

Zorgvraag
van de
week

Probeer eens de andere kant

Waarom heb ik soms pijn aan de ene kant van mijn rug en niet aan mijn andere kant?

Peter Borst, beddenspecialist bij Borst Bedden: „Tijdens het slapen ontstaat de voorkeur om met het gezicht naar de zijkant van het bed te liggen. Dit komt omdat de adem van uw partner minder zuurstof bevat, maar ook omdat onze rug minder goed tegen kou kan dan de buik. De zijkanten van het bed zijn kouder dan het midden. Wanneer de ondersteuning van bed

minder begint te worden, gaat het bekken steeds meer kantelen naar de nek. Dit zou de pijn in de rug kunnen verklaren en ook waarom het steeds aan dezelfde kant zit. Wanneer u aan de andere kant in bed gaat liggen, gaat u automatisch meer op uw andere zijde liggen en dat kan zomaar het probleem veranderen. Het kost u een paar dagen doorzetten, want het is

onwennig. Het is mogelijk dat aan deze kant van de rug het probleem terugkomt, omdat hier de ondersteuning ook niet goed is.” Op nhd.nl/gezond kunt u meer lezen over dit onderwerp. Daar kunt u tot dinsdag vragen stellen over tranende ogen.

→ Meer zorgnieuws op nhd.nl/Gezond



Peter Borst JFOTO

Beter

De kanker van je af schrijven



Nancy Ubert
n.ubert@hollandmediacombinatie.nl

Als het menselijk bestaan zo kwetsbaar is, welke betekenis heeft mijn leven dan? En wat ga ik doen met de tijd die me rest? Zulke gedachten bekruipen menig kankerpatiënt. Wat dan helpt? Schrijven. Dat is nu ook wetenschappelijk bewezen.

VUmc Cancer Center Amsterdam biedt de workshop 'Spirituele autobiografie' aan. Theologe Lenneke Post onderzocht het effect van deze groepstraining waarin de (ex-)kankerpatiënten hun levensverhaal schrijven en hun ervaringen met elkaar delen. De training blijkt houvast te bieden: de deelnemers konden na afloop beter omgaan met hun levensvragen en keken met meer voldoening naar hun leven en zichzelf.

„Het blijkt dat de methode een belangrijk hulpmiddel is om het eigen leven in kaart te brengen en vervolgens beter om te gaan met de ziekte”, aldus Lenneke Post. „Kanker is een van de ziektes die je enorm confronteren met jezelf. En niet alleen omdat je in de meeste gevallen ingrijpende, intensieve medische behandelingen moet ondergaan. Wat ook een rol speelt, is dat je moet verwerken dat je als mens kwetsbaar en sterfelijk bent. Ben je gezond, dan sta je daar minder bij stil. Maar als je ziek wordt, kan dat besef van kwetsbaarheid allerlei levensvragen bij je oproepen.”

Existentieel

Dankzij hun werk bij het Pastoraat en Geestelijke Verzorging van het VUmc maken Lenneke en haar collega's van dichtbij mee dat de confrontatie met kanker niet alleen een fysiek en emotioneel lijden betekent, maar ook existentieel een uitdaging kan zijn. De ziel sluipt een donkere nacht in, zou je kunnen zeggen. Maar waar is dan vervolgens de uitgang?

„Vroeger hoorde je bij een gemeenschap. Je kreeg antwoorden op je vragen over het leven vanuit de kerk of groep waartoe jij behoorde. Nu gaan mensen vooral zelf op zoek naar de antwoorden.”

En na de diagnose kanker wordt die zoektocht bij veel patiënten aangewakkerd. „Soms direct, soms pas jaren na de laatste behandeling.”

Worstelen

Volgens Lenneke vinden de meeste mensen wel een manier om hiermee om te gaan. „Maar zo'n twintig procent geeft aan dat ze wel worstelen. Een aantal van hen wil dan professionele hulp. Door hun ziekte ervaren deze patiënten bijvoorbeeld een diepgaande eenzaamheid. Of ze zijn bang voor de dood, voelen zich machteloos en



Schrijven is een belangrijk hulpmiddel om het eigen leven in kaart te brengen en vervolgens beter om te gaan met de ziekte.

FOTO ANP

Groepstraining blijkt houvast te kunnen bieden

onzeker of worden overvallen door wanhoop en een gevoel van zinloosheid.” Aan de andere kant zijn er ook kankerpatiënten die de behoefte hebben om alles eens op een rijtje te zetten. Schrijven kan dan helpen om je eigen leven in kaart te brengen. Het onderzoek bij VUmc laat zien dat deelnemers na afloop van de training weer durven te vertrouwen op hun (innerlijke) kracht en op de zin van het leven.

Specifiek voor mensen die kanker hebben (gehad) of herstellende zijn, heeft Jannet Delver, ook theologe, een paar jaar geleden het schrijfprogramma ontwikkeld. En nu heeft Lenneke Post onderzocht wat de training, die bij elkaar zo'n vier maanden duurt, teweeg brengt.

Ontdekt

„Wat ik ook heb ontdekt, is dat niet alleen het schrijven in dit proces zo belangrijk is maar ook het delen van de verhalen. Eerst krijgen de deelnemers handvatten. Zoals je in een schilderles technieken krijgt aangereikt om een zelfportret te maken. We stellen ze uiteenlopende vragen om steeds dichter tot de kern te komen. Uiteindelijk is je levensschilderij klaar. Dan kun je bijvoorbeeld ontdekken wat voor

jou van betekenis is geweest en ook nog zal zijn. Als je je verhaal en je inzichten met anderen deelt, wordt dat levensschilderij nog mooier.”

„Dat het delen van de verhalen zo'n helend effect heeft, vind ik interessant. Als je een dagboek bijhoudt krijg je natuurlijk nooit iets terug te horen van het papier waarop je schrijft maar dat de reacties net zo belangrijk zijn als het schrijven zelf, vond ik bijzonder om te ontdekken. Het feit dat het levensverhaal tijdens de groepstraining wordt geschreven en gedeeld, blijkt cruciaal. Men kan zich aan elkaar spiegelen en optrekken. Dat levert verrassend nieuwe invalshoeken en inzichten op, die mensen anders niet zouden hebben gehad. Dat écht naar elkaars verhaal luisteren, blijkt nóg belangrijker te worden gevonden

dan het schrijven. Het geeft deelnemers erkenning voor wie zij zijn.”

Gezien

„Het was alsof ik eindelijk werd gezien”, vertelt de Haarlemse Nora Terborgh. Ze volgde de cursus niet bij VUmc want inmiddels wordt de training ook elders gegeven. Zoals bij Viore in Hilversum, Adamas in Nieuw-Vennep en Huis aan het Water in Katwoude. „Ik dacht dat ik mezelf heel goed kende, maar ik heb mijn eigen gebruiksaanwijzing inmiddels op sommige punten aangepast. In mijn levensboek had ik de verwijzingen eigenlijk nooit bestudeerd. Nu kan ik helder naar mezelf en mijn rol in het leven kijken. Het gaat niet om wat er allemaal is gebeurd of nog gaat gebeuren, het gaat er vooral om wat mij raakt en in beweging zet.”