk. Gevoel mijn verhaal niet kwijt te kunnen bij een groot aantal vrienden, kinderen, familie. Niet de vuile was buitenhangen na de scheiding! Mensen vragen niet om mijn verhaal. Ik ben weg gegaan, heb een nieuwe liefde. Ik heb de situatie zelf zo gewild en gecreëerd. Emoties over het huwelijk hou ik hoe langer hoe meer bij me.	Rouwen om scheiding wordt langzaam maar zeker minder. Fijne nieuwe relatie, werkdruk.	Rouwen om scheiding. Fijne nieuwe relatie, ontslag genomen, opleiding volgen tot nieuw beroep. Ik ben nu ZZP'er, zorgen om de wisselende inkomsten. Veranderen de financiële situatie.
--	---	--	---------------------------------------	---	---	--	---	--

Gevoel niet gezien en gehoord worden. Emoties zijn minder belangrijk als argument, financiën en andere feiten die als normen en waarden voor mijn partner meer van belang zijn en hem een gevoel van veiligheid geven zijn voor hem leidend. We houden zielsveel van elkaar, maar we halen niet het beste in elkaar naar boven. Ik heb een gevoel gevangen te zitten in een huwelijk. Ik wil mijn man, de kinderen en de ouders geen verdriet doen. Ik heb het gevoel dat de kinderen en ik vaak de rekening betalen van iemand die problemen heeft met emotie regulatie. Ik laat mijzelf ook niet onbetuigd in het huwelijk. Ik probeer vanuit kalmte te reageren, dan probeer ik weer te negeren, dan kom ik mondig op voor mezelf en altijd voor mijn kinderen en dan weer wordt het mij te veel en is er van emotie regulatie bij mezelf ook weinig terug te vinden. Ik ben altijd alert op wat er komen gaat en kan mezelf heel vaak niet ontspannen als hij thuis is. Ik probeer ruzies te voorkomen, maar slaag daar slecht in.

Ik heb een liefdevolle nieuwe relatie, waarin nauwelijks ergernissen naar elkaar zijn. We voelen ons geliefd bij elkaar, ik kom tot rust en ik voel me gelukkig. Maar ik heb nog de nodige jaren nodig om te rouwen om het huwelijk. Ik had zo graag mijn kinderen ouders gegund die nog bij elkaar zijn. Mijn nieuwe liefdespartner en ik stimuleren elkaar wederzijds in de passies en talenten die we hebben. De relatie voelt meer evenwichtig en gelijkwaardig aan. Ik kijk na een aantal jaren terug op mijn huwelijk als twee mensen die veel van elkaar hielden, maar elkaar niet konden geven wat de ander nodig had, zonder zichzelf tekort te doen. Vanuit dat idee, lukt het mij om ons allebei te vergeven afgewisseld met boosheid, verdriet en opnieuw vergeven.

Behandeling

Chiropractor	Psychotherapie voor relatie. NLP opleiding gevolgd. Osteopaat, mensendieck, fysiofitness.	Osteopaat, pilates om "the core" te verstevigen	Osteopaat, pilates om "the core" te verstevigen	Laatste relatie therapie. Osteopaat, pilates om "the core" te verstevigen	Osteopaat, pilates om "the core" te verstevigen	Osteopaat, acupunctuur, fysio fitness, orthomoleculair voedingsplan	Osteopaat, Body Stress Release behandelings	Body Stress Release behandelings.
--------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------

