

Dirk Brans: 'Je moet achter de geraniums weg'

Sommige mensen krijgen in hun leven met een chronische ziekte te maken. Op latere leeftijd, maar vaak ook al van kinds af aan. Daar leef je dan je hele leven mee, zo goed en zo kwaad als het gaat. Hoe ga je daarmee om? In dit artikel is Dirk Brans aan het woord. Hij bewandelt op zijn eigen manier zijn levensweg. Hij laat veerkracht zien en hij is van betekenis voor lotgenoten. Een verhaal om van te leren en om je te inspireren!

Dirk Brans is 61 jaar en hij woont in Steenwijk met zijn vrouw Greetje. Ze hebben twee zonen, een schoondochter en twee kleinkinderen. Dirk heeft zijn hele leven al astma, net als zijn vader. Die leefde voor hoe hiermee om te gaan: 'Kop d'r veur!' En zo deed Dirk het ook zo lang hij kon. 'Ik kom uit een astmafamilie,' vertelt hij. 'Ik heb altijd inspanningsastma gehad. Daarom gebruikte ik pufjes en daar was het goed mee onder controle te houden.' Ondanks zijn astma rookte hij. Vaak stopte hij een tijd en sinds tien jaar is hij definitief gestopt. Ook door zijn werk in de polyester industrie en in de drukkerij, met volop inkt en oplosmiddelen, werd de conditie van zijn longen steeds slechter.

Continu benauwd

"In 2013 is COPD bij mij vastgesteld. Dat is een longaandoening, waarbij de longblaasjes niet meer goed werken. Dan krijg je het flink benauwd. Mensen zijn altijd verbaasd als ze horen dat ik COPD heb, want dan verwachten ze dat je met een zuurstoftank loopt. Dat is bij mij niet het geval. Soms zou dat misschien makkelijker zijn, want dan hoeft je het minder uit te leggen. Dan geloven ze het zo ook wel. Het blijft voor buitenstaanders moeilijk voor te stellen, wat het betekent om het continu benauwd te hebben.'

Van betaald naar vrijwilligerswerk

'Toen de tijden in de keukenindustrie, waar hij destijds werkte, slechter werden, raakte Dirk zijn baan kwijt. Hij begon voor zichzelf als zzp-er. 'Ik ben grafisch vormgever. Dit werk doe ik vanuit huis. Of eigenlijk moet ik zeggen: deed ik. Ik heb tot eind 2023 prima kunnen werken als zzp-er met een aantal uren in loondienst daarnaast.



Mijn motto is:
'Pluk de dag'

In 2024 kreeg ik een aantal 'longaanvallen'. En van de laatste herstelde ik heel slecht. Daardoor moest ik stoppen met mijn betaalde werk. Dat wil niet zeggen dat ik niks zit te doen. Ik werk als vrijwilliger bij de lokale omroep. Op zaterdagmorgen ben ik bijvoorbeeld live op de radio met bijzondere gasten uit de omgeving. De voorbereiding daarvoor start op woensdag. En ik maak een podcast, waarin ik mensen bevraag over hun drijfveren.'

Ziek zijn heeft mentale effecten

'Tot vorig jaar ervoer ik mijn leven niet als zwaar. Maar na die laatste longaanvallen herstelde ik slecht. Ik kon geen 20 meter meer lopen. Ik stond altijd positief in het leven, maar het lichtje aan het eind van de tunnel schoof steeds verder weg. Ziek zijn is niet alleen fysiek, het heeft ook mentale effecten. Op een bepaald moment wordt je wereld steeds kleiner. Je komt nergens meer. Dan kun je van jezelf positief zijn, maar hier valt op enig moment niet tegen te vechten. Ik heb geluk gehad dat ik een 9 weken durend longrevalidatietraject mocht doen. Dan krijg je hulp vanuit allerlei disciplines. Je leert beter met je ziekte omgaan en weer grip op je leven te krijgen. Nee leren zeggen is heel belangrijk. En hulp vragen is ook iets wat veel mensen moeten leren. Na die eerste week van het traject zag ik weer licht aan het eind van de tunnel. Ik schaam me niet meer voor mijn benauwdheid. Daar heb ik lange tijd last van gehad. Ik heb nu weer een goede mindset. Ik sta weer open voor verandering en vernieuwing. Dat helpt.'

Herkenning en verbinding bij het long café

'Via de lokale omroep leerde ik Paula Bierma van het sociaal werk kennen. Zij is coördinator van het mantelzorgnetwerk. Ze is ook betrokken bij verschillende lotgenotengroepen. Via haar kwam ik in contact met een longverpleegkundige. Zij had concrete tips waar ik mee vooruit kon. De weg weten is enorm belangrijk. Samen met Paula heb ik daarom ook gezorgd voor een doorstart van het 'long café'. Dat was door de coronacrisis stil komen te liggen. Je hebt daar allemaal met hetzelfde te maken. We helpen elkaar en delen informatie met elkaar. We hoeven niets uit te leggen: iedereen snapt wat het betekent om een longziekte te hebben. De herkenning en de onderlinge verbinding is heel belangrijk. Het is een sociaal gebeuren en dat is altijd goed voor mensen. En zeker voor mensen die chronisch ziek zijn. We zitten daar met een lach en een traan. En iedereen is even achter de geraniums weg.'



Want achter de geraniums vereenzaam je en dat is voor niemand goed. Samen krijg je weer zin in het leven.'

Wat kan er wel?

Mijn motto is 'Pluk de dag'. Daar heb ik altijd naar geleefd en dat doe ik nu nog. Mijn vader is niet oud geworden, dus ik weet dat je dingen niet moet uitstellen. Je krijgt spijt van de dingen die je niet gedaan hebt. Ik heb geen bucketlist met grote dingen. Als ik rustig kan ademen en wat bezigheden kan doen die ik zelf kan plannen, dan is het goed. Iedere dag ben ik bezig met wat er wel kan.'



Wat is Positieve Gezondheid?

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Gezondheid is een totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Dat noemen we een brede blik op gezondheid, door velen ook wel Positieve Gezondheid genoemd. Kenmerkend voor de brede blik op gezondheid is de focus op veerkracht en eigen regie. Professionals die werken vanuit Positieve Gezondheid vragen bijvoorbeeld waar je naar toe wilt, wat je belangrijk vindt (ondanks je klacht, beperking), welke stap je daarin zelf kunt zetten en wat je aanvullend eventueel nodig hebt. Inwoners die positief gezond in het leven staan kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven biedt op fysiek, emotioneel en sociaal vlak.