

Annemarieke Fleming **“Hoop doet letterlijk leven!”**

Interview behorend bij ‘Eelke op de sofa’ deel 2

Redacteur Eelke Kelderman spreekt in de rubriek ‘Op de sofa’ verschillende coaches en psychologen voor Mijn Leven 2.0. Wat doen ze? Wie zijn het? Hoe kunnen ze bijdragen aan een prettig leven? Dit keer volgde ze de onlinetraining ‘Verminder je pijn, met hulp van je brein’ van gezondheidszorgpsycholoog Annemarieke Fleming en interviewde haar na afloop.

Als ik Annemarieke spreek, is ze bezig met de laatste teksten voor haar nieuwe onlinetraining ‘Minder moe, meer energie’, gebaseerd op haar boek ‘Je vermoeidheid te lijf’. Annemarieke schreef eerder het boek ‘Pijn & het brein’, werkt bij revalidatiecentrum Reade en geeft les over pijn aan behandelaars. Onder het pseudoniem Anne van Amstel schrijft ze poëzie.

Pijn en vermoeidheid overlappen elkaar flink, weet ik nu ik de training gevolgd heb.

“Dat klopt, het stressrespons-systeem slaat bij vermoeidheid en bij pijn vaak op hol. Wat het voor veel mensen lastig maakt, is dat als je probeert te ontspannen, je de pijn en vermoeidheid juist meer gaat voelen... het lijkt dus alsof je klachten toenemen. Maar toch klopt dat niet. Je gaat ze alleen meer voelen. Rust en herstel zijn dan juist nodig.”

Eyeopener voor mij was dat pijn niet altijd een goede raadgever is.

“Bij acute pijn geeft je lichaam een signaal, het beschermt je bij gevaar. Zoals wanneer je je brandt aan een kachel. Dan voel je pijn en trek je je hand terug. Dat is een reactie van het stressrespons-systeem. Bij aanhoudende pijn zijn de weefsels soms niet (meer) beschadigd, maar gaan er wel pijnprikkels naar de hersenen en werkt je stressrespons-systeem nog op volle toeren. Dat vraagt een andere benadering dan bij weefselschade. Mijn favoriete animatiefilmpje hierover is [*‘Tame the beast’*](#) van mijn grote inspiratiebron pijnonderzoeker Lorimer Moseley.”

Heb je zelf ervaring met pijn of vermoeidheid?

“Niet langdurig met pijn, maar in 2020 kreeg ik te maken met post-covid en ernstige vermoeidheid. Maar toen ik er zelf middenin zat, dacht ik vooral aan de korte termijn, hoe overleef ik deze dag? De kennis die ik heb, heeft mij uiteindelijk wel geholpen: het belangrijkste is de opbouw van reserves en je accu niet helemaal leeg maken. Toch, het weten of ernaar handelen is een groot verschil. Dat bespreek ik nu nog meer met mijn patiënten. In mijn ziekteperiode vond ik het zelf ook lastig; erkenning daarvan is heel belangrijk.”

Ik merkte bij de training een vriendelijke maar vooral geruststellende toon. Het komt goed!

“Dat vind ik fijn om te horen. De belangrijkste boodschap is inderdaad dat er hoop mag zijn. Hoop doet letterlijk leven.”

Helpt pijneducatie bij iedereen?

“Pijn is altijd variabel. Ik heb nog nooit - oké, bijna nog nooit - een patiënt gezien bij wie er geen aanknopingspunten zijn. Zelfs bij Vietnamveteranen met meer dan een halve eeuw fantoompijn bleek kennis over pijn en het naar beneden brengen van de stressrespons-

reactie de pijn te verminderen of zelfs te laten verdwijnen! We ontdekken wel dat mensen die een moeilijke, onveilige kindertijd hadden, later vaker last krijgen van aanhoudende pijn. Bij hen is het stressrespons-systeem al heel jong waakzamer afgesteld en dat blijkt ook moeilijker bij te stellen. Toch is ook dan vaak pijnverlichting mogelijk. Dat geldt ook bij mensen die blijvend weefselschade hebben, bijvoorbeeld bij chronische ontstekingen.“

Waarom denk je dat artsen nog zo weinig over aanhoudende pijn weten en dat zoveel mensen met onbegrepen pijn doorlopen?

“Er wordt nog steeds gedacht dat pijn nu eenmaal bij bepaalde ziektes hoort, hetzelfde geldt voor vermoeidheid. Toch blijkt nu dat vermoeidheid maar voor elf procent verklaard kan worden door de specifieke ziekte. Denk bijvoorbeeld aan eenzaamheid of het ontbreken van sociale steun, een negatief beeld van de eigen gezondheid, of meer biologisch zoals een teveel of tekort aan cortisol. Het betekent dat we veel meer moeten kijken naar een ziekte-overstijgende aanpak.”

Ik vond het soms best moeilijke stof, vooral wanneer je de diepte ingaat bij het brein.

“Door het op verschillende manieren en in kleine brokjes aan te bieden, hopen we toch dat zoveel mogelijk mensen ermee aan de slag kunnen. Er is ook een boek geschreven voor kids, vanaf 10 jaar, dat heet ‘Mijn beschermende brein’. Eenvoudige taal, maar dezelfde boodschap. De schrijfster is fysiotherapeut en werkt bij Revalidatiecentrum Heliomare.”

Zelf aan de slag met de onlinetraining over pijnvermindering?

Ga naar psychologiemagazine.nl/pijn. Met de code MINDERPIJN10 krijg je 10% korting (normale prijs € 55), geldig t/m 30 juni 2023.

Heb je behoefte aan een gesprek of individuele begeleiding, kijk dan ook eens in de [support-zoeker](#).

Mini-meditatie uit de training ‘Verminder je pijn, met hulp van je brein’

Adem in door je neus en adem met een lichte zucht door je mond uit, zonder kracht te zetten. Je kunt deze oefening koppelen aan een simpele dagelijkse handeling, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen of tijdens het wachten op de waterkoker. Zo wordt het onderdeel van je dag.