

'Je bent meer dan je ziekte'

Vergroot je levensgeluk

Wie ziek is, is niet alleen maar patiënt. Word geen slachtoffer van je diagnose. Hoe neem je de regie over je leven terug?

Tekst **Dewi Gigengack**

Het leven ziet er anders uit als je een chronische ziekte hebt. Of het nu diabetes, artrose, COPD, migraine of een andere aandoening is: je gebruikt medicijnen, moet regelmatig naar een specialist en kunt niet meer alles ondernemen wat je vroeger wel kon. De toekomst is onzeker. Hoe ontwikkelt de ziekte zich en welke consequenties heeft dat? Kun je nog plannen maken en ooit weer onbezorgd genieten?

Dat je boos, verdrietig of bang bent is logisch. Toch hoeft je geen slachtoffer te worden als je de diagnose van een chronische ziekte hebt gekregen. 'De diagno-

se is voor velen een ontzettend grote schrik', weet onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber. 'Alleen door de gevoelens serieus te nemen en te rouwen, kun je uiteindelijk aanvaarden dat je die ziekte hebt.' Volgens Huber is het belangrijk om gaandeweg je gedachten te veranderen van 'ik ben ziek' naar 'ik heb een ziekte'. 'Dat is een groot verschil. Je bent meer dan je ziekte.'

Huber kreeg meerdere ziektes in haar volwassen leven, waardoor ze zich ging afvragen wat gezond zijn eigenlijk betekent. Ze stopte als huisarts en begon een promotieonderzoek onder 2000 Nederlanders naar hun visie op het begrip gezondheid. Het viel Huber op dat de 800 ondervraagden met een chronische ziekte een veel breder beeld hadden van gezondheid dan de andere deelnemers. En waar artsen en beleidsmakers vaak alleen oog hadden voor de ziekte, vonden de chronisch zieken dat gezondheid over veel meer gaat, bijvoorbeeld over hun sociale leven en over zingeving.

Experts aan het woord



MACHTELDE HUBER (1951), onderzoeker, voormalig huisarts en oprichter van het Institute for Positive Health.



JAN WALBURG (1949), emeritus hoogleraar Positieve psychologie, Universiteit Twente.



Model Positieve Gezondheid

Aspecten die een rol spelen bij positieve gezondheid:

- ▶ **fysieke functies** zoals klachten, pijn, eten, slapen en fitheid
- ▶ **dagelijks functioneren** werken, hulp vragen, voor jezelf zorgen
- ▶ **meedoen** sociale contacten, erbij horen, steun ervaren
- ▶ **kwaliteit van leven** genieten, gelukkig zijn
- ▶ **zingeving** dankbaarheid, levenslust, blijven leren
- ▶ **mentaal welbevinden** omgaan met verandering, jezelf accepteren

Op basis van die inzichten ontwikkelde Huber in 2014 bovenstaand model 'Positieve Gezondheid'.

'Hoe belangrijk elk van de zes dimensies in dit model is, is persoonlijk,' legt Huber uit. 'Iemand die fitheid heel belangrijk vindt, kan zich misschien niet voorstellen dat hij nog gelukkig kan zijn in een rolstoel. Maar als hij door een ongeluk een dwarslaesie oploopt en in een rolstoel belandt, kan hij uiteindelijk een veel hogere kwaliteit van leven ervaren dan voor zijn ongeluk, weten we van anderen die dit meemaakten. Dat gaat natuurlijk niet zomaar, daarvoor moet je eerst een groeiproces doormaken.'

Hoe ziet dat groeiproces eruit? Streef in ieder geval niet 'gelukkig worden' als einddoel na, adviseert psycholoog Jan Walburg, maar bekijk de mogelijkheden die je nu hebt. Dat deze manier van denken helpt, blijkt bijvoorbeeld uit een

onderzoek naar levensgeluk onder Duitse ouderen met staar bij wie het zicht steeds troebeler werd. 'Voor sommigen was de ziekte een ramp,' vertelt Walburg. 'Zij bleven zich vastklampen aan wat ze hadden verloren en een enkeling wilde nauwelijks verder leven. Voor anderen was het levensgeluk amper aangetast. Zij dachten: ik kan niet meer lezen, maar ik kan wel een luisterboek opzetten. Ik kan mijn kleinkinderen niet meer zien, maar ik kan ze wel knuffelen. Kortom, zij rekenden zich rijk met wat ze nog wél konden.'

Zelfontplooiing

Wetenschappers die geluk bestuderen, concluderen steeds vaker dat zelfontplooiing een van de belangrijkste drijfveren van de mens is. 'Ook als je een ziekte hebt. Want zolang je je kunt ontwikkelen, voelt de ziekte minder beperkend,' stelt Walburg. 'Zoek daarom aanknopingspunten die perspectief bieden. Wat vind je leuk om te doen, waar ben je goed in en hoe kun je van betekenis zijn voor anderen? Daarmee bezig zijn geeft bijna vanzelf al een geluksgevoel.'

Huber vertelt over een weduwe die haar huisarts maar bleef bezoeken met pijnlijke, versleten knieën. Met behulp van de zes dimensies kwam de huisarts erachter dat de vrouw altijd een grote

'Niemand zou moeten accepteren dat roken het enige is dat iemand nog heeft'

kinderwens had gehad, maar kinderloos was gebleven. Nu was ze eenzaam. 'De huisarts heeft die vrouw gekoppeld aan een andere patiënte, een eigenaresse van een kinderdagverblijf. De weduwe is daar vrijwilliger geworden en is nooit meer met pijnlijke knieën bij de huisarts gekomen. De pijn was niet weg, maar ze had meer energie gekregen doordat ze iets deed waar ze blij van werd.'

Een andere bouwsteen van beter in je vel zitten is een gezonde leefstijl. Gezond eten, goed slapen, bewegen en ontspannen. 'Mijn hart breekt als ik iemand in een rolstoel zwaar zie roken,' zegt Walburg. 'Er wordt dan vaak gezegd "dat is nog zijn enige pleziertje". Dat is een vergissing. Je gaat je rot voelen en wordt nog zieker. Niemand zou moeten accepteren dat roken het enige is dat iemand nog heeft.'

Natuur in bloei

Walburg heeft nog een laatste tip. Het is misschien wel het belangrijkste geheim van gelukkig zijn: kunnen genieten van kleine, dagelijkse dingen. De zon die op je huid schijnt, de natuur die in bloei staat, de geur van een versbereide maaltijd. 'Probeer zoets op te merken en erbij stil te staan,' adviseert de psycholoog, zonder eraan voorbij te gaan hoe moeilijk dat kan zijn. 'Ik ken niemand die chronisch ziek is en niet soms diep verdrietig is om alles wat verloren is gegaan. Maar als je je beter wilt voelen, heb je geen andere keus dan te onderzoeken hoe je je eigen levensgeluk kunt vergroten. En dat kan heel klein beginnen.' ■