

# “HOE STRENG DE WINTER OOK IS, ER KOMT ALTIJD EEN VOORJAAR”

*Annemiek de Crom over leven en  
werken met reuma*

**Als fysiotherapeut bij Defensie behandelde Annemiek de Crom militairen met chronische gewrichtsproblemen. In 1991 kreeg ze zelf reumatoïde artritis waardoor ze een tijd lang worstelde met de combinatie reuma en werk. De ervaring die ze in deze periode opdeed, zet ze nu in bij het begeleiden van mensen met reumatische aandoeningen als counsellor en coach.**

‘Cirkel der Seizoenen’ heet het bedrijf van Annemiek de Crom. Ze heeft de naam bewust gekozen, als metafoor voor het leven met een chronische aandoening. “Hoe streng de winter ook is, er komt altijd een voorjaar. Reuma is een ziekte met wisselende periodes, net als de seizoenen. Het kan even slecht gaan, maar daarna breken er weer betere tijden aan. Aan de andere kant zal het ook nooit altijd zomer blijven.”

### ***Zieke medewerker***

Voordat ze begon met haar praktijk als counsellor/coach, werkte De Crom voor verschillende werkgevers, onder andere als

*Annemiek de Crom: “Je kunt niet meer presteren zoals je gewend was en dat maakt je onzeker.”*



## “MENSEN ZIJN BANG OM DE REGIE TE VERLIEZEN”

fysiotherapeut bij Defensie. Daar is het zaadje geplant voor haar huidige bestemming als begeleider van mensen met reuma. “Militairen kunnen ernstige blessures oplopen. Ik behandelde destijds de mensen met chronische gewrichtsklachten. Begin jaren negentig kreeg ik zelf reuma en van de een op de andere

dag werd ik ‘een zieke medewerker’. Mijn baas wist zich geen raad met de situatie. Later bleek dat hij bang was om de schuld te krijgen. Dat kwam deels door mijzelf. Ik stak mijn kop in het zand en deed net of er niets aan de hand was. Ik weigerde om naar huis te gaan. Ik was gewend om fulltime te werken en ik moest er niet aan denken dat ik thuis tussen vier muren zou belanden. Een maatschappelijk werker liet me inzien dat op dezelfde voet doorgaan echt geen verstandige keuze was.”

Werknemers met een chronische ziekte hebben vaak moeite om duidelijk over hun ziektebeeld te communiceren, heeft De Crom gemerkt. “Als er nog geen diagnose is gesteld, is het lastig om duidelijk te maken dat je iets mankeert. Maar ook als er wel een diagnose is, moeten mensen wennen aan het idee dat ze een chronische aandoening hebben. Vaak voel je je minderwaardig. Je kunt immers niet meer presteren zoals je gewend was en dat maakt je onzeker.”

### TIPS VOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

- *Wees eerlijk tegen jezelf. Als je jezelf voor de gek houdt, ondervind je daar zelf de nadelen van;*
- *Leer je lichaam kennen zodat je goed kunt inschatten hoe belastbaar je bent;*
- *Durf keuzes te maken. Als je graag iets wilt doen, zul je daar vaak iets anders voor moeten laten;*
- *Verdiep jezelf in je ziektebeeld, zodat je weet wat je hebt;*
- *Realiseer je welke activiteiten jou negatieve energie kosten;*
- *Speel met je grenzen. Veel mensen met een chronische aandoening balanceren op het randje van hun kunnen. Stop met balanceren en wees niet bang om af en toe je uiterste grens op te zoeken;*
- *Realiseer je dat het nemen van voldoende hersteltijd veel belangrijker is dan de activiteit zelf;*
- *Communiqueer: hoe duidelijker je bent, hoe gemakkelijker het is voor je omgeving.*

[www.cirkelderseizoenen.com](http://www.cirkelderseizoenen.com)

### Tal van onderwerpen

Mensen met reuma en andere chronische aandoeningen kunnen bij De Crom terecht voor een eenmalig consult, een individueel traject of groepsbegeleiding. Ze besteedt aandacht aan tal van onderwerpen: “Omgaan met vermoeidheid op het werk, communiceren met collega’s en leidinggevend, omgaan met de onzichtbaarheid van de aandoening, leren om precies aan te geven wat het inhoudt om een ziekte als reuma te hebben. Een belangrijk thema is hulp durven vragen. Het is echt niet noodzakelijk om alles zelf te moeten doen. Ik merk nog te vaak dat mensen bang zijn om de regie te verliezen als zij dingen uit handen geven, ook in hun privésituatie. Dat is echt een groot misverstand. Als jij een huishoudelijke hulp inhuurt, bepaal je nog altijd zelf wat deze gaat doen.”

Bij het Centrum Chronisch Ziek en Werk (zie pagina 19) behaalde De Crom het certificaat voor participatiecoach. De landelijke Poly-Artrose Lotgenoten (P-AL) Vereniging maakt gebruik van haar expertise. “Elke vrijdagochtend houd ik een telefonisch spreekuur tussen 9 en 10 uur voor leden van de P-AL. Tijdens de ledendag op 11 april ga ik een lezing geven over slim omgaan met je energie en op de ledendag van 10 oktober houd ik met twee andere gecertificeerde coaches een workshop over werken met artrose.”