



- ① Vera Callebaut, psycholoog
- ② Lisa Bernaerts, psycholoog
- ③ Eline Christiaen, psycholoog

Psychotherapie, revalidatie en re-integratie

Je leven weer op de rails

Veel pijnpatiënten hebben baat bij psychotherapie, revalidatie en begeleiding om een nieuwe start te maken. 'Met hun pijn omgaan moeten we hen niet leren. Dat doen ze al jaren', zegt psychologe Vera Callebaut.

Chronische pijnpatiënten krijgen al eens met vooroordelen te maken. Nochtans verdienen ze vooral respect, vindt psychologe Vera Callebaut. 'In mijn praktijk zie ik voortdurend patiënten die ondanks hun pijn al jaren doorbijten en met veel moeite alles rond krijgen. We moeten die mensen niet leren om met hun pijn om te gaan. Dat doen ze al jaren. Tot de spreekwoordelijke druppel de emmer doet overlopen en het echt niet meer gaat.' De weg terug is vaak niet makkelijk, maar velen hebben baat bij psychotherapie, fysieke revalidatie of begeleiding bij werkhervatting. Psychologen Lisa Bernaerts, Vera Callebaut en Eline Christiaen vertellen.

Psychotherapie: leren zorgen voor jezelf

Pijnpatiënten die met psychische problemen kampen, kunnen terecht bij Lisa Bernaerts of Vera Callebaut. Tijdens een eerste gesprek brengen die de problemen in kaart. 'We zien veel patiënten die door hun pijnprobleem neerslachtig of angstig zijn geworden', zegt Bernaerts. 'Omgekeerd zijn er mensen die al lang psychische, familiale of sociale problemen hebben en die letterlijk en figuurlijk tot stilstand worden gebracht als daar ernstige rug- of andere pijn bijkomt.'

De psychologen zoeken samen met de patiënten naar manieren om hen mentaal weer op de rails te krijgen. Door aan hun zelfvertrouwen te werken, opnieuw oog te hebben voor hun eigen noden, hun weerbaarheid te verhogen, opener te leren communiceren met hun omgeving, nieuwe mogelijkheden te zien ... 'Wij zien veel mensen die zich ondanks alles aan hun oude leven blijven vastklampen. Ook al lukt dat door de pijn en de vermoeidheid nog nau-



Weer beginnen bewegen, geeft vaak een boost aan het zelfvertrouwen

welijks en is de voldoening weg. Maar als je aan die mensen vraagt wat ze echt willen, zie je ze onrustig worden. Zij zijn niet gewoon om te voelen wat ze nodig hebben. Ze denken vaak meer aan wat ze allemaal moeten', aldus Callebaut.

Als het patiënten via de therapie lukt om weer plezier te krijgen in het leven, heeft dat ook een effect op de pijnbeleving. 'Ik kan de pijn nu beter aan', hoor ik wel eens. Velen vinden opnieuw een evenwicht en kunnen weer op eigen kracht verder', zegt Callebaut.



Onder meer een werktafel met aanpasbare hoogte kan een uitkomst bieden voor patiënten met rugpijn.

Fysieke revalidatie: boost voor zelfvertrouwen

Voor patiënten die al jaren gebukt gaan onder pijn, is de drempel om weer te gaan sporten of bewegen vaak hoog. Toch speelt fysieke revalidatie bij velen een grote rol in de behandeling. Bernaerts: 'Op onze teamvergadering, waarop ook een fysisch geneesheer aanwezig is, bespreken we welke patiënten volgens ons baat hebben bij revalidatie. De kunst is om hun conditie weer op te bouwen zonder dat ze overbelast raken. Dat lukt het best met professionele begeleiding en advies van een kinesitherapeut.'

Als patiënten weer beginnen te bewegen, geeft dat vaak een boost aan hun zelfvertrouwen. Het kan een opstapje zijn naar een actiever leven of werkhervatting. 'Maar je moet realistische verwachtingen

hebben', zegt Callebaut. 'Zo'n revalidatie verloopt vaak met ups en downs, doordat veel patiënten voordien al te veel op hun bord hadden. In één keer een lange reeks sessies afwerken, lukt zelden. Ook daar proberen we de patiënt in te begeleiden.'

Dat het pijncentrum en de dienst fysieke geneeskunde vandaag dezelfde locatie delen, komt de samenwerking ten goede. Zorgverleners kunnen gemakkelijker overleggen doordat ze elkaar voortdurend tegenkomen. 'Voor de patiënten is het fijn dat ze kunnen revalideren in een vertrouwde omgeving', zegt Bernaerts.

Begeleiding bij werkhervatting: overleg loont

Voor veel pijnpatiënten staat opnieuw aan de slag gaan, al dan

niet in hun oude job, hoog op het verlanglijstje. 'Werken betekent dan ook veel meer dan een inkomen. Het zorgt ook voor sociale contacten, een dagstructuur, afleiding van de pijn en een gevoel van eigenwaarde', zegt re-integratiecoördinator Eline Christiaen.

Christiaen zoekt samen met de patiënten uit wat voor werk voor hen haalbaar is en begeleidt hen bij werkhervatting of de zoektocht naar een nieuwe job. Ze is tegelijk coach en bemiddelaar. Dat kan gaan van sollicitatietraining en heroriëntatie tot mee aan tafel gaan zitten met de werkgever. 'Het voordeel is dat ik zowel de situatie van de patiënt als de wetgeving ter zake goed ken', zegt Christiaen. 'Afhankelijk van hun problematiek kunnen patiënten in aanmerking komen

Samen zoeken we uit wat voor werk haalbaar is voor de patiënt

voor bepaalde ondersteunende maatregelen via de VDAB. Zo kunnen werkgevers die aanpassingen doen op de werkvloer, denk maar aan een traplift of een aangepast werkblad, de aankoop of eventuele installatie terugbetaald krijgen. Daarnaast bestaan er ook interessante formules via het ziekenfonds, zoals gedeeltelijke werkhervatting.' Indien nodig neemt Christiaen contact op met andere partijen, zoals de adviserend geneesheer, de arbeidsgeneesheer ... Via gezamenlijk overleg is er veel mogelijk. 'Als patiënten echt gemotiveerd zijn om weer aan het werk te gaan, vergroot dat sterk de slaagkans', besluit ze. ©