

Rommel opruimen en grote schoonmaak

Wanneer ik thuis kom na een weekend weg of na een kampeervakantie kan me soms zomaar dat gevoel overvallen “ wat heerlijk om een veilige plek te hebben, wat heerlijk om in een opgeruimd huis te komen”.

Meestal verblijf je tijdens je vakantie in een hotel of appartement waarin de sfeer totaal anders is dan in je eigen huis. Of je hebt net een paar weken kamperen achter de rug, heerlijk in de natuur, primitief of met wat meer luxe.

Als je dan thuis komt kun je weer genieten van je huis, de ruimte, de opgeruimde kamers, je eigen spullen. Tenminste, als dat huis je past, als jij je er lekker in voelt en als het inderdaad opgeruimd en schoon is. Als jouw huis niet prettig aanvoelt dan kom je heel anders thuis of ga je misschien helemaal niet graag naar huis omdat je opziet tegen de sfeer, wie of wat er in je omgeving is, of gewoon omdat je er nu eenmaal niet graag bent.

Een parallel is te trekken naar ons lijf en ons hoofd. Stel je eens voor dat jouw lijf of jouw hoofd je huis voorstelt. Je lijf werkt niet mee omdat je (chronisch) ziek bent of je hoofd werkt niet mee omdat je depressief bent of stemmen hoort. Situaties waardoor je je helemaal niet prettig voelt in jezelf en in je omgeving.

Je eigen huis kun je maken zoals je wilt, je kunt het de kleuren geven die je mooi vindt, je kunt er wonen met de mensen die je lief zijn of je kunt het uitbreiden zodat het de grootte heeft die je prettig vindt.

Natuurlijk kun je dat met je lijf ook doen. Sporten, op vakantie gaan en gezond eten zijn vaak een garantie voor een goede en gezonde uitstraling. Kortom, je kunt er voor zorgen dat je buitenkant er goed uitziet.

Maar een goede buitenkant zegt helemaal niets over hoe jij je van binnen voelt, of je ook daadwerkelijk fysiek gezond bent en al helemaal niet of je je ook geestelijk gezond voelt. In jouw lijf en hoofd kan het een enorme rommel zijn, onderdelen kunnen uitvallen of juist teveel werken en de heleboel kan verstoord raken waardoor je niet meer goed kunt functioneren. Je lichaam als huis past je dan helemaal niet meer en liever ben je het kwijt of je vertrouwt het niet meer. Mensen die een ernstige ziekte hebben overwonnen hebben vaak heel veel moeite om hun eigen lijf weer te vertrouwen, het heeft hen tenslotte vreselijk in de steek gelaten. Je moet je dan weer vertrouwd gaan voelen met de signalen van je lichaam, weten wat goed is en wat je niet kunt vertrouwen, leren weer van je lichaam te houden, leren om je weer veilig te voelen in je lichaam.

Vaak is de buitenwereld dan al weer een stap verder en roept “komop, je hebt het overleefd, kijk vooruit en zoek je kansen”. Voor jou werkt dat niet zo, je kunt soms

pas verder kijken en kansen gaan zien als je zeker weet dat je lijf weer goed functioneert en als jij je weer prettig voelt in je eigen lichaam.

Ook psychisch kun je een tijdje, soms wat langer en soms zelfs altijd een enorme rommel in je hoofd hebben. Rommel die je graag zou willen opruimen, schiften wat weg kan en wat je nog even wilt bewaren omdat je er nog eens wat mee moet doen of omdat je gewoon grote schoonmaak wilt houden.

Helaas werkt het niet zo simpel, hoewel de buitenwereld dat wel graag zo zou zien. Sommige lichamelijke ziekten zijn niet op te lossen, hoe ver onze medische wetenschap ook is. De symptomen zijn misschien met middelen te bestrijden maar op te lossen is het nog niet. Veel psychische stoornissen zijn ook niet op te lossen. Natuurlijk zijn er mensen die een kortdurende depressie hebben en daar weer met of zonder hulp bovenop komen. Er zijn echter ook psychische ziekten die niet te genezen zijn, waar wel medicijnen of behandelingen voor zijn maar die niet bij iedereen even goed aanslaan.

Onze maatschappij is ingesteld op succesvol zijn, presteren en meedoen. Wie een lichamelijke of psychische ziekte heeft, tijdelijk of chronisch, valt al snel buiten de boot als hij niet mee kan doen met wat de maatschappij van mensen verwacht. Praten over wat je hebt is met een gebroken been makkelijker en meer geaccepteerd dan met een ziekte waar je je voor schaamt of waarvan je weet dat de buitenwereld daar niets mee kan.

Dat buiten de boot vallen ervaren de meeste mensen als belastend, als een verlies en soms zelfs als eigen falen. Van de buitenwereld krijg je het signaal dat je niet meer mee mag doen en dat doet pijn. Want je ervaart je eigen lichamelijke of psychische ziekte al als een belasting, als ongewenste rommel in je lichaam of hoofd. Als daar dan ook nog de afwijzing van de maatschappij bij komt lijdt je dubbel verlies. Je wilt zo graag meedoen, betekenisvol zijn, gewaardeerd worden om wie je bent maar het lukt maar niet en de maatschappij sluit je dan ook nog eens buiten. Psychische ziekten, chronische lichamelijke ziekten, veel mensen kunnen er niets mee omdat het niet op te lossen is, omdat ze zelf bang zijn zoiets te krijgen of omdat ze domweg niet snappen dat het niet op te lossen valt, veel mensen snappen niet dat je wel wilt maar dat het gewoonweg niet kan.

Hoe zorg je dan toch dat je ondanks je beperkingen een veilig huis om je heen hebt, dat je af en toe wat rommel kunt opruimen of op zijn minst wat kunt afstoffen? Negeren van de eisen van de maatschappij kan een oplossing zijn, of acceptatie van je ziekte, of je probleem in stukjes hakken en steeds een deel proberen aan te pakken. Je kunt gaan mediteren of aan mindfulness doen, leren



Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

het positieve te zien in je leven. Ik durf niet te zeggen of het werkt want ieder mens heeft een andere oplossing nodig en voor iedereen werkt het weer anders.

Wat in ieder geval al wel zou werken is een maatschappij die meer oog heeft voor problemen die mensen kunnen hebben, voor het feit dat niet iedereen hetzelfde is. Een maatschappij die niet alleen maar uitgaat van succes of prestatie maar een maatschappij die als een veilig huis om mensen met een lichamelijke of psychische ziekte heen durft te staan en hen opneemt als deel van het geheel. Die mensen met een ziekte niet ziet als buitenbeentjes maar als mensen die, ieder op hun eigen manier en tempo, mogelijkheden hebben.

Gelukkig doen veel patiëntenverenigingen al heel veel goed werk. Zij werken aan bekendheid en aan acceptatie van ziekten.

Wil je meer weten of zoek je een patiëntenvereniging voor de ziekte of beperking die je hebt? Mail me dan en laat weten wat je zoekt.

Reacties zijn welkom op info@virtuspraktijk.nl