

Van zorgkundige naar zelf zorg nodig hebben - Column 2

Dany Heinderson

Jarenlang was ik degene die voor anderen zorgde. Als zorgkundige was ik gewend om mensen te helpen. Wassen, aankleden, ondersteunen, luisteren, een hand op een schouder leggen wanneer iemand het moeilijk had. Soms waren het kleine dingen, soms dingen die voor iemand op dat moment enorm belangrijk waren. Ik stond er niet bij stil dat er ooit een moment zou komen waarop ik zelf degene zou zijn die hulp nodig had.

Tot mijn eigen lichaam begon te zeggen: tot hier en niet verder.

Reuma heeft niet alleen mijn gewrichten veranderd. Het heeft ook mijn beeld van zelfstandigheid veranderd.

Er zijn dingen die vroeger vanzelfsprekend waren en nu niet meer vanzelf gaan. Een broek aantrekken. Een fles openen. Een knoop

dichtdoen. Iets oprapen dat op de grond valt. Een maaltijd klaarmaken. Wandelen naar de winkel.

Het zijn kleine dingen. Maar wanneer je ze niet meer vanzelf kunt doen, worden ze plots heel groot.

Het moeilijkste is misschien niet eens dat ik hulp nodig heb. Het moeilijkste is dat ik vroeger degene was die hulp gaf.

Nu helpt een verpleegkundige mij bij dingen die ik ooit bij anderen deed.

Dat voelt soms vreemd.

Soms schaam ik me er zelfs voor, hoewel ik weet dat ik daar eigenlijk geen reden voor heb. Want hulp nodig hebben betekent niet dat je zwak bent.

Het betekent dat je lichaam grenzen heeft opgelegd waar je zelf niet om gevraagd hebt. Toch moet je daar als mens mee leren omgaan.

Je moet leren om hulp te vragen.

Je moet leren om "nee" te zeggen wanneer iets niet lukt.

Je moet leren accepteren dat een ander soms iets voor jou moet doen.

En vooral moet je leren dat je eigenwaarde niet afhangt van hoeveel je nog zelfstandig kunt doen.

Dat laatste vind ik nog altijd moeilijk.

Er zijn dagen waarop ik terugdenk aan vroeger. Aan werken. Aan bezig zijn. Aan mensen helpen. Aan het gevoel dat ik nodig was.

Nu ben ik soms degene die moet wachten tot iemand tijd heeft om mij te helpen.

Dat kan hard binnenkomen.

Maar ondertussen begin ik iets anders te begrijpen.





Zorg geven en zorg ontvangen zijn misschien wel twee kanten van hetzelfde verhaal.

Toen ik als zorgkundige iemand hielp met aankleden, dacht ik daar niet over na. Ik deed gewoon wat nodig was.

Nu probeer ik hetzelfde te bekijken wanneer iemand mij helpt.

Niet als een bewijs dat ik iets niet meer kan. Maar als een manier waarop iemand mij helpt om tóch verder te kunnen.

Dat maakt een verschil.

Ik ben mijn beroep misschien kwijtgeraakt. Ik ben een stuk zelfstandigheid kwijtgeraakt. Mijn lichaam heeft mij dingen afgenomen die ik nooit vrijwillig zou hebben opgegeven. Maar één ding wil ik niet kwijtraken: Mijn waardigheid.

Ik ben nog altijd dezelfde persoon. Nog altijd iemand die graag helpt.

Nog altijd iemand die wil lachen. Nog altijd iemand die plannen maakt. Alleen is de richting van de hulp soms veranderd.

Vroeger liep ik naast iemand die steun nodig had.

Nu loopt er soms iemand naast mij. En misschien is dat geen teken van zwakte. Misschien is het gewoon een ander hoofdstuk in hetzelfde leven.

Want uiteindelijk hebben we allemaal wel eens iemand nodig. Alleen vergeten we dat soms zolang we zelf degene zijn die overeind blijft.

Tot we op een dag merken dat ook wij een hand nodig hebben. En dat die hand er mag zijn.

Dany Heinderson



Ook jouw verhaal vertellen?
info@reumanet.be
www.reumanet.be