

Een goed verstaander heeft een oplettend oog

Hulp vragen en kwetsbaarheid zit niet in onze genen. Wie veel te maken heeft met chronisch zieken, of wie dat misschien zelf is, herkent zich hier ongetwijfeld in. Hoe kun je hier als mens met een chronisch(progressieve) ziekte of als naaste goed mee omgaan?

Opinie

▲ Peter van den Berg en
Angelique van der Lit-
van Veldhuizen

Hulp vragen betekent vaak afscheid nemen van iets wat definitief niet meer kan en een stap terug op de ladder van zelfstandigheid. Toch is dit punt actueler dan ooit. Diverse deskundigen luiden in zekere zin de alarmbel omdat ouderen en chronisch zieken sinds de uitbraak van corona structureel zorg (lijken) te mijden. Dat de Fontys Hogeschool afgelopen week aangekondigd heeft daar onderzoek naar te doen geeft aan dat dit een thema is dat de verjaardagspraat overstijgt. Hoewel, als op een verjaardag in openheid, kwetsbaarheid, veiligheid en vertrouwen gesproken en geluisterd kan worden dan is er al veel moois gebeurd en geeft dat vertrouwen naar de toekomst.

Wat heeft de chronisch zieke nodig? Voor een specialist of andere medische professionals zou het leidend moeten zijn om te onderzoeken wat de patiënt echt nodig heeft. Dat betekent dat naast het doorlopen van een vaste vragenlijst, de professional zich echt zou moeten verplaatsen in de wensen en behoeften van de patiënt. Dat betekent vragen, luisteren en doorvragen. Niet alleen naar de medische factoren maar ook, of misschien wel juist, naar aspecten die kwaliteit van leven bepalen. Denk daarbij aan dagbesteding of zich nuttig en gewaardeerd voelen. Je kunt wellicht ook het gesprek aangaan over wat nog wel mogelijk is en de patiënt daarin zien en kennis en vaardighe-

den uit het verleden waarderen en benutten. Die laatste suggestie heeft overigens meer betrekking op de 'omgeving' van de patiënt en minder op de (medische) professionals.

Ook begrip van de omgeving is essentieel voor kwaliteit van leven van patiënten. Natuurlijk zijn niet alle dagen slecht. Integendeel, gelukkig zijn er ook veel goede dagen. Maar soms gaat het even minder en dan is het fijn als daar begrip of in ieder geval empathie voor is. Je weet pas hoe het gaat met iemand als je er naar vraagt met een open houding en blik. Met empathie die 'echt' is: meeleven, wat iets anders is dan mee lijden. Overigens kun je als 'omgeving' wellicht zelf het idee en gevoel hebben dat je betrokken luistert en meeleeft, maar beheers je daarbij niet de vaardigheden van actief, betrokken en vol empathie luisteren. Dat kan helaas tot verwijdering leiden in plaats van toenadering en compassie. Het voor de ander invullen kan soms pijnlijk overkomen maar iemand aankijken en vragen hoe hij zich nu voelt, een conclusie dat iemand veel heeft meegemaakt en vragen of zij daarover iets wil vertellen of vragen waar de zieke tegenop ziet brengt de zorgen wellicht heel dichtbij en concreet maar geeft ook opening voor een eerlijk en kwetsbaar gesprek. In ieder geval moet je niet halverwege het antwoord zeggen dat je bijna boodschappen moet doen...

Collega's, vrienden en familieleden vinden het vaak lastig om (steeds weer) te vragen hoe het gaat. Daardoor worden gesprekken vaak snel afgekapt door van onderwerp te veranderen of met een algemene waarheid als 'zo heeft iedereen wat



Professionals moeten niet alleen vragen naar medische factoren maar ook, of misschien wel juist, naar aspecten die kwaliteit van leven bepalen, zoals dagbesteding of zich nuttig en gewaardeerd voelen. Foto: ANP

Ook begrip van de omgeving is essentieel voor kwaliteit van leven van patiënten

hé...?'. Dergelijke gesprekken en opmerkingen zijn helaas niet te voorkomen. Echter, door zelf pro-

actief de 'omgeving' te informeren over de gezondheidssituatie heb je als betrokkene niet alleen zelf de regie over wat je wel of juist niet wenst te vertellen maar sla je als het ware proactief de brug naar je naasten. Het is dan aan de ander daarop te reageren of, om welke reden dan ook, hier niet op te reageren. Het zelf actief informeren kan overigens ook helpend zijn omdat je nadenkend en pratend, zelf woorden geeft aan onderliggende gevoelens van verdriet, pijn, hoop en verwachting.

Niet alle situaties zijn geschikt voor een goed gesprek over gezondheid en levensinvulling. Daar moet tijd en rust voor zijn. Een in de haast uitgesproken vraag 'hoe gaat

het?' kan moeilijk als serieus worden ervaren als de vraagsteller ondertussen zelf doorpraat of doorloopt. Een open en goed gesprek komt tot zijn recht in een sfeer van vertrouwen, openheid, gelegenheid tot spreken en een luisterhouding. Onder die randvoorwaarden kun je elkaar echt ontmoeten en heeft een gesprek echt waarde. En dan komt dat met hulp vragen ook goed!

▶ Peter van den Berg en Angelique van der Lit-van Veldhuizen hebben beiden een chronisch progressieve ziekte en zijn redacteur van de bundel Beter leven met een chronisch-progressieve ziekte (verschijnt augustus 2020)