

## Praktisch

Deze begeleiding gebeurt individueel en kost **30 euro** per gesprek.

Voor meer (vrijblijvende) informatie over psychologische begeleiding bij pijn, kan je rechtstreeks contact opnemen met de psychologe/psychotherapeute

Notermans Iris

056/ 62 33 31

[iris.noterman@ziekenhuiswaregem.be](mailto:iris.noterman@ziekenhuiswaregem.be)

Consultaties zijn enkel mogelijk op afspraak.

In samenwerking met de Pijnkliniek.

## Contact

Telefoonnummer onthaal:

056/ 62 31 11



Infobrochure  
PIJNKLINIEK

Auteur: Dienst Pijnkliniek  
Publicatiedatum: Maart 2022  
Doc: 6754

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)

# Psychologische de begeleiding bij pijn

## Psychologische begeleiding bij pijn

Heel wat mensen schrikken wanneer ze worden verwezen naar de psycholoog.

“Het zit tussen uw oren”, klinkt het wel eens. Een bezoek aan de psycholoog roept daarom ook meestal tegenstrijdige reacties op. Mensen denken vaak dat ze niet serieus genomen worden.

Niets is minder waar!

Verwijzing betekent in géén geval dat er wordt getwijfeld aan de echtheid of de ernst van jouw pijn.

Door erover te praten, kan je leren er beter mee om te gaan, herwin je misschien meer zelfvertrouwen en kansen om, ondanks de pijn, je levenskwaliteit te verbeteren.

Chronische pijn heeft een grote impact op het dagelijks leven.

Alles wat vroeger vanzelfsprekend was, vergt nu plots veel meer moeite. Je wil vanalles doen en ervaart hierin beperkingen.

Daarnaast kan aanhoudende pijn ook gevolgen hebben voor jouw sociale leven, huishoudelijke activiteiten, je werksituatie, financiën, ...

De machteloosheid en soms ook de wanhoop waarmee je als pijnpatiënt geconfronteerd wordt, eisen hun tol op het gevoel van welzijn.

Het is belangrijk om weten dat het gevoel van welzijn ook de pijngewaarwording kan beïnvloeden.

Chronische pijn kan met andere woorden een bedreiging vormen op het algemeen welbevinden en de mate waarin iemand zich gelukkig voelt.

## Het doel van psychologische begeleiding bij pijn

De psychologe gaat samen met jou na wat de gevolgen van de pijnklachten zijn op jouw dagelijks leven, welke beperkingen je hierbij ondervindt en of de pijn invloed heeft op jouw stemming of lichamelijke spanning.

De psycholoog onderzoekt dus niet de oorzaak van de pijn, zij beschouwt de pijn als een uitgangspunt en richt zich op het verminderen van de negatieve gevolgen van de pijn. Samen met de psycholoog kan je leren met de pijn omgaan, kan je ‘niet helpende’ gedachten en gedragingen veranderen, kan je je activiteiten-niveau opkrikken, enz....

Dit allemaal gekaderd binnen jouw levensverhaal willen we komen tot een houding waarbij je mét de pijn toch een kwaliteitsvol leven kan leiden.