

Ervaringsexpert Hans van Hezewijk over zijn leven met MS:

“Ik zoek gewoon altijd naar oplossingen”



Hans van Hezewijk:
“Als ik niet veranderde,
zou mijn situatie ook
niet veranderen.”

Hoe lukt het mensen ondanks ziekte, tegenslagen of andere hobbels waarde aan hun leven te geven? En wat drijft hen van waarde en betekenis te zijn voor anderen? In deze aflevering vertelt Hans van Hezewijk hoe zijn met vallen en opstaan eigengemaakte HANS-levenshouding hem weer laat genieten van het leven.

De Bossche bollen staan op het aanrecht. “Wil je die van mij in stukjes snijden”, vraagt Hans van Hezewijk vanuit zijn elektrische rolstoel. Van al zijn ledenmaten kan hij alleen zijn linkerarm- en hand nog enigszins gebruiken. Elders in

zijn appartement stofzuigt de hulp de gang. “Vanwege alle beperkingen kon ik niet meer thuis wonen. Maar ik ben heel blij met deze flat met 24-uurs hulp op afroep. Ik heb de regie.”

Waarom ik?

Hans van Hezewijk staat optimistisch in het leven. Dat is niet altijd zo geweest. Hij vertelt hoe zijn leven veranderde toen twintig jaar geleden – hij was 39 – Multiple Sclerose (MS) werd geconstateerd. Van een ongecompliceerd leven met een prima baan als “technicus”, echtgenote, twee dochters en af en toe een halve marathon, veroorzaakte de aandoening steeds meer beperkingen. In rap tempo moest hij afscheid nemen van zijn oude leven. “Ik maakte me heel veel zorgen, piekerde over hoe het verder moest. Ik was terneergeslagen. Waarom ik, dacht ik?”

Zijn keerpunt, zoals Hans het beschrijft, kwam in 2009. “Een vriend zei: ‘Als je zo negatief blijft, kom ik niet meer.’ Daar schrok ik enorm van, want mijn wereld was al klein geworden nadat ik arbeidsongeschikt was geraakt. Als ik op deze manier bleef doorgaan met mijn leven, zou dat saai en uitzichtloos blijven. Wilde ik dat? Absoluut niet. Dan móest ik zelf veranderen. Ik leef tenslotte maar één keer.”

Weer genieten

Sinds dat inzicht staat Hans 180 graden anders in het leven. Vorig jaar schreef hij er als positief ingestelde ervaringsexpert een praktisch boek over: *‘Genieten met beperkingen?’* Dat kan gratis te downloaden van zijn website. “Met het boek probeer ik lotgenoten en mensen die psychisch of lichamelijk in vergelijkbare situaties zitten, te helpen. Ik heb ondervonden dat je ondanks een handicap zoveel mogelijk kan doen wat én wanneer jij wilt, met zo weinig mogelijk negatieve invloed op je dagelijkse leven. Het is een gids over mijn ervaringen met veel praktische tips. De HANS-levenshouding staat centraal. Ik hoop vrijblijvend en ter inspiratie te laten zien dat je het beste van je leven kunt maken, met beperkingen. Ik kan nu zelfs weer genieten van het leven. Met wat ik allemaal wil en wél kan in plaats van niet. Ik zoek gewoon altijd naar oplossingen.”

Mensen inspireren

Hans legt uit dat de letters van zijn naam staan voor: Health, Adaptation, New Situation. Kort samengevat: gezondheid zo goed mogelijk houden (daarom een halve

Bossche bol), met juiste aanpassingen de hinder van beperkingen zo klein mogelijk houden en de nieuwe situatie zo aangenaam mogelijk maken. Het denken in oplossingen, uitproberen daarvan en erin berusten als iets niet meer kan, geeft Hans rust. Niet te vergelijken met de wanhoop die hij in de eerste fase van zijn onneerslijke ziekte voelde. “Ik ben van alles gaan ondernemen. Probeer met vrienden en naasten regelmatig leuke uitjes te verzinnen, doe een theatercursus, maak deel uit van een bridgeclub.” Hij laat het zelfverzonnen plankje zien waarin hij de kaarten kan zetten, sinds hij die niet meer zelf kan vasthouden. “Voor heel veel dingen is een oplossing.”

“Wat is er mooier dan je medemens te helpen?”

Positieve gezondheid

Over de vraag of hij ook wel eens chagrijnig of verdrietig mag zijn over zijn ziekte, denkt hij even na. “Ik ben me er heel erg van bewust hoe gigantisch groot de invloed van je eigen mindset is op hoe je je voelt. Ik geloof echt in positieve gezondheid. Daarom zul je me niet gauw meer somber aantreffen. Zorgmedewerkers zijn vaak verbaasd hoe ik in het leven sta. En hoeveel ik ervan weet te maken.”

Naast zijn schrijverschap geeft Hans graag gastlessen op middelbare scholen, bij gemeenten en zorgorganisaties. Als hij maar één iemand zou kunnen helpen met zijn ervaringen, is dat al winst. “Ik krijg daar energie van. Wat is er mooier dan je medemens te helpen?”

Het boek is gratis te downloaden via Hans' uitgebreide website. Daar kun je Hans ook boeken voor een inspirerende presentatie.
www.genietenmetbeperkingen.nl

 Tekst: Pien Heuts