

INTERVIEW
UITGELICHT

Ze zou nog dertig jaar in bed moeten liggen. José Janssens (54) had wekedelenreuma. Ze gaf duizenden euro's uit aan alternatieve therapie, totdat ze haar stressknop wist te vinden. Een persoonlijk relaas.

Genezen via 'stressknop'

Vijftig jaar heb ik last gehad van faalangst. Ik kon me moeilijk uiten, zelfs tegenover familie en collega's. Ondenkbaar dus dat ik ooit met m'n levensverhaal in de krant zou gaan staan. Maar twee jaar geleden, 5 mei 2016, is José 2.0 opgestaan. Het was in de meest letterlijke zin Bevrijdingsdag. Eigenlijk stond ik al meer dan vijf jaar aan de rand van de afgrond. Ik had me er al mee verzoend dat ik de laatste dertig jaar van m'n leven in bed zou moeten liggen. Ik was altijd moe, had helse pijn, verstijfde langzaam en werd vergeetachtig. Fibromyalgie luidde de diagnose, zeg maar reuma in de weke delen. Mijn man Joep had al een serre aangebouwd, zodat ik vanuit bed naar de tuin kon kijken. Maar op die vijfde mei ben ik in één weekend volledig genezen. Het was geen wonder, want dat komt van buiten. Het was wel wonderbaarlijk, want ik heb mezelf - met hulp van anderen - genezen.

Maar laat ik beginnen bij het begin. Ik kom uit een dorpje van 900 inwoners. Mijn vader was kassier van de plaatselijke Rabobank, een voorbeeldfunctie. Wij vijf kinderen moesten altijd keurig netjes zijn. Voor een wild, jongensachtig meisje zoals ik voelde het dorp als een benauwend keurslijf. Maar ik schikte me in het lot. Ook toen al. Mijn respect voor en verantwoordelijkheidsgevoel naar mijn ouders en m'n gehandicapte oudste zusje waren groot. Dat is ook de rode draad in m'n leven geworden: zorgzaam voor anderen. Op m'n achttiende ging ik in de verpleging in het ziekenhuis van Roermond werken en daar leerde ik Joep kennen. Hij had problemen met de meniscus en achter z'n bed hing een foto van een motor. Een motor stond voor mij voor vrijheid, de wijde wereld, weg uit het dorp. Op 5 mei 1983 hebben we voor het eerst gekust, weer op een Bevrijdingsdag, hoe symbolisch allemaal. Ik had destijds al een zware

tijd achter de rug. Rond m'n zeventiende was ik verlamd geraakt aan beide benen. Achteraf bleek het een virusinfectie, toch zat ik ruim een halfjaar in een rolstoel. En net als bij de fibromyalgie, had ik me er al bij neergelegd dat ik nooit meer zou lopen. Ik heb nooit angst gehad voor het noodlot, zelfs niet voor de dood. De dood heeft voor mij juist iets fascinerends. Raar om te zeggen, maar iets waar je je soms op kunt verheugen. Op jonge leeftijd had ik al een notitie met m'n eigen uitvaartmuziek klaarliggen. Nu, 35 jaar later, weet ik zeker dat de dood niet het einde is. Ik geloof rotsvast in reïncarnatie. Maar je begrijpt, daar hoefde ik op m'n zeventiende bij m'n ouders niet mee aan te komen. Ze waren op een heel andere manier gelovig en namen me mee naar Lourdes. Daar, in het bad van de Mariagrot, werd ik overweldigd door serene rust, ik durfde me voor het eerst in m'n leven volledig over te geven en voelde dat ik werd gedragen door Maria. Zij is sindsdien nooit meer uit m'n leven gegaan.

Kasplantje

Joep en ik trouwden in 1990 en er kwamen twee zonen. Na het ziekenhuis werkte ik vijftien jaar in de wijkverpleging. De laatste vijf jaar, toen de fibromyalgie begon te spelen, heb ik Buurtzorg Roermond nog mee opgestart. Maar het ging steeds slechter met me en ik moest stoppen met werken. De reguliere medici wisten geen raad met m'n ziekte. Ik moest er maar mee leren leven. Ik leefde op pijnstillers en we gaven meer dan 10.000 euro uit aan reguliere en alternatieve therapieën. Niets hielp écht. Ik ben drie jaar nauwelijks nog van huis geweest. Ik was een kasplantje. Dat was een zwaar lot, voor ons beiden. Ons huwelijk leed er onder en ik had er begrip voor gehad als Joep alleen verder was gegaan. Dat is ook overwogen. We waren altijd al elkaars tegenpolen: ik zorgzaam emotioneel, hij zakelijk rationeel. Ik een be-



„Voor een wild, jongensachtig meisje zoals ik voelde het dorp als een benauwend keurslijf. Een motor stond voor vrijheid, de wijde wereld, weg uit het dorp.” FOTO JOHN PETERS

deesd meisje uit een bescheiden gezin, hij uit een politiek geëngageerd gezin, waar iedereen kon praten als Brugman en een wereldse blik had. We hebben over en weer veel van elkaar kunnen leren. Op een morgen in 2016 was de pijn niet meer te harden en ik zag het leven niet meer zitten. Joep zweeg eerst, maar zei toen: „Ik snap je wanhoop, maar we moeten samen verder.” Dat was de morele steun die ik nodig had. Niet veel later kreeg ik een tweede 'reddingsboei' toegeworpen. Ik verzorgde al decennialang mensen die chronisch ziek en terminaal zijn. Ik had net een goede vriendin met kanker naar het einde toe begeleid, toen ik via via een folder van de stichting Ander Leven in handen kreeg. Inmiddels weet ik dat die betreffende vriendin dat 'van boven' heeft geregeld. Kort en simpel samengevat leer je bij Ander Leven dat ieder

„
Na vier dagen was ik volledig genezen. Echt, ik heb nergens meer last van. Vriendinnen hadden al een troostedeken gehaakt, maar dat ding werd snel omgedoopt tot vreugdedeken.

José Janssens

mens z'n leven lang stress opbouwt bij tal van (dramatische) gebeurtenissen. De adrenaline hoopt zich op en op en veel mensen vergeten, of zijn niet in staat de stressknop uit te zetten. Van daaruit ontstaan allerlei chronische spanningsziekten, zoals burn-out, faalangst, migraine, reuma, chronische vermoeidheid, hooggevoeligheid, RSI, prikkelbaardarmsyndroom en ook mijn fibromyalgie.

Zelfhelend vermogen

In een vierdaagse training leer je hoe je via je onbewuste brein de stressknop om kunt zetten. Zodra je dat doet, gaat het zelfhelend vermogen van je lijf aan het werk. Wat ik nu ga vertellen geloof je misschien niet, maar Joep en goede vrienden zijn mijn getuigen: na vier dagen was ik volledig genezen. Echt, ik heb nergens meer last van. Terwijl iedereen

er vanuit ging dat ik de komende dertig jaar bedlegerig zou worden. Vriendinnen hadden al een troostedeken gehaakt, maar dat ding werd snel omgedoopt tot vreugdedeken. Inmiddels heb ik zo'n 25 kennissen met allerlei ongemakken naar de training in Barchem gestuurd en ze zijn op drie na allemaal met veel minder klachten teruggekomen. Iedereen met chronische klachten móet dit weten. Maar bij de reguliere medici en therapeuten loop ik tegen een muur aan. Ze denken in wetenschappelijke hokjes en sommigen zeggen eerlijk dat "therapeutische concurrentie" ten koste van hun broodwinning gaat. Zelf ben ik totaal niet meer met geld en carrière bezig. Ik ben fulltime vrijwilliger voor chronisch zieke en terminale mensen. En als de stress zich weer ophoopt, weet ik nu hoe ik de knop om moet zetten.

„
Ik was een kasplantje. Ons huwelijk leed er onder en ik had er begrip voor gehad als Joep alleen verder was gegaan. Dat is ook overwogen. We waren altijd al elkaars tegenpolen.

José Janssens

DOOR RON BUITENHUIS

