
***Verslag van het Parkinsoncafé van 12 februari 2020, onder leiding
van Marja Overvest en Sytske Stoop.***

Op de bijeenkomst in januari jl. hebben we in twee groepen gepraat over het thema Communicatie aan de hand van drie vragen: Waar heb ik last van? Wat kan ik eraan doen? Wat vraag ik van de ander? Op de website staat een kort verslag. Belangrijkste doel was het ons bewust worden hoe belangrijk communicatie is in zijn algemeenheid en in het bijzonder als je de ziekte van Parkinson hebt.

Deze keer hebben we opnieuw het thema Communicatie als uitgangspunt. Nu het accent op de vraag Wat helpt?

Twee met elkaar verbonden begrippen dienden zich aan: Zelfkennis en (Zelf)-Compassie. Als je jezelf kent, weet wat voor jou belangrijk is, sta je stevig in je schoenen. Zelfkennis werkt dan als een kompas. Het geeft je richting in wat je wel en niet doet. Zelfkennis is niet iets wat vaststaat. Dat beeld ontwikkel je als je, bij de omgang met anderen, eerlijk naar jezelf durft te zijn over je emoties en je gedrag. Wat is echt belangrijk voor je? Wat wil je graag doen? Sommige activiteiten moet je loslaten en/ of bijstellen. Zelfkennis maakt ruimte voor wat nu waardevol is en wat je wel aankunt. Zelfkennis helpt ook om mee te veren met veranderingen in je leven. Elke keer weer proberen de balans te vinden door keuzes te maken en verwachtingen bij te stellen. Wanneer je niet open staat voor (pijnlijke) emoties/ keuzes loop je de kans om in een soort overlevingsmodus te komen. Je maakt je dan afhankelijk van anderen. Zelfkennis is ook de sleutel om op tijd 'nee' te zeggen.

Compassie staat voor het hebben van mededogen met de ander. Je aandacht helemaal op de ander richten en je eigenbelang even opzijzetten. Bij compassie doe je iets om de ander te ondersteunen, zodat die persoon zelf kracht en houvast kan ontwikkelen. Als je compassie voelt, oordeel je niet over de ander. Je wijst niet af, je geeft ruimte. Zelfcompassie is mededogen met jezelf. Mildheid en begripvol zijn zorgen voor veerkracht en positieve emoties. Je ziet je eigen fouten en tekortkomingen zonder daarover te oordelen. Je neemt verantwoordelijkheid en accepteert dat je sommige problemen, zoals het hebben van Parkinson, niet kunt oplossen. Dat geeft ruimte voor verbinding.

Met elkaar hebben we geprobeerd erachter te komen wat onze belangrijkste waarden zijn, wat voor behoeften daar voor ons uit voortvloeien, welke eisen we daardoor stellen, hoe we daardoor omgaan met grenzen. Over deze bepaald niet makkelijke vragen ontstonden levendige gesprekken aan de tafels, waarna velen naar huis gingen met het gevoel iets waardevols te hebben gedaan.

