

# Leren leven met een chronische ziekte

## Een helpende hand van de natuur (Margot van Zon)



Steeds meer Nederlanders – er wordt zelfs gesproken over vijftig procent van alle Nederlanders – krijgen vroeger of later van hun arts te horen dat ze een chronische ziekte hebben. Na deze boodschap schrijft de arts wat medicijnen voor je uit en 5 minuten later sta je weer buiten. Met de wetenschap dat je vanaf nu altijd ziek bent (want dat betekent chronisch toch?). En zonder enig idee hoe daar mee om te gaan.

Hoe later in je leven je ziek wordt, hoe meer je gewend geraakt bent aan een lichaam dat bijna altijd deed wat jij wilde. Dat is voorgoed veranderd. In het begin overheersen vragen als ‘Kan ik blijven doen wat ik voorheen deed?’ en ‘Waarom overkomt mij dit?’. Verder loop je soms tegen onbegrip aan door de onzichtbaarheid van je ziekte. Hierdoor kun je je eenzaam voelen. Bijvoorbeeld wanneer je door pijn of vermoeidheid – de meest genoemde klachten – weer een leuk uitje aan je voorbij moet laten gaan.

Maar wat kun je er aan doen? Het is niet te genezen en je hebt ook maar beperkt invloed op het ziekteverloop. Het enige wat je kunt doen is ermee leren leven. Margot van Zon, wandelend coach voor chronisch zieken bij Bekroond Leven geeft aan: “je ziet vaak dat het leven grotendeels in het teken komt te staan van de ziekte. Ineens ben je een patiënt geworden.

Ermee leren omgaan betekent dat je je ziekte leert accepteren. En dat betekent niet dat je jezelf als slachtoffer van de situatie ziet, maar dat je je energie een aandacht richt op wat je nog wel kunt, zonder dat je continu over je grenzen gaat qua gezondheid.”

Je moet leren samenwerken met je lichaam. Voldoende aandacht besteden aan beweging en aan de natuur ingaan zijn dingen die jou kunnen helpen om een nieuwe manier van leven te vinden die voor jou wel werkt.

### **Beweeg!**

Als je bijna altijd moe bent is beweging vaak lastig. Toch is het zeker met een chronische ziekte belangrijk om je conditie op peil te houden. Begin daarom klein en zie zo wat wel en niet werkt voor jou. Begin bijvoorbeeld met een kort loopje naar de brievenbus en bouw dit langzaam uit naar bijvoorbeeld 3 kwartier wandelen in het bos.

Op die manier leer je ontdekken wat je wél nog kunt, fysiek gezien.

### **Ga de natuur in**

Juist de natuur ingaan helpt ook in je acceptatie. Zodra je de natuur in gaat, valt er een rust over je heen. Dat komt onder andere door de rust die de natuur uitstraalt met haar vele herhalende patronen. Zoals een boom die bestaat uit meerdere takken, die meerdere bladeren hebben die uit weer kleinere blaadjes bestaan. De natuur helpt je hersenen om je gedachten beter te ordenen, waardoor een wandeling voelt als een mini-vakantie. Het helpt je negatieve gedachten te verminderen. Verder is wetenschappelijk aangetoond dat mensen in de natuur minder pijn ervaren. Bijkomend voordeel is ook dat je in de natuur weinig moet: je wasmachine staat er niet, en je laptop ook niet. Grote stressfactoren zijn afwezig, waardoor je weer tot jezelf komt.