

Vrijwilligerswerk geeft voldoening

Na een loopbaan als kapster moest Jeanine Perridon (52) vanwege de ziekte van Crohn haar baan opgeven. Nu doet ze vrijwilligerswerk en dat geeft haar veel voldoening.

De diagnose Crohn kreeg ik 27 jaar geleden, toen ik in de kapsalon van mijn vader werkte. Daar ging een halfjaar van extreme moeheid, buikpijn en afvallen aan vooraf. Ik heb een enorm plichtsbeseft en bleef full-time doorwerken. Mijn omgeving dacht dat ik anorexia had. Op het laatste woog ik nog maar 42 kilogram. Daarom was ik blij met de diagnose en wist ik eindelijk wat er met me aan de hand was.' Nadat Jeanine was hersteld van haar operatie, ging zij weer voltijds aan de slag. 'Mijn vader lette goed op me en trapte af en toe op de rem'. Na 10 jaar ging Jeanine minder werken, vanwege de geboortes van haar dochter en zoon. Ze bleef tot haar 45^e bij haar vader werken. Daarna ging ze parttime als freelance kapper aan de slag. Ze werkte hard en dankzij haar sterke wil lukte het haar om alle ballen in de lucht te houden.

Vage klachten

Rond haar 45^e kreeg Jeanine allerlei vage klachten, die ze in eerste instantie niet in verband bracht met haar Crohn. 'Tot ik op de Spoedeisende Hulp terechtkwam en weer geopereerd moest worden. Uiteindelijk heb ik een jaar niet kunnen werken. Daarna wilde ik toch weer beginnen, maar het kostte me teveel. Mijn lijf werkte niet meer mee, ik had pijnlijke spieren, ik was helemaal op. Ik weet nog dat ik mijn MDL-arts

vertelde dat het zó zwaar was dat de verhalen van mijn klanten zelfs te veel waren om naar te luisteren.'

Kiezen voor mezelf

Ze groeide in deze periode toe naar de beslissing om te stoppen met werken. Een lastig besluit, maar haar lichaam werkte gewoonweg niet meer mee. 'Ik had een vaste klantenkring die ik niet wilde teleurstellen. Het was pas toen mijn familie en vrienden zeiden dat er maar één Jeanine is en ik nu echt moest stoppen, dat ik de knoop kon doorhakken.' Dat ze niet zomaar de

zoekt contact en begon er als gastvrouw. De prettige sfeer spreekt Jeanine aan, en er is begrip voor haar ziekte, en zij kan flexibel omgaan met haar werktijden. Enthousiast vertelt ze over haar werkzaamheden bij Het Kleine Heldenhuis, waar ze wekelijks gemiddeld een dagdeel werkt: 'Ik ontvang ouders en kinderen, maak een praatje met hen. Ik geef hen wat te drinken in de ontvangstruimte, een warme ruimte, net een woonkamer. Daarna laat ik de verpleegkundig assistent weten dat ze er zijn.

'Ik vind het fijn bij te dragen aan de aandacht en begeleiding die gezinnen er krijgen'

handdoek in de ring heeft gegooit helpt, en dat ze zo lang mogelijk geprobeerd heeft om aan de slag te blijven, geeft haar nu nog een goed gevoel.

Het Kleine Heldenhuis

In een gesprek met haar MDL-arts vertelde Jeanine dat ze graag bezig is en het lastig vindt om stil te zitten. Haar MDL-arts kwam met een gouden tip: ze zochten vrijwilligers bij Het Kleine Heldenhuis, in Rotterdam, vlakbij haar woonplaats, waar medische en psychosociale nazorg wordt geboden aan gezinnen met een prematuur kindje. Ze

Gezien haar Crohn kan ze de druk en drukte van een baan niet meer aan. Haar energieniveau is nog altijd laag. 'Daarom past dit vrijwilligerswerk zo goed bij me. Zo blijf ik bezig en maak ik me nuttig.' Ze kan zelf haar tijd indelen en plant zichzelf in het schema in. Er is geen externe druk om meer te doen dan mogelijk is. Door de flexibiliteit is er juist meer mogelijk. 'De regie ligt bij mij. Als je ziek bent geweest waardeer je het leven meer. Je bent blij met de dingen die wél kunnen. Hierdoor ben ik bewuster bezig met wat belangrijk voor me is en door ziekte is mijn kijk op wat belangrijk is veranderd.'

Goede balans

Nu haar kinderen volwassen en zelfstandig zijn, is er meer ruimte om haar tijd flexibeler in te delen en de balans te vinden. Hoe ze dat in de praktijk doet? 'Een ding per dag doen, in de ochtend of in de middag. Als ik heb gesport in de ochtend plan ik in de middag niets. En als er toch eens op twee dagdelen iets is, dan plan ik een aantal uren hersteltijd daartussen. Het blijft een uitdaging, want ik vind veel leuk en ben nu eenmaal graag bezig. Af en toe is het toch te druk, over het algemeen is de balans goed.'

Jeanine vertelde vorig jaar in de Week van de Toegankelijkheid over haar vrijwilligerswerk. Haar filmpje en dat van vier anderen is te zien via www.crohn-colitis.nl/leven-met/ervaringsverhalen