



## Tuinieren

Jan deed niets liever dan met zijn handen in de tuin wroeten. Door de fibromyalgie lukt dat niet meer. Jan kan niet precies zeggen waaróm hij zo graag in de tuin werkte. Vond hij het mooi om te zien groeien wat hij zelf gepoot had? Vond hij de fysieke inspanning prettig? Voelde hij zich dan één met de natuur? Was het plezierig om alles mooi te hebben rond het huis? Wat was het precies? Als Jan dat zou weten, dan zou hij misschien weer meer plezier aan de tuin kunnen beleven.

Het is nuttig om je soms af te vragen waar het precies om draait in je leven. Wat zijn je allerbelangrijkste waarden? Wil je dat je kinderen zich goed ontwikkelen? Wil je er graag aan bijdragen dat je buurt leefbaarder wordt? Wil je kunnen genieten van de dingen van alledag? Wat is voor jou nou echt belangrijk? Deze moeilijke vragen zijn niet zomaar te beantwoorden. Voor Jan al helemaal niet. Hij heeft altijd pijn en is meer bezig met overleven dan met leven.

### Levenswaarden

Jan komt er dus nauwelijks nog aan toe om na te denken over de waarden in zijn leven. Er zijn veel levenswaarden: anderen helpen, gastvrij zijn, genieten, zelfontplooiing, verdraagzaam zijn. Mensen verschillen in welke waarden ze belangrijk vinden. Mensen die last hebben van pijn verliezen hun levenswaarden vaak uit het oog, maar het opnieuw ontdekken en nastreven van levenswaarden kan helpen tegen pijn.

### Tien gebieden

Er zijn minimaal tien levensgebieden waarbinnen naar levenswaarden kan worden gezocht.

1. Intieme relaties zoals 'een liefdevolle partner zijn'.
2. Ouderschap zoals 'willen dat kinderen respect hebben voor anderen'.
3. Familie zoals 'familiebanden belangrijk vinden'.
4. Vriendschap en relaties zoals 'een luisterend oor hebben als vriend'.
5. Werk zoals 'een doorzetter zijn'.

6. Recreatie zoals 'genieten van buitenleven'.
7. Maatschappelijke betrokkenheid zoals 'anderen helpen'.
8. Persoonlijke groei zoals 'een rustig, weloverwogen mens zijn'.
9. Gezondheid zoals 'een goede conditie hebben'.
10. Spiritualiteit zoals 'stilstaan bij zaken die het verstand te boven gaan'.

### De koers verzetten

Het is een nuttige oefening om deze waarden op te schrijven en op volgorde te zetten. Het belangrijkste levensgebied krijgt een 1, het minst belangrijke een 10. De lijst kan worden gebruikt om een positievere draai aan je leven te geven.

Het is begrijpelijk dat mensen als Jan er vaak niet aan toekomen om hun leven op levenswaarden te richten. Jan is er vooral mee bezig om het hoofd boven water te houden en heeft te weinig energie om het vizier meer op levenswaarden te richten. Er is een wereld van verschil tussen leven in het teken van vermijding van iets dat onaangenaam is en leven in het teken van nastreven wat echt waardevol is. Het zou kunnen dat het beter gaat met Jan als hij zich richt op wat waardevol is in zijn leven; bijvoorbeeld vrijwilligerswerk bij een natuurvereniging, een plan voor de tuin maken of een geheel nieuwe vrijetijdsbesteding. Aan de Universiteit Utrecht zijn we op dit moment bezig met onderzoek naar drijfveren. Het leek me nuttig om nog eens te benadrukken hoe belangrijk het is om, ondanks alle last van de fibromyalgie, een leven te blijven leiden dat voldoende waardevol is.

### Rinie Geenen

Dit is een bewerking van een column die in september 2015 in FES Magazine is gepubliceerd.

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

