

YVONNE LANKHAAR

PAK REGIE

ALS JE MOET LEREN LEVEN MET CHRONISCHE KLACHTEN



2026

AMSTERDAM

Inleiding

Ik was 23 jaar toen mijn rugklachten begonnen.

Op dat moment stond ik midden in het leven. Ik werkte als psycholoog, voetbalde fanatiek en had allerlei plannen voor de toekomst. Ik was iemand die gewend was om door te zetten als iets lastig werd. Dat had me veel gebracht. Ik wist toen nog niet hoeveel die kwaliteit me later zou gaan kosten.

Wat begon met een behandeling voor een knieblesure na een bergwandeling in Afrika, groeide uit tot een zoektocht die jarenlang zou duren. Een zoektocht langs artsen, fysiotherapeuten, revalidatietrajecten, behandelingen, onderzoeken en adviezen. Zoals zoveel mensen met chronische klachten bleef ik zoeken naar een verklaring, een oplossing of op zijn minst iets wat de pijn draaglijker zou maken.

Ik probeerde van alles en soms was er hoop omdat er eindelijk een verklaring leek te zijn. Mijn bekken stond scheef, mijn spieren waren te gespannen of mijn lichaam moest sterker worden. Iedere nieuwe verklaring gaf even het gevoel dat er een oplossing in zicht was. Maar die oplossing kwam uiteindelijk niet.

De pijn bleef en mijn wereld werd steeds kleiner. Werken kostte meer energie, sociale afspraken vielen weg en hobby's verdwenen naar de achtergrond. Toekomstplannen waar ik jarenlang vanzelfsprekend van uitging, begonnen uit beeld te raken. Ondertussen werd pijn steeds meer onderdeel van mijn dagelijks leven. Er waren periodes waarin ik het grootste deel van de dag liggend doorbracht omdat zitten en staan nauwelijks vol te houden waren. Ik sleepte overal kussens, warmtedekens en een TENS-apparaat mee naartoe. Op mijn werk, tijdens vergaderingen, in restaurants en op bezoek bij vrienden. De plekjes bij het stopcontact waren voor mij. Dat werd mijn nieuwe normaal. Tot het besef begon door te dringen: ik ben nog zo jong. Dit kan toch niet de rest van mijn leven zijn?

Misschien herken je dat wel. Dat je blijft zoeken, blijft proberen en blijft hopen. Dat je denkt: als ik nog één behandeling probeer, nog één specialist bezoek of nog één advies opvolg, dan komt mijn leven weer terug zoals het was. Lange tijd dacht ik dat dus ook. Ik bleef zoeken naar manieren om beter te worden, omdat ik niet wist hoe ik moest leven met het feit dat ik misschien niet beter zou worden.

Tot ik merkte dat mijn grootste vragen niet meer over mijn pijn gingen, maar over mezelf. Wie ben ik met deze klachten? Hoe vertel ik eerlijk hoe het echt met me gaat? Wie ben ik als ik niet meer kan wat ik altijd heb gedaan? Hoe laat ik verdriet toe als het te groot voelt om toe te laten? Dat waren de vragen waar ik mee worstelde. En juist op die vragen kreeg ik geen antwoord.

In die periode las ik het boek *De Pijn de Baas* van Frits Winter. Daar kwam ik voor het eerst het begrip 'achteruit vechten' tegen. Die woorden bleven hangen. Hoe harder ik probeerde mijn oude

leven terug te krijgen, hoe meer ik leek vast te lopen. Ik bleef duwen, trekken en zoeken naar manieren om mijn klachten te overwinnen. Maar ondertussen werd mijn wereld steeds kleiner. Voor het eerst begon ik te zien dat mijn strijd niet alleen over de pijn ging. Ik bleef ook vechten tegen het feit dat die pijn onderdeel van mijn leven was geworden.

Pas later ontdekte ik dat dit precies is waar chronische klachten zo ingrijpend worden. Want chronische klachten beïnvloeden naast je lichaam ook je identiteit, je relaties, je werk en je toekomstplannen. Ze raken de manier waarop je naar jezelf kijkt en de manier waarop je je verhoudt tot de mensen om je heen. Juist over die onderwerpen wilde ik meer begrijpen. De zoektocht naar antwoorden bracht me uiteindelijk hier: bij het schrijven van dit boek.

Waarom ik dit boek wilde schrijven

Ik wilde nooit werken met mensen met chronische klachten. Ik weet nog dat ik aan het begin van mijn loopbaan mocht aangeven met welke doelgroep ik aan de slag wilde gaan. Mijn antwoord was helder: alles behalve mensen met chronische klachten. Ik had geen idee hoe ik hen zou kunnen helpen. Uiteindelijk werd dat juist mijn pad.

Ik was psycholoog en werd gaandeweg ook ervaringsdeskundige. Dat voelde in het begin ongemakkelijk. Alsof ik ineens aan beide kanten van de tafel zat. Ik wist veel over gedrag, emoties en verandering. Ik kon anderen helpen om patronen te herkennen en nieuwe keuzes te maken. Maar toen ik zelf vastliep, ontdekte ik dat weten iets heel anders is dan doen. Ik begreep rationeel dat ik beter voor mezelf moest zorgen. Dat ik mijn grenzen moest aangeven, hulp mocht vragen en milder voor mezelf mocht zijn. En

toch lukte het me niet. Inzicht alleen bleek niet genoeg om daadwerkelijk iets te veranderen.

Toen ik daar met cliënten, lotgenoten en luisteraars van mijn podcast over sprak, hoorde ik steeds hetzelfde terug. Mensen weten heel goed wat verstandig zou zijn. Ze weten dat ze rust nodig hebben, beter voor zichzelf moeten zorgen of vaker nee zouden mogen zeggen. En toch lukt dat niet zomaar. Je kunt precies begrijpen wanneer je over je grenzen gaat en het toch blijven doen. Je kunt weten waar je schuldgevoel vandaan komt en er toch last van houden. Maar verandering zit vaak in de kleine dingen die je iedere dag doet. In de emoties die je toelaat en de patronen die je stap voor stap leert herkennen.

Toen ik meer over mijn eigen ervaringen begon te delen, kreeg ik reacties van mensen die zich volledig herkenden in wat ik vertelde. Sommigen zeiden zelfs dat het voelde alsof ik een camera in hun woonkamer had hangen. Alsof ik woorden gaf aan iets wat zij al jaren voelden, maar zelf moeilijk konden uitleggen.

Tijdens mijn zoektocht ontdekte ik dat er veel aandacht was voor mijn klachten en voor de vraag hoe ik weer meer zou kunnen doen. Wat ik veel minder vond, waren antwoorden op de vragen over identiteit, rouw, schuldgevoel, relaties en zingeving. Regelmatig kreeg ik te horen dat ik ermee moest leren leven. Maar hoe doe je dat dan? Hoe leer je leven met iets wat je niet hebt gekozen? Met verlies, onzekerheid en een toekomst die anders loopt dan je had gehoopt? Ik miste een boek dat juist over die vragen ging. Een boek dat je mee op weg neemt *als je moet leren leven met chronische klachten*.

Precies dat boek heb ik geprobeerd te schrijven.

Ik heb niet alle antwoorden en ik kan je zeker niet vertellen hoe je beter wordt. Dit boek gaat over de impact van chronische klachten. Over wat er gebeurt wanneer het leven anders loopt dan je had gehoopt. En over de vraag hoe je, ondanks alles wat veranderd is, opnieuw richting kunt geven aan je leven.

In de afgelopen jaren heb ik geleerd dat herstel niet altijd betekent dat klachten verdwijnen. Soms betekent herstel dat je een andere manier vindt om met jezelf, je lichaam en je leven om te gaan. Dat proces is niet makkelijk. Het schuurt, doet pijn en vraagt om andere keuzes dan je misschien gewend bent. Daarover gaat dit boek.

Wat bedoel ik met Pak regie?

De titel van dit boek is *Pak regie*. Ik weet dat dat soms vragen oproept. Want bij regie denken veel mensen aan controle. Aan grip krijgen op je klachten, symptomen verminderen of het leven weer laten verlopen zoals vroeger. Dat is niet wat ik ermee bedoel. Juist langdurige klachten laten zien dat het leven niet maakbaar is. We hebben niet altijd invloed op wat ons overkomt of hoe ons lichaam reageert.

Regie pakken gaat voor mij over opnieuw ontdekken waar je wél invloed op hebt. Over bewust kiezen hoe je omgaat met wat er is. Over leren luisteren naar jezelf, ruimte maken voor wat belangrijk voor je is en keuzes maken die passen bij de werkelijkheid waarin je leeft. Je mag nog steeds hopen op verbetering en je mag balen van wat er niet kan. Regie gaat voor mij vooral over dat je je leven niet hoeft uit te stellen tot alles beter is.

Nog iets voordat je verder leest

In dit boek gebruik ik regelmatig voorbeelden uit mijn eigen leven. Die voorbeelden zijn natuurlijk gekleurd door mijn situatie als vrouw, partner, moeder, psycholoog en ervaringsdeskundige. Jouw leven ziet er waarschijnlijk anders uit. Toch hoop ik dat je jezelf herkent in de gevoelens, dilemma's en patronen die voorbijkomen. Want hoeveel omstandigheden ook verschillen, veel worstelingen blijken verrassend universeel.

Dit boek is geen stappenplan. Het is een uitnodiging om stil te staan bij wat er in jou leeft. Om patronen te herkennen, gevoelens serieus te nemen en opnieuw te onderzoeken wat voor jou belangrijk is. Misschien zijn er hoofdstukken die direct binnenkomen en andere die je voorlopig naast je neerlegt. Dat is helemaal prima. Pak eruit wat je op dit moment nodig hebt. De rest loopt niet weg.

Tegelijkertijd zit er wel een bewuste opbouw in het boek. De hoofdstukken bouwen op elkaar voort en volgen een proces dat veel mensen met langdurige klachten herkennen: van begrijpen wat er gebeurt, naar onder ogen zien wat verloren ging, leren zorgen voor jezelf en opnieuw verbinding maken met jezelf en anderen. Daarom kan het waardevol zijn om het boek uiteindelijk toch in zijn geheel te lezen, ook als sommige hoofdstukken je op het eerste gezicht minder aanspreken.

Tijdens mijn eigen proces en in de begeleiding van honderden mensen met langdurige klachten heb ik gemerkt hoeveel steun muziek kan bieden. Soms kan een liedje woorden geven aan verdriet, hoop, boosheid, verlangen of acceptatie op een manier waarop uitleg dat niet kan. Daarom vind je achter in dit boek een playlist

die door de jaren heen ontstond samen met deelnemers van het traject 'Pak regie over je leven met chronische klachten'.

Aan het einde van ieder hoofdstuk vind je reflectievragen en een kleine opdracht. Zie ze als een uitnodiging om af en toe even stil te staan bij jezelf. Juist dat schiet er vaak als eerste bij in wanneer je bezig bent met overleven.

Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Je hoeft niet aan het einde van dit boek alle antwoorden gevonden te hebben. Als dit boek je helpt om jezelf beter te begrijpen, milder naar jezelf te kijken en bewuster keuzes te maken die passen bij wat voor jou belangrijk is, dan heb ik mijn doel met dit boek bereikt. Ik hoop dat het je daarnaast laat zien dat er, ook wanneer je leven anders loopt dan gehoopt, vaak meer mogelijk is dan je op dit moment kunt zien.

Je hoeft het niet op te lossen, je mag het anders gaan bekijken. Soms ontstaat er iets nieuws op het moment dat je stopt met vechten tegen wat er is.

Ik wens je veel herkenning, mildheid en moed toe tijdens het lezen.

Lieve groet,

Yvonne