

# Hoe werkt Lotgenotencontact?

Door Marie-José Rijnders



*"Mijn man was altijd zeer verbaasd dat er zo hard gelachen werd door al die lotgenoten"*

Lotgenotencontact is populair bij uiteenlopende medische en psychische problemen, maar werkt het ook? Het hangt er van af wat je er van verwacht, lijkt mij.

Nadat ik de eerste informatiebijeenkomst van de MD Vereniging had bijgewoond, werd ik ontzettend nieuwsgierig. Een vriendin die me begeleid had vond het allemaal maar niks; "wat moet jij tussen al die grijze koppies?" Maar ik realiseerde me dat die grijze koppies al langere tijd met hun kwaal leefden, en veel kennis hadden over hoe je met je kwaal om kon gaan, welke hulpmiddelen handig zijn, of hoe je je familie het beste kon vertellen wat je nou precies zág en wat niet.

Na verloop van tijd ging ik zelf huiskamerbijeenkomsten organiseren. We wisselden ervaringen uit en gaven elkaar tips over heel diverse onderwerpen. Bij het woord "lotgenotencontact" komt vaak het beeld boven van een huiskamer vol huilende lotgenoten, en dat schrikt mensen terecht af. Maar niets is minder waar, mijn man was altijd zeer verbaasd dat er zo hard gelachen werd door al die lotgenoten. Er viel ook veel te lachen, veel absurde situaties zijn heel herkenbaar en ik denk dat er niks zo bevrijdend is als hartelijk lachen met lotgenoten die precies begrijpen wat het probleem is.

Vaak zeiden nieuwe huiskamer bezoekers dat ze het heel bijzonder vonden dat ze nou eens bijeen waren met mensen die dezelfde kwaal hadden, en die precies begrijpen waar iedereen zoal tegenaan loopt. Dat je dat niet voortdurend uit hoeft te leggen vonden ze heel prettig, ze voelden zich er door gesteund. Ook de praktische tips hoe je je in het huishouden kunt redden met allerlei zelfontwikkelde foefjes en allerlei hulpmiddelen waren soms niet aan te slepen. Heel praktisch allemaal. Maar ook emotioneel ondersteunend, het is altijd prettig als er mensen in de groep zitten die bijvoorbeeld zelf al ervaringen hebben met de oogprik, die aan anderen kunnen vertellen hoe eng ze het zelf gevonden hadden, en hoe het in zijn werk ging.