

Thema: Balanceren Flyer

Gast sprekers: **Jeroen Martijn Plette**, oncologie verpleegkundige Gelre ziekenhuizen en trainer/coach verlies en rouw.

Willeke Wolf-Schut vertelde haar verhaal over leven met uitgezaaide kanker. (Ervaringsdeskundige tegen wil en dank)



Hoe balanceer je in het leven als je tegenslagen te verduren hebt zoals ziekte, verlies en/of rouw? En wat is balans eigenlijk? Wat hebben balanceren en levenskunst met elkaar te maken? Hoe kan ons hart daarin een kompas zijn?

Willeke:

Kernwoorden/begrippen die in haar verhaal, haar leven een grote rol spelen zijn:

Angst – stilstaan en opstaan – bewegen – leven – zingeving – perspectief – alleen & samen – inspinnen en ontspannen – vertrouwen.

Bij Willeke werd op 8 februari 2020 uitgezaaide borstkanker gediagnosticeerd. Haar leven bestaat nu uit twee delen: voor- en na de diagnose.

Ze vroeg zich af; hoe leef je met kanker? Die wetenschap levert onzekerheid en angst op. Bovendien: haast. Want zij wil nog zoveel doen.

Mensen vallen door zo'n diagnose soms stil. Willeke zei en zegt tegen zichzelf: niet stilstaan, opstaan en bewegen. Dat is vaak heel moeilijk vanwege fysieke beperkingen en vermoeidheid.

Zij werd afgekeurd, maar ging door: nieuwe studie, wilde/moest doorgaan van zichzelf, nieuwe baan. Ze wil bewegen en zinvol leven.

Het perspectief is steeds maar kort, (3 maanden) tot de volgende scan.

Haar balans wordt veelvuldig verstoord: actief zijn, vermoeid raken, rusten.

De naderende scan verkleint de hoop en vergroot de angst.

Ze ervaart veel steun van haar gezin en omgeving. Ze staat er niet alleen voor.

Het blijft een wankel evenwicht. De onbalans ligt doorlopend op de loer.

Jeroen Martijn:

Volgens het woordenboek betekent balanceren: proberen in evenwicht te blijven of te komen.

Of: de grenzen opzoeken van wat kan of mag.

Jeroen Martijn kiest voor de volgende vragen niet voor een monoloog (hij is heel onderhoudend) maar laat de toehoorders met elkaar in gesprek gaan om ervaringen uit te wisselen, te delen.

(Als je kunt delen ben je al niet meer alleen)

- Wanneer ben je in balans?
- Wat brengt je uit balans?

Nadat de aanwezigen dit hebben uitgewisseld gaat Jeroen Martijn met Willeke in gesprek d.m.v. enkele vragen.

Willeke geeft aan uit balans te raken als haar vertrouwen te laag is.

Zij maakt sinds 2020 bewustere keuzes, de “vanzelfsprekendheid” is weg.
Op de vraag of zij een ultiem advies heeft is haar antwoord simpel: nee

Jeroen geeft een flinke lijst met voorbeelden waarin “balans” een grote rol kan spelen, en/of zo er sprake kan zijn van onbalans:

gezond – ziek
leven – dood
alleen – samen
deelnemer – buitenstaander
Willen – kunnen
energie – vermoeidheid
lichamelijk – geestelijk – sociaal – spiritueel
partner – zorgverlener
patiënt – mens
plezier – verdriet

Vervolgens gaan de deelnemers met elkaar in gesprek met de vraag:

- Wat brengt je meer in balans?

Bijna vanzelfsprekend komt Martijn te spreken over rouw en verlies.

Je kunt **verliesgericht** staan in het leven: veel tijd, aandacht en energie stoppen in wat de rouw veroorzaakt.

Je kunt en mag ook **herstelgericht** verder gaan: nieuwe dingen doen, afleiding zoeken, nieuwe relaties aangaan.

Ook hierbij kan er onbalans zijn en is de betrokkene wel/niet in staat de balans te verkrijgen.

Jeroen Martijn sluit af met een gedicht:

IK WEEF JOU

Ik weef de tranen in mijn leven
Ik weef de trots in alle dagen
Ik weef de pijn in zachte strengen
Ik weef jou in alle lagen

Wie je was, wie je zult blijven
Hoe je kijkt en hoe je lacht
Wat je gaf en wat ik leerde
Weven zal ik, alles wat je bracht

Ik weef het missen en het dragen
Ik weef de liefde die is gebleven
Ik weef jou met zorg en aandacht
In alle draden van mijn leven.

Auteur: Nico van Kempen