

Lepeltheorie

Twee vriendinnen, Anna en Lisa, zaten in een cafetaria over van alles te praten. Vroeger spraken ze daar veel over jongens en muziek. Nu zijn ze ouder en ook serieuzer geworden. Toen Anna wat medicijnen innam keek Lisa haar starend aan. Ze vroeg zomaar hoe het voelt om chronische pijn te hebben en om ziek te zijn. Anna schrok nogal: 'Ze ging toch met me mee naar de artsen, en ze had me regelmatig zien huilen van de pijn. Wat was er dan nog meer wat ze moest weten?'

Anna begon wat te kletsen over pillen, ongemakken en grillige pijnen, maar Lisa hield aan en leek niet tevreden te zijn met de antwoorden. Anna was een beetje verrast, ze dacht dat Lisa al lang wist over de medische kant van chronische pijn. Toen vroeg Lisa hoe het écht voelde om mij te zijn, ziek te zijn. Anna keek in het rond naar iets om haar te helpen, want hoe maak je de emoties duidelijk waarmee je worstelt aan iemand die gezond is? Snel graaide Anna alle lepels van tafel en zei: 'Alsjeblieft Lisa, jij hebt nu chronische pijn'. En Anna legde uit dat een ziek mens keuzes moet maken en constant moet nadenken over alle dagelijkse dingen.

Enthousiast pakte Lisa de lepels aan en ze telde twaalf lepels. Anna zei tegen Lisa: 'Vanaf nu heb je chronische pijn, ga dus zuinig om met je lepels.' En ze vroeg Lisa haar dagelijkse bezigheden te vertellen, inclusief de simpelste dingen. Toen Lisa meteen vertelde over het op weg gaan naar haar werk, pakte Anna haar een lepel af: 'NEE! Je hebt alweer slecht geslapen en kruipt moeizaam uit bed. Want je bent stijf en vermoeid. Eerst ga je heel rustig iets eten en langzaam opstarten anders kun je meteen alle lepels van vandaag inleveren, en die van morgen erbij!'

Douchen, benen scheren en aankleden kostte Lisa al twee lepels. Anna legde haar ook uit dat als haar handen of polsen pijn doen, knopen of een rits niet mogelijk zijn. 'Als ik slecht heb geslapen, heb ik nog meer tijd nodig om er goed uit te zien.' Toen legde Anna haar uit dat ze de rest van haar dag precies moest uitstippelen, want als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. Iemand die ziek is leeft ook met de gedachte dat je morgen misschien verkouden wordt of een ontsteking oploopt. Dus je wilt nooit met te weinig lepels komen te zitten.

Ze namen de rest van de dag door en langzaam leerde Lisa dat het overslaan van de lunch haar weer een lepel zou kosten, evenals een staanplaats in de trein of te lang typen op de computer. Ze werd steeds maar gedwongen keuzes te maken. Toen we bij het einde van haar *doe-alsof-je-chronische pijn-hebt-dag* kwamen, zei Lisa dat ze honger had. Ze moest nodig eten, maar had nog maar één lepel! Als ze zou koken zou ze geen energie (lepels) meer over hebben om de afwas of iets anders in huis te doen. Lisa werd toen emotioneel. Anna was dus tot haar doorgedrongen en zelfs blij dat iemand haar eindelijk een beetje begreep.

Lisa vroeg: 'Moet je dit werkelijk iedere dag zo doen?' Anna toverde een lepel tevoorschijn en zei: 'Ik moet altijd voorbereid zijn en heb een extra lepel in mijn zak als reserve. Maar het is niet makkelijk om altijd maar kalm aan te moeten doen en te doseren. Ik mis nog steeds het gewone spontane iets kunnen doen! Ik wilde dat Lisa de frustratie voelde, dat het voor mij honderd kleine taken en keuzes in één zijn. Terwijl andere mensen spontaan dingen kunnen doen, moet ik erbij stilstaan en plannen alsof ik een strategie ontwikkel voor een oorlog!'

Anna zei: 'Maar ik zie dit niet als het einde. En ik heb er nu voor gekozen deze tijd met jou door te brengen. Sinds deze avond gebruikt Anna deze lepeltheorie om haar leven met chronische pijn uit te leggen. 'Want als mensen de lepeltheorie begrijpen, lijkt het dat ze mij ook beter begrijpen.' Deze theorie geldt natuurlijk voor vele andere chronische ziekten of handicaps.

Hopelijk zien mensen hierdoor niet meer alles wat ze kunnen doen als vanzelfsprekend. Iedere keer als ik iets doe geef ik iemand een stukje van mezelf. Ik zeg al grappend tegen mensen dat ze zich héél speciaal mogen voelen, omdat zij nu een lepel van me cadeau krijgen!'

