

*Mariel den Engelsman*

# Bouwen aan mijn vertrouwen

**“Okay, dat is goed. Tot over vier weken dan.”**

**Enigszins verbaasd druk ik op het ronde rode knopje op mijn telefoon. Mijn schouders zakken naar beneden en ik voel bijna de knoop uit mijn maag schieten.**

**Dat ging toch een stuk beter dan het vorige consult. Ik loop naar de keuken en geef de waterkoker een slinger. Een paar minuten later kijk ik naar een vogeltje dat zijn weg naar het pindakaaspotje heeft gevonden. Terwijl ik het vogeltje volg vraag ik me af: hoe kan er toch zo'n verschil zitten tussen het ene en het andere consult? En dat met steeds dezelfde witte jas?**

**Met een hete kop thee in mijn handen denk ik terug aan mijn eerste consulten.**

## Angst

Witte jassen hebben op mij hetzelfde effect als tijdens een ontspannen wandeling plotseling een Schotse hooglander mijn blikveld in zien schuiven. PANIEK! Ergens in de verte hoor ik de kalme en rustige stem van mijn man: “Er is niets aan de hand, Jeltje jo!” Meestal gevolgd door een uitleg over de verschillende manieren waarop we veilig langs de hooglander kunnen en óók onze wandeling kunnen vervolgen. Helaas voor mijn man, ziet mijn brein altijd maar één veilige uitweg: als de wiedeweerga precies dezelfde weg terugnemen (en dan maar hopen dat de vriendjes van de Schotse hooglander niet net ook op weg zijn naar hetzelfde feestje:-).

Nou, eigenlijk precies dat kan er ook gebeuren als ik een witte jas spot. Hoe dichterbij de witte jas, hoe groter de paniek (*inclusief alle fysieke angstreacties*), hoe slechter mijn hersenfuncties (*variërend van nog maar moeilijk kunnen nadenken tot een totale black-out*) en hoe sterker de neiging om weg te rennen. Ongeacht of ik al in een spreekkamer zit of niet. Niet bepaald helpend om een consult zo goed mogelijk te laten verlopen!

Maar, zo heb ik ontdekt, voor consulten met witte jassen geldt eigenlijk hetzelfde als voor de spreekbeurten van vroeger. Door het maar vaak genoeg te doen zijn de scherpe randjes er wat vanaf. En ook al zijn er nog



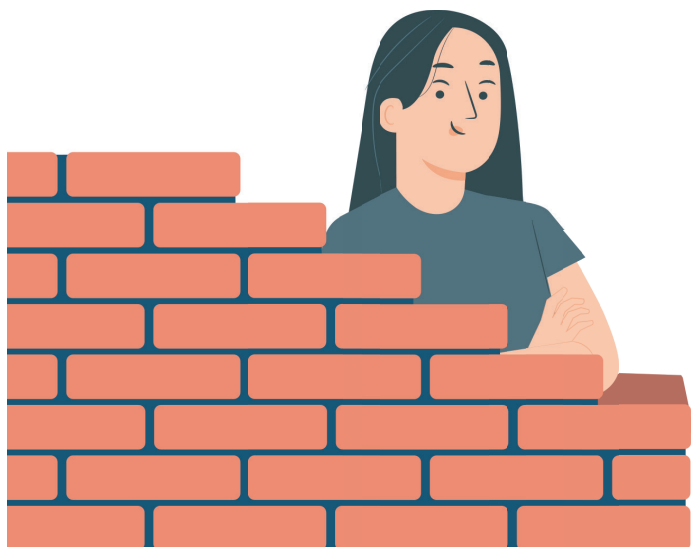
*fotografie: Daphne Krijgsman*

momenten waarop de angst weer in alle hevigheid opborrelt het lukt me steeds beter om ermee te dealen.

Maar, hoe komt dat eigenlijk? Is het echt alleen door het verstrijken van de jaren en het sparen van volle consult stempelkaarten dat consulten beter gaan? Of zijn er ook dingen waar ik zelf invloed op heb gehad? Ben ik misschien anders naar consulten of witte jassen gaan kijken? Of heb ik (*ongemerkt*) dingen anders gedaan waardoor gesprekken prettiger verlopen?

## Muurtje

“Tommy, jo?” Mijn man kijkt op van zijn mobiele telefoon. “Vind jij dat ik de afgelopen jaren ben veranderd in het contact met witte jassen?” Zijn “ja” komt bijna meteen en zonder aarzeling. “En nu wil je zeker ook nog weten wat dan?” vraagt hij met een glimlach. “Yup,” zeg ik en knik voor de zekerheid ook nog maar even met mijn hoofd. Er valt een stilte. “Nou, uh... ik denk dat je... eerlijker en meer open bent geworden naar artsen.” Ik laat zijn woorden even op me inwerken. Langzaam borrelen er flarden van recente gesprekken met witte jassen omhoog. “Ik moet eerlijk bekennen dat ik na ons vorige gesprek wel een soort van kater had.” “Ik weet niet of ik dat nog trek. Ik ben helemaal klaar met al dat hormoongedoe.”



“Volgens mij hebben we het er al eens over gehad, maar het is me toch nog niet helemaal duidelijk. Hoe zit dat nou precies?” En “Ik ben hier gewoon niet goed in. Ik zie jou in die witte jas en mijn brein slaat meteen weer op tilt.” Jeetje zeg, inderdaad. Een paar jaar geleden had ik dit echt nooit gezegd. Ondenkbaar gewoon! Interessant. Want... wat maakt dat ik het nu wel doe? Terwijl ik een nieuwe sloot thee in mijn beker schenk herinner ik mij een tekst die ik eens las:

***“Als je denkt dat je beter of slechter bent dan iemand anders, komt er een onzichtbare muur tussen jullie te staan. Behandel de ander als een oude vriend die je al een tijdje niet hebt gezien. Als jij je behoedzaamheid laat varen, doet hij dat ook.” (Uit het boek *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt* door Haemin Sunim)***

Hé, dat is ook niet eerlijk! Probeer die witte jas mij te helpen, sta ik ondertussen lekker in mijn overalletee een onzichtbaar muurtje te metselen. En dat omdat ik er ooit van overtuigd ben geraakt dat ik als patiënt minder ben dan een witte jas. Ondertussen is die witte jas zich van geen kwaad bewust. Die probeert waarschijnlijk gewoon zo goed mogelijk zijn/haar werk te doen. Ik ben absoluut geen wittejasexpert, toch kan ik me niet aan de indruk onttrekken dat de meeste witte jassen (*in ieder geval degenen die ik de afgelopen jaren heb gezien*) het belangrijk vinden om goede zorg te verlenen.

Eerlijk is eerlijk dat gaat natuurlijk een stuk makkelijker zonder mijn (*onzichtbare*) muurtje. Maar ja, dat muurtje afbreken... brrr... dat voelt eng! En stel dat ik het al aan zou durven, hoe dan? Wat zou het weghalen van het muurtje concreet betekenen? Wat zou ik zonder het muurtje, in de spreekkamer anders doen?

### **Elkaar kennen**

Met mijn pen al in de aanslag om een plan te bedenken merk ik op dat er iets niet klopt. Het duurt even voordat de puzzelstukjes op hun plek vallen. Ik hoef helemaal geen plan te bedenken! De verandering heeft zich al voltrokken. De eerder door mij zo zorgvuldig gemetselde muur is de afgelopen jaren ongemerkt al steen voor steen afgebrokkeld. Het vaste team van witte jassen heeft beetje bij beetje mijn, door andere witte jassen beschadigde vertrouwen, weer teruggewonnen. In de loop der jaren hebben ze mij en al mijn gekkigheden en angsten beter leren kennen.

Net zo goed weet ik ook beter hoe zij in elkaar steken. Aan de manier van praten hoor ik bijvoorbeeld of er meer of minder tijd is om dingen te bespreken. In dat laatste geval bepaal ik wat voor mij écht belangrijk is om tijdens dit consult te bespreken en wat kan wachten tot een volgend gesprek. De duur van een consult is nu eenmaal beperkt en ik vind het niet fijn als ik het gevoel heb dat ik ‘afgekapt’ word. Door me te focussen op wat op dat moment voor mij belangrijk is, bespaar ik mezelf in ieder geval de nodige irritatie en frustratie. Ik zeg de nodige, want zoals dat gaat met emoties ze zijn nu eenmaal niet volledig uit te bannen (*gelukkig:-*).

### **Gewoon mensen**

Hm, maar wat voor mij geldt, geldt waarschijnlijk net zo goed voor die witte jas. Die zal zich vast ook wel eens boos, gefrustreerd, bang of verdrietig voelen tijdens of na een consult. Vreemd toch, hoe makkelijk en snel ik vergeet dat witte jassen ook (*maar gewoon*) mensen zijn. Mensen met alles erop en eraan. Met hun eigen unieke persoonlijke eigenschappen, emoties en kwaliteiten. En dus ook met hun eigen unieke uitdagingen. Net zoals met alle andere interacties (*collega's, familie, burens, teamgenoten etc.*) verloopt het contact soms soepel en prettig en op andere momenten wat stroever en moeizamer. Tja, met sommige personen klikt het nu eenmaal en met andere niet (*match*). Iedereen stapt wel eens met zijn verkeerde been uit bed (hoe zit je in je vel). En het wil wel eens gebeuren dat je keurig op tijd op het perron staat en dan blijkt de trein ineens niet te rijden (*omstandigheden*). Zonder dat we het willen en ons er bewust van zijn beïnvloedt het nu eenmaal toch wat en hoe we die dag doen.

### Moedig

Ik kijk terug op mijn carrière als patiënt. Van angstige jonge vrouw naar iemand die steeds meer zegt hoe het werkelijk gaat. Iemand die probeert te delen wat zij vindt en denkt. Opnieuw ontwaakt er een tekst in mijn brein. Een van mijn favoriete zelfs, die van Franciscus van Assisi:

*“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.”*



Voor het eerst bespeur ik echter enige twijfel bij de uitspraak. Blijkbaar heb ik de moed gehad om te veranderen wat ik kan veranderen (*mijn eigen manier van kijken naar en mijn eigen gedrag ten aanzien van witte jassen*). Is het niet daardoor dat er onverwacht ook iets is veranderd aan dat wat ik niet kan veranderen (*de houding en/of het gedrag van de witte jas ten aanzien van mij*)? Ik denk aan mijn opa. In mijn herinnering zie ik de glinstering in zijn ogen, als hij na mijn gemopper “verbeter de wereld, begin bij jezelf,” zei. Toen wilde ik daar natuurlijk niets van weten! Nu vraag ik me af... heb ik zijn wijze raad na al die jaren dan toch opgevolgd?

## Wat mij helpt:



- **Vorbereiden:** de avond voor het consult mijn vragen opschrijven en wat ik belangrijk vind om te bespreken.
- **Gebruiken:** het briefje dat ik heb gemaakt ook daadwerkelijk gebruiken in plaats van het niet uit mijn broekzak durven halen tijdens het consult zelf ;-)
- **Samen:** iemand meenemen naar het consult en van tevoren met die persoon afspreken hoe ik tijdens het consult duidelijk maak dat ik hulp nodig heb. Zo zorg ik ervoor dat het zoveel mogelijk mijn eigen consult blijft in plaats van dat de persoon die meegaat de volledige regie tijdens het gesprek overneemt.
- **Ondersteuning:** begeleiding van een psycholoog via de afdeling medische psychologie.