

## Klein Geluk als je ziek bent

# Zorg goed voor jezelf!

TEKST Stef Dehantschutter ///

**Ziek zijn hoort bij het leven. Daar is helaas niets aan te doen. Welke aandoening je ook hebt, het is belangrijk goed voor jezelf zorgen. Want doe je dat niet, dan heeft dat een negatief effect op jou en je omgeving. Goed voor jezelf zorgen is dus niet egoïstisch, maar noodzaak. Maar hoe doe je dat goed: voor jezelf zorgen? Dat vertelt het boek *Klein Geluk voor wie ziek is* van Inge Jager en Maria Grijpma.**

Doet de titel *Klein Geluk* ergens een belletje rinkelen? Zoek niet verder. Inge Jager en Maria Grijpma brachten enkele jaren terug het boek *Klein Geluk voor de mantelzorger* uit, waarvan Samana een Vlaamse versie maakte. *Klein Geluk voor wie ziek is* bouwt verder op dit concept.

Maria Grijpma: “Op een bepaald moment werden wij tijdens een workshop voor mantelzorgers aangesproken door een man die zich afvroeg of goed zorgen voor jezelf ook niet geldt voor wie ziek is. ‘Want als de zieke persoon niet goed voor zichzelf zorgt, heeft dat toch niet alleen een invloed op de persoon zelf, maar ook op zijn omgeving?’, stelde hij. Die man had overschot van gelijk. Naast een boek voor mantelzorgers moest er ook één komen voor wie ziek is, vonden we. Niet zo makkelijk echter, want hoe begin je daar aan? Er zijn immers zoveel verschillende aandoeningen. Hoe konden we iets maken dat voor iedereen geschikt was? Dit kregen we toch niet zo direct helder, en dus bleven we op het idee broeden, zonder daar direct een oplossing voor te vinden.”

### Positieve Gezondheid

“Tot ik bij het opruimen uitkwam bij de documentatie van een lezing die ik ooit gevolgd had over Positieve Gezondheid. Hierbij gaat men niet langer uit van het oude model, waarbij de zorg vooral focust op de aandoening en de persoon bijna laat samenvallen met zijn aandoening. Alle aandacht gaat dan uit naar hun klachten en gezondheidsproble-

men, en hoe die kunnen worden opgelost. Waarbij het initiatief vooral buiten de patiënt ligt.

Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte, maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Positieve Gezondheid is de uitwerking in zes dimensies van een bredere kijk op gezondheid. Voor elk van die dimensies – lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren – samengebracht in een spinnenweb, kan men aangeven in welke mate men goed of slecht scoort. Gezondheid is dus veel meer dan het ontbreken van ziekte. Het wordt bepaald door de mate waarin men scoort op al deze dimensies en wat men zelf kan veranderen om zijn gezondheid te verbeteren. Dat was precies wat we zochten: een aantal items die de specifieke aandoeningen overstijgen en waarbij we een aantal concrete recepten konden schrijven om ze aan te pakken. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid biedt dan weer het kader, waarbij men kan nagaan aan welke aspecten van zijn gezondheid men moet werken.

We hebben vervolgens contact opgenomen met Machteld Huber, die aan de basis ligt van Positieve Gezondheid, met de vraag of wij op haar concept mochten verder werken. Machteld Huber reageerde niet alleen positief, maar stelde zelf voor om het voorwoord van ons boek te schrijven. En ze gaf ons meteen een goede raad mee: maak het allemaal niet

te moeilijk of ingewikkeld, zodat het voor iedereen begrijpbaar blijft.”

### Schaven en schrappen

Uiteraard konden Inge en Maria verder bouwen op het concept van hun vorige boeken, alleen gebruikten ze nu de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Maria: “Bij iedere categorie hebben we opnieuw een aantal heel bruikbare recepten geschreven, waarbij we steeds op dezelfde manier te werk ging. Ieder recept wordt eerst gekaderd, dan volgt het recept, een korte getuigenis en een aantal links en boeken voor wie zich verder wil informeren. En dat allemaal in 400 woorden per recept! Die beperking dwong ons om steeds tot de essentie van ieder onderwerp te komen. Dat was vaak niet makkelijk en betekende dat we veel moesten schrappen en schaven aan onze teksten. Over sommige onderwerpen zou je een boek kunnen schrijven, terwijl wij het met 400 woorden moesten doen. Maar dat heeft er zeker toe bijgedragen dat de recepten niet alleen voor iedereen begrijpbaar zijn, maar ook aanzetten tot actie. Want dat is uiteindelijk toch het doel: mensen ideeën en tips geven hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen. De thema's zijn zo gekozen dat ze de verschillende aandoeningen overstijgen. Iedereen die ziek geworden is, heeft immers te maken met verlies, met angst, met vragen over de toekomst, met zingeving, enz. Per thema vind je ook verschillende recepten, zodat men de recepten kan uitkiezen die het best bij je aansluiten.”

### Het werkt!

De recepten werden door verschillende mensen uitgetest, waarbij er steeds gekeken werd of ze mensen aanzetten om zelf iets te doen aan hun gezondheid. Maria: “Positieve Gezondheid doet een appél op de verantwoordelijkheid van iedereen voor de eigen gezondheid. Wie wacht tot iemand anders met een oplossing voor zijn probleem zal komen, valt meestal uit de boot. Alleen heeft men daar soms wat hulp bij nodig, moet men soms leren hoe dat kan. We hebben immers geleerd alle heil te verwachten van een of ander geneesmiddel of een behandeling. Helaas werkt dit model niet altijd, zeker niet bij chronische aandoeningen. En dus

moet je leren uit je passieve rol te stappen en zelf iets aan je situatie te doen. Dat betekent niet dat we het ziek zijn niet ernstig nemen, integendeel! Alleen willen we mensen op weg zetten om zelf aan hun welzijn te werken.

Ik ben zelf pijnpatiënt en een tijd lang kon ik niet uit de voeten van de pijn. Ik lag in bed en besepte na een tijd dat ik zelf iets moest ondernemen, dat ik mezelf niet als slachtoffer mocht bekijken, maar zelf iets moest gaan doen om me beter te voelen. En dus paste ik mijn eigen recepten toe. En weet je wat zo fantastisch is? Het werkt ook! Je moet alleen bereid zijn iets nieuws te proberen, het experiment aan te gaan. Pas dan weet je of het je helpt. Ik garandeer je alvast dat die recepten echt werken, hoe gek het misschien soms ook lijkt. Wat heb je te verliezen? Niets, alleen maar te winnen. Dus: doen!” ●●

### *Klein geluk als je ziek bent*

*Inge Jager en Maria Grijpma*

*Uitgeverij Ankhhermes*

### Samana zal voorjaar 2021 een Vlaamse versie van dit boek uitbrengen.

Inhoudelijk verandert er niets aan de recepten, alleen zal de bijgevoegde informatie specifiek aangepast zijn aan Vlaanderen. Teken nu al in en krijg het boek met een fikse korting!

Wie nu het boek bestelt, betaalt slechts 15 euro in plaats van 18.50 euro (exclusief 2 euro verzendkosten). CM leden betalen ook geen verzendingskosten.

Voorintekenen kan via [magazine@samana.be](mailto:magazine@samana.be) of via Samana Magazine, PB40, 1031 Brussel.



### Positieve Gezondheid

[www.iph.nl](http://www.iph.nl)

[www.mijnpositievegezondheid.be](http://www.mijnpositievegezondheid.be)