

Help chronisch zieken de lockdown door

De coronacrisis betekent voor veel mensen leren leven met verlies. Chronisch zieken zijn daar al veel langer mee bezig en voelen de effecten van de lockdown vaak scherp. Laat elkaar niet in de steek en ga in gesprek.

PAULINE AALBERS E.A.

‘Voor al voor kwetsbare doelgroepen zijn de corona-effecten ingrijpend’. Een korte maar aangrijpende zin uit het rapport van het RIVM dat eind november verscheen. De coronamaatregelen treffen chronisch zieken hard. Wanneer je zo'n ziekte hebt die alleen maar ernstiger wordt, word je met verschillende verliezen geconfronteerd. Je hele leven kan, al naar gelang de ernst en impact, op zijn kop komen te staan. Zo'n chronisch-progressieve ziekte hebben is leven, leren leven, met een 'levend verlies'. Verder gaan, leren anticiperen, soms terugvallen en weer opstaan.

Iemand die het moeilijk heeft wensen we sterkte toe. De moed en de kracht van een patiënt is vaak groot. Toch kan niemand enkel op eigen kracht varen. Wie een chronisch-progressieve ziekte heeft, kan ontzettend veel hebben aan ervaringsdeskundigen. Verbondenheid in een gevoel van zwakheid maakt sterk. De gezamenlijke schouders, de gevouwen handen, 'gewoon' de stille aanwezigheid, daarin wordt persoonlijke en gezamenlijke draagkracht versterkt en beleefd.

Pijn en groei, kwetsbaarheid en kracht, ze kunnen tegelijkertijd naast elkaar bestaan. In deze coronatijd heeft iedereen wel ervaren dat verwachtingen niet uitkwamen en zijn we massaal stilgezet bij wat belangrijk is. Laat die ervaring richtinggevend zijn voor iedereen die mensen wil ondersteunen na verlies. Begeleiden of hulpverleners gaat niet alleen over pijn benoemen en helpen draaglijk maken. Het gaat ook over het verminderen van angst of het mobiliseren van hoop. Het gaat vooral over mensen helpen de bronnen van veerkracht, in en buiten zichzelf, te ontdekken, opdat zij hun weg vinden en gaan.

Afstand houden is het devies en blijft verstandig, maar laten we deze



Een revalidatiecentrum toont op een open dag een training voor mensen met Parkinson of MS. FOTO ARCHIEF/REYER BOXEM

nieuwe periode van lockdown als een kans zien om ons hart open te stellen voor liefde, hoop, schoonheid, geduld en volharding. Dat brengt ons tot de volgende tips voor een gesprek.

- „Alle begin is moeilijk”, wordt gezegd. Laat de angst om niet de juiste woorden te vinden je niet weerhouden om contact te maken: zeg gewoon dat je met de mond vol tanden staat. Het ergste is iemand in de steek laten en geen contact maken.

- Troosten kan ook met woorden. Bij een troostgesprek komt het er op aan om de ander uit te nodigen om te praten en zelf vooral te luisteren. Dat is niet makkelijk..! Vraag uitnodigend hoe het voor iemand is, hoe iemand zich voelt, wat iemand denkt. Erken wat er is, zonder er iets aan te veranderen.

Patiënten hoeven geen goede raad, dat kan ze vooral onzeker maken

- Toon betrokkenheid door uit te spreken wat er in jezelf geraakt wordt. Help begrijpen door samen te onderzoeken waar dat gevoel mee te maken heeft.

- De stap van troost naar bemoediging is klein: gemeend waardering uitspreken kan de rouwende of de patiënt bewust maken van diens sterke kanten en hem of haar (meer) zelfvertrouwen geven.

- Soms voel je de neiging om goe-

de raad te geven. Maar ongevraagde adviezen zijn mogelijk niet alleen betuttelend, ze kunnen de ander ook het gevoel geven niet goed bezig te zijn.

Deze tips kunnen helpen om iemand met een chronische ziekte het gevoel te geven dat zij of hij er niet alleen voorstaat. Dat we, voor zover we hun situatie kunnen begrijpen en aanvoelen, betrokken willen zijn en mee willen dragen. Zo kunnen we chronisch zieken en elkaar helpen door deze verzwarende omstandigheden in hun al moeitevolle leven.

Pauline Aalbers, Peter van den Berg, Wim Smeets, Yvette van de Veerdonk en Gerke Verthriest zijn (ervarings-) deskundigen op terrein van ziekte, zorg en rouwverwerking.