

De column van Anke de Jong

17 november 2023



Anke de Jong-Koelé woont in Zeist en is sinds 2009 werkzaam in haar praktijk voor Counseling en Coaching Virtus Praktijk. Ze heeft ruime ervaring in het begeleiden, coachen en trainen van mensen bij levensvragen, loopbaan en zingeving. Ze heeft aandacht voor het (verlies)verhaal in al zijn facetten. Anke heeft zelf o.a. lichen planus en is al jarenlang vrijwilliger voor onze vereniging (telefoon, beurs en

nieuwsbrief). Ze is momenteel haar praktijk aan het afbouwen en schrijft nu regelmatig blogs, ook voor de LPVN.

Hier haar verhaal voor deze maand.

Jezelf opnieuw uitvinden

Wanneer je chronisch ziek wordt verandert de wereld voor je. Je hebt niet alleen te maken met een lichaam dat niet meer werkt zoals het moet, maar ook je kijk op het leven verandert omdat je focus nu ligt op ziek zijn. De lichamelijke klachten die je hebt zorgen voor pijn, jeuk en ongemak en beïnvloeden de activiteiten die je doet. Het kan zijn dat je helemaal door de klachten in beslag genomen wordt, ze staan zó op de voorgrond dat je geen puf hebt in andere dingen en je bent veel tijd kwijt aan doktersbezoek.

Het kan je het gevoel geven dat alles draait om je ziekte en de klachten die je leven beïnvloeden. Wie ben jij nu met deze ziekte? Ben je je ziekte of heb je een ziekte? Wat blijft er nog voor leuks over als je niet meer kan eten van de pijn in je mond, en je relatie moeizaam wordt omdat je geen seks meer hebt door de pijn. Hoe vervelend is het als je steeds maar weer moet uitleggen wat die plekken op je armen of benen zijn?

Het is de kunst om juist dan te onderzoeken wat voor jou waardevol is en waar je weer energie van krijgt. Dat kan een goed boek zijn, een hobby, contact met vrienden of vriendinnen, een avondje uit. Het hoeft niet iets groots te zijn, maar wel iets waar je plezier aan beleeft. Het komt niet vanzelf naar je toe, dus zoek het steeds weer op, als een afleiding van alle dingen die je overkomen. De ellende gaat er niet mee weg, maar je verlegt je focus naar leuke dingen waar je van geniet.