

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 11

Deel I – Levensreis 13

1. Ziek worden 14
Iedereen kan het 27
2. Nooit meer beter worden 28
Gevangen 33
3. Ziek-zijn 34
Het punt waar ik mijzelf verloor 52
4. Ziek-zijn en relatie 53
Samen zijn en samen gaan 62
5. Ziek-zijn en moederschap 63
Mijn lieve kind 68
6. Ziek-zijn en familierelatie 70
Mama, mama, mama 78
7. Ziek-zijn en vriendschappen 79
‘Stil, mijn ziel, zwijg stil’ 84
8. Werk en opleidingen 85
Werken is ... 92
9. Genezing 93
Sta op 101
10. Na de genezing 102
Hier ben ik dan 127

Deel II – Levenslessen 129

11. Teleurstelling 130
Teleurstellen 136
12. Gelijkwaardige vriendschappen 137
Vriendschap 142
13. Ziek-zijn en ouderschap 143
Ik jouw moeder 161
14. Ziek-zijn en partnerschap 162
Wij – Ik door jou 178
15. Geloofsontwikkeling 179
Kerk – God 198
16. Visie op genezing en heling 199
Mijn ziel, dans! 226
17. Mijn leven is mijn weg 227
Mijn weg 233

Dankwoord 235

Meer informatie 243

Meer over de auteur en het boek 245

Eindnoten 247

1. Ziek worden

Het leven lacht me toe

Een paar maanden voordat ik zwanger word, krijg ik een nieuwe baan als hoofd van een communicatieafdeling van een groot bedrijf. Ik heb een verantwoordelijke functie en geniet elke dag van mijn werk. Dit is de tweede baan na mijn afstuderen. Hier heb ik al die jaren voor gestudeerd. Ik houd van communicatie, van hoe het werkt; van hoeveel lagen de interne en externe communicatie in en buiten een bedrijf, maar ook binnen een afdeling heeft. Ik vind het leuk anderen bewust te maken van effectieve communicatie. Ik houd van de dynamiek. Er zijn genoeg uitdagingen. Binnen dit bedrijf kan ik leren, doorgroeien en carrière maken. Het kan niet op. De eerste drie maanden van de zwangerschap verloopt alles normaal. Ik ben dolblij in afwachting van het kleine mensje dat in mij groeit, en hoop dat er nog vele kinderen zullen volgen. Ik voel me gelukkig. De toekomst ligt open.

De eerste ziekteverschijnselen

In mijn jeugd was vooral mijn vaders werk als predikant erg belangrijk. Alles moest wijken wanneer hij gebeld werd. Werk is een opdracht, een verplichting; werk is rentmeesterschap. Vrije tijd is daaraan ondergeschikt. We gingen alleen dicht bij huis op vakantie, zodat mijn vader elk moment terug naar huis kon voor een noodgeval in de gemeente. Dit is hoe ik het geleerd heb en hoe ik het altijd gedaan heb: werk gaat voor alles. Als de eerste ziekteverschijnselen zich aan me opdringen, weiger ik dan ook om me ziek te melden. Ik wil koste wat het kost door.

Op een gegeven moment moet ik voor mijn werk een lezing geven bij een Rotaryclub ergens in het land. De lezing moet ik jammer genoeg afzeggen, omdat ik behoorlijke pijn in mijn onderrug heb, waardoor ik niet meer kan staan. Ik zeg normaal niets af. Niet piepen en gewoon doorgaan, precies zoals me geleerd is als kind. Maar nu weet ik gewoon niet meer hoe ik het moet doen. Misschien heb ik een spier verrekt en moet ik een nacht goed slapen. Ik maak me maar geen zorgen. De volgende dag is er geen verandering en ook een week later is er geen verbetering te merken. Zo lang mogelijk ga ik toch door en doe ik alsof er niets aan de hand is. Alle energie die ik heb, steek ik in mijn werk, en als ik thuiskom, is er niets meer over. Mijn privéleven verdwijnt rap, omdat ik thuis alle tijd nodig heb om bij te komen. Omdat ik op mijn werk hoofd ben van de afdeling, is het gemakkelijker om af en toe een dag te smokkelen. Soms ga ik 's middags eerder naar huis, of plak ik een dag aan het weekend vast, maar het is nooit genoeg om te herstellen. Mijn leven bestaat nog maar uit twee dingen: werk en pijn. Ik vecht om mijn laatste trots, mijn laatste stuk waardigheid, vast te kunnen houden. Ik wil niet toegeven dat dit mij niet lukt.

Mijn leven bestaat nog maar uit twee dingen: werk en pijn

Als het niet langer gaat, breng ik toch een bezoek aan de huisarts. Bekkeninstabiliteit is het uiteindelijke oordeel. Daar is helaas niets aan te doen. Ik moet maar, zo goed en zo kwaad als het kan, doorgaan. Iedereen zegt dat het na de bevalling allemaal weer over zal gaan. De ene vrouw wordt nu eenmaal heel misselijk tijdens de zwangerschap en de andere heeft bekkeninstabiliteit. De een doorloopt deze periode fluitend, de ander met moeite. Ik denk: nou ja, bij mij kost het dus wat meer inspanning, het zal allemaal wel

weer goed komen. Van bekkeninstabiliteit heb ik nog niet eerder gehoord, dus ik zoek daar informatie over op. Er is niet zoveel over te vinden, en ik moet mezelf tevredenstellen met artikelen uit de *Libelle* en andere bladen. Pas later vind ik ook een boek over het onderwerp. Ik herken me heel erg in wat ik daarin lees. Wat een opluchting om die herkenning te vinden!

Ik vraag niet om aanpassingen om mijn werk gemakkelijker te kunnen doen. Het komt niet in mij op om mijn baas hierin om hulp te vragen. Ik modder zelf nog een paar weken door, totdat het onmogelijk wordt. Ik kom terecht bij een bedrijfsarts die mijn klachten allemaal niet zo serieus neemt. Inmiddels heb ik krukken gekregen, omdat lopen echt bijna niet meer gaat, maar hij vindt het allemaal wat overdreven. Deze bedrijfsarts oordeelt vooral vanuit zijn ervaring, vanuit wat logisch lijkt. ‘Er zijn wel meer mensen zwanger, toch? Zo erg kan het niet zijn.’ Ik ben iemand die het positieve in alles zoekt, en voor wat niet lukt, vind ik ook meestal wel een oplossing. Ik vind vooral belangrijk wat ik nog wél kan. Door deze houding ziet hij niet hoe erg het met me is gesteld. Twee maanden na die eerste ziekmelding kan ik namelijk niet meer staan of lopen. Ik kan niet meer. Uiteindelijk buig ik mijn hoofd en meld ik mij ziek.

Ik ben pas kort in dienst, daardoor heb ik nog maar weinig kunnen opbouwen binnen het bedrijf. Mijn baas weet ook niet goed wat hij met mij aan moet, dus krijg ik geen verlenging van mijn jaarcontract. Ik zie tijdens de laatste maanden van mijn contract de projecten waaraan ik niet meer kan werken, achteruitgaan. Een van de secretaresses van de afdeling komt af en toe op bezoek, maar het contact met de andere collega's is er al snel niet meer. Er leeft vooral

de gedachte dat ik niet kan werken door mijn zwangerschap. Aan al het andere wordt voorbijgegaan. Genieten van mijn zwangerschap is er voor mij niet bij. Het feit dat ik zwanger ben, staat zelfs op de achtergrond. Voor hen – in de mannenwereld van het bedrijf waar ik werk – is het vooral: ‘Succes met de zwangerschap en geniet maar van je kindje.’ Voor mij is dat helemaal niet aan de orde.

Mijn enige kind

Na zeven maanden zwangerschap kan ik niet langer zitten. Vanaf dat moment is liggen de enige optie. Ik bel de verloskundige om te vertellen dat ik alleen muizenpasjes kan lopen met heel veel moeite en dat zitten geen optie meer is. ‘Dat kan echt niet, want dan kun je niet bevallen!’ is haar reactie. Iedereen weet echter dat een baby er hoe dan ook uit komt, en ik wil mijn kind gezond ter wereld brengen. Ik weet dat ik er alles aan zal doen en alles zal verduren om mijn kind een goede start in het leven te geven. Is dat niet wat alle zwangere vrouwen willen?

Uiteindelijk word ik twee weken voor de uitgerekende datum ingeleid en wordt onze dochter geboren op 11 juni 1993. Het is een wonder dat dit kind bestaat. Als ik geweten had dat ik niet zwanger mocht worden vanwege mijn ernstige hypermobiliteit, zou ik er dan voor gekozen hebben om geen kinderen te krijgen? Dan zou ik haar misschien niet hebben leren kennen. Zij is mijn enige kind en heeft mijn liefde niet hoeven delen met een huis vol andere kinderen. Al denk ik dat ik liefde genoeg had gehad voor tien, en weet ik dat zij heel graag broertjes of zusjes had gehad. Het heeft echter niet zo mogen zijn. Toch heeft het heel weinig zin om in te gaan zitten over alles wat er niet is, en ook nooit zal zijn. Er is mij geleerd: ‘Tel uw zegeningen en vergeet er niet één.’ Dat is wat ik nu

doe: mijn zegeningen tellen, dankbaar zijn en genieten van alles wat ís. Daarom ben ik tot op de dag van vandaag ontzettend dankbaar voor 'die ene', mijn dochter.

*Het heeft heel weinig zin om in te gaan zitten
over alles wat er niet is, en ook nooit zal zijn*

Hernia

Na de bevalling, zo wordt gezegd, moet ik tien weken lang veel rust houden. Stap voor stap zal ik oefeningen doen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dan zal het beter gaan. In eerste instantie zou ik na de bevalling met de ambulance naar huis gebracht worden. Door een interne miscommunicatie word ik echter toch gewoon naar huis gestuurd. Ik zou dat zelf kunnen, is de nieuwe gedachte, er is geen ambulance nodig. Als ik thuiskom, kan ik niet eens zelf de stoeprand opkomen. Mijn man moet mij vanuit de auto naar binnen dragen.

Is de situatie toch ernstiger dan iedereen denkt? Na tien weken is er, ondanks mijn ijver alle oefeningen zo goed mogelijk te doen, nog geen verbetering. Er worden nog eens tien weken achteraan geplakt en daarna nog eens tien weken. Voordat ik het goed en wel doorheb, ben ik bijna een jaar verder. Ik doe nog steeds zeer nauwgezet mijn oefeningen, want ik wil heel graag beter worden. Iedereen heeft ook nog steeds de verwachting dat dat gaat lukken. Dit hoort er blijkbaar allemaal bij. Bekkeninstabiliteit is iets wat heel vaak voorkomt en meestal weer gewoon verdwijnt.

Als mijn dochter bijna 1 jaar oud is, straalt mijn normale bekkenpijn verder uit naar mijn benen. Dit is nieuw. Ik blijf een hernia te

hebben en word opgenomen in het ziekenhuis. Ik moet twee weken helemaal platliggen. Na tien tot veertien dagen zou het dan beter moeten gaan. Platliggen is een hele uitdaging, want ik lig het liefst op mijn zij, niet op mijn rug. Tien eindeloze dagen lig ik naar het plafond te kijken en te wachten op verbetering. Na die tien dagen word ik pas voor het eerst echt gewassen, op een brancard in de douche. Volgens mij ben ik de eerste persoon die ooit door deze leerling-verpleger gewassen wordt. Het is voor mij trouwens de eerste keer dat ik door iemand anders gewassen word. De situatie is voor ons allebei behoorlijk ongemakkelijk. We maken er een lolletje van. De enige manier om erdoorheen te komen, lijkt zelfspot te zijn. Kun je het je voorstellen hoe het voelt gewassen te worden door een jonge verpleger? Eerst alleen maar op bed en pas na tien dagen eindelijk onder de douche?

Naar de wc gaan kan én mag ik in het ziekenhuis niet zelf. Dat moet ik liggend in bed op een po leren doen. Soms gebeuren er ongelukjes. Wat is dit een mensonterende toestand, zeg! Ik merk dat sommige verpleegkundigen en verzorgenden er geen moeite mee hebben, maar andere moeten zelf ook nog een drempel over. Dat maakt het voor mij alleen nog maar schaamtevoller. Hoe banaal kan het leven worden? Een jonge vrouw als ik en dan al zo afhankelijk van de verzorging van anderen. Ik ben het type: ik wil alles zelf doen. Nu heb ik anderen nodig om te kunnen overleven. Alsof ik weer een klein kind ben. Erger nog dan het lichamelijke ongemak is de mentale strijd die ik moet leveren. Ik lig op een tweepersoonskamer waar anderen komen en gaan, maar met mij gaat het maar niet goed. Ik lig bij de deur. Het raam aan de andere kant van de kamer is niet zo groot. Ik krijg daardoor maar weinig mee van de buitenwereld. Ik ben zo onthand dat ik andere mensen er niet bij

kan hebben. Alleen mijn gezin komt op bezoek en af en toe iemand van mijn familie. Ik heb dan nog niet door dat ik daarmee een te grote last op een te kleine groep leg. Het bezoek dat komt, zit meer met elkaar te praten dan met mij. Hun leven gaat gewoon door, maar het mijne staat al bijna twee jaar stil. Ik voel me zo alleen. Ik kan met niemand delen wat ik voel en er is niemand die eraan denkt ernaar te vragen.

Ik word bijna niet aangeraakt en heb nooit een moment alleen met mijn man. Ik hunker naar aanraking, liefde en intimiteit, maar daar is geen ruimte voor met al dat bezoek en het verzorgend personeel dat constant binnenloopt. Daardoor lijdt ik aan huidhonger: gebrek aan aanraking. Uit onderzoek met baby's is gebleken dat baby's die niet aangeraakt worden, doodgaan. Zo belangrijk is aanraking. Als volwassene ga je er niet dood aan, maar huidhonger heeft een grote emotionele impact. Aanraking is belangrijk voor het hormoon oxytocine. Dit hormoon zorgt ervoor dat je je goed en geliefd voelt. Ik voel me allesbehalve goed en geliefd. Geen wonder dat depressieve gedachten de boventoon beginnen te voeren. Daarnaast word ik mentaal niet uitgedaagd. Ik lig daar maar met als enige afleiding een tijdschrift. Iets anders doen of lezen kan ik niet, omdat ik zo stoned ben door de nieuwe medicijnen, dat ik me moeilijk kan concentreren. Ik lijdt bovendien aan een bore-out: het tegenovergestelde van een burn-out.

*Het gebrek aan aanraking heeft een
grote emotionele impact op me*

Oxytocine en endorfine, hormonen met helende kracht

De huid is een heel belangrijk orgaan, want het bepaalt voor een groot deel hoe jij de wereld om je heen waarneemt. Je huid laat je voelen of het ergens warm is of koud, en of iets prettig aanvoelt of niet. Je voelt je niet lekker, als er een labeltje in je kleren kriebelt of als je verbrand bent. Je huid kan je ook vertellen wanneer je hart geraakt wordt door mooie muziek of een ontroerend gedicht, want dan krijg je kippenvel. Als je griep hebt, heb je misschien weleens meegemaakt dat je een 'zeer velletje' had. Dan is aanraking helemaal niet fijn en je huid geeft het signaal af: er is iets niet in orde in dit lichaam. Je huid is ook het orgaan dat in contact komt met andere mensen wanneer je knuffelt, iemand je hand vasthoudt of je aanraakt.

Aangeraakt worden is ontzettend belangrijk. Lichamelijk contact zorgt ervoor dat je warmte en vertrouwen ervaart. Mensen die heel lang niet zijn aangeraakt, lijden aan huidhonger. Dit betekent dat ze genegenheid missen en intimiteit met andere mensen. Bij baby's is het zelfs zo dat ze zullen overlijden als ze niet aangeraakt worden, ook al krijgen ze voldoende eten en drinken om in leven te blijven. Zo essentieel is intimiteit in de vorm van aanraking! In je lichaam wordt namelijk het hormoon oxytocine aangemaakt, op het moment dat je aangeraakt wordt. Oxytocine doet een aantal belangrijke dingen voor een mens. Het zorgt ervoor dat je stresslevel wordt verlaagd, je huid gaat ervan stralen, je voelt je lekkerder en liefdevoller, en je voelt je verbonden met de ander. Oxytocine wordt daarom ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd. Aanraking is een communicatiemiddel dat heel krachtig is; een knuffel, een arm om je schouder, een aai over

je wang, of een streling, kan soms meer zeggen dan woorden ooit kunnen uitdrukken. Het is zelfs zo dat de sensoren in de palm van je hand verbonden zijn met je hart. Het kan dus heel speciaal zijn als je op die plek door iemand aangeraakt wordt. Wanneer je een waardevolle relatie met een andere persoon hebt, voegt lichamelijk contact een element aan je relatie toe, dat je niet met iets anders kunt bereiken.

Bij aanraking komt er ook een ander hormoon vrij, namelijk endorfine. Endorfine wordt ook wel het 'gelukshormoon' genoemd. Endorfine heeft een aantal taken in het lichaam: het hormoon onderdrukt pijn, verhoogt de weerstand, zorgt voor een geluksgevoel, en vermindert angst. Endorfine is als het ware een medicijn dat je lichaam zelf kan aanmaken, zodat je je beter gaat voelen in lastige situaties. Daarom geven we mensen een knuffel, wanneer ze verdrietig of gespannen zijn, of raken we hen op een andere manier bemoedigend of troostend aan. Het geeft de ander een oppepper, omdat er door jouw aanraking bij de ander endorfine wordt aangemaakt.

Oxytocine en endorfine remmen de aanmaak van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Stresshormonen onderdrukken het afweersysteem, zorgen voor een versnelde hartslag en een hoge bloeddruk. Je lichaam wordt door deze hormonen in opperste staat van paraatheid gebracht, zodat je kunt vechten of vluchten bij gevaar. Als er een tijger op je afkomt, is dat heel nuttig: je lichaam heeft dan alle energie nodig om zichzelf te redden. In onze huidige samenleving komt het echter maar zelden voor dat we geconfronteerd worden met dergelijk gevaar. Het lichaam reageert hetzelfde

op een tijger als op een uitdagende baas of op een verhuizing. De situaties waar mensen doorgaans gestrest over zijn, duren heel vaak best lang. Dit betekent dat hun lichaam zich gedurende heel lange tijd in de modus bevindt van paraatheid. Als dit lange tijd aanhoudt, kan dat schadelijk zijn en verstoort het de balans in het lichaam, waardoor mensen vatbaarder worden voor psychische en fysieke problemen. Kortom, stresshormonen zijn heel nuttig in acuut gevaarlijke situaties, maar in langdurig stressvolle situaties zorgen ze voor moeilijkheden. Omdat het knuffelhormoon en het gelukshormoon zorgen voor een onderdrukking van de stresshormonen adrenaline en cortisol, is het zaak om te zorgen voor zoveel mogelijk activiteiten waarbij oxytocine en endorfine vrijkomen. Lekker blijven knuffelen, dus!

Ken je het gevoel dat je na lang stilzitten graag weer even wilt bewegen? Dat is de adrenaline die zich een weg naar buiten zoekt. Ik mag me nu al wekenlang niet bewegen. Dat gevoel van willen bewegen, weg willen, er even uit willen ... Het duurt maar voort en ik kan er geen kant mee op. Deze mentale en emotionele marteling zal in totaal vier weken duren. Nadat de eerste periode van twee weken voorbij is en er nog steeds geen verandering is, moet ik nog een week langer blijven liggen. Ook na drie weken platliggen is er nog niets veranderd. Er worden uiteindelijk foto's gemaakt van mijn rug en bekken om te zien wat het probleem is. Ze vermoeden eerst dat ik reuma of Bechterew heb, maar dat wordt later weer tegengesproken. De artsen zien nu op de foto's dat mijn bekken zo kapot is, dat dit niet meer goed zal komen. Mijn banden en gewrichten zijn zo beschadigd, dat er niets meer aan

te doen is. Ze besluiten dat ik naar een revalidatiecentrum moet, om te leren omgaan met de pijn en met mijn situatie. Het zal niet meer veranderen.

*Daar is het dan. Het moment dat je hoort
dat je nooit meer beter zult worden*

Verlangen naar de dood

Daar is het dan. Het moment dat je hoort dat je nooit meer beter zult worden. Als je dat niet zelf hebt meegemaakt, heb je hoogstwaarschijnlijk geen idee waar ik het over heb. Ik kan het op dit moment ook nog niet begrijpen. Mijn vooruitzicht is dat ik de rest van mijn leven alleen maar op bed kan liggen, afstanden zal moeten afleggen in een rolstoel, en voortdurend pijn zal hebben. Daar gaan mijn dromen over een fijn gezinsleven. Ik zal niet in staat zijn om leuke dingen te doen met mijn dochter of met vriendinnen. Ik zal niet kunnen reizen naar verre landen om nieuwe culturen te ontdekken. Ik zal niet spontaan kunnen besluiten om 's avonds ergens een drankje te doen met mijn zus. Ik zal niet de vrouw voor mijn man kunnen zijn, noch de moeder voor mijn dochter, die ik wil zijn. En mijn carrière dan; het vakgebied waarvoor ik jaren heb geleerd? Een paar weken geleden heb ik nog gehoord dat het over 'zoveel weken' beter zal gaan. Nu is het leven van het ene op het andere moment uitzichtloos geworden. De stroom van vragen en gedachten overweldigt me. Zou iedereen beter af zijn zonder mij? Wie heeft er iets aan een vrouw die alleen maar kan liggen? Wat is de waarde van iemand die niet meer kan meedraaien in de samenleving? Ik zou nog beter dood kunnen zijn. Dan zou mijn man een nieuwe vrouw kunnen vinden en zij zou een nieuwe moeder voor mijn dochter kunnen zijn. Het zou voor iedereen – inclusief

mijzelf – een stuk gemakkelijker zijn, als ik dood was. Ik begin God te vragen of Hij me wil wegnemen.

Zou ik niet beter dood kunnen zijn?

Na anderhalf jaar stop ik met dit gebed. Ik heb inmiddels door dat ik niet weggenomen word en dat ik er het beste van moet maken. Een einde aan mijn eigen leven maken, durf ik niet. Ik blijf te veel doorzettingsvermogen te hebben en wil het toch niet helemaal opgeven. Doorgaan en vechten vormen de enige oplossing die ik kan bedenken om te doen.

Nu ik dit schrijf, weet ik dat elk leven waarde heeft, ook het leven van iemand die alleen maar kan liggen. Bovendien besef ik dat geen enkele vrouw een betere moeder voor een kind is, dan de eigen moeder. Een moeder is niet vervangbaar. Een moeder die alleen maar kan liggen, is nog altijd een betere moeder dan geen moeder.

Clown

Het gegeven dat ik niet meer beter zal worden, maakt dat ik geen idee heb hoe ik me moet voelen of uiten. In plaats daarvan ga ik de clown uithangen. Ik verberg mijn echte gevoelens achter grappen en grollen; dat is mijn verdedigingsmechanisme om met de pijn om te gaan. Door de clown uit te hangen, kan ik heel even mijn eigen ellende vergeten en genieten van de lol die ik met anderen heb. Het is tegelijkertijd een gemakkelijke muur om me achter te verschuilen, zodat ik niet hoeft te dealen met de pijn en het verdriet. Zo zet ik het verdedigingsmechanisme in op het moment dat ik in het ziekenhuis een kamer deel met een vrouw die op een ochtend nuchter moet blijven voordat ze geopereerd wordt. De leerling-

verpleegkundige komt terug om mijn dienblad op te halen en maakt een opmerking over mijn lege bord. Ik zeg: 'Ik heb de helft gedeeld met mijn buurvrouw. Zij had zo'n honger!' De arme broeder blijft er zowat in. Ook de rit van het ziekenhuis naar het revalidatiecentrum doorsta ik met een lolletje. Wat moet ik anders? Hoe kun je het mentaal verdragen, als je net verteld is dat jij je leven lang in bed zult doorbrengen? Tijdens de rit vraag ik de ambulancebroeders of ze kunnen stoppen bij de McDonald's. Ik wil trakteren, maar zij zitten zo in hun serieuze rol dat ze dat niet durven. Hadden ze het maar wel gedaan, dat zou fantastisch geweest zijn! Op momenten dat ik lol trap, verdwijnt alle ellende even naar de achtergrond, ook al blijft de pijn diep vanbinnen aanwezig. Het is net als met een alcoholverslaving: je kunt tijdelijk je misère vergeten door de ellende weg te drinken, maar er komt een moment dat je weer nuchter bent en dan is het alsof de pijn nooit weggeweest is. Als de lach op mijn gezicht wegsterft, komt die pijn genadeloos weer terug. Net als al de gevoelens die ik nu niet kan herkennen of benoemen, maar die me wel overspoelen.

Een goed besluit in deze tijd is het wisselen van huisarts. Hij is een geweldige vent, een jonge kerel nog. Hij is echt mijn boei in deze storm. Ook 's avonds laat komt hij, als hij al z'n andere patiënten bezocht heeft, nog bij mij langs in het ziekenhuis om te kijken hoe het gaat. Mijn kamergenote denkt eerst dat hij mijn broer is, zo aardig is hij. Soms bel ik hem op om te vertellen dat ik echt niet meer kan. Als hij dan alleen al zegt 'houd vol', lukt het me om nog even door te zetten. Het idee dat er iemand is die denkt dat ik het aankan, is al genoeg voor me om door te gaan. Ik ben nog steeds dankbaar voor die man.

Iedereen kan het

Iedereen kan het
Ik kan het niet
Iedereen; maar ik niet!

Ik schaam mij
Ik sta erbuiten
Ik ben vreemd

‘Doe toch gewoon’
Maar hoe dan?
Ik kan het niet!

‘Doe niet zo raar’
Wat is niet raar?
Ik weet het niet!

Als ik het niet kan
Als ik het niet weet
Wat dan?

‘Wacht maar ...
Het gaat zó over!’
Hoe dan?
‘Gewoon vanzelf ...’

Of toch niet ...