



Boekbespreking: Lichter leven van Lenneke Vente

Door: Margreet Jonkers

Dit boek, geschreven door een communicatiedeskundige die tevens ervaringsdeskundige is, geeft lessen in veerkracht, vertrouwen en innerlijke rust. De auteur schreef dit boek voor mensen met een chronische ziekte, maar ik denk dat het ook voor mensen met een beperking van nut kan zijn.



Ik, Margreet, levenslange polio-er, heb mijzelf nooit als chronisch ziek gezien, wel als 'mens met een beperking'. Pas nu ik oud ben (bijna 80) krijg ik oog voor het feit dat ik eigenlijk een leven als chronisch zieke leid. Eerlijk gezegd was die constatering een opluchting voor mij: ik doe veel minder dan vroeger, zeg eerder 'nee', ben alleen nog maar actief in mijn directe omgeving. Het voordeel hiervan is, dat ik mijn energiebalans beter kan managen. Ik ben erg langzaam in de dagelijkse verrichtingen die ik nog zelf kan, ik ben afhankelijk van vele anderen (onder meer een vijftal geweldige verzorgers) om een leven te leiden dat plezierig is en daardoor heb ik maar weinig tijd voor mezelf, waarin ik bezig kan zijn met dingen die mijn hart hebben.

Handvat

'*Lichter leven*' gaf mij een handvat om na te denken over hoe ik m'n ouwe dag doorbreng. Lenneke Vente laat zien dat het met energie net zo gesteld is als met geld, je kunt het maar één keer uitgeven... De kunst is om niet te veel energie te besteden aan dat wat je móet doen, waardoor je geen energie meer overhebt voor wat je wílt doen. Weet jij wat je doet op een dag? Wat jou energie kost en wat jou energie geeft? En hoe de balans is tussen deze twee? Je kunt dingen pas veranderen als je dat weet.

Veel actie en weinig rustmomenten is dus niet goed! 'Waar word ik gelukkig van?' is dus een goeie vraag... De werkelijkheid drukt ons met onze neus op het feit dat we prioriteiten moeten stellen. Ook de verhouding tot onze medemensen komt in het geding, want het is echt zo dat 'nee'-zeggen ruimte geeft.

NIVEA

Graag voeg ik hieraan toe wat mij helpt in de omgang met anderen: NIVEA = niet invullen voor een ander. Ik ben geestelijk verzorger geweest van beroep en in die rol heb ik leren luisteren naar een ander. Om goed te kunnen luisteren moet je geen last hebben van vooroordelen. Integendeel: al jouw intuïties na een eerste gesprek dienen geparkeerd te worden in een verborgen ruimte in je achterhoofd, zodat je het tweede gesprek weer open in kunt gaan.

Aandacht voor nervus vagus

Lenneke legt ook duidelijk uit hoe je gevangen wordt gehouden door je lichaam en hoe je uit die gevangenis kunt ontsnappen. Ze vertelt dat ze altijd als ze paniek voelt aankomen op haar ademhaling gaat letten. Buikademhaling brengt je terug bij jezelf en geeft rust. Tot mijn verrassing noemt ze ook de nervus vagus. Die was ik al eens tegengekomen bij een collega geestelijk verzorger.

Ons zenuwstelsel is namelijk ook een rustbrenger en de nervus vagus is de langste en meest complexe hersenzenuw die we hebben. Hij stuurt signalen vanuit de hersenen naar weefsels en organen. Hij is onderdeel van het parasympatische zenuwstelsel en fungeert letterlijk als schakelaar tussen spanning en ontspanning. Als het lichaam stress of trauma ervaart wordt de nervus vagus hyperactief. Lenneke zegt: wij zien stress en trauma als iets emotioneels, maar het effect is vooral lichamelijk. Je kunt dus niet fysiek herstellen zonder aandacht te geven aan deze zenuw.

Door het stimuleren van de nervus vagus activeer je direct het parasympatische zenuwstelsel. De hersenen krijgen

het signaal 'ik ben veilig' en zo komen hormonen als oxytocine, serotonine en endorfine vrij. Er ontstaat kalmte, de spierspanning neemt af, de ademhaling komt tot rust en je krijgt een lagere hartslag en bloeddruk. Het lichaam herstelt zich en ontspant sneller na stress.

Naast dit fenomeen zijn een betere nachtrust en vermindering van ontstekingen van belang voor een goede gezondheid. Heling betekent dan ook: een slechte energiebalans niet negeren!

Een van de oefeningen van Lenneke, ontleend aan Stanley Rosenberg's 'Accessing the healing power of the vagus nervus':

Ga op je rug liggen en leg je handen gevouwen achter je hoofd. Het gewicht van het hoofd rust op de handen. Laat je hoofd rustig liggen en kijk met je ogen naar rechts zover als je kunt. Alleen je ogen bewegen, je hoofd ligt nog steeds in het midden met je neus naar het plafond. Blijf naar rechts kijken. Op een gegeven moment moet je slikken, gapen of zuchten. Dit gaat automatisch, daar hoef je niks voor te doen. Het kan wel een minuut duren voor dit gebeurt. Dit is een teken van ontspanning in je parasympathische zenuwstelsel. Herhaal hetzelfde met links, dus wachten tot je slikt, gaapt of zucht. Bij overprikkeling is dit goed in te zetten!

Netwerk belangrijk

Dat ons netwerk belangrijk is, wordt goed beschreven in het boek. Ik teken hierbij aan, dat het in allerlei vormen van communicatie om gelijkwaardigheid gaat. Heel enthousiast ben ik over Lenneke's beschrijving van ons waarden-kompas. Waarden die wij van belang achten, zoals: vrijheid, eerlijkheid, respect, verdraagzaamheid, rechtvaardigheid, gelijkheid, vrede, liefde, veiligheid – die waarden zijn a.h.w. richtingwijzers in je leven. Als jij je goed realiseert welke waarden voor jou belangrijk zijn valt het gemakkelijker om keuzes te maken en prioriteiten te stellen.

Dat de mening van anderen er daarbij niet veel toe doet is van belang bij het stevig staan in onze eigen regie. Dit lijkt in tegenspraak met het goed luisteren maar is het niet. Je bent kapitein op jouw eigen schip.

Tenslotte nog iets over het verschil tussen chronisch ziek en invalide. Chronisch ziek worden mensen pas na een diagnose. 'U moet er maar mee leren leven', wordt er vaak gezegd. Dit betekent: je gaat een proces van chronische rouw in. Ook al concentreer je je op de dingen die je nog wel kan, het verdriet om de dingen die je niet meer kan blijft. Lenneke schrijft: 'verdriet is een emotie die gevoeld wil worden en als dat gebeurt dan laat het verdriet jou los...'

Aan deze doordenker heb ik veel gehad, en ik hoop u ook!

Margreet Jonkers