



Hoe meer je je best doet, hoe makkelijker het lijkt

Auteur: Frits Heimweg, lid diagnosewerkgroep CIAP/MGUS-pnp en ervaringsdeskundige

Oefenen, therapie volgen, mediteren, praten, je doet wat maar bij je past om je beter te voelen. Het resultaat mag er zijn. Toch? Maar... Hoe meer je je best doet, hoe makkelijker het voor anderen lijkt. En daarin zit een tegenstrijdigheid.

Frits: "Dat behoeft misschien enige uitleg: je blijft in beweging om fit te blijven, je doet kennis op om mentaal scherp te blijven, je werkt om sociaal actief te blijven."

"Hoe beter dit je afgaat, hoe meer mensen gaan denken dat het eigenlijk allemaal best wel meevalt. Dat is natuurlijk fijn, maar het valt natuurlijk helemaal niet mee. Alhoewel je honderden ergere dingen kunt krijgen en medelijden hoeft en wil je dan ook niet. Je wilt mee met de restⁱ maar dat kun je vaak niet en je wilt er ook niet altijd over praten."

"So far, so good. Dat is dus aanpassen en een nieuw evenwicht vinden. Maar als het vervolgens weer gaat afglijden, dan wordt het serieus vervelend. Ook dat probeer je te verdoezelen en je wordt er handig in om vervelende situaties te ontlopenⁱⁱ. Het voelt alsof je in een moeras zit: je wordt wel enigszins gedragen, maar net niet genoeg en je zakt wel steeds iets dieper weg zonder echt eens een stevige bodem te voelen om dat nieuwe evenwicht te ondersteunen."

"Maar gelukkig zie je dat niet aan de buitenkant en dus zeg je: "Het gaat het verder prima"."

ⁱ Hoe beter je het lukt mee te komen, hoe hoger weer de verwachtingen van die rest: "Oh, kun jij nog 60 kilometer fietsen?". Met als gevolg dat er de volgende keer 80 km op het programma staat.

ⁱⁱ In de slotconclusie van mijn bedrijfsarts stond bijvoorbeeld dat het wel meeviel met mijn geheugenbeperking, "Meneer wist alles nog prima". Niet wetende dat ik sinds de laatste jaren alles minutieus opschrijf en dat ook weer minutieus nalees in mijn voorbereiding voor het volgende gesprek. Deze "handigheid" lijkt zich dus uiteindelijk tegen me te keren.