



Mag ik bij jou schuilen, als het nergens anders kan, - Claudia de Breij

Van het ene op het andere moment kan de wereld er anders uitzien. Bijvoorbeeld na een ongeluk of na de melding dat je ernstig ziek bent. In een split-second verandert dan alles; voor jezelf, en vaak ook voor anderen.

De gevolgen van een ziekte of ongeval hebben niet alleen consequenties voor de direct betrokkene. Het heeft ook zijn invloed op zijn of haar omgeving. Hoe gaat die daarmee om? Partners maken de ellende het intensiefst mee. Vaak voelen ze zich machteloos. Wat te doen? Wat te zeggen? Wie het leed direct ondergaat, gaat er ook anders mee om dan de partner of de kinderen. Informatie met elkaar delen? Waar de ene zieke het liefst zoveel informatie deelt, zit de ontvanger er niet op te wachten, of juist andersom. De ziekte of het ongeval staat daar dan als een soort van derde speler tussen.

Ik denk dat het daarom zo belangrijk is dat je met elkaar blijft praten. En dat je probeert te genieten van de kleine dingen die je tijdens je ziekte of in je herstelproces nog wel kunt. Hoe moeilijk het ook soms is, het delen met lotgenoten, het van gedachten wisselen met anderen, kan bevrijdend werken. Ontwikkel een netwerk van mensen om je heen die jouw uitdagingen begrijpen en die je op een fijne manier kunnen ondersteunen en coachen.

Uit onderzoek blijkt keer op keer dat het uiten van dankbaarheid voor de dingen die er wel nog zijn, een heilzame werking heeft. Dankbaarheid verhoogt de aanmaak en afgifte van oxytocine, een hormoon dat vertrouwen en affectie bevordert. Een dankbare houding kan helpen om positieve gevoelens te ervaren, fijne ervaringen te hebben en zo de gezondheid te verbeteren. Of zoals Johan Hari het aan het einde van zijn boek *Lost Connections* zo mooi verwoordt:

Je hebt een gemeenschap nodig. Je hebt zinvolle waarden nodig, niet de junkwaarden waar je al je hele leven lang mee wordt volgepompt, die beweren dat je gelukkig wordt van geld en spullen kopen. Je hebt zinvol werk nodig. Je hebt de natuur nodig. Je hebt het nodig om je gerespecteerd te voelen. Je hebt een veilige toekomst nodig. Je hebt verbondenheid met al die dingen nodig.

Ik denk vaak: het leven is me af en toe te hard en ingewikkeld om alleen te zijn. Er zijn zo veel mooie dingen waarvan het zonde is om ze alleen te ervaren. We zijn en blijven kuddewezens die elkaar hard nodig hebben. In goede en in slechte tijden. We moeten hoe dan ook voor elkaar zorgen, want we zijn een soort van incompleet in ons eentje. We worden gevormd door onze omgeving. Ik ben want wij zijn. Liefde is weten dat je niet alleen bent. Wat mij betreft: een ode aan de afhankelijkheid.

Daniëlle Hellebrand
Coaching & consulting

COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 4 keer per jaar in een oplage van 125.000 exemplaren in heel Limburg.
EINDREDACTIE: Lawrence Spierings. **REDACTIE:** Peter Swelsen, Melissa Vijgen, Monique Joosten, Rard
Hellebrand, Daniëlle Hellebrand, Judith Houben. **BEELDREDACTIE:** Daniëlle Hellebrand