

Wat als... je mama of papa vaak pijn heeft ?



Een infoboekje voor en door kinderen
van ouders met chronische pijn



Hey jij daar !

Blij dat je de tijd neemt om dit boekje te lezen.

Ik ben **Basiel**, clown van de klas en goed op weg om astronaut te worden. Iedereen kent me als een gekke jongen met zotte grapjes, maar er staat niet altijd een lach op mijn gezicht. Op sommige dagen is het eerder een bezorgde frons...

Dat komt omdat mijn mama vaak veel pijn heeft, net zoals jouw mama of papa. Maar wat is dat nu precies wanneer je mama of papa veel pijn heeft? En wat kan jou hierbij helpen? Je hebt er waarschijnlijk, net als ik, heel wat vragen over!

Dit boekje wil een **antwoord** geven op heel wat van jouw vragen. Ik neem je mee doorheen dit boekje en geef af en toe wat extra uitleg.

Dit boekje kwam er na onderzoek bij kinderen waarvan hun mama of papa al een lange tijd veel pijn heeft. Kinderen vulden vragenlijsten in en vertelden over de pijn van hun mama of papa tijdens een groepsgesprek. Af en toe kan je lezen wat deze kinderen hierover te zeggen hadden. Er zijn namelijk heel wat kinderen en ouders die hetzelfde meemaken als jij. Meer weten zorgt ervoor dat we elkaar beter leren begrijpen. Zo kunnen we samen beter omgaan met die pijn.

Jij en ik, wij zijn niet alleen!

Pijn, wat is dat precies ?

Je denkt nu misschien: hé, ik weet echt wel wat pijn is en hoe dat voelt! Want pijn komt vaak voor. Denk maar aan de laatste keer dat je viel met je fiets of per ongeluk met een schaar in je vinger sneed. Je kan zelf waarschijnlijk nog andere voorbeelden bedenken. Maar als je probeert om het woord ‘**pijn**’ uit te leggen, dan wordt het een stuk moeilijker.



Denk eens even zelf na wat pijn volgens jou is. Probeer dat nu een keer te vertellen...

Niet gemakkelijk, hé? Deze uitleg kan je al wat verder helpen:

Pijn is niet fijn. Het doet je van alles voelen. Pijn is vaak heel lastig en vervelend. Je kan er dus echt boos, bang of verdrietig van worden.

We denken bij pijn al vlug aan een wonde. Zoals wanneer je valt met je fiets of in je vinger snijdt. **Auw**, een grote schram op je knie! Een pijnlijke snee in je vinger!

Maar je kan ook pijn hebben zonder dat je ziet waarom. Zonder dat een wonde zichtbaar is. Als je bijvoorbeeld buikpijn hebt, kunnen mensen dat niet van buitenaf zien.

Gelukkig duurt de meeste pijn maar even. Zo'n soort pijn noemen we **'acute pijn'**. Dit wil zeggen dat de pijn plots komt, maar ook snel weer weggaat. Wanneer je met je fiets valt of wanneer je in je vinger snijdt, dan zal de pijn normaal vlug verdwijnen.

Pijn is niet plezant, maar wel heel belangrijk voor ons lichaam. Acute pijn kan ons namelijk beschermen. De pijn geeft een teken aan onze hersenen dat er ergens in ons lichaam gevaar dreigt. Eigenlijk zoals een **alarmbel**. Je valt of snijdt in je vinger en de pijn die je daarbij voelt, slaat alarm. Dit pijn-alarm laat je weten dat je iets moet doen, zodat de pijn gauw weggaat. Je kan rustig gaan zitten, een pijnstiller innemen of je krijgt een mooie pleister opgeplakt. Zo kan ons lichaam beginnen te genezen en gaat de pijn weg.

Zal ik het nog eens uitleggen met een voorbeeldje dat ik laatst zelf meemaakte?

Ik was aan het knutselen en ik sneed per ongeluk in mijn vinger. Oei oei, bloed! En het prikte ook best veel! Doordat ik dit voelde en zag, heb ik mijn vinger onder stromend water gehouden. Mijn mama ontsmette de wonde en ik kreeg een pleister om de wonde af te dekken. Zo kon alles herstellen en hup, na een week zag ik geen snee meer!



Maar wat als pijn niet weggaat ?

De meeste pijn die we kennen is acute pijn. Deze pijn duurt niet zo lang. Ons lichaam doet zijn best om ons terug op te lappen en beter te maken, en voilà! Geen pijn meer.

Maar wat als de pijn blijft en niet meer weggaat?



Als iemand langer dan drie maanden last heeft van pijn, dan noemen we die pijn niet meer acuut. We spreken dan over ‘**chronische pijn**’.

Er zijn nog verschillen tussen acute en chronische pijn. Zo vertelde ik je daarnet al dat acute pijn eigenlijk als een soort **alarmbel** werkt. De pijn geeft een teken aan onze hersenen dat we iets moeten doen om ervoor te zorgen dat de pijn weggaat. Bij chronische pijn, zoals bij jouw mama of papa, lukt het niet om de pijn weg te krijgen.

Het helpt niet meer om dezelfde dingen te doen die je bij acute pijn deed. Je kan wel proberen rusten of een pijnstillert nemen, maar zelfs dan gaat de pijn niet volledig weg.

Dat is dus ook zo bij jouw mama of papa. Ze krijgen steeds een pijn-alarm dat waarschuwt om iets aan hun pijn te doen. Jouw mama of papa gaat dan misschien in de zetel rusten, neemt een warm bad of neemt een pilletje. Maar wat ze ook proberen, de pijn blijft. De pijn kan wel even minder worden, maar echt weg gaat hij nooit. Precies alsof ze dat alarm maar niet uitgezet krijgen.

De pijn kan heel **wisselend** zijn. Dat maakt het soms extra moeilijk voor jouw mama of papa. De ene dag voelen ze zich goed, staan ze op en lukt het om veel dingen te doen. De andere dag stappen ze uit bed met veel pijn en voelen ze zich ellendig. Dat maakt jouw mama of papa soms onzeker, soms verdrietig en soms ook wel eens kwaad. Want ze kunnen niet op voorhand voorspellen of het een goede of slechte dag wordt.

Herken jij dit ook bij jouw mama of papa?



Chronische pijn gaat moeilijker weg, omdat er meestal geen perfecte pil of zalf voor bestaat. Het is vaak niet duidelijk vanwaar de pijn komt en hoe jouw mama of papa precies geholpen kan worden.

Chronische pijn komt vaak voor. Onderzoek toont verschillende cijfers. Sommige studies zeggen dat maar liefst 25 % van de mensen in België chronische pijn heeft. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Daarom zijn er meer mama's dan papa's met chronische pijn.

Chronische pijn komt voor op verschillende plaatsen in het lichaam. Zo is er chronische rugpijn, hoofdpijn, buikpijn, gewrichtspijn... Soms komt chronische pijn ook samen met andere klachten voor. Dan heet dit een ziektebeeld. Een bekend voorbeeld hiervan is fibromyalgie.

Fibromyalgie

Hieronder kan je lezen welke klachten mensen met fibromyalgie vaak hebben:

- ▶ spierpijn op verschillende plaatsen
- ▶ heel gevoelig zijn voor pijn
- ▶ snel en vaak moe zijn
- ▶ stijve spieren hebben
- ▶ problemen hebben met slapen
- ▶ vlug vergeten of moeilijk kunnen nadenken
- ▶ hoofdpijn

Onderzoekers hebben nog geen oorzaak gevonden voor fibromyalgie, net zoals voor vele andere chronische pijnproblemen. Er bestaat ook nog geen behandeling die de pijn en klachten volledig kan wegnemen. Onderzoekers weten wel al dat de klachten erger worden na veel drukte, wanneer iemand alles tegelijk wil doen of wanneer iemand net te veel rust en niet beweegt.

Stoere mama, dappere papa !



De chronische pijn die jouw mama of papa voelt, is helemaal niet leuk! Het heeft een invloed op allerlei dingen. Alles gaat niet meer zomaar vanzelf. Misschien merk je dat mama minder met familie of vrienden kan afspreken? Of dat papa minder of helemaal niet meer kan gaan werken? Dat is bij veel mama's en papa's die chronische pijn hebben zo. Slapen gaat moeilijk, autorijden wordt vermoeiend en soms kan een gewone afwas al voor spanning zorgen. Dat komt door de pijn die jouw mama of papa maar blijft voelen. Weet je nog, die alarmbel die maar blijft rinkelen? Daar kan jouw mama of papa moe, traag en mopperig van worden.

Vaak veel pijn hebben kan er dus voor zorgen dat jouw mama of papa zich minder goed voelt. Ouders met chronische pijn maken zich soms veel zorgen. Ze voelen zich bang, boos of alleen. Soms durven ze niet goed bewegen uit schrik dat de pijn dan erger wordt. Of soms blijven ze net de hele tijd hard doorwerken, ook al hebben ze erg veel pijn. Hierdoor kunnen ze de volgende dag heel erg moe zijn of nog meer pijn voelen.

Zoals ik eerder vertelde, kan de pijn van jouw mama of papa heel **wisselend** zijn. De ene dag is de pijn veel erger dan de andere dag. Er kunnen dus goede en slechte dagen zijn. Stel dat er op zo'n dag met veel pijn net een familie uitstap of een feestje staat gepland. Dan moeten je ouders soms de moeilijke beslissing nemen om die dag toch thuis te blijven.

Maar weet dat mama's en papa's met chronische pijn steeds hun best doen. Ze willen dat jullie als gezin een zo normaal mogelijk leven kunnen leiden. Soms gaan de dingen in jullie gezin anders dan bij andere gezinnen. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Niet voor je mama of papa en vast ook niet voor jou.

Wat betekent de pijn van mijn mama of papa nu voor mij ?

Af en toe merk je dat de pijn van jouw mama of papa een invloed heeft op je eigen leven. Het voelt vast niet leuk als jij ziet dat mama of papa pijn heeft. En als iets niet door kan gaan waar jij al superlang naar uit keek, dan is dat echt **rot**. Natuurlijk willen we allemaal het liefst een gezonde en gelukkige mama of papa.

Basiel, vandaag zal de zoo niet lukken. Sorry lieverd.

Oh nee, zo jammer mama. Ik keek er echt naar uit...



Iedereen reageert hier dan anders op. Misschien word jij bezorgd, verdrietig of bang. Je bent dan bijvoorbeeld stiller dan anders en je wil even alleen zijn. Of misschien word jij net heel boos en wil je roepen of schreeuwen tegen iedereen. Of soms voel je gewoon alles tegelijk, boosheid en verdriet samen. Al deze gevoelens zijn heel normaal bij de dingen die jij meemaakt.

Wat voel jij zo allemaal?

Soms kan het voor jou lastig zijn om op te letten op school en huiswerk te maken. Je gedachten zitten dan misschien ergens anders. Je moet bijvoorbeeld de hele tijd aan mama of papa denken. Of het is moeilijk om vriendjes thuis uit te nodigen, omdat jouw mama of papa meer moet rusten.



Wat kan mij helpen?

Praat erover

Pijn is iets waar niet vaak over gepraat wordt met anderen. Dat is jammer, want praten over chronische pijn kan helpen om er beter mee om te gaan. Het kan fijn zijn om te horen hoe andere kinderen erover denken. Je komt te weten hoe het voor hen is om een mama of papa met chronische pijn te hebben. Ook wanneer er vervelende gevoelens of gedachten in je hoofd blijven zitten, kan het helpen om er over te vertellen. Tegen je mama of papa, tegen je beste vriend of vriendin, of tegen iemand die ook een mama of papa heeft met chronische pijn.



Hulp bieden waar je kan

Ik hoorde van sommige kinderen dat ze zich beter voelden wanneer ze een handje konden helpen. Je kan de pijn van jouw mama of papa niet weg nemen, maar misschien voel jij je ook beter als je hen kan steunen. Dat kan door te luisteren wanneer je mama of papa het lastig heeft en wil vertellen, maar ook door te helpen bij klusjes of het huishouden. Dat hoeven helemaal niet altijd grote klusjes te zijn. Een glaasje water brengen is vaak al heel wat. Zolang jij je er goed bij voelt. Eén van de kinderen vertelde me dat het ook helpt om mama of papa een dikke knuffel te geven! Dus door anderen te helpen, word je zelf geholpen. Gek, hé?

Zoek afleiding en doe iets leuk

Soms lukt het even niet. Dan blijf je maar aan vervelende dingen denken. Als ik zo een dag heb, dan helpt dit trucje. Ik kijk rond in mijn kamer en zoek iets wat me vrolijk maakt. Dat kan een grappig boek zijn, mijn favoriete cd, een gave poster, van alles! Dan begin ik in mijn moppenboek te lezen, luister ik naar muziek of denk ik aan de sterren en planeten. Zo vergeet ik even alle nare gedachten. Iemand anders vertelde me dat zij samen met haar broer een geheime plek heeft. Daar gaan ze samen spelen om even alles te vergeten. Zo cool!

Wat helpt jou om met de pijn van jouw mama of papa om te gaan? Hieronder kan je nog allerlei tips vinden. Zelf droom ik soms even over mijn **ruimteraket** en dan bouw ik die na!

- ▶ Samen met mama of papa lekker relaxen
- ▶ Buiten spelen met vrienden
- ▶ Aan een toffe reis denken
- ▶ Samen met mama of papa een mooie film kijken
- ▶ Een mooie wandeling maken
- ▶ Dansen en springen op je lievelingsmuziek
- ▶ Vertellen aan je beste vriend(in)
- ▶ Mama of papa meehelpen
- ▶ Even alleen op je kamer zitten
- ▶ Een boek lezen
- ▶ Je lievelingsprogramma kijken
- ▶ Oma of opa bezoeken
- ▶ Een taart bakken
- ▶ Een gezelschapsspel spelen met je broer of zus



We beogen een zo groot mogelijke verspreiding van de inhoud van dit werk onder licentie CC BY-NC-ND 4.0 (www.creativecommons.org).

Tekst door Celeste Demortier
Illustraties door Serge Demortier



Omwille van privacy redenen wordt niemand bij naam genoemd, behalve Basiel, de clown van de klas. Basiel is een fictieve figuur en elke gelijkenis berust op toeval.

Wil je ons graag contacteren? Dat kan op: basiel@ugent.be