

Manon Arends was in opleiding tot verpleegkundig specialist toen ze werd getroffen door een caudalaesie. Ze vertrouwde op het zelfherstellend vermogen van haar lichaam en graag zou ze zien dat dat in de gezondheidszorg veel vaker gebeurde.

DOOR TON KEMPERS

# 'Ons lichaam is zoveel meer dan een lichaam'

In februari vorig jaar was Manon Arends (28) in opleiding tot verpleegkundig specialist op de afdeling cardiologie van het Bethesda Ziekenhuis in Hoogeveen. Ze had al langer last van een hernia, maar toen ging het na een verkeerde beweging echt mis. Ze had veel pijn en zakte uiteindelijk in april door haar benen. De huisarts nam haar klachten niet serieus en dacht aan een psychische oorzaak, en eenmaal in het ziekenhuis was dat nog steeds de gedachte. Totdat de klachten verder verergerden en ze met spoed werd geopereerd. De hernia werd verwijderd, maar de caudalaesie was niet meer ongedaan te maken. Lopen lukte aanvankelijk niet. Manon revalideerde zes weken klinisch en al tijdens de poliklinische revalidatie hervatte ze haar opleiding. 'Ik was heel streng voor mezelf en vond dat ik dat moest kunnen. Maar het was te veel, al die rollen: revalidant, werknemer die re-integreert, student.' Ze besloot haar

opleiding tijdelijk stop te zetten omdat ze zich volledig wilde richten op haar herstel en revalidatie.

## Gedachten

De van origine Groningse Manon is geen mens om bij de pakken neer te gaan zitten. Naast de revalidatie besteedt ze tijd aan haar hobby's fotografie, schrijven en schilderen. Ze is een natuurmens en noemt zichzelf spiritueel ingesteld. 'Van het begin af aan heb ik de drang gehad om zelf zoveel mogelijk te doen om zo ver mogelijk te komen. Ik geloof in het zelfherstellend vermogen van het lichaam, en in het feit dat we dit zelf met onze gedachten kunnen versterken. Toen ik na de operatie uit bed moest en in een rolstoel kwam te zitten, heb ik me vanaf dag één voorgenomen: "Jij komt uit die rolstoel. Jij kan lopen." Elke dag weer sprak ik mezelf zo toe. Ik heb ook gevisualiseerd dat ik kon lopen: ik zag mezelf lopen. Er zit kracht in din-

gen al voor je zien. Natuurlijk lukt het alleen als het ook fysiek mogelijk is, maar als je er zelf in gelooft is stap 1 al gezet.'

## Onomkeerbaar

Manon gaat nu door het leven zonder rolstoel en zonder krukken. Ze heeft enkel nog een voetheffersorthese aan haar rechter voet. 'Deze had 0% kracht en heeft nu 70% kracht. En we zijn nog steeds in de herstelfase. Je kunt je gedachten zo manipuleren dat je, ook al voel je je slecht, toch weer positief gaat kijken en de zon weer ziet schijnen. Ik ben ervan overtuigd dat door mijn manier van denken mijn herstel heel snel is gegaan. De geest is heel sterk hierin. Ik denk dat de gezondheidszorg en ook wijzelf als individuele mensen te snel veronderstellen dat zoiets als een caudalaesie onomkeerbaar is. De zorg is te veel bezig met het bestrijden van de symptomen, en te weinig met het zoe-

ken naar oorzaken van die symptomen en met het versterken van herstelmechanismen. Hier valt nog veel winst te behalen. Ik heb ideeën genoeg over hoe het anders kan. In deze maatschappij worden veel dingen opgelegd, vaak omdat het zo hoort. Maar dat iets zo hoort is geen onderbouwing. Door daarover vragen te stellen, denk je verder, breder ook.'

## Op zijn plek

Over het bevorderen van herstel heeft Manon duidelijke ideeën. 'Een mens bestaat uit vier energielichamen: fysiek, je lichaam; mentaal, je geest; emotioneel, je hart; spiritueel, je ziel. Als je deze vier energielichamen in balans brengt, leef je vanuit je ware potentieel en wordt de kans op herstel groter. Een caudalaesie op mijn leeftijd is natuurlijk bizar en je leven ligt even helemaal overhoop. Maar een mens is sterk en kan zich aanpassen. Vóór de caudalaesie stond ik

Manon heeft een Instagram-account: [je.eigen.wijze](https://www.instagram.com/je.eigen.wijze). Daarop een bloemlezing van foto's en teksten die ze door de dag heen maakt, onder het motto 'je eigen wijze onzichtbare wereld zichtbaar maken'. 'Ik doe onder andere fotoshoots met mensen die hun ware ik in beeld willen brengen. Intuïtieve fotografie, noem ik dat, en het is een heel andere manier van fotograferen dan gebruikelijk. Wat ik graag wil, is mensen helpen om volledig in hun kracht te staan in het leven. Vol zelfvertrouwen, authentiek en puur.' Contact: [manonarends6@hotmail.com](mailto:manonarends6@hotmail.com).

altijd op de 'aan-knop', en dit was even een grote stap terug. Ik heb gemerkt hoe belangrijk het is om te balanceren tussen activiteit en rust, en om te luisteren naar wat je lijf, geest, hart en ziel je te vertellen hebben. Je niet laten beïnvloeden door meningen van mensen van buitenaf, geloven in je eigen waarheid. Ik heb altijd zo gedacht, maar doordat dit me nu overkwam kon ik mijn visie op mezelf uittesten. Ik weet nu hoe sterk onze geest is en wat de kracht is van herhaling. Door de gebeurtenissen van ruim een jaar geleden is alles op zijn plek

gefallen.' Ze kijkt met vertrouwen naar de toekomst. 'Nog steeds heb ik minder energie en ik moet per dag kijken hoe ik me voel. Maar ik ben ervan overtuigd dat ik mijn opleiding weer kan oppakken en kan re-integreren als verpleegkundig specialist. Een combinatie maken tussen reguliere en alternatieve zorg zou voor mij de ideale manier zijn om goede zorg te leveren. Ik hoop dat men in de reguliere zorg meer open gaat staan voor samenwerking en gaat beseffen dat zorg niet alleen uit fysiek en mentaal bestaat, maar ook uit emotioneel en spiritueel.'