



Maria Grijpma (rechts) en Inge Jager:

'Je kunt echt van alles doen om je beter te voelen'

Vergroot je levensgeluk

Je bent niet je aandoening

Als je te maken hebt met een chronische ziekte of aandoening kan je leven er anders uitzien. Je bent misschien gefrustreerd, wanhopig of machteloos.

Je moet vaker naar een specialist en kunt wellicht niet meer doen wat voorheen nog wel kon. De toekomst is onzeker. Maar let op: je bent niet je diagnose, je bent veel meer dan dat. Dat je boos, verdrietig of moe bent, is logisch. Toch hoeft je geen slachtoffer te zijn. **Neem regie over je leven.** Hoe? Maria Grijpma en Inge Jager schreven er een boek over: **Klein geluk als je ziek bent.** Je kunt écht van alles doen om je beter te voelen.

Tekst **Marjolijn Dekker** Beeld **Ria van der Ploeg** Fotografie

Het boek is als een vriend die je net dat duwtje in de rug geeft om goed voor jezelf te zorgen", zegt Maria Grijpma (61). "Je lijf geeft precies aan wat jij nodig hebt. Je moet er alleen wel naar leren luisteren." Ze klinkt energiek en opgewekt als ze vertelt over de weg die ze aflegde met goede vriendin en co-auteur Inge Jager. Maria heeft jarenlange ervaring in de gezondheidszorg. Inge is trainer, ook van zorgprofessionals. Zelf kregen ze eveneens te maken met een chronische aandoening en leerden goed voor zichzelf te zorgen. Maria: "De drang om onze kennis te bundelen, te delen en anderen op weg te helpen werd steeds

groter. Toen ik Inge belde met het voorstel er een boek over te schrijven, was ze direct enthousiast."

Recepten om beter voor jezelf te zorgen

In 2012 verscheen hun *Handboek voor Klein geluk*. Er bleek behoefte aan. Ze verkochten ruim 10.000 exemplaren. Aan de hand van een lijst waarmee je kunt aangeven wat jij op dat moment nodig hebt, krijg je suggesties om wat klein geluk in je leven te brengen. Wil je bijvoorbeeld meer energie, vrolijkheid, rust of kracht? Zoek en vind dan adviezen over meer lachen, een eigen plek creëren, de kracht van ademen, bloemen in huis halen, aandachtig aanraken of wandelen. Maria: "Het zijn recepten met ingrediënten om beter voor jezelf te

‘Maak ruimte voor de dingen die jou een goed gevoel geven, dan wordt het leven lichter’



Jij bent aan zet

Maria haalt het onderzoek aan van Sonja Lyubomirsky, professor Psychologie aan de Universiteit van Californië: “Zij dacht aanvankelijk dat gelukkige mensen zo geboren werden, maar na jarenlang wetenschappelijk onderzoek denkt ze daar anders over. Vijftig procent van ons geluksgevoel is genetisch (erfelijk) bepaald. Dat is dus pech of mazzel. Het is het basisoniveau waarmee je bent geboren en waar je niets aan kunt veranderen. Tien procent van je welbevinden wordt bepaald door de omstandigheden waarin je leeft (ben je arm of rijk, getrouwd, single, ziek). Winst valt te behalen in de resterende veertig procent. Op dat deel heb je zelf veel invloed met je gedrag en manier van denken. Die haal je dus uit de activiteiten die je onderneemt. Dat geeft hoop.” Kortom, op die zes aspecten uit het model van Huber heb je zelf invloed. En Maria en Inge helpen je hierbij.

Voluit klagen lucht op

Hoe? Stel, een man met tinnitus heeft gevoelens van frustratie en machteloosheid. Hij kan zich niet concentreren, omdat het geluid in zijn hoofd voortduurt. Wat kan hij doen? Eén van hun recepten gaat over voluit klagen: dat lucht op. De man vraagt een vriend tien minuten van zijn tijd – niet langer en niet korter - en legt uit dat hij een experiment gaat doen. Niet zomaar praten. Hij gaat tien minuten lang klagen. En zijn vriend gaat met aandacht naar hem luisteren. Hij zegt bijvoorbeeld: ‘Ik word krankzinnig gek van het geluid in mijn

hoofd. Het duurt de hele dag. Ik kan er niet van slapen, ik kan me niet concentreren, het put me uit. Ik kan het niet meer verdragen. Ik wil huilen, vloeken, schreeuwen. Ik wil dat het stopt.’ De vriend heeft met aandacht geluisterd en de man voelt zich rustiger erna. Wat er gebeurt, is dat het de last tijdelijk verlicht. Delen helpt de eenzaamheid te verdrijven. Maria: “Eigenlijk maakt het niet uit wat iemand heeft (kanker, een trauma, tinnitus). Iedereen kan de recepten toepassen op zijn of haar eigen leven.”

Uitproberen en herhalen

“Accepteren zit in alle recepten. Je moet de veranderde situatie tot je door laten dringen, het erkennen, erom rouwen en het enorme potentieel aan gezondheid versterken. Het begint bij die bewustwording. Probeer uit wat voor jou werkt. Herhaal dat. Nieuw gedrag moet inslijten. Soms heb je daar hulp bij nodig. Zoek die hulp. Het is bewezen dat lotgenotengroepen met begeleiding de beste plekken zijn om iets te leren. Als er mensen binnen die club stappen maken en laten zien wat wél kan, dan geeft dat moed en kracht. Als zij het kunnen, kan jij het ook. De nadruk ligt op de veerkracht.”

Maatwerk

Als je weet welk gebied je aandacht nodig heeft, dan kan je hier aan werken. Een slechthorende eenzame dame die alleen woont in de stad heeft een heel ander verhaal dan de vader van een gezin in een klein dorp met veel sociale contacten. Maatwerk dus. Het volgende recept gaat over het verplaatsen van je

aandacht. Weg van je klachten, naar andere gebieden van je leven. Denk aan een gebied dat niets met je aandoening te maken heeft: familie en vrienden, lekker eten, lezen, wat de natuur je biedt, je werk, hobby’s misschien. Maak dat beeld groter in je hoofd en schrijf op welke gebeurtenissen jou een goed gevoel hebben gegeven de afgelopen tijd. Kun je daar meer ruimte voor maken in je leven? Door je aandacht te richten op andere dingen, wordt het leven lichter. Je ontdekt zelf dat je meer bent dan je aandoening.

Moe?

Maria: “Kies het recept wat bij jou past en waar jij op dat moment behoefte aan hebt. Je hoeft niet het hele boekje van voor tot achter uit te lezen.” Nog een voorbeeld? Veel mensen die te maken hebben met een aandoening kampen met vermoeidheidsproblemen. Denk dan aan het recept: *Moe? Kies een opkikker*. Doe vijf tot vijftien minuten één van de volgende dingen: ga naar buiten of zet een raam open – frisse lucht geeft energie -, drink een paar keer per dag twee glazen lauw water, bel iemand met wie je kunt lachen, maak iets schoon, vraag of iemand je wil knuffelen, klop met een vlakke hand je lijf van boven naar beneden en weer terug, luister muziek waar jij blij van wordt en beweeg zoveel je kunt en op een manier die voor jou wél mogelijk is. Gun jezelf in moeilijke tijden een beetje geluk. Ontdek wat jij nodig hebt. Het boek van Inge en Maria helpt daarbij. <

IPH

Wil je uitgebreider kijken naar de zes gebieden in je leven? Ga dan naar de website voor **Positieve Gezondheid** - iph.nl. Je meldt je aan en beantwoordt vragen over jou en je leven. Op basis van jouw antwoorden krijg je een spinnenweb. Daarin zie je nog nauwkeuriger welk gebied in je leven zorg en aandacht nodig heeft.

visie op het begrip gezondheid onder 2.000 Nederlanders. De ruim 800 onderzochten met een chronische aandoening of ziekte bleken een veel bredere kijk hierop te hebben. Op basis van die inzichten ontwikkelde Huber het model Positieve Gezondheid met daarin zes aspecten die een rol spelen: Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, Meedoen en Dagelijks functioneren. Hoe groot die rol is, is persoonlijk. (Het model vind je onder aan deze pagina.) Je kunt laag scoren op lichaamsfuncties, maar hoog bij andere gebieden, waardoor je toch gezond en gelukkig kunt voelen.

Omslag in de zorg

Hubers idee over positieve gezondheid heeft de publieke zorg opgeschud. Niet ziekte, maar het vermogen om met levensuitdagingen om te gaan, zou de kern van zorg moeten zijn. Maria: “Het is de bedoeling dat er een grote omslag komt in de gezondheidszorg.” Het concept wordt steeds breder omarmd. Het dient zelfs al als paraplu voor het landelijke gezondheidsbeleid voor 2020 tot 2024.

Staatssecretaris Paul Blokhuis van het ministerie van VWS benoemt het brede perspectief op gezondheid als belangrijk kernpunt. Begrijpelijk! Het biedt kansen. “Een dokter zou behalve het stellen van een diagnose en het voorstellen van een behandeling of medicijn een meer coachende rol kunnen nemen en wijzen op andere aspecten van je leven”, vindt Maria. “Bijvoorbeeld, om actueel te blijven, als je depressief en angstig wordt van alle berichten over corona, realiseer je dan: dit is niet goed voor mij. Luister er één keer in de week naar en richt je aandacht op dingen waar je wél blij van wordt. Het klinkt heel simpel, maar al die kleine aanpassingen verbeteren je welzijn wezenlijk. Daar kan een arts je op wijzen.”

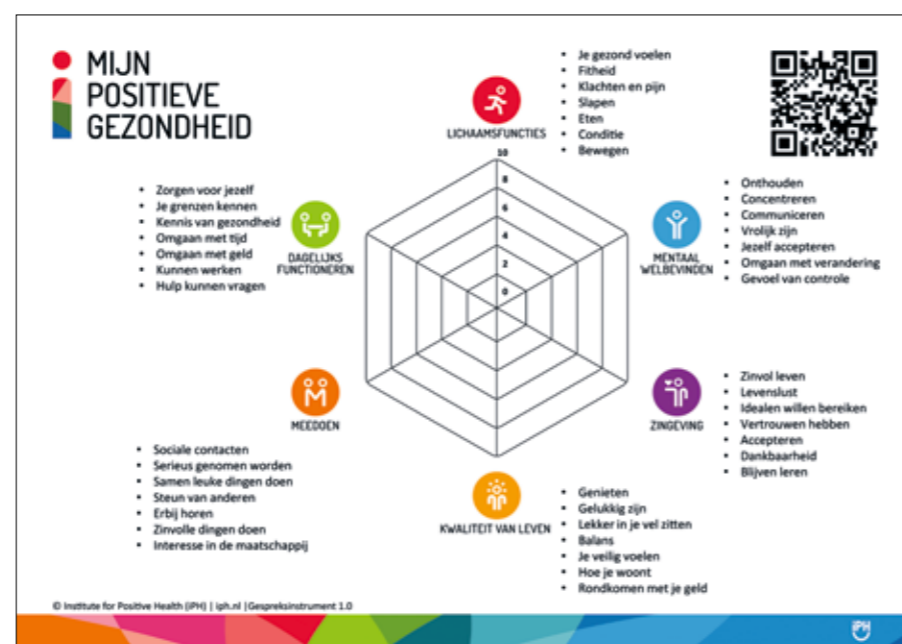
zorgen, waar nodig hulp te vragen, maar vooral om te ontdekken wat bij jou past. Er is niét één oplossing.”

Mantelzorgers

Het smaakte naar meer. Maria: “Via workshops aan vrijwilligers van Humanitas kwamen we in contact met mantelzorgers. Het nieuws rondom deze groep was vaak alleen maar negatief. Mantelzorger zijn, is niet makkelijk en soms behoorlijk uitputtend. Hun verlangen naar steun, troost en praktische tips was groot. Het boek dat we maakten, moest als een vriend op het nachtkastje voelen.” In 2016 was *Klein geluk voor de mantelzorger* een feit. Het werd juichend ontvangen. Diverse Nederlandse gemeentes en mantelzorginstellingen gaven het boek cadeau aan de mantelzorgers in hun gemeente, in *no time* lag er al een zesde druk.

Model Positieve Gezondheid

In 2018 kwamen ze in aanraking met het model Positieve Gezondheid van Machteld Huber. Deze onderzoeker, voormalig huisarts en oprichter van het Instituut voor Positieve Gezondheid (Institute for Positive Health – IPH) deed een promotieonderzoek naar de



Model Positieve Gezondheid