

‘Gewoon plezier hebben in je leven’

Ondanks dat Jeroen een gehoorapparaat draagt, kost het hem erg veel moeite anderen te verstaan. Hij volgde een sociale opleiding en verdiepte zich met de nuchterheid van een beta-denker in gezondheid en welzijn. Hij zegt: “Iedereen die ik een stapje verder help naar een plezieriger leven, maakt de wereld een stukje mooier.”

Door: Gonneke Bonting

“Na de operatie dacht ik, nu nog even herstellen en het is klaar”, zegt Jeroen Wentzel (32). “Maar ik kwam erachter dat lichamelijk gezond zijn niet genoeg is. Je hebt ook nog zoiets als mentale en emotionele gezondheid.” Jeroen was zestien en volop aan het puberen toen hij aan zijn hoofd werd geopereerd waarbij een goedaardige tumor werd verwijderd. Al geruime tijd had hij het gevoel dat het niet helemaal lekker liep. Zijn mimiek haperde, hij begon slechter te horen en was vaak moe. Met het verwijderen van de tumor verdwenen zijn klachten niet allemaal. De mimiek herstelde zich gedeeltelijk. De rechterkant van zijn gezicht blijft achter bij de linkerhelft. En zijn gehoor verslechterde alleen maar meer.

“Nog steeds had ik het gevoel dat ik niet lekker in mijn vel zat”, zegt hij over die tijd. Weer thuis, in het Friese Franeker, haalde hij zijn havodiploma en studeerde daarna Sociaal Pedagogische Hulpverlening in Leeuwarden. “Ik was vrij goed in wiskunde, natuurkunde en scheikunde”, vertelt hij. “Je zou kunnen denken dat een technisch beroep voor de hand ligt. Maar ik wil perse met mensen werken.”

Banaan

Tijdens een stage bij een naschoolse opvang voor dove kinderen maakte hij kennis met de dovencultuur. “Doofheid wordt anders beleefd dan slechthorendheid”, zegt Jeroen daarover. “Wie doof is, gebruikt gebarentaal. Dat



doen mensen die slechthorend zijn niet. Doven kijken elkaar dan ook echt aan als ze communiceren. Een goede gewoonte. Ik vind dat horenden daar-van kunnen leren.” Jeroen draagt een gehoorapparaat en houdt tijdens het gesprek voortdurend een schrijfblok bij de hand. Regelmatig schuift hij het blok over de tafel omdat hij een vraag niet goed heeft verstaan. Dan zegt hij: “Kun je ’t even kort opschrijven?”

Hij ziet het steeds ernstiger slechthorend worden als een proces, waarin hij stapjes neemt. “Tijdens mijn studie had ik nog geen gehoorapparaat nodig. Ik wilde ook helemaal niet zo’n banaan achter mijn oor”, zegt hij. “Toen ik uiteindelijk toch een gehoorapparaat kreeg, zeiden anderen tegen me dat zij daar blij mee waren. Nu hoefden ze

niet meer zoveel moeite doen om zich verstaanbaar te maken. Ik had nooit gemerkt dat ze dat deden.” Hij plukt het apparaatje achter zijn oor vandaan en laat het zien. “Nu vind ik hem mooi”, zegt hij. “Kijk, hij is doorzichtig.” Tijdens cursussen die hij later volgde, gebruikte hij wel ‘soloapparatuur’, een microfoonnetje om de cursusleider beter te kunnen verstaan. Toen zijn gehoor nog meer afnam, vroeg hij om een schrijftolk. “Die zat tijdens de lessen de gesproken tekst uit te typen terwijl ik kon meelesen op mijn laptop”, legt hij uit. “Op den duur was dat gewoon nodig om het te kunnen volgen.”

Samen koken

Na zijn opleiding werkte hij in verschillende banen in de zorg. De laatste drie jaar in een woonvorm voor mensen met een verstandelijke beperking. “Gelijkwaardigheid vind ik erg belangrijk en daarover leerde ik ook veel door de bewoners”, zegt hij. “Een man zat in een rolstoel en kon zelf weinig doen. ‘We gaan samen koken’, zei hij dan tegen me. En dat terwijl ik dacht dat ik in mijn eentje de maaltijd klaarmaakte. Ik deed toch alles? Maar toen ik er later over nadacht, realiseerde ik me dat hij gelijk had. Hij deed wat hij kon en ik deed wat ik kon. Hij gaf aanwijzingen en corrigeerde me als ik bijvoorbeeld de verkeerde kookplaat aanstak. Ik bereidde

de maaltijd. We deden het dus samen.” Jeroen denkt veel na. Hij wil weten hoe zaken in elkaar steken. Oorzaken ontdekken en verbanden zien. Niet alleen in zijn werk. “Het idee dat ziekte een dialoog is tussen ziel en lichaam spreekt mij wel aan”, zegt hij. “Als een deel van je lichaam uit balans is, wil je ziel je iets vertellen. Als je goed naar jezelf luistert, groei je.” Na zijn operatie vroeg hij zich af of hij met zijn klachten moest leren leven. En vooral, hoe dan. Het was het begin van een zoektocht. Hij verdiepte zich in meditatie. “Dat ik ermee moest leren leven, is waar”, stelde hij uiteindelijk vast. “En als je je situatie écht accepteert, ga je er veel gemakkelijker mee om. Mijn kijk op gezondheid werd

energie in het lichaam. Daarna verdiepte ik me in omega healthcoaching en tenslotte volgde ik een coachopleiding.” Wie het lijstje ziet van opleidingen die Jeroen volgde, zou kunnen denken dat hij ‘zweverig’ is. Maar Jeroen is broodnuchter. “Ja, je kunt het alternatief noemen”, beaamt hij. “Nou en? Waar het om gaat, is dat je gewoon plezier hebt in je leven. Wat voor beperking of probleem je ook tegenkomt. En iedereen die ik daarmee kan helpen, is er een.” Zijn ogen beginnen te glinsteren als hij dat zegt.

Groei

“Ik heb inmiddels een eigen coachingpraktijk”, zegt hij. “Daarin doe ik veel

‘In retraite hoefde ik dagenlang niet mijn best hoefde doen om alles te verstaan. Heerlijk.’

steeds breder. Gezond kun je fysiek zijn, maar ook mentaal en emotioneel, door prettiger gedachten en gevoelens te hebben. Dan zit je veel lekkerder in je vel. Je kunt wel heel boos worden omdat je een beperking hebt en dan vinden dat je niet boos mag worden omdat je het maar moet accepteren. Maar daarmee ben je er nog niet. Want het onderdrukken van de boosheid maakt je nog bozer.”

Gewoon plezier

Door te mediteren, merkte hij dat er van alles viel te ontdekken in zijn lichaam. Bovendien was de stilte die erbij hoort een energiebesparende factor. “Ik ben eens vier dagen in retraite geweest”, vertelt hij. “Er mocht niet gesproken worden. Dat betekende dat ik vier dagen lang niet steeds vreselijk mijn best hoefde doen om alles te verstaan. Heerlijk.”

Na een jaar of vijf, zes mediteren en cursussen volgen op dat gebied, wilde hij verder kijken. “Op den duur was ik er wel klaar mee, al dat zitten op een kussen”, vertelt hij. “Ik verdiepte me in chinees nengigong en hield me bezig met meditatie in combinatie met beweging en met de

aan e-coaching. Dat is natuurlijk ideaal, met mijn slechthorendheid. Tijdens de coachopleiding leerde ik hoe belangrijk goed luisteren is. Dat is de basis, ook bij e-coaching.” Een bijkomend voordeel is dat mensen hun probleem moeten opschrijven. “Alle antwoorden zitten in jezelf”, zegt Jeroen. “Ik doorzie vrij snel wat de onderliggende obstakels kunnen zijn. Door die samen door te nemen, komen we een stap verder. Ook hierbij hecht ik erg aan gelijkwaardigheid.” Hij glimlacht. “Als mensen gezonder zijn, blijer zijn met zichzelf, stralen ze dat uit. Anderen in hun omgeving hebben daar ook profijt van. Zo breidt het zich steeds verder uit. Dat ik mag helpen bij die groei, da’s toch geweldig?”

Jeroen Wentzel schreef het e-book ‘Zelfheling – Ontdekt wat je zelf kunt doen voor meer welzijn en gezondheid’. Dat is gratis verkrijgbaar via de website www.jeroencoacht.nl. Voor de eerste drie belangstellenden heeft Jeroen daarnaast een gratis e-consult.