

Mensen zien mijn glimlach, niet mijn pijn - Column 5

Dany Heinderson

Ik lach veel.

Dat heb ik **eigenlijk** altijd al gedaan. Een **grapje maken**, wat lachen met de situatie, een beetje zeveren. Soms lach ik zelfs op momenten waarop er **eigenlijk helemaal niets te lachen valt**.

Misschien is dat gewoon mijn manier om ermee om te gaan.

Maar er is één probleem met een glimlach: mensen zien alleen de buitenkant.

Ze zien mij lachen en denken misschien: Hij ziet er toch goed uit. Het valt allemaal wel mee.

Was het maar zo simpel.

Achter die glimlach kan pijn zitten. Veel pijn zelfs.



Vermoeidheid die je niet zomaar aan iemand ziet. Frustratie omdat je lichaam dingen niet meer doet die vroeger vanzelfsprekend waren. De onzekerheid over morgen. Angst voor wat er nog op je pad komt. En soms gewoon de behoefte om even nergens aan te denken.

Want ik wil niet altijd praten over mijn ziekte. Ik wil niet bij iedere ontmoeting uitleggen hoe het vandaag met mijn reuma gaat. Ik wil niet telkens vertellen waar het pijn doet, hoeveel medicijnen ik neem of wat ik vandaag weer niet kon.

Soms wil ik gewoon Dany zijn.

Dany die graag een grapje maakt.
Dany die graag naar Spanje gaat en op een terrasje zit.
Dany die plannen maakt en dromen heeft.
Dany die soms gewoon eens nergens aan wil denken.

Dat is misschien iets wat mensen moeilijk begrijpen. Je kunt pijn hebben en toch lachen. Je kunt een slechte dag hebben en toch plezier maken. Je kunt bang zijn voor de toekomst en tegelijkertijd genieten van een kop koffie in de zon.

Die dingen spreken elkaar niet tegen.
Mijn glimlach betekent niet dat mijn pijn verdwenen is.
Mijn glimlach betekent alleen dat pijn niet het enige is wat ik ben.

En misschien is dat wel één van de belangrijkste dingen die ik mensen wil laten begrijpen.

Kijk niet alleen naar hoe iemand eruitziet.

Want een glimlach is geen bewijs dat iemand geen pijn heeft.
Een grapje is geen bewijs dat iemand zich goed voelt.

En iemand die zegt: "Het gaat wel", bedoelt soms eigenlijk: "Ik heb vandaag even geen zin om uit te leggen hoe moeilijk het is."

Dus als je iemand ziet lachen terwijl je weet dat die persoon ziek is, denk dan niet meteen: Gelukkig, het valt blijkbaar mee.

Vraag eens hoe het écht gaat.

En luister dan ook naar het antwoord.

Want soms is een glimlach gewoon een glimlach.

Maar soms is het ook een manier om even overleefd te blijven.

Dany Heinderson



**REUMA
NET**



Rheuma.be

Ook jouw verhaal vertellen?
info@reumanet.be
www.reumanet.be
Afbeelding krukken: AI