

wetenschappers beter, maar, belangrijker nog, het maakt ook de patiënt beter. Dat is uiteindelijk waar het allemaal om draait en waar de focus op ligt.”

“Samenwerken in wetenschappelijk onderzoek is voor mij essentieel. Het is de basis voor vernieuwing, verrijking, verdieping en verbinding in het onderzoek. Het betekent meer zien door met elkaar verder te kijken. Elkaar inspireren, aanvullen en scherp houden, en draagt bovendien in belangrijke mate bij aan het werkplezier van mij en van mijn onderzoeksgroep.”

Samenwerking is ook van groot belang op ander gebied, benadrukt ze. “Ik wil mij in mijn nieuwe functie als hoogleraar focussen op het verbinden van fundamenteel laboratoriumonderzoek en patiëntgebonden onderzoek. Ik vind het belangrijk dat laboratoriumonderzoekers worden geïnspireerd door de problemen van patiënten waarvoor een oplossing nodig is. En andersom dat onderzoekers van patiëntgebonden onderzoek begrijpen hoe in het geval van de reumatologie het afweersysteem werkt en waarom en hoe het mis kan gaan. Door deze samenwerking kunnen we met elkaar grensverleggend zijn om openstaande zorgproblemen op te lossen, en de diagnostiek en behandeling van patiënten met reumatische of andere ziekten te verbeteren.”

Die samenwerking is niet zo vanzelfsprekend, concludeert ze. “Wat mij opvalt, is dat voor de toekenning van promoties en subsidies, wetenschappelijke onderzoekers tegenwoordig voornamelijk beoordeeld worden op hun individuele wetenschappelijke prestaties als onderzoeker en die van zijn of haar onderzoeksgroep. De beloning en waardering van samenwerking wordt nog altijd beperkt meegenomen en werkt daarom remmend op samenwerking in onderzoek. Het stimuleert (het) onderzoek op eigen eilandjes.” Er is nog veel te winnen op dit gebied, al signaleert Van der Laken eerste belangrijke stappen.

Intussen is de oude Kodak-camera ingeruild voor een supersnelle digitale spiegelreflexcamera. “Maar het proces van observeren, focussen, in- en uitzoomen, is nog even fascinerend, en zorgt ervoor dat ik nog steeds meer blijf zien, door verder te kijken.” Conny van der Laken is omgeven door hightech. Maar haar drijfveer is en blijft de patiënt.

NOORTJE KRIKHAAR



## POSITIEF DENKEN



Je kent ze wel, de opmerkingen als “je moet er tegen vechten”, “positief blijven denken, “laat geen negatieve gedachten toe” of “er zijn nog andere behandelmogelijkheden”.

Dit krijg je vaak te horen als je net een vervelend bericht hebt gehad over je gezondheid. Allemaal goed bedoelde opmerkingen, meestal van mensen die dicht bij je staan. Je gaat erin mee omdat je anderen niet wilt kwetsen of je merkt dat dergelijke opmerkingen de mensen om je heen helpen de situatie te hanteren terwijl jij je van binnen heel anders voelt. Diegenen die je liefhebben, willen je ook graag helpen. Ze denken dat het tonen van hun onzekerheid jou juist in de weg zit.

Gevolg: iedereen probeert elkaar te beschermen met diverse gevoelens tot gevolg. Machteloosheid en eenzaamheid komen veelvuldig voor. Altijd positief zijn, is onmogelijk. Het onderdrukken van angsten, onzekerheden en emoties, zeker in relatie tot je aandoening, heeft een negatieve invloed op je gezondheid. Je gaat op je woorden letten, je hebt het gevoel op eieren te moeten lopen. Of de gesprekken krijgen een ander verloop dan je zou willen. Relaties komen zo onder druk te staan en je gaat ook jezelf in de weg zitten. Dit kost bakken vol (negatieve) energie. Dr. David Spiegel noemt dit ‘de gevangenis van het positieve denken’. Hij heeft 30 jaar ernstig zieke mensen in groepsverband begeleid en zag dit regelmatig gebeuren.

Het vervelende van deze situatie is dat iedereen die erbij betrokken is, elkaar tekort doet. Het bespreekbaar maken van angsten, onzekerheden en dilemma’s geeft diepgang aan relaties. Het heeft ook niks te maken met zielig zijn of dat mensen medelijden met je moeten hebben. Kwetsbaarheid maakt bijzonder krachtig.

Het mooie is dat als angsten, onzekerheden, gevoelens en emoties bespreekbaar zijn, er ook meer ruimte komt voor humor, gezonde positiviteit en onbedaarlijk kunnen lachen. En juist deze laatste drie stimuleren de verdedigingsmechanismen van je lichaam en dat draagt weer bij aan je gezondheid.

ANNEMIEK DE CROM

[www.annemiekdecrom.nl](http://www.annemiekdecrom.nl)