

‘Vechten tegen pijn is een verloren strijd’

# DE KUNST VAN HET *aanvaarden*

Leren omgaan met een gemis is moeilijk. Revalidanten weten daar alles van. Terwijl artsen en paramedici hen fysiek begeleiden, staan in het Revalidatiecentrum Amsterdam geestelijk verzorgers Hielke Bosma en Elsbeth Littooi de tijdelijke bewoners bij in een ander proces.

TEKST: **INGRID LUTKE SCHIPHOLT**

BEELD: **DE BEEELDREDAKTIE/ROGER CREMERS**



‘Rauwe realiteit schrijnt in het voelen van mijn lijf.’ Met deze enkele zin probeert een revalidant zijn gemis onder woorden te brengen. Wie deze tekst schreef, is niet bekend. En met welk gemis hij te maken heeft, is evenmin openbaar. De zin is opgetekend in een gastenboek in het Stiltecentrum van Revalidatiecentrum Amsterdam (RCA), een plek waar patiënten zich even terug kunnen trekken uit de maalstroom van afspraken en therapieën. De lichte, vrijwel lege ruimte straalt rust uit. Op tafel staat een vaas met bloemen. Aan de wand is een console waarop een kaarsje kan worden gebrand. Op een krukje ligt een kompas om de juiste richting van Mekka te kunnen bepalen.

‘Revalidanten of hun familie maken regelmatig gebruik van deze ruimte’, zegt dominee Elsbeth Littooi. Samen

met humanistisch raadsman Hielke Bosma vormt zij het team geestelijke verzorging.

In het RCA verblijven gemiddeld 120 patiënten. Bosma en Littooi bieden hun standaard een kennismakingsgesprek aan. Ongeveer 20 procent heeft vervolgesprekken. Naast individuele gesprekken leidt het duo verschillende groepen, waaronder een meditatiegroep, bijbelgroep, innerlijkekrachtgroep en ontmoetingsgroep – die vandaag samenkomt.

## *Onder ogen zien*

‘Als geestelijk verzorgers zijn we geen behandelaar’, zegt Bosma. ‘Wat wij doen is een extra dienst. Een belangrijk verschil is dat het behandelteam doelgericht werkt en wij niet. In de geestelijke verzorging kan het een valkuil zijn



als je te doelgericht bezig bent. We hebben natuurlijk wel een intentie, maar die ligt vooral in de kunst van het volhouden en het uithouden.'

Klinkt dat niet vaag? Voor Bosma niet. 'Als geestelijk verzorger zijn wij bezig de realiteit onder ogen te brengen. Dat is moeilijk, want de realiteit is vaak heel pijnlijk. Ik vraag naar de pijn: hoe is die pijn? Hoe voelt het? Wat doet het met jou? Mijn invalshoek is anders dan die van een arts. Die vraagt naar de pijn om een achterliggende diagnose te kunnen stellen, maar wij vragen naar de pijn om op dat moment de pijn te verkennen.'

Vanmorgen sprak Bosma een vrouw op leeftijd, met uitval van haar onderbeen. 'Als ik vraag hoe het met haar gaat, vertelt ze dat het lopen nog niet goed lukt door de pijn. Maar in haar onderbeen voelt ze dus helemaal niets. Ik vraag hoe dat voor haar is en wat dat voor haar betekent. Ze denkt even na en zegt, verbaasd over haar eigen constatering: "Het voelt alsof mijn been nog op de grond staat." Ze had er nog nooit op die manier over nagedacht, laat staan erover verteld.'

Leren omgaan met pijn staat centraal in het werk van Bosma. Geregeld ontmoet hij revalidanten die door de

## 'Pijn HEEFT VEEL GEZICHTEN'

medicatie heen pijn lijden. 'Het is interessant te ontdekken wat mensen doen om dat lijden te verminderen. De antwoorden zijn divers. Sommigen gaan op bed liggen televisie kijken voor de afleiding. Anderen gaan praten of nemen een extra slaappil. Maar de pijn is en blijft onderdeel van de revalidant. Ze kunnen niet uit hun lichaam treden, dus het is haast onmogelijk te vluchten.'

Hij licht toe waarom het belangrijk is pijn – als die onontkoombaar is – bewust te voelen. Bosma streeft ernaar dat patiënten die pijn onder ogen leren zien. In de kantoorruimte van het team wikt en weegt hij zijn woorden: 'Pijn heeft veel gezichten, daarover raak je niet uitgepraat. Een normale reactie is dat je die pijn niet wilt. Maar veel revalidanten weten dat ze er niet vanaf kunnen komen. Dat geldt zowel voor lichamelijke als voor geestelijke pijn, de pijn van verlies. Het is een logische reactie dat mensen tegen de pijn gaan strijden omdat ze het niet willen. Die verloren strijd kost heel veel energie. Wij proberen hun te leren leven met die pijn; te leren hoe ze kunnen ophouden ertegen te vechten. Er is pijn die opgelost of verminderd kan worden. Maar pijn die je niet weg kunt nemen, daar zul je wat anders mee moeten. Daarbij kunnen wij soms helpen.'

De geestelijk verzorger geeft een ander voorbeeld, een man van middelbare leeftijd die lijdt aan de ziekte van

Hielke Bosma,  
humanistische raadsman:

*Vrede betekent voor  
mij: niet-strijd.  
Mensen zijn vaak  
aan het strijden.  
Als de realiteit je  
niet aanstaat, ga  
je strijden voor  
verandering. Een  
toestand zonder  
strijd is vrede.  
De realiteit onder  
ogen zien, ook al is  
die pijnlijk.*



Elsbeth Littooij, dominee:

*Mijn definitie  
van vrede is  
balans, evenwicht,  
harmonie. Het is een  
samenhang van lijf,  
gevoel, denken en in  
relatie tot de mensen  
om je heen.*



Bechterew. Bij een rugoperatie had hij een dwarslaesie opgelopen. Hij had helse pijnen en morfine bood weinig soelaas. 'Met hem heb ik geprobeerd naar de pijn toe te gaan omdat hij niet van de pijn weg kon vluchten. Ik vroeg hem te benoemen wat hij voelde. Naar pijn toe gaan is doodeng. Maar, de keuze – vluchten of in de ogen kijken – luchtte al op. Hij koos ervoor de pijn te aanvaarden. Dat vond ik bijzonder, en vooral moedig.'

'De kunst van mijn vak is om die woorden te vinden waar iemand iets mee kan. Vaak moet ik de taal gaan spreken van de revalidant, maar daar zitten voor mij ook grenzen aan. Het moet wel een wereld zijn die ik kan begrijpen. In sommige gevallen gaat iemand verder bij mijn collega of bij iemand buiten de organisatie.'

'Ons werk bestaat eruit mensen te ontmoeten', zegt Littooi. 'Echt te ontmoeten en naast hen te staan. Hiervoor hebben we geen protocollen of procedures. Wel werken we met gesprekstechnieken. Maar die kun je in ons werk alleen goed gebruiken als je ook echt contact kunt maken. Alles draait om de relatie. Mensen zijn heel boeiend, vooral door de kracht die in hen zit. Die maakt dat ze vaak weer een reden vinden om door te gaan.'

### *Lotgenoten*

Een van de ontmoetingsvormen is de ontmoetingsgroep, een gespreksgroep waar revalidanten elkaars verhalen kunnen aanhoren en pijn en ervaringen herkennen. Het is de bedoeling dat het bijdraagt aan de acceptatie van verlies. Vaak vertellen mensen hier pas voor het eerst

## *'Ben JE WIE JE wilt ZIJN?'*

wat hun pijn is. Het werkt bemoedigend te weten dat ze onder lotgenoten zijn en dat ze door elkaar lichtpuntjes kunnen gaan zien. De groep komt twaalf weken lang eenmaal per week bij elkaar.

Op deze dinsdagochtend zitten vijf revalidanten, Bosma, Littooi en een gast in het souterrain van het RCA. Het is er rustig. De groepsleden kennen elkaar goed, want dit is inmiddels al de achtste bijeenkomst. Littooi opent het gesprek met een gedicht dat eindigt met de woorden 'en wie je ooit zult worden, ben je al'.

Dit is meteen de eerste vraag aan de groep: 'ben je wie je wilt zijn?' De revalidanten vertellen over datgene wat ze deden tot aan het ongeluk of de ziekte. Ook vertellen ze over de zaken waarmee ze nu bezig zijn, naast revalideren. Een van de deelnemers heeft een CVA gehad. Zijn visus is verslechterd en spreken en bewegen is moeilijk. Maar toch ziet hij zichzelf weer bij zijn baas terugkomen. 'En als dat niet kan dan ga ik vrijwilligerswerk doen. Je moet



wel doorgaan', constateert hij nuchter. Die nuchterheid verdwijnt na afloop van de sessie, in een persoonlijk gesprek. 'Ik zoek vrede met de situatie, innerlijke rust. Ik ben hier heel boos geweest.' Haperend: 'De eerste periode dat ik hier was, heb ik een kamer apart gehad. Zo kon ik me laten gaan zoveel ik wilde. Pas later kon ik zeggen wat het me allemaal deed. Dat ik erover kon praten, kwam ook door de gesprekken in deze groep.' Dat leerde ook een jonge revalidante die ondanks dat ze nog niet zo lang Nederlands spreekt, duidelijk vertelt wat haar vandaag dwars zit. Ze is hier afgelopen zomer terechtgekomen, na een ernstig auto-ongeluk. Had ze niet in die auto gezeten, dan zou ze deze week bevallen zijn. Dit gegeven valt haar zichtbaar zwaar. Niemand in de groep wist dat ze deze week was uitgerekend. Iedereen is stil en luistert. Ze vertelt dat ze veel bidt omdat dat haar verlichting geeft. Na het bidden voelt ze zich 'licht'.

### *Troost*

Bosma en Littooij merken dat levensbeschouwing een rol speelt bij het aanvaarden van de realiteit. De een vertrouwt op de mens, de ander (ook) op een god. Voor sommigen biedt religie een rustpunt. 'Bidden wil vaak helpen', zegt Littooij. 'Het is praten met God en alles uitspreken wat je op het hart ligt. Mensen zijn heel kwetsbaar en open hier.' In de ontmoetingsgroep wordt niet gebeden, want de deelnemers zijn van allerlei gezindten of niet-kerkelijk.

Maar soms bidt Littooij samen met een revalidant in een persoonlijke ontmoeting. 'Bidden geeft je steun. Mensen kunnen daarvan tot rust komen.'

Al is Littooij dominee, religie hoeft niet centraal te staan bij haar ontmoeting met revalidanten. Maar wanneer mensen religieus zijn, kan dat wel degelijk in gesprekken aan de orde komen. 'We hebben hier in het RCA te maken met algemeen menselijke vragen. Omgaan met gemis is hier een centraal thema. En dan krijg ik wel eens de vraag "waarom heeft God mij dit aangedaan?" Daar kan ik geen antwoord op geven. Maar een gesprek daarover is wel te voeren. Ik kan vragen naar het vermoeden, naar angst of naar schuldbeleving. Sommigen komen tot de conclusie

## *'Mensen zijn HEEL KWETSBAAR EN OPEN HIER'*

dat God hun dit oplegt. Als dit rust geeft, kom ik daar niet aan. Als mensen eronder lijden, kan ik daarnaast zetten: "Hij zal je nooit meer te dragen geven dan je kunt dragen." Daar zit troost in.' 

