

SINUS

Prikkel van de vereniging

JAARGANG 20 | HERFST 2020

Prijs losse verkoop: € 5,95



Thema:
Omgaan met voor- of achteruitgang

In dit nummer:
Verslag van de ALV

En ook:
Erfelijke mitralisklep-afwijkingen



PATIËNTENVERENIGING

AANGEBOREN HARTAFWIJKINGEN

SINUS | PAH 1 Herfst 2020

Hoe kun je omgaan met achteruitgang

DOOR **ANDRÉ HAZEKAMP**, INSPIRATOR & (TRAUMA)COACH

Deze zomer was ik een paar weken op bezoek bij familie in het Groningse dorpje Warffum, vlakbij de Wad-denzee. Ik was bij mijn één-na-oudste zus, wiens man vier jaar geleden een herseninfarct had gekregen. Hij kon zich daarna redelijk zelfstandig redden, maar dit jaar ging het zonder aanwijsbare reden schrikbarend achteruit: hij werd op alle terreinen volledig afhankelijk van mijn zus. Hij kwam letterlijk de woonkamer niet meer uit, waar de complete verzorging moest plaatsvinden. Dat ging voor beiden niet goed en hij werd opgenomen in een verpleegtehuis.

In juli kwam de gelegenheid hen op te zoeken (ik woon vlakbij Utrecht). Het bood meteen ook gelegenheid om diverse klusjes voor haar op te pakken. Uit de vele gesprekken kreeg ik langzaam het complete beeld van wat de enorme achteruitgang voor hen had betekend. Fysiek, maar ook mentaal.

Je loopt vast

Maar hoe ga je als kind, of als volwassene, met een aangeboren hartafwijking om met achteruitgang, plotse-ling of langzaam, groot of klein? Je hebt al te maken met beperkingen, wellicht grenzen stellen. Ver vooruit-kijken kan opeens niet meer; je wordt gedwongen te leren leven bij de dag. Wat betekent het voor je sociale leven, de verwachtingen van de leefwereld om je heen? Met je vriendjes en vriendinnetjes? Op school, met sporten? Je wilt toch het liefst niet zo hard meedoen als de anderen? Lastiger ook wanneer je omgeving je niet begrijpt (of wil begrijpen); misschien zeggen ze dat je je aanstelt? En zodra je je beter voelt, wil je er toch graag vol tegen aan? Maar je ondervindt dat je vaker thuis moet zijn, om te rusten, om het leven voor jezelf meer in balans te houden. Om te voorkomen dat je je volledig uitgeput voelt. Ben je een volwassene dan betekent dit bijvoorbeeld ook anders omgaan met je werk. Of je sociale leven. Of je gezinssituatie.

Als ouder probeer je de gevolgen van een achteruitgang met je kind bespreekbaar te maken. Maar dat kan botsen met emoties die mogelijk nog niet geuit zijn. Of die je kind, of jijzelf als volwassene overigens, ver weggestopt heeft. Misschien kan je kind het moeilijk begrijpen, wanneer haar of zijn vriendjes gewoon met hun leven doorgaan. Waarom ik en zij niet? Door waar te nemen wat de fysiologische reacties zijn, kun je meestal een richting vinden om in contact (verbinding) te komen met de emoties van je kind. Het lichaam, het gezicht of de ogen, geeft vaak wel een signaal af, dat er iets is.

Voorbeelden van signalen kunnen zijn: het hoofd wordt weggedraaid, de ogen kijken een andere kant op, of staren in het niets, de ademhaling stukt. Wanneer je dit waarneemt bij je kind, of bij je broer of zus, helpt het vaak al door dat, wat je waarneemt, te benoemen. "Ik zie dat je je ogen wegdraait; is er iets wat je graag wilt uiten of dat je lastig vindt om te zeggen?"

Minder eenzaam

Misschien wil praten niet en kun je aanbieden zijn of haar hand even vast te houden, of hem of haar even aanraken of een knuffel geven. Het lukt namelijk niet altijd je te uiten, wanneer je gevolgen bent met emoties na slecht nieuws. Een aanraking kan veel betekenen, omdat je dan merkt dat je gezien wordt. Het hele proces van 'erover praten' begint dan eerst met ruimte creëren, opdat het weer kan gaan stromen in het lichaam. Stap voor stap.

Ook kan het helpen je emoties van je af te schrijven via een dagboek. Of misschien via een blog, waarop anderen dan kunnen reageren, waardoor je je ook minder eenzaam kunt voelen. Kijk, welke mogelijkheden kunnen leiden tot een ander gevoel, waarbij je je innerlijk rustiger voelt.



Een nieuwe balans

In één van de artikelen van de zomeruitgave van Sinus las ik in een persoonlijk verslag over het bezoek aan een biodynamisch therapeut. Om angst, verdriet, boosheid maar ook schuldgevoel een plek te kunnen geven. Overigens, ook jonge kinderen kunnen een schuldgevoel makkelijk met zich meedragen! Een schuldgevoel kan namelijk zijn, dat je denkt dat jij degene bent die het leven van anderen negatief beïnvloed; "het komt door mij". Realiseer overigens, dat je ook niet een (groot) deel van je leven bezig bent om 'iedereen' maar te bewijzen dat je wel iets kan.

Schaamte is trouwens een ander gevoel, dat zodra het ongezonde schaamte betreft, nadelig op je gemoedstoestand werkt! Een voorbeeld van ongezonde schaamte: "ik schaam me dat ik leef". Dat is overigens met een heftige, maar eentje die best wel vaak

beleefd wordt. Wanneer gevoelens als deze lastig te benaderen zijn, of je bent ze misschien nog niet bewust, kan een therapeutische benadering heel heilzaam werken.

Naast het kunnen uiten van je emoties, kom je ook op het punt van je eigen doorzettingsvermogen en je vermogen om los te laten. We hebben als mens vaak angst als blokkade om los te kunnen laten, maar zijn we er eenmaal positief mee in aanraking gekomen, dan ervaren we het loslaten ook als geschenk. Je krijgt ruimte om te ontdekken hoe jij je leven opnieuw in balans krijgt (met jezelf). En dat kan je weer vertrouwen en plezier geven!

Meer informatie over vormen van begeleiding en trauma healing is te vinden op website www.andrehazekamp.nl. 🌈