

Negatieve formulering

Positieve framing met controle, hoop en veerkracht

Het doet zeer

Je voelt pijn en wilt ontdekken wat je kan helpen om er mee om te gaan

Ik kan dit niet aan

Het is moeilijk en je gaat stap voor stap ontdekken wat je wel aankunt

Ik voel me machteloos

Niet alles ligt binnen je controle maar je kunt wel invloed uitoefenen op hoe je er mee omgaat.

De pijn blijft alleen maar erger worden

De pijn kan wisselen en je kunt leren herkennen wat je lichaam nodig heeft.

Niemand begrijpt hoe erg het is

Je ervaring is persoonlijk, je kunt daarom steds beter aangeven wat je nodig hebt

Dit maakt mijn leven ondraaglijk

Het vraagt veel van je en je mag zoeken naar manieren die je leven weer ruimte en kwaliteit geven

Ik ben de controle kwijt

Je hebt niet overal controle over maar je hebt wel invloed op het maken van keuzes en reacties

Ik heb gefaald omdat ik pijn heb.

Dat je pijn hebt betekent niet dat je gefaald hebt, je mag opnieuw ontdekken wat bij je past

De toekomst ziet er somber uit.

Je weet nog niet hoe de toekomst eruit ziet maar er zijn mogelijkheden die je nu nog niet ziet

Pijn beheerst mijn hele dag.

Je zoekt naar manieren om je aandacht en energie ruimte te geven aan wat wel goed gaat.

Het stopt nooit.

Op dit moment voelt het niet alsof het stopt maar de pijn kan veranderen en je kunt leren er anders mee om te gaan

Nog wat tips

Je probeert het brein daadwerkelijk een andere richting te geven. Er zit steeds een beweging in de formulering **probleem** → **invloed** → **mogelijkheid**:

- Ik heb pijn → Wat kan je vandaag doen waardoor jouw lichaam zich iets veiliger en comfortabeler voelt?
-
- Ik kan dit niet aan → Wat is één kleine stap die je nu wél kunt zetten?
-
- Ik ben machteloos → “Waar heb je vandaag wél invloed op?”
-
- Het wordt steeds erger → “Wat helpt je om een verandering in de pijn op te merken?”
-
- Mijn pijn beheerst mijn dag → “Welke momenten wil je vandaag óók aandacht geven?”
-
- Het stopt nooit → Je hoeft niet te weten hoe het morgen is, je kunt je richten op wat nu mogelijk is.
-
- Ik ben een last → Hulp vragen en ontvangen is onderdeel van veerkracht.
-
- Mijn toekomst is somber → Jij hoeft je toekomst niet te voorspellen om er stap voor stap naartoe te bewegen.”

Positieve framing betekent niet dat we de pijn kleiner maken. We maken de mogelijkheden groter.