

# Leren lopen op je handen

- Als ziek zijn je leven op z'n kop zet -



Jannet Wiegersma

Leren lopen op je handen  
- Als ziek zijn je leven op z'n kop zet -

Jannet Wiegersma

# Leren lopen op je handen

- Als ziek zijn je leven op z'n kop zet -

Eerste druk, augustus 2019

© Jannet Wiegersma

Voor overname kunt u zich wenden tot [www.lerenlopenopjehanden.nl](http://www.lerenlopenopjehanden.nl).

Alle inzichten en ideeën uit dit boek mag u delen met anderen: patiënten, artsen, verpleegkundigen, familie en vrienden. Ik hoop dat ook zij leren lopen op hun handen wanneer het leven op z'n kop staat.

Met het grootste respect ben ik zo vrij geweest u te tutoyeren.

Lay-out en drukwerk: Protief - Dronten

ISBN 978-90-9031704-5

NUR 770

# Voorwoord

Als je hoort dat je ernstig ziek bent, staat je leven volledig op zijn kop. Je stapt de ‘medische molen’ in, en ook al hebben we in Nederland uitstekende zorg, de wereld van de witte jassen kan toch angstig en verwarrend zijn.

Juist daarom is het zo belangrijk dat zorgverleners oog hebben voor de mens die ziek is, en niet alleen voor de ziekte. Gelukkig slagen zorgverleners daar meestal goed in. Ook lukt het steeds beter patiënten echt te betrekken bij de beslissingen die gaan over hun gezondheid.

Wat zijn nou de voor- en nadelen van een behandeling? Welke risico’s en bijwerkingen kan ik verwachten? En wat betekent dat voor mijn persoonlijke situatie?

Het antwoord op die vragen is voor iedereen anders. Een jonge vader met uitgezaaide kanker zal wellicht alles uit de kast willen halen voor een beetje extra tijd met zijn opgroeiende kinderen. Dan maar ziek van de chemo. Maar is dat ook het beste voor iemand die het gevoel heeft dat het mooi geweest is en die liever thuis met zijn geliefden rustig afscheid neemt? Moeilijke vragen, die alleen de patiënt zelf kan beantwoorden, samen met zijn zorgverleners. In de beslotenheid van de spreekkamer, en met de juiste informatie op tafel.

In dit mooie, soms ontroerende boek ‘Leren lopen op je handen’ neemt verpleegkundig specialist Jannet Wiegiersma u mee in haar werk en laat zij zien hoe mensen elk op hun eigen wijze omgaan met hun ziekte. In welke valkuilen zij trappen. Waar zij tegenaan lopen. En hoeveel veerkracht zij hebben.

Haar praktische tips bieden houvast en doorbreken ook patronen: je hoeft niet altijd door te vechten, en soms is niet verder behandelen ook een optie.

Wiegiersma laat zien hoe patiënten in de allereerste plaats mensen zijn, met een leven, met familie, vrienden, verwachtingen en angsten. Interessant voor patiënten en hun omgeving, maar ook voor iedereen die werkt in de zorg.

Bedankt Jannet!

Bruno Bruins,  
Minister voor Medische Zorg en Sport

# Inhoud

• Inleiding	9
• Praktische zaken	12
• Rechten en plichten bij ziekte en werk	14
• Verdriet en kinderen	18
• Adviezen en keuzes	22
• Vechten, vluchten of bevriezen	24
• Het verhaal van Suzan	26
• Emotionele rollercoaster	28
• Rouwen	30
• Je opvoeding	34
• Je drijfveren	36
• Het verhaal van Jo	42
• Wie ben jij	46
• Wat wil je niet	50
• Het verhaal van Emma	52
• Verdriet van de ander	54
• Patiënt	56
• Acceptatie	58
• De mens als een geheel	64
• Het verhaal van Eva	68
• (H)erkenning	70
• Tegenslag is taboe	72
• Autonomie	74
• De sneltrein	76
• Informatieverwerking	80
• Hoe is het in jouw hoofd	84
• Ruimte maken in je werkgeheugen	86
• Is het waar wat je denkt	90
• Magisch denken	92
• Hoe voel je je vandaag	94
• Verdriet	96

• Angst	98
• Kanker is een cadeau	100
• Het verhaal van Maria	102
• Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt	104
• Denkfouten opsporen tijdens je behandeling	106
• Oefening verkeerde denkpatronen	110
• Piekeren	112
• Wat kost energie	114
• Waar krijg je energie van	116
• Toeschouwer of actieve patiënt	118
• Verbondenheid	124
• Kernwaarden	126
• Je omgeving	130
• IK bv	132
• The A-team	134
• Hulp van zorgverleners	138
• Gebruik je talent	140
• Het verhaal van Marieke	142
• Dingen die herstel in de weg kunnen staan: persoonlijk maken	144
• Dingen die herstel in de weg kunnen staan: het algemeen maken	148
• Dingen die herstel in de weg kunnen staan: het permanent maken	150
• Onbewuste overtuigingen	152
• Gedachten beïnvloeden	156
• Tien tips voor jullie samen	160
• Seks, intimiteit en de 5 talen van de liefde	162
• Heb je daar nu nog last van	168
• Het verhaal van Carla	170
• De behandeling is klaar	172
• Het kan niet fout gaan	178
• Dankwoord	181
• Bronnen	182





# Inleiding

## Leren lopen op je handen

Daar zit je dan, ernstig ziek heeft de arts of verpleegkundige tegen je gezegd. Je kunt het nog nauwelijks bevatten. De een na de andere vraag poept op in je hoofd, maar het lijkt of het vol met watten zit en alle antwoorden verdwenen zijn. De grond is onder je voeten vandaan gemaaid. Alle clichés zijn waar.



Soms voelt het alsof het helemaal niet over jou gaat en kijk je vanaf een afstand naar je eigen situatie. Een manier om jezelf te beschermen tegen deze heftige emotionele achtbaan.

In het begin zul je merken dat je emoties sterk worden afgewisseld met allerlei acties. We zijn gewend om in onze maatschappij controle te houden, te vechten. Dat vinden we belangrijk en het lijkt soms wel of dat ook 'gewoon' is, maar kunnen we alles wel onder controle hebben en helpt die strijd wel?

We proberen krampachtig rechtop te blijven staan, ondersteunt door onze omgeving, ondanks dat ons leven op z'n kop wordt gezet. Maar wat zou er gebeuren als je leert lopen op je handen omdat je leven op z'n kop staat? Leren kijken naar de dingen om je heen vanuit een ander perspectief. Daar gaat dit boek over.

Veel informatie is op te zoeken op internet en iedereen kent wel iemand die ook zoiets heeft meegemaakt, dus krijg je gevraagd en ongevraagd advies. Je pakt alles aan, want het enige wat je wilt is uit deze ellende komen. Mijn boodschap is om daar de tijd voor te nemen. Tijd is je kostbaarste bezit, gebruik het dus goed. Vaak denken mensen dat de diagnose en de behandeling de zwaarste kanten van een (ernstige) ziekte zijn. Mijn ervaring is dat het vaak net zo moeilijk en eng is om de draad weer op te pakken na de behandeling.

Dit boek gaat je helpen om de aankomende maanden kleine stappen te zetten. Niet om te strijden of het gevecht aan te gaan, zoals mensen nogal eens zeggen. Niet om rechtop te blijven staan als je leven op z'n kop staat. Nee, gewoon om te groeien, alles uit jezelf te halen wat erin zit. Om te werken aan je gezondheid, je positiviteit en mindset, je geluk, je succes, je relaties, je werk. Zonder de ellende, die je ook zult tegenkomen, te negeren. Om te leren lopen op je handen, dus!

We weten niet waar het eindigt. Misschien word je niet meer beter, misschien vermindert de kwaliteit van je leven door de bijwerkingen van de behandeling. Sterker nog: ik weet zeker dat je na dit alles niet meer dezelfde persoon bent, maar dat is oké!

Dit boek is geen formule, het biedt geen kant-en-klare oplossingen en is geen standaardrecept. Het is een stukje theorie over het proces waar mensen doorheen gaan als ze te maken krijgen met ziek zijn en hoe ze daarna opstaan en verdergaan. Soms duurt dat proces een paar maanden, soms heeft iemand er jaren voor nodig. Ik deel mijn ervaringen met patiënten en persoonlijke verhalen om dat te illustreren. Hoewel het proces volgens bepaalde patronen lijkt te verlopen, kun je niet zeggen dat het altijd een vaste volgorde heeft. Zo moet je dit boek ook niet lezen. Je doet stappen voor- en achteruit. Er is niet altijd een relatie tussen de inspanning die je levert en het resultaat.

Dit boek is een soort dagboek. Je kunt zelf kiezen of je iedere dag een stukje leest en schrijft of alleen op de dagen dat je daar behoefte aan hebt. Maak de opdrachten en probeer het boek niet in één keer uit te lezen. Je hebt de tijd! Door de vragen te beantwoorden leer je beter te kijken naar de dingen waar je mee bezig bent. Als je dat ziet kun je ook anders met dingen leren omgaan. Je zult zien dat jouw invloed op de situatie anders ligt dan verwacht.

Ik hoop dat dit boek je woorden geeft, dat het ervoor zorgt dat je je bewust wordt van de keuzes waar je voor staat en hoe je daar je weg in vindt.

Daarvoor moet je nieuwe vaardigheden leren. Leren lopen op je handen is niet eenvoudig, maar wel mogelijk!

Omdat ik patiënten begeleid die voor borstkanker worden behandeld, gaan veel voorbeelden over kanker krijgen.

Wees vrij om hier te lezen wat je wilt. Het maakt namelijk niet uit met wat voor ziekte jij te maken hebt, ook jouw leven staat op z'n kop.

Een ernstige ziekte is vreselijk, maar gelukkig zijn wij mensen sterk genoeg om ermee om te gaan. Misschien ben je ontzettend boos, want waarom overkomt jou dit nou? Realiseer je echter dat je vraag niet klopt. Waarom zou het jou niet overkomen? Ook al leef je gezond, gezondheid is geen recht. Kanker of andere nare ziektes kunnen iedereen overkomen. Een goede gezondheid is heel waardevol, maar dat realiseren we ons pas als we ziek worden.

Omgaan met dit grote verdriet en het vertrouwen in je lichaam kwijt zijn is vaak een grote worsteling. Soms denk je er even niet aan, terwijl op een ander moment de gedachte je zo kan beklemmen dat je het gevoel hebt geen lucht meer te krijgen.

Verdriet lijkt geen begin en geen eind te hebben. Als je erdoor overspoeld wordt, weet je niet meer waar je het zoeken moet. Het enige wat nog helpt is een sprankje hoop, iets om je aan vast te houden, maar in het begin ontbreekt vaak de kracht om hiernaar te zoeken. Diep verdriet is totale ontredding. Het overspoelt je hoofd, zodat je niet meer goed na kunt denken. Het neemt bezit van je lichaam, waardoor je soms niet meer kunt eten. Het raakt je in het diepste van je ziel, waardoor je moeilijk kunt slapen. Iedereen heeft een eigen manier om met ziek zijn om te gaan. Jezelf de vraag stellen hoe je dit ooit te boven komt is de allereerste stap.

Op wilskracht, die gevoed wordt door je omgeving, kun je de behandeling aan. Maar niemand kan je precies vertellen hoe het afloopt. Natuurlijk zijn er allerlei statistieken en wetenschappelijke onderzoeken die een prognose geven, maar iedereen is uniek en de uitkomst dus ook.

Het besef dat je sterfelijk bent maakt het leven ook bijzonder en waardevol. Een harde les, een wake-upcall, maar wel een keerpunt in je leven.

Met dit boekje hoop ik dat het lukt om af en toe je aandacht te verleggen naar dingen die je nog wel kunt: wandelen, een goed gesprek voeren, heel veel houden van de mensen om je heen, muziek luisteren, genieten van de natuur. Je zult merken dat je zelfs in de donkerste momenten mensen om je heen hebt die een helpende hand bieden, een lief kaartje sturen. Iets wat troost en ontroert. Het moeilijkste is om hulp te vragen. Laat je vasthouden en troosten. Veel mensen zullen hulp aanbieden, maar zeggen erbij dat jij moet vertellen wat je nodig hebt. Doe dat dan ook, voel je niet bezwaard. Je zult je tijd hard nodig hebben om beter te worden, energie te stoppen in je behandeling en in jezelf.

Tot slot wil ik benadrukken dat je niet de enige bent. Leren lopen op je handen tijdens een ernstig ziekteproces verandert niet alleen jou, maar ook de mensen die om je heen staan. En dat vind ik nou zo mooi aan mijn vak, want daar mag ik iedere dag getuige van zijn: mooie sterke mensen. Ik wandel een stukje met ze mee, troost ze als ze vallen, leer ze lopen op hun handen en laat ze weer uitvliegen met hernieuwde kracht die gewoon in henzelf bleek te zitten.

# Praktische zaken

Als je het slechte nieuws hebt gekregen dat er een ernstige ziekte bij je is geconstateerd komt er veel op je af. “Hoe moet dat nu met...” en “hoe ga ik dit ooit...” zijn de vragen die ik het meeste hoor. Je zult het nieuws als eerste moeten delen met de mensen die je lief zijn en dat wil je waarschijnlijk niet. Je wilt ze beschermen voor al dit leed, maar dat gaat niet. Als je kinderen hebt wordt het nog moeilijker, want hoe vertel je dit nieuws aan kinderen? In de eerste hoofdstukken gaan we daarmee aan de slag.

De eerste weken zullen er allerlei gedachten bij je opkomen over afspraken die al gepland waren, of dit nu was voor jezelf, samen met je partner, iets van de kinderen of opdrachten op het werk, vakanties of leuke uitstapjes. Ook hier moet je keuzes in maken, maar zeg niet meteen alles af! Of het nou gaat om de musical van groep 8 van je oudste kind, het project waar je al zo lang aan hebt gewerkt, de afspraak bij de schoonheidsspecialiste of die voetbalwedstrijd. Voor een ander misschien niet belangrijk, maar voor jou wel degelijk. Die ogenschijnlijk kleine dingen maken het leven leuk.

Het is heel erg fijn als er een vakantie in het verschiet ligt en vaak is er veel mogelijk rond de behandeling om ook tijd te hebben voor dingen die positieve energie geven en die ervoor zorgen dat je de behandeling beter volhoudt. Afzeggen kan vaak nog op het laatste moment en ook al staat je hoofd er niet naar, ga toch! Zorg ervoor dat je ziekte, de behandeling en alle ziekenhuisbezoeken niet het leven van alledag overnemen. Voor je er erg in hebt gaat het alleen nog maar daarover en richt je je vooral op nare dingen. In het hoofdstuk energie op pagina 114 kom ik hierop terug.

Wat te doen met werk? Daar is geen pasklaar antwoord op. De behandeling vraagt heel veel van je tijd, soms lijkt het wel een dagtaak, een fulltime job. Maar werk leidt ook af en kan soms een heerlijke ontlading zijn. Een plek waar je even niet ziek bent maar gewoon medewerker en collega, een plek waar je van waarde bent. Als het lukt om je te concentreren, iets wat lastig is voor de meeste mensen die te maken krijgen met een nare ziekte, dan zorgt werk ook voor structuur en ritme. Ben je eigen baas, dan ligt er mogelijk een nog grotere uitdaging. Als zzp'er is een verzekering voor ziekte bijna onbetaalbaar en dat betekent dat je aan het werk moet blijven.

Als baas van een bedrijf zijn er misschien wel mogelijkheden om taken (tijdelijk) over te dragen.

Als de mogelijkheid er is, dan is mijn advies om je ziek te melden en als dat kan op therapeutische basis aan het werk te blijven. Op die manier is er vervanging voor je geregeld en kun je naar huis als het toch niet gaat. Want hoe graag iemand ook aan het werk blijft, soms is het niet haalbaar. Praat met je leidinggevende, de bedrijfsarts, je collega's, je werknemers. Wees open en als dat lukt zo zakelijk mogelijk. De mensen om je heen willen best een tandje bijzetten en samen de schouders eronder zetten.

Neem de tijd om een goed plan te maken! Wees duidelijk en houd je er zelf ook aan. Het duurt vaak een aantal weken voor er helderheid is over de behandeling, de duur en de intensiteit. Wacht tot dit duidelijk is en maak dan keuzes. Niemand heeft er iets aan als je tijdens de behandeling jezelf voorbijrent en daardoor veel langer in de ziektewet blijft dan nodig is, zeker jijzelf niet!

# Het verhaal van Suzan

Ze zit voor me, totaal in paniek. Haar uithalen gieren door merg en been. Ze hyperventileert en slaat haar handen voor haar gezicht. Af en toe valt ze even stil, haar ademhaling stokt. Dan realiseert ze zich ineens dat ze dit aan haar kinderen moet vertellen en slaat de paniek weer toe. Haar partner zit er hulpeloos naast, murw, niet wetend wat hij met de situatie aan moet.

*"Voel vrouw, voel!  
Wees verdrietig,  
wees boos, rouw."*

Ze is nog maar 45. Zes weken geleden heeft ze haar vader naar het kerkhof gebracht. Hij bleek uitgezaaide kanker te hebben. Haar jongste kind heeft nog steeds nachtmerries door het gemis van opa. Nu zit ze bij mij, onverwacht. Het is aan het einde van de vrijdagmiddag. Mijn poli is eigenlijk al klaar, maar ik zit nog op mijn kamer voor wat administratie als de laborante van de radiologieafdeling binnenkomt.

Ze vertelt me dat ze net een foto hebben gemaakt van de dame in de wachtkamer en dat het er niet goed uitziet. Waarom de huisarts haar niet naar de mammapoli heeft gestuurd is een groot vraagteken, want ik voel bij lichamelijk onderzoek toch duidelijk een afwijking in haar rechterborst.

De laborante legt me de situatie uit en wil doorpakken door ook een echo en biopt af te nemen. Ze heeft het met de radioloog besproken en die gaat akkoord, maar iemand moet de mevrouw in kwestie vertellen waarom we meer onderzoek willen doen dan wat de huisarts heeft aangevraagd.

Ik roep haar binnen en realiseer me dat er geen mooie manier is om dit te doen. Haar leven stond al op z'n kop en nu is de grond helemaal weg onder haar voeten. We nemen de tijd, ook al zitten de radioloog en laborante te wachten. Ze weten het en respecteren de ruimte die ik neem om dit te doen. We praten over de foto, wat dit betekent en wat de eventuele gevolgen kunnen zijn. We praten over haar vader, haar gezin, haar kinderen. Hoe vertel je dit?

Langzaam kalmeert ze. Ze zit weer opgesloten in haar hoofd. Ik raak haar handen aan en kijk haar diep in de ogen. Voel vrouw, voel. Wees verdrietig, wees boos, rouw. Doe dit samen, samen met je man en kinderen, draag het niet alleen. Wees een voorbeeld voor hen. Als jij verdrietig durft te zijn, durven zij het ook te laten zien.

Ze is sterk, ik zie het in haar blik, ik voel het in haar handen. Ze veegt haar tranen af en gaat terug naar de wachtkamer. Over een paar dagen zie ik haar weer en ik weet nu al dat ze haar plan klaar heeft. Wat ze wil en hoe, vragen op een papertje, voorbereid tot in de puntjes. Maar voel vrouw, voel!

# Patiënt

Patiënt, patience, passie, passief, pathos (het Griekse woord voor lijden of emotie): het zijn woorden die dezelfde oorsprong in het Oudgrieks hebben. De eerste twee betekenen geduld, maar gek genoeg is het als patiënt heel zwaar om geduldig of passief te zijn. Levenslustige mensen als wij zijn, kunnen we de drang om iets te doen niet zomaar loslaten.

Toch moet je je passies even laten bedaren. Je bent patiënt, het is tijd om even rustig aan te doen. Patiënt zijn is als een zwaar beroep: het vergt heel hard werken en trainen, trainen, trainen! Gemiddeld moeten patiënten die worden behandeld voor een ernstige ziekte tussen de 100 en 250 keer naar een ziekenhuis, voor gesprekken, behandelingen, controles, bloedprikken en dergelijke. En ook daar wordt je geduld op de proef gesteld, weer die patience...

Voor alles is een tijd. Wacht dus rustig af, bereid je voor, maar probeer niet alles van tevoren te weten en te beheersen. Wat helpt is om je vlammetje aan te houden, je vuur te voeden. Keer daarbij naar binnen, een mooie tijd voor zelfreflectie. Dingen lezen die je inspireren en je ziel voeden, een dagboek bijhouden, schilderen. Als je iets doet waar je warm voor loopt, vergeet je de tijd, je gedachten over vroeger of later, hoe koud het buiten of in jou is. Je wakkert namelijk je eigen vuurtje aan. Zelfs in het diepste dal is de situatie nooit uitzichtloos. Je kunt er weer uit klimmen, het zonlicht in. Het gaat beter als je je lot kunt accepteren. Verzoen je met de situatie en doe je niet vrolijker, succesvoller of evenwichtiger voor dan je bent. Breng regelmatig een dag alleen door of maak in je eentje een lange wandeling. Vraag je actief af hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Zo herstel je het contact met jezelf en weet je wat te doen als er weer 'patience' van je wordt gevraagd.

Voor de meeste mensen is zelfreflectie, uitzoeken wie je bent en hoe je je leven wilt leiden een taak die ze voor zich uitschuiven. Het voelt als een sprong in het diepe, iets engs. Je moet oefenen en op jezelf vertrouwen terwijl je niet weet wat de uitkomst is. Het werk trekt aan je, je smartphone piept verleidelijk, het huishouden moet nog gedaan: allemaal redenen om er niet aan te beginnen.

Maar heb 'patience', dit is zo'n mooi moment om ermee aan de slag te gaan. Om een goed beeld te krijgen van wat voor jou de moeite waard is, heb je rust nodig. Het is een heel creatief proces en creativiteit is echt niet alleen weggelegd voor kunstenaars en wetenschappers.





# Acceptatie

In het vorige hoofdstuk schreef ik al iets over het accepteren van je lot.

Dat is lastig, doordat we bijna continu streven naar meer geluk terwijl we angst en negativiteit juist vermijden. We denken veel na over wat ons overkomt en hoe we dit kunnen veranderen. Voelen we ons daar niet goed bij, dan gaan er vrijwel automatisch alarmbellen af die zeggen dat er iets **moet** gebeuren, dat we iets **moeten** doen.

De meeste patiënten die ik begeleid storten zich op de behandeling, gaan er blind in. De knop is om en vaak zeggen ze letterlijk dat ze de strijd aangaan. Ze peppen zichzelf op en hun omgeving reageert op dezelfde manier met goedbedoelde zinnen als: “Je kunt het” en: “Je bent zo sterk.”

Patiënten zijn erg streng voor zichzelf en vinden dat ze niet moeten zeuren, bijvoorbeeld omdat ze geen chemotherapie krijgen en denken dat hormonale therapie of radiotherapie minder erg is. Ze zijn ook sterren in dreigementen aan hun eigen adres: als ik nu niet stop met roken, dan heeft die hele behandeling geen zin. Alsof alles voor niks is als we niet direct stoppen met een verslaving, afvallen, gaan sporten, ja eigenlijk alles wat we al veel eerder van plan waren maar nog niet gedaan hebben.

Ook hier voelen we druk van onze omgeving. Zo sprak ik een jonge vrouw met huidkanker en uitzaaiingen in haar longen. Ze vertelde me dat haar man al 20 jaar riep dat ze moest stoppen met roken. Ze voelde zich schuldig en hij was, zeker nu, enorm teleurgesteld. Ze zou alsnog willen stoppen, zelfs nu, tegen beter weten in.

De menselijke neiging om hoe dan ook te reageren zit diep in onze natuur verankerd. Biologisch gezien zullen we altijd vechten of vluchten, de bekende FFF-reactie, in plaats van stil te blijven staan. Zodra je dit herkent kun je bewust ander gedrag laten zien. Het zit in onze aard om actief te reageren, of dit nu bij echte beren is of beren op de weg. Het voelt stom en onnatuurlijk om alles maar over je heen te laten komen. Ook al zou je het willen, je verstand schreeuwt iets anders naar je.

Als je op Google zoekt naar kanker kom je bij afbeeldingen alleen maar plaatjes tegen met ‘fight cancer’. De illusie wordt gewekt dat vechten veel belangrijker is dan acceptatie. En waarom zou je het ook accepteren? Het is oorlog! Je wilt met

scherp schieten door er chemotherapie, bestraling, immunotherapie, hormonale therapie, een operatie of een combinatie van dit alles op los te laten. Als je de vijand vernietigt ben je van hem af en hoef je niet meer bang te zijn dat hij ooit nog terugslaat. Kanker accepteren en dus de vijand omhelzen betekent daarentegen dat je de vijand toelaat in je leven en hem ook nog eens laat leven. Of niet?

Iedereen die zo'n oorlog heeft gevoerd weet dat het niet zo werkt. De vijand is namelijk overal. Net als je denkt dat je de strijd gewonnen hebt, steekt de vijand je in de rug met een nieuwe paniekaanval, met nieuwe gedachten en gevoelens van somberheid en met nieuwe angsten, die vervolgens weer overwonnen moeten worden.

Ook als je het begrip 'acceptatie' kent, blijkt het verdomd lastig om de vijand echt, onvoorwaardelijk en zonder achterdocht te omhelzen. Meestal lukt het ons de vijand tot op zekere hoogte te tolereren, maar stellen we duidelijke voorwaarden aan wat hij wel en niet mag. We sluiten als het ware een verdrag, met tegenzin, en blijven alert op alle bewegingen die de vijand maakt. Zodra de vijand zich op de grens begeeft van wat we met hem hebben afgesproken, wankelt het verdrag en halen we onze geweren alvast weer tevoorschijn. Voor het geval dat.

☺ Herkenbaar? Ben jij nog steeds aan het vechten of laat je het over je heen komen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Een manier om te accepteren is dus je lot omhelzen, dankbaar zijn voor nare dingen. Ooit las ik een boek van John Foppe, een jongeman die geboren werd zonder armen en benen. Zijn ouders gingen ervan uit dat hij het niet zou overleven, maar dat deed hij wel. Hij moest overal bij geholpen worden, tot er een dag kwam dat zijn moeder hem de opdracht gaf om zelf te proberen zich aan te kleden. Moet je je voorstellen hoe dat gaat zonder armen en benen. Samen bedachten ze trucjes en hij worstelde net zolang tot het hem lukte. Zijn eerste succes was een feit.

Dankzij zijn uithoudingsvermogen en vastberadenheid woont hij nu zelfstandig en reist de hele wereld over om lezingen te geven over zijn visie op het leven. Wat hij vooral heeft geleerd is dankbaarheid. Als hij niet geboren was zonder armen en benen was hij nu waarschijnlijk geen succesvol spreker geworden. Hij heeft geen invloed op wat hem is overkomen, wel op zijn reactie daarop.

Het is makkelijk om dankbaar te zijn voor de mooie dingen in het leven, zoals lieve familie en vrienden, een goede baan, gezonde kinderen. Moeilijker wordt het al om dankbaar te zijn voor vanzelfsprekende dingen als de zon die opkomt, een bloemetje in het gras, ademen. Nog moeilijker is het om dankbaar te zijn voor het feit dat je ziek bent. Toch maakt het je tot wie je nu bent. Je leven staat op z'n kop en het dwingt je om te kijken vanuit een ander perspectief.

 Al deze ellende levert je mogelijk ook iets op. Zou je daar dankbaar voor kunnen zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wij mensen denken dat we ons altijd goed kunnen voelen als we maar hard genoeg ons best doen. En dat denken we massaal, ondersteund door social media. Dit idee zorgt in de praktijk echter voor de meeste psychische problemen die mensen ervaren. Accepteren dat er ook nare dingen gebeuren met bijbehorende gedachten en gevoelens begint dus door je automatische biologische reactie, zoals vechten of vluchten, te vervangen door een effectievere aanpak. Vechten of vluchten is een oerinstinct gericht op lichamelijk gevaar. Nu gebruiken we het echter ook als er gevaar dreigt vanbinnen. Emoties die je niet wilt stop je weg, gevoed door je instinct dat zegt dat je sterk moet zijn, moet vluchten of moet strijden.

Pas als je beseft dat je niet altijd controle hebt over je situatie en de gedachten en gevoelens die dit oproept, kan acceptatie een weg vinden. Toch vinden de meeste mensen dit moeilijk, doordat ze acceptatie associëren met opgeven. We gaan liever strijdend ten onder dan ons machteloos te voelen tegen een ongrijpbare vijand. Accepteren begint met het besef dat vechten en vermijden niet werkt, integendeel: het zorgt voor extra problemen. Vechten is namelijk een zinloze strijd tegen jezelf.

Voor mij betekent acceptatie: alle gedachten, gevoelens en omstandigheden in je leven toelaten en actief uitnodigen. Hoe meer je die gevoelens en gedachten probeert te veranderen, hoe meer last je ervan zult hebben.

We stoppen deze gevoelens en gedachten het liefst in een rugzak, zodat je er verder niet naar hoeft om te kijken, maar je draagt ze wel steeds met je mee.

Veel gedachten en gevoelens heeft je verstand verzameld, maar zijn ze echt waar? Ze worden veroorzaakt door de hoge eisen die we stellen aan onszelf en onze omgeving. We krijgen zo veel informatie binnen en moeten keuzes maken als we niet overspoeld willen worden.

Weglopen met al deze informatie, gedachten en gevoelens in een rugzak voelt in eerste instantie als een opluchting, maar op den duur wordt het een zware last.

Haal de rugzak van je rug en maak hem eens open. Draag hem op je buik, omarm hem en kijk erin. Wat is van jou? Maak ruimte voor dat wat je eigenlijk wilt, voordat er aan je getrokken wordt door je verstand. Het verstand stuurt gedachten als:

- » Het lukt toch niet om de behandeling vol te houden, je hebt al veel te veel aan je hoofd.
- » Als straks de eerste behandeling klaar is ga je starten met mindfulness, nu heb je daar geen ruimte voor.

- » Je partner vindt het niet fijn dat hij steeds moet koken terwijl jij gaat sporten. Hij zegt dat het goed is, maar je weet heus wel dat dat niet waar is.
- » Je wilt wel tijd maken om te blijven sporten, maar die heb je echt niet. Je zou niet weten hoe je tijd vrij moet maken, tenslotte moet je zo vaak naar het ziekenhuis dat er geen tijd overblijft.
- » Als je meer tijd neemt voor je zelf doe je je kinderen tekort en ben je geen goede moeder.

Zie je wat je verstand probeert te doen? Voordat je begint met een idee zegt je verstand al dat het onmogelijk is. Je verstand stuurt de gedachte dat je weet wat anderen ervan zullen vinden. Ook al zegt iemand tegen je dat hij tijd heeft om voor je te zorgen, je verstand zegt dat het niet waar is. Accepteren dat je verstand van alles roept en toch je eigen weg gaan, ruimte maken en opkomen voor jezelf is een eerste stap in de juiste richting. Wat je verstand en anderen zeggen neem je op de koop toe.

*"Het leven kan niet fout gaan,  
hoop niet anders dan verwacht."*

Het leven is maar kort en als je ernstig ziek wordt besef je dat des te meer. Het zet je leven op z'n kop en alle clichés zijn waar. Maar wat doen we als patiënt? Vooral rechtop blijven lopen, alles doen en ziek zijn erbij, vechtend en strijdend gaan we ten onder. Wat zou er gebeuren als je leert lopen op je handen?



Jannet Wieggersma leidt je door het woud van emoties en stelt je veel vragen, zodat je: kunt lachen, verdrietig mag zijn, leert waarom je opvoeding nog steeds invloed heeft, leert kijken naar jezelf, hoe je een A-team verzamelt, tijd neemt voor jezelf en niet meer hoeft te vechten.

In dit praktische boek neemt ze je stap voor stap mee. We maken van de sneltrein waar je in lijkt te zitten een boemeltje en jij bent de machinist. Trap je op het gaspedaal of gebruik je af en toe de rem?

Jannet Wieggersma-Faber (1969) studeerde verpleegkunde en werkte vanaf 1991 op de kinderafdeling, intensive care voor pasgeborenen en als avondhoofd voor spoedopnames van kinderen. Op de spoedeisende hulp behaalde ze haar master. Sindsdien is ze werkzaam als verpleegkundig specialist, vanaf 2013 op de mamma-poli van het Flevoziekenhuis in Almere. Hier heeft ze de zorg voor patiënten met borstkanker. Je kunt haar volgen op de website [www.lerenlopenopjehanden.nl](http://www.lerenlopenopjehanden.nl).

ISBN 978-90-903170-4-5



9 789090 317045 >

