



No man is an island

- Joan Baez

De impact van een zware ziekte is groot, zowel lichamelijk als geestelijk. Het leven na zo'n storm weer oppakken is niet gemakkelijk. Wellicht zijn lichaam en geest niet meer als vanouds. En is er een verschil tussen wat je wilt en wat je daadwerkelijk nog kunt. Dat kan een interne strijd opleveren, omdat er dingen zijn veranderd, je vermoeder bent en je sociale leven er misschien iets anders uitziet.

Ook kunnen er soms allerlei emoties opspelen en met je aan de haal gaan. Daar hoeft niet eens een directe aanleiding voor te zijn. Vaak zijn het onbewuste triggers. Je wilt blij zijn en weer genieten, maar soms wil dat niet zo lukken.

Een ziekte mag je leven niet bepalen, is een veel gehoord advies. Want je bent zoveel meer dan die ziekte. En ja, dat klopt. We zijn natuurlijk veel meer dan onze ziekte. Maar dat betekent niet dat het geen grote stempel drukt op het leven van onszelf en van de mensen om ons heen. Het blijft vaak een aanwezige factor.

Soms heb je overigens niks te willen en gebeurt het gewoon. Met 'vechtwoorden' als de ziekte 'overwinnen' schiet je helemaal niks op. Ik vind het zelfs ronduit gevaarlijk om dit soort termen te gebruiken. Het impliceert dat je zelf aan de knoppen kunt draaien en dat is niet zo. Deze manier van denken past wel in onze tijdgeest, maar veel dingen zijn gewoon niet maakbaar in het leven. Daarom is het vinden van de juiste woorden zo belangrijk.

Er is vaak veel tijd nodig om in een fase van aanvaarding te komen. Dat geldt eigenlijk voor alles in het leven. Met al dat vechten komt gezonde aanvaarding onder druk te staan.

Goed naar je lichaam luisteren wil helpen, net als gezond leven en op je eigen energieniveau letten. En dingen doen waar je positieve energie van krijgt. Regelmatig de accu opladen. We letten daarbij vaak meer op de batterij van onze mobieltjes dan op ons eigen lijf.

Wat we inmiddels uit vele onderzoeken te weten zijn gekomen is hoe belangrijk de nabijheid van fijne mensen is, familie en vrienden die je steunen.

We bewandelen allemaal ons eigen pad, een pad waarvan je van tevoren niet weet hoe lang het is en wat er zich allemaal gaat aandienen. In het gunstigste geval kijk je achterom en realiseer je je hoever je al bent gekomen. Een groot deel heb je uiteindelijk zelf gedaan. Met de hulp van mensen die met liefde daarbij hebben geholpen. We moeten het immers samen doen.

Shouting 'self-care' at people who actually need 'community-care' is how we fail people

- Nakita Valerio

Daniëlle Hellebrand
Coaching & consulting

COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 4 keer per jaar als bijlage bij De Limburger in heel Limburg.

EINDREDACTIE: Lawrence Spierings. **REDACTIE:** Peter Swelsen, Melissa Vijgen, John Huijs, Rard van der Haavel, Judith Heuber, Daniëlle Hellebrand, Frank Sautiers, Beroepsvereniging Nederland