

Alles begon met een ziekenhuisopname, dertien jaar geleden. We dachten dat het eenmalig zou zijn. Dat het voorbij zou gaan. En dan zouden we ons leven weer oppakken zoals daarvoor. Maar het ging niet voorbij...

SYBRAND VAN DIJK

Ds. S. van Dijk is predikant in de Protestantse Gemeente Adorp, Wetsinge en Sauwerd

Leven terwijl ziekte nabij is

Na die eerste opname, kwam een tweede, een derde, een vierde. Ik rekende ooit uit: van de afgelopen tien jaar heeft mijn man twee jaar in het ziekenhuis doorgebracht. Hij is ziek. Misschien verbetert zijn situatie. Dat hopen we. Maar het gewone leven komt nooit meer terug.

Dat is niet gering

Ziek ben je niet alleen. De mensen om je heen, je familie, je vrienden, ze zijn allemaal op hun manier aangedaan. Als echtpaar ben je samen ziek. Dat is, denk ik, de eerste ontdekking die je in de nabijheid van ziekte doet. Ziek-zijn neemt je in de greep. En hoe langer de ziekte blijft, hoe meer ruimte hij in wil

Ik zag een invalide man in een rolstoel en een vermoeide man daarachter

nemen. Eerst ben je heel concreet bezig met het ziekenhuis: hoe regel je alle dingen. Hoe houd je verdere familie op de hoogte? Maar daarna breidt de inktvlek zich uit: heel veel gewone dingen vallen zomaar om. Samen wandelen? Kan niet meer. Samen fietsen? Vergeet het maar. Samen naar het theater? Lukt niet meer. Voordat je er erg in hebt, word je zomaar een rouwproces ingezogen. En dan spreek ik nog niet eens over het verdriet dat je man niet meer de man is

die hij was.

Op een zaterdagochtend zag ik onszelf in een winkelruit weerspiegeld. In de stad. Ik zag een invalide man in een rolstoel en een vermoeide man daarachter, beladen met tassen. 'Oké, dat zijn wij dus', schoot het door mij heen. Zieken, dat waren altijd anderen.

Maar dan?

Het is lang geweest, die periode van verdriet en verlies. Ik denk ook niet, dat het zonder kan. Je raakt delen van je leven kwijt en dat doet pijn. Een wond moet genezen. Zo is het. Maar ik ontdekte ook: wil ik overleven, dan kan ik niet in de rouwstand blijven staan. Ik wilde met mijn man aan de pijn voorbij

komen. Ik stelde mij de vraag: hoe wordt dit nieuwe leven toch weer ons leven?

En daar waren een aantal stappen voor nodig. Stappen die soms net zo pijnlijk als de oude pijn waren. Maar die, uiteindelijk, vrijheid gaven. Vijf van die stappen wil ik met u langslopen.

met u langslopen.

Verzoen je met jezelf

Wat heb ik mijzelf vaak op de kop gezeten! Ik vond, dat ik niet attent genoeg was naar de mensen om mij heen. Het frustreerde mij, dat het leven zo klein was geworden. Ik ergerde mij aan het onkruid in de tuin, aan het huishouden dat niet liep, aan het werk dat ik slechts hap-snap kon doen. Was ik aan het werk,



dan voelde ik mij schuldig dat ik niet thuis was. Maar was ik thuis, dan voelde ik mij weer schuldig dat ik niet aan het werk was. Ik stapelde boosheid op boosheid. Ik werd er geen leuk mens van. Het heeft jaren geduurd, voordat ik toegaf dat ik eisen aan mijzelf stelde. Eisen die, in mijn situatie, torenhoog waren. Normaal had ik alles bij elkaar kunnen krijgen, maar nu niet. Mijn man was ziek. Ik moest toegeven dat ik iets in stand wilde houden dat er niet meer was. Ik stond ergens aan een rivier en daar stond het bordje: 'Bij storm vaart het veer niet.' Ik dacht: 'Zo simpel is het dus.' Verzoen je met jezelf. Je kunt niet alles en dat is niet erg. Toen ik dat eenmaal begreep, werd ik een stuk vrijer.

Tob niet. Je hebt geen controle

Heel veel energie ging verloren in het piekeren. Hoe moet het nu straks, als hij weer thuis is? Hoe moet het nou, als het erger wordt? Hoe moet het nou als... Tobben geeft je de suggestie dat je de zaken onder controle kunt houden. In gedachten ontwerp je plannen. Ik heb een hoofd dat erg goed is in donkere kleuren. Ik weet niet waarom dat zo is. Misschien denkt het: als je je het ergste indenkt, kan het alleen maar meevallen. Ondertussen zit je ech-

ter al in het donker.

We hadden eens een gesprek met een arts die een streep had gezet door iets waar we erg op hadden gehoopt. Ik was er dagen stil van. Mijn man vroeg: 'Helpt het?' Nee, het hielp niet. 'Zet maar koffie', vervolgde hij. En dat hielp wel.

Blijf in het hier en nu. Je zou er een tegeltje van kunnen borduren, ik weet het. Maar het is een sleutel naar het leven. Dat weet ik nu ook.

Maak vrienden

Ik ben dominee. Ik had het advies van mijn opleiding erg serieus genomen. Veel te serieus. Dat je geen vrienden moest maken in je gemeente, omdat dat voor problemen zorgt. Ik weet nu: geen vrienden in je nabijheid, dat zorgt voor problemen. Wat is het heerlijk, als je 's avonds op een onchristelijk tijdstip nog even een borrel kunt drinken bij een vriendin. Of een glas appelsap, als dat meer bij jou hoort. Even een teug vriendelijkheid en zachtheid. En even een

**Daar stond het bordje:
'Bij storm vaart het veer niet.'**



uur 'het gewone leven'. En ja, natuurlijk is het ook de ruimte waar je met jÓuw zorgen en verdriet terecht kunt. Nogmaals: je bent als partner-van óók ziek. En het lukt lang niet altijd om dat deel met je eigen partner te bepraten.

Vraag om hulp

Ik ben niet in de erge dingen verzopen. Waken op de IC kun je aan. Echt. Wachten op een moeilijke uitslag is te doen. Ik stortte in bij een overvolle wasmand en de miljoenen hondenharen die door het huis dwarrelen. Het zijn de kleine dingen die ons onderuit trekken. Een vriendin van ons had een tumor in haar hoofd. Daar kon zij heel rustig en met droge humor over praten. Maar op een dag belde ze totaal overstuur op: er zat een muis in haar keukenkastje. Dat bedoel ik nou.

Ik heb moeten leren om hulp in te roepen. Hulp bij de alledaagse zaken. Iemand strijkt voor ons. Als het nodig is, worden de boodschappen gedaan. Iemand helpt ons in onze enorme tuin.

Wij leven in een cultuur van 'je moet het zelf kunnen.' Hulp vragen lijkt bijna een teken van falen. Voor mij was hulp mijn vrijheid. En het gekke was: de anderen waren blij dat ze iets voor ons konden doen. Zij voelden zich op hun manier een beetje méé ziek. En nu

konden ze handen en voeten geven aan hùn gevoel van onmacht.

Zorg voor 'ziekte-vrije'-tijd

Ziekte heeft de misselijke gewoonte om steeds meer plek in te nemen. Het is een grote narcist. Als je niet oppast, draait alles om hem en hem alleen. Zorg daarom voor terreinen waar de ziekte niet bij kan. Zowel in tijd als in ruimte. Mijn man en ik maken wel afspraken als: 'Vandaag praten we er niet over.' En dat geldt dan ook voor anderen. Je bent niet verplicht, om altijd aan iedereen te vertellen hoe het er mee gaat. Belangstelling van anderen is fantastisch. Maar kan soms ook heel belastend zijn. Ik ging eens alleen naar de bioscoop, ik had mij daar heel erg op verheugd. In de trein stapte naast mij een bekende in. Direct vroeg ze: 'Hoe is het bij jullie?' Heel erg lief. Maar ik wilde het niet. Dit keer niet. Dat heb ik toen gezegd. Op een vriendelijke manier, dat dan weer wel.

We zoeken dingen die wel kunnen. Vele keren reden we met de auto een rondje door de prachtige omgeving waar we in wonen. Of we gingen naar de zonsondergang kijken bij de rivier hier vlak bij. En zo doen we nog. Gelukkig gaat het op dit moment redelijk goed met mijn partner. Het lijkt soms weer een beetje op 'het gewone leven'. Maar er zijn ook dagen

geweest, dat we genoten van een verse bos bloemen op tafel.

Mag ik nog een laatste advies geven?

Zorg goed voor jezelf. Partner-van-een-zieke is niet je enige rol. Het is zelfs niet je belangrijkste rol, al denk je soms van wel. Je belangrijkste rol is, dat jij jij bent. Koester jezelf. In alles.

Tot slot: Zag je mijn nijlpaard?

Het zinnetje komt uit het bijbelboek Job. Wij lazen het een aantal jaar terug aan tafel. Job heeft zijn nood geklaagd. En dan komt God met dit volstrekt absurde antwoord. Of Job Gods nijlpaard wel gezien heeft. Óf God is geniaal of Hij is hier een grote dwaas. Ik houd het op het eerste.

Het antwoord heeft ons dit geleerd: kun je in alle dingen de verwondering bewaren? De verwondering

We moeten een nieuwe weg inslaan

dat het bestaat? Dat het goede bestaat? Maar het kwade ook? Het nijlpaard is een dubbel wezen. Het is verrassend in zijn schoonheid, maar theologisch is het ook het dier van het kwaad. Ik heb wel eens op IC gedacht: bezie dit eens als buitenstaander. Wat een wonder dat al deze machines bestaan, dat alle verpleegkundigen hun werk doen. Dat er tijd is voor een praatje. En dat jij dat allemaal ervaart en meemaakt.

‘Hoe wordt dit leven toch weer ons leven?’ zo was onze vraag. Mijn antwoord is: hou het licht, zorg voor jezelf en geniet van de dingen zoals ze zijn. Mijn ervaring is: in de lichte verwondering meldt God zich, als de Getrouwe. □



Ouderlingen {blad} voor Pastoraat en Gemeenteopbouw

Op zaterdag **16 april 2016** wordt in Zwolle de 5e Pastorale Dag georganiseerd met thema **Bezielen en Verbinden**.

Meer informatie volgt via www.protestantsekerk.nl.