

Lief lijf, mag ik je inruilen?

Lichen planus in de mond en veel praten gaat niet altijd samen heb ik gemerkt.

Als psychosociaal therapeut ondersteun ik mensen in het omgaan met ziekte en het bijbehorende verliesproces. Dat kan een chronische ziekte zijn of kanker, maar ook een progressieve ziekte die uiteindelijk tot overlijden leidt.

Aan de buitenkant zien mensen die bij mij in de praktijk komen niet dat ik zelf ook chronisch ziek ben. Het is ook niet iets wat ik zomaar vertel omdat het eigenlijk voor het werk dat ik doe niet interessant is. Pas als het nut heeft vertel ik soms iets over mijn eigen weg met de diverse ziektes die ik heb en hoe ik daarmee omga. Het gaat er dan niet om dat de ander het net zo moet doen als ik, maar meer om een band te scheppen en te laten weten dat ik begrijp hoe moeilijk je het soms kunt hebben.

Als ik veel last heb van lichen planus in de mond en mijn hele mond en tong zeer doen, kan het zijn dat ik het al in een vroeg stadium van het gesprek vertel. Dan heeft het nut om te laten weten dat ik moeizaam praat omdat alles me zeer doet en dat ik veel water of thee drink om mijn mond vochtig te houden. Mensen snappen dan dat ik af en toe hum en knik en dat mijn zinnen en vragen wat korter zijn dan ze van mij gewend zijn.

Laatst had ik een vrouw met kanker in begeleiding die door de chemokuren erg veel last had van een verminderde weerstand en daardoor veel afters had in haar mond. Ze zei tegen mij, 'nu snap ik wat jij voelt als je mond zoveel pijn doet. Ik kan nu zelf voelen hoe pijnlijk dat is door die afters'.

Sommige cliënten die al wat langer in begeleiding zijn, zien het vaak al aan de hoeveelheid water of thee die ik klaar heb staan. 'Is het weer zo'n dag?' vragen ze dan. We lachen er dan maar weer om.

Het klinkt wat raar, maar het scheidt toch een band als je van elkaar weet dat het soms wat moeilijker gaat. In die zin ben ik ook niet 'de therapeut' die het allemaal beter weet en anderen vertelt wat ze moeten doen. Ik zie het meer als een stukje meelopen met mijn cliënten op hun weg door ziekte en verlies. Ik ben naast therapeut ook een mens met een haperend lichaam. Mensen ervaren het als helend om te weten dat ze niet alleen zijn in hun moeite en verdriet. Als therapeut heb ik vaak aan een half woord genoeg en dat zorgt er weer voor dat we snel tot de kern komen.

Nog niet zolang geleden zei iemand tegen me dat ik door de eigen ervaring met ziekte misschien wel empathischer was dan anderen en dat dit een voordeel zou kunnen zijn. Mijn eerste reactie was, 'nou ik heb die ziektes eigenlijk liever niet!' Maar later bedacht ik dat hij wel gelijk heeft. Hoewel ik de pijn en vermoeidheid liever niet heb, vind ik de ervaring toch wel een meerwaarde hebben voor mijn werk en leven. Maar soms denk ik, 'lief lijf, nu weet ik het wel, ik ruil je in voor een nieuw exemplaar' 😊

*Anke de Jong-Koelé*

LPVN November 2022