

Genieten met beperkingen. Hoe dan?! Het kan.

IN GESPREK MET HANS VAN HEZEWIJK



Dit lid van MS Vereniging Nederland heeft te maken met flinke beperkingen door zijn MS, maar staat positief in het leven. Reden om eens met Hans in gesprek te gaan. Tot zijn eigen grote en aangename verrassing kan hij zelfs in een rolstoel genieten van het leven. “De kunst is om jezelf goed in de gaten te houden en in te spelen op je beperkingen.”

TEKST: AEFKE TEN HAGEN, BEELD: CHRIS KIRZEDER

Hans heeft al 20 jaar MS en mensen zeiden wel eens dat ik positief overkwam. (In een recente opname op <https://samenbeslissensbijms.nl/#ppms> krijg je een goede indruk van hem.) Toen is hij gaan kijken hoe dat zo komt. En is over zijn in de praktijk bewezen manier van omgaan met MS een boek aan het schrijven met de titel:

‘Genieten met beperkingen? Het kan! Met een praktische levenshouding.’ “Ik hoop mensen te inspireren met deze praktische levenshouding, die volledig is gebaseerd op de vele ervaringen tijdens mijn leven met MS. Met veel ‘vallen en opstaan.’”

Het boek gaat over de uiterst belangrijke rol, die je als MS-er er zélf in hebt om je eigen leven zo gemakkelijk

en aangenaam als mogelijk te maken. In die praktische levenshouding let hij op elke verandering in alles wat direct of indirect met MS te maken heeft en stelt hij zichzelf de vraag: 'En wat nú?' Moet of kan ik daar wat mee?' En dan reageert hij bewust wel of niet. En doet wat hem het beste lijkt. In zijn situatie en omstandigheden op dat moment. "Op deze manier krijg ik er het volste zelfvertrouwen in, dat ik alles heb gedaan om alles zo goed mogelijk te houden, wat met mijn MS te maken heeft." Deze levenshouding werkt bij lichte en zware beperkingen. "Zelfs in een rolstoel en met hulp op afroep." Hans had aanvankelijk schroom om hulpmiddelen te gebruiken, maar omarmt ze tegenwoordig. "Die hulpmiddelen zijn er om je te helpen en maken mijn leven gemakkelijker.", zegt Hans eenvoudig. "Het is gewoon heel fijn dat ze er zijn."

"Toen ik merkte dat het voor mij moeilijker werd om zelf te drinken, heb ik in winkels een speciale beker gevonden en aangeschaft." Hans laat me de beker zien. Hij kan deze beker ook met één hand zelf openen en sluiten. "Handig als ik thuis of onderweg ben met mijn rolstoel" zegt hij tevreden. En zo gaat het met veel aanpassingen in zijn leven. Hans houdt zijn achteruitgang nauwlettend in de gaten, zodat hij er op tijd op kan inspelen. Bij forse beperkingen kun je niet altijd terug naar je oude situatie. "Ik woon niet meer thuis, maar in een Fokus-appartement. Dat geeft me een veilig gevoel. En ook kan ik nu hulp invoeren als er wat is. En ik word goed geholpen."

Het versomberen voor zijn

Negativiteit en eenzaamheid zelf actief tegengaan draait volgens Hans om

onder meer goede afleiding.

"Als je negatieve gedachten toelaat, versomber je met de dag. Ik kreeg in het begin van mijn ziekte bij elke achteruitgang altijd veel negatieve gedachten." En mijn omgeving merkte dit." Tegenwoordig baalt hij nog steeds

"Hulpmiddelen kun je beter omarmen. Met deze beker kan ik bijvoorbeeld weer zelf drinken."

bij elke achteruitgang, maar gaat hij snel over in de actieve - En wat nu?-stand. En probeert hij er juist zoveel mogelijk aan te doen. En tegelijkertijd is hij bezig én afgeleid van MS door aangename bezigheden. "Zo snijd ik de pas af voor sombere gedachten."

Wat kun jij ZELF doen?

Hans schrijft met veel passie en plezier aan zijn boek. "Ik hoop MS-ers te inspireren en helpen met dit boek vol met praktische tips, ideeën en inzichten over wat je ZELF kan doen om je leven met MS gemakkelijker en aangener te maken. Het boek is wat hem betreft af, nu nog een uitgever vinden. Mocht je er graag op geattendeerd worden als dit boek beschikbaar komt, dan kun je een mailtje sturen naar genietenmetbeperkingen@gmail.com. "Persoonlijke gegevens hoeft je niet te geven, dan kan ik ze ook niet kwijtraken." ■

