

## **Het belang van je mentale gezondheid wanneer je chronisch ziek bent**

Chronisch ziek zijn kan veel gevolgen hebben voor de rest van je leven. Soms lijkt de medische wereld een groot doolhof en weet je niet waar je moet beginnen om zelf beter te worden. Ook wordt de invloed van je mentale gesteldheid op de fysieke klachten vaak onderschat.

De impact van een goede mentale gezondheid is groot, zo benadrukt José van de Ligt, lichaamsgerichte psychotherapeut. 'Het kan het verschil betekenen tussen leven en overleven', zegt ze. Een goede mentale gezondheid resulteert in een betere relatie met jezelf. Dit leidt tot een betere kwaliteit van leven, wat de relaties in je leven ten goede komt. Tot slot ben je veerkrachtiger en wordt het makkelijker om te reageren op complexe veranderingen, benoemt Van de Ligt.

### **Mentale klachten naar aanleiding van een chronische ziekte**

Welke rol speelt de psychische gezondheid van een patiënt in zijn leven en ziektebeloop? Als iemand gediagnosticeerd wordt met een chronische ziekte kan dat heel overweldigend zijn. Soms stoten mensen het idee dat ze ziek zijn zelfs af. Van de Ligt benoemt dat ondanks goed medicijngebruik deze mensen vaak meer klachten krijgen.

Dit komt doordat hun ziekte tot gevolg heeft dat lichaam en geest niet meer op een lijn zitten. Hierdoor wordt het steeds moeilijker om balans te vinden en aan te voelen wat je lichaam ten goede komt. 'Dat leidt tot een constant vecht- of vluchtgedrag met betrekking tot de diagnose.'

### **Gevolgen van deze mentale klachten**

Daarbij kost dit gedrag enorm veel energie, iets dat iemand met een chronische ziekte wellicht niet veel heeft. Daarbij kunnen psychosomatische klachten ontstaan. Je mentale klachten

veroorzaken dan nieuwe fysieke klachten of verergeren de bestaande klachten, zo stelt Van de Ligt.

Ook blijkt uit onderzoek van dr. Oris dat je meer kans loopt op depressie en angststoornissen wanneer je voor langere tijd je ziekte afstoot of je overrompeld voelt erdoor. Acceptatie van je ziekte gaat deze effecten tegen.

Verschillende manieren om te werken aan je mentale gezondheid

‘Soms zeggen mensen, ‘ik moet het gewoon accepteren’, maar zo werkt het gewoon niet’, benadrukt van de Ligt. Het accepteren en leren leven met een ziekte is vaak een langer proces waarbij zelfbewustzijn een hoofdrol speelt.

Er zijn om te beginnen een aantal oefeningen die je thuis kunt doen. Tegenwoordig heb je talloze behulpzame apps, online programma's en YouTube filmpjes voor mindfulness, meditatie en lichte ademhalingsoefeningen. ‘Deze zijn altijd ondersteunend om anders te leren omgaan met nare situaties en kunnen goed helpen met het vinden van rust door je meer bewust te worden van jezelf.’

Dit soort oefeningen zijn echter niet allesomvattend en soms loop je tegen belemmeringen aan. ‘Sommige mensen zeggen bijvoorbeeld al snel dat ze niet kunnen mediteren omdat ze te onrustig zijn. Dan is het juist zaak om uit te gaan zoeken waarom dat zo is en welke invloed die onrust heeft’, aldus Van de Ligt.

De meerwaarde van begeleiding bij het acceptatieproces

‘Het is daarom heel belangrijk om ook eens iemand mee te laten kijken.’ Dat kan een psycholoog of psychotherapeut zijn, maar ook bijvoorbeeld een lichaamsgerichte psychotherapeut of een ademhalingstherapeut. Het belangrijkste is dat deze persoon je kan ondersteunen in de bewustwording van je lichaam en geest. Deze persoon kijkt met jou mee naar zowel de positieve als negatieve aspecten in je leven en helpt daarbij een balans te vinden.

‘Zelf heb je vaak blinde vlekken omdat je zo gewend bent aan je routines, dat je niet meer ziet dat ze er zijn. Om deze patronen te zien en te doorbreken kan de hulp van een extern persoon nodig zijn.’ Bij een chronische ziekte ligt de focus daarbij enerzijds op het inzien wat er nog wel mogelijk is waardoor het makkelijker wordt om vrede te hebben met wat niet meer kan.

Hoe vind ik psychische hulp?

‘De wereld van psychische hulpverlening is enorm divers en kan soms echt een doolhof lijken. Daarbij wijst het ziekenhuis of de specialist vaak een richting op, hoewel er ook alternatieve methoden zijn’, zo zegt van de Ligt. Het is dus belangrijk om goed te overleggen met je arts over de verschillende mogelijkheden die er zijn. In dit gesprek is het goed om duidelijk te maken waar je hulp bij nodig hebt, om zo vast te stellen welke soort hulp het beste bij jou past.

Verder heb je voor psychotherapie of een psycholoog altijd een verwijsbrief nodig die je bij je specialist of huisarts kan krijgen, door uit te leggen op welke manier jouw ziekte je beïnvloed. Deze therapievormen worden ook vanuit de basisverzekering vergoed. Sommige alternatieve vormen van psychische hulp zoals ademtherapie of lichamelijke psychotherapie kun je ook zonder verwijsbrief krijgen, deze worden slechts vergoed als je een aanvullende verzekering hebt.