

Nog een vleugje Zorgliefde

‘Puur en hartverwarmend’
Waargebeurde verhalen uit de zorg
...en een beetje extra

“Het leven wordt voorwaarts geleefd
Maar achterwaarts begrepen”

Sören kierkegaard

Coverontwerp: POETICO

ISBN: 9789403751474

POETICO 2024

© Cynthia Poen-Stam

Mijn eerste stappen op het zorgpad waren overweldigend

Ik realiseerde me jaren later pas hoe goed het bij me paste. Hoe fijn ik het vond om voor anderen te zorgen

Al is dat voor mij ook een rasechte valkuil geweest, ik vergat met enige regelmaat om goed voor mezelf te zorgen.

Steeds als ik vroeg in de ochtend een van 'mijn' afdelingen oploop voelt het nog net als toen. Vertrouwd. De herkenning van alles wat ik meemaakte sinds ik dat zestienjarige meisje was.

Het maakt herinneringen wakker. Mooi en minder mooi

In dit boek schreef ik er een aantal voor jullie op.

Een extra scheutje

Afgelopen nacht stond dit boek ineens stampvol gruwelijke fouten, ladingen spaties en overal dubbelingen. Want zoveel gevoel, toevertrouwd aan al die pagina's, dat doet wel iets met me. Een vloedgolf aan angstige dromen verstoren mijn nachtrust.

Vijf jaar geleden had ik nog nooit een letter op papier gezet en nu ligt boek nummer drie voor me. Ik knijp mezelf dan ook regelmatig een tikkie geniepig om te zien of ik niet toevallig wakker moet worden.

Toen ik die eerste stappen op het schrijverspad zette had ik nooit gedacht dat het zou resulteren in een boek. Die gedachte kwam simpelweg niet in me op. Tijdens het delen van mijn zorgervaringen bleek echter hoeveel mensen steun vonden in mijn woorden.

Velen klampten zich vast aan de troost en de herkenning die mijn verhalen bij ze opriepen. Voelen dat je er niet alleen voorstaat bleek belangrijk. Gewichtig.

Toen ik mijn eerste stukjes schreef deed ik dat om aan anderen te laten lezen wat mijn werk met *mij* deed. Ik schreef emotie en ellende van me af. Gaf ruimte aan alles wat zich door de jaren heen had opgehoopt. Ik liep er letterlijk van over.

Maar tijdens het schrijven veranderde dat. Ik heelde. En de redenen waarom ik mijn ervaringen wilde blijven delen groeiden verder in iets heel anders. Ik schreef allang niet meer voor mij, Ik schreef voor jullie.

Vol met echt en puur, mooi en verdrietig. Zoals het echte leven. Ik schreef al hun verhalen op om ze te delen met jullie allemaal. En ik hoop dat het jullie harten verwarmd.

Afscheid

Ik was achttien, leerling nog en voor de allereerste keer ging ik zelfstandig iemand opnemen. Het is de dag na kerst, overal vrolijke gezellige lichtjes de doorgaans kille gangen op, en de kerstbomen staan nog in volle glorie te stralen.

Samen komen ze de afdeling op, hij zit in een rolstoel, zij duwt hem voort. Ik wijs ze naar zijn nieuwe kamer, een kaal en armzalig hokje. Ik zie zijn vrouw angstvallig de ongezellige ruimte in zich opnemen. 'Het ging echt niet meer thuis', zegt ze, het schuldgevoel staat luid en duidelijk op haar gezicht geschreven. Dat mantelzorgen viel haar dag na dag een beetje zwaarder en nu ze zelf ook ouder wordt gaat het niet meer.

De kerstdagen wilde ze nog graag dat hij thuis bleef, hun laatste samen in hun fijne huis. Alle kinderen en kleinkinderen waren langsgesproken, en ze hadden met elkaar muziek gemaakt verteld ze. Gezongen, gelachen en gegeten. Er waren volop herinneringen gemaakt, tijdens die laatste kerst samen thuis.

Na een poosje is het opname gesprek afgerond. Hij wil graag even rusten, en zijn vrouw gaat op en neer naar huis, om nog wat spullen te halen. Tijdens die hartverscheurende emotie van het weggaan, heeft ze die thuis laten staan. Bij beide rollen stille tranen over hun wangen om deze weerzinwekkende scheiding van elkaar, na al die jaren samen.

Ik loop met mevrouw mee naar de deur, en we praten nog wat. Ze belooft snel terug te komen. Nadat ik alle papieren van zijn opname heb verwerkt, ga ik nog even bij hem kijken.

De kamer is stil en schemerig en op mijn tenen loop ik naar zijn bed. Direct weet ik dat zich hier een drama heeft voltrokken, want het is overduidelijk dat hij is overleden. Stil in zijn eentje, op die nieuwe plek waar hij niet wilde zijn, heeft hij zich overgegeven aan de dood.

Als ik zijn vrouw bel komt ze net hun huis binnenlopen. Ik vraag of ze direct weer terug kan komen, omdat hij ineens erg achteruit gaat. Een leugentje om bestwil, want deze boodschap kan ik haar niet over de telefoon meegeven. En ook de schouwarts is nog niet geweest, dus officieel is zijn overlijden nog niet vastgesteld.

Ik vang haar op bij terugkomst, en haar verdriet is allesomvattend. Schuldgevoel, spijt en rouw vechten om voorrang, en even is daar complete chaos. Ik kan niet anders dan haar vasthouden. Nadat alle stof is neergedaald, spreek ik haar weer.

Wat overblijft is dankbaarheid zegt ze. Dankbaarheid voor die laatste mooie kerst samen, met iedereen die ze zo lief hebben.

Ze maakten een onuitwisbare indruk op mij, dit echtpaar.

Thuis

'Zorgen jullie vanaf nu maar voor haar, ik ga naar huis'. Hij is 92 en verblijft met zijn echtgenote bij ons op de afdeling. Ze kwamen direct vanuit het ziekenhuis bij ons wonen. Hand in hand liepen ze, ondersteund door familie, de afdeling op. Maar hij vind het nu wel mooi geweest.

Hij mist zijn huis en zijn spullen. Hij mist zijn ik.

Ik begrijp zijn gevoel. Mijn fijnste moment van de dag is thuiskomen, na een gevulde werkdag. In deze periode voel ik dat extra. De kaarsjes branden vaak al als ik ons huis binnenloop en ook de open haard doet zijn ding.

Warmte en vlammetjes is extra zalig thuiskomen.

Hij is na die ziekenhuisopname direct door verhuist naar ons. Er was voor hem geen afscheid nemen van alles wat hem zo dierbaar is, wat zo laat zien wie hij is als mens. Zijn collectie oude foto's, de stoffige prullen op het dressoir of die fijne plek bij het raam waar hij zo graag zit.

Ik vind het hartverscheurend.

Helaas zit naar huis gaan er niet meer in voor deze oude man. In de loop van de nacht verslechterd zijn situatie ineens razendsnel, en de volgende ochtend overlijdt hij. Zijn echtgenote alleen en in verwarring achterlatend. Ze vergeet dat hij er niet meer is, onvermoeibaar is ze continue naar hem op zoek.

Een week later moet zij noodgedwongen verhuizen. Deze plek voor hen samen was een noodgreep, omdat ik ze koste wat het kost bij elkaar wilde laten blijven. Maar zij heeft andere specifieke zorg nodig, en die is er onvoldoende op deze plek.

Ik vond een nieuw thuis voor haar, een fijne, nog diezelfde dag. Het is de enige mogelijkheid, in een onmogelijke situatie. Nu moet ze nog een keer verhuizen, vlak na de uitvaart van haar echtgenoot.

Ga er maar aanstaan op je oude dag. Steeds weer naar een nieuwe plek die je niet kent.

Het kon niet anders, ik weet het heus. Maar de heftigheid van deze hele situatie, en het onvermogen om het anders te doen, beter dan dit, ijlt diep in mij nog een hele poos na.

Onbegrepen

Zo op het eerste oog is ze blij dat ze bij ons komt wonen. Een plek in een verpleeghuis is een noodzakelijk kwaad, zo denken de meeste van ons er tenminste over. Thuis oud worden is nou eenmaal een fijnere gedachte. Eigen regie, en rustig oud worden in die omgeving vol herinneringen en houvast.

Maar soms lukt dat niet.

Ze wordt naar ons toe gebracht door een goede vriendin want haar netwerk is minuscuul. Ze heeft geen kinderen, verder geen familie en haar echtgenoot is jaren geleden al overleden. Ze woont al heel erg lang, heel erg alleen. Na het intake gesprek praat ik nog even na met de vriendin terwijl ik met haar meeloop naar de voordeur. De vriendin heeft de schone taak om het appartement op te ruimen en ze ziet er als een berg tegenop. Het uitzoeken van de persoonlijke spullen van een dierbare betekend nogal wat.

Een aantal weken later spreek ik haar aan als ze op visite komt. Ik vraag hoe het met haar gaat en ze zucht even. 'We vinden ongelooflijk veel spullen, het is bizar wat ze bewaard heeft de afgelopen jaren'. Oude kunstgebitten van haar echtgenoot liggen in bestek lades, zakken vol suikerzakjes van bezochte restaurants en kledingkasten vol jurken staan in de logeerkamer. Vuilniszak na vuilniszak vol spullen worden er gevonden, en ook de schuur blijkt afgetopt te staan met troep.

Tegen wil en dank moet ik glimlachen. Onze nieuwe bewoonster is namelijk diabetes en drinkt haar thee en koffie zonder suiker. Al decennia. En dan toch ladingen suikerzakjes bewaren. Ik herken haar verzamelwoede, want ook bij ons is ze aan het verzamelen geslagen. Steeds opnieuw vinden we van alles terug in haar nachtkastje, onder haar kussen en in haar kledingkast. Alles waar ze haar handen op kan leggen. Het is een onvrijwillige drang, een behoefte die ik niet kan verklaren.

De vriendin is weken bezig geweest om het huis leeg te maken, wij ruimen elke dag even bij haar op. Spullen die niet van iemand anders zijn laten we gewoon liggen en de rest vissen we er tussenuit. Vooral de bederfelijke waar. We vinden vastgekleefde dropjes onder haar sloop, ingepakte beschuitjes in haar handtas en gebruikte kopjes in de kledingkast. Handtassen, zakdoeken en washandjes.

Wat had ik graag willen weten waarom.

Wegdoen

'Het voelt alsof ik haar wegdoe', zegt hij. Het verdriet klinkt loodzwaar door in zijn stem.

'Ik weet dat het beter is, voor haar, maar het doet zo'n pijn. Elke vijf minuten verander ik van mening, en het verscheurd me'.

Ik heb dezelfde woorden vaak gehoord, ontelbaar vaak.

Besluiten dat het thuis niet langer gaat, met die lieverd waar je zo ontzettend veel van houdt, is een grote stap.

Meer dan luisteren kan ik niet, en hem op het hart drukken dat hij deze keuze niet lichtzinnig maakt. Dat er zo ontzettend veel aan vooraf is gegaan.

Hij knikt, dankbaar voor de troost.

Grenzen worden verlegd, steeds een stukje, er word meer thuiszorg ingezet, steeds een beetje extra.

Familie wordt ingevlogen, en doen iets vaker dit en iets meer van dat.

Tot de rek eruit is, of de mantelzorger onverwacht uitvalt. Of dan blijkt iemand middenin de nacht over straat te dwalen, onmachtig om dat 'thuis' nog terug te vinden.

Niet voor het eerst blijkt, als iemand bij ons woont, hoe ver die dementie al gevorderd is.

Ik kan me niet voorstellen hoe het moet zijn, als je wereld zo'n verwarrende wordt. Als een ondoordringbare mist je gedachten omsluit, en denkbeelden op dat randje van je bewustzijn balanceren.

Dat randje waar je net niet bij kunt komen.

Hoeveel energie moet dat kosten.

En hoe fijn moet het zijn, als daar ineens weer die helderheid is. Tot die als los zand weer tussen je vingers door glipt.

Een week later komt zijn moeder bij ons wonen, en de pijn om het afscheid staat levensgroot op zijn gezicht geschreven.

Die eerste weken moet ze enorm wennen, want die onbekende omgeving maakt veel indruk. Net zoals hij enorm moet wennen, aan het feit dat zijn lieve moeder nu bij ons woont.

Want ook dat ouderlijk huis is nu voor altijd verdwenen, en zo'n afscheid is enorm.

Wij proberen de mens te blijven zien, achter dat soms onbegrijpelijke gedrag van iemand met dementie.

Want daar huist nog steeds die ene persoon in, die zij zo goed kennen.

Waardigheid

Onvermoeibaar loopt ze over de gangen, urenlang. Met een ferme pas, haar rollator resoluut voor zich uitduwend. Haar gedachten bestaan uit vage indrukken en wazige herinneringen. Zo stel ik me dat voor tenminste, en ik wens met heel mijn hart dat ik even in haar hoofd kan kijken.

Dat ik kan begrijpen waar ze mee worstelt, en kan vervullen waar haar gedachten nog naar verlangen.

Of zal ik alleen maar leegte vinden, onbeschreven pagina's in een hoofd dat eens een ontwikkeld brein bevatte. Deze liefhebbende moeder, oma en echtgenote, die nu verwordt is tot deze oude dame. Elke dag opnieuw wordt ze voortgedreven door die inwendige onrust.

Haar kinderen en kleinkinderen komen maar zelden op bezoek, ze vinden het te pijnlijk om haar zo te zien. Het is intens verdrietig en toch begrijp ik hun keuze, alles aan deze situatie is hartverscheurend.

Als ik haar in de ochtend kom verzorgen ligt ze met wijdopen ogen rustig in bed. Pas als haar voeten de grond raken neemt de drang om te bewegen het over, dus helpen we haar het allerlaatste. We gunnen haar het maximale aan rust.

Mijn goede bedoelingen om haar te helpen met wassen en aankleden vind ze vaak onbegrijpelijk en ik voel haar weerstand. Steeds opnieuw maak ik haar vingers voorzichtig los uit hun ijzeren greep om mijn pols. Haar lichaam oogt verstijfd.

Ik praat tegen haar bij alles wat ik doe, en hoop dat ze de genegenheid voelt in mijn aanraking. Pas als ze volledig verzorgd is help ik haar overeind.

Soms reageert ze op mijn lach, en vang ik voor even haar blik. Dan borstel ik voorzichtig haar lange grijze haren, en hoop ik dat ik de tijd krijg om het netjes op te steken.

Meestal lukt het, ik ben er zo langzamerhand handig in geworden. Er is maar weinig dat ik voor haar kan doen buiten dat praktische zorgen, maar met een glimlach en zachte handen hoop ik iets toe te voegen.

Geruststelling, wat menselijk contact.

Soms is het zorgen voor haar een gevecht, door haar nimmer aflatende weerstand.

De hiaten in haar brein zijn ontelbaar maar haar lichaam taai en sterk, en de kilometers die ze elke dag aflegt houden haar fysiek in topconditie. Pas in de loop van de ochtend zie ik haar soms wankelen, dat zijn de momenten waarop ik haar een stoel aanbied, en eten en drinken voorschotel. Soms is het een kansloze missie en staat ze na twee minuten alweer achter haar rollator.

Soms blijft ze zitten, eet en drinkt ze wat ik haar aanreik. Graait ze glimlachend in die vooruitgestoken koektrommel, en sluit ze soms heel even haar ogen voor ze weer de drang voelt om overeind te komen.

Ik blijf het proberen, om haar aandacht te vangen met mijn glimlach. En als ik dan mazzel heb, en ze even stil blijft staan en teruglacht, barst ik bijna uit mijn voegen. Het zijn kleine overwinningen, glinsterende lichtpuntjes, die ik voor altijd in mijn zorghart bewaar.

Samen

Verward klampt ze me aan en haar hand sluit zich stevig om mijn arm. Het is duidelijk dat ze tegen me praat, maar echte woorden spreekt ze niet.

Ze prevelt wat en ik praat terug. Zachte geruststellende woorden, met mijn hand op die van haar. Samen lopen we een stukje op, door de gang naar haar kamer.

Ze is gedwongen opgenomen bij ons op de afdeling, dit verpleeghuis is nu haar thuis.

Midden in de nacht liep ze in haar nachtpon over straat, onmachtig om haar eigen voordeur nog te vinden. Ze was de grip op zichzelf kwijt en verdwaalde op zoek naar haar heldere gedachten. Adviezen van haar beide dochters liet ze eenvoudigweg niet toe. Deze stugge gesloten vrouw raakte meer en meer vervreemd van zichzelf en van de mensen om haar heen.

De eerste dagen na haar opname weigert ze alles. Ze is boos en opstandig.

En ik zie angst, heel veel angst.

Want ineens is haar wereld nog verwarrender geworden. Haar leven speelt zich af op de plek waar ze nooit terecht wilde komen. Ik voel angst in mijn lijf als ik nadenk over wat dat met mij zou doen. Hoe groot moet haar paniek zijn, want zij zit er ineens middenin.

Na een aantal dagen laat ze zich voorzichtig door mij helpen en schoorvoetend zet deze ontwikkeling zich door.

Ze lijkt zich aan mij te hechten en op de dagen dat ik dienst heb zoekt ze me op, elke keer weer.

Dan zoeken we samen haar sjaal, de sjaal die ze altijd om wil maar steeds opnieuw kwijt raakt. Ik vermoed dat de sjaal als thuis voelt, als iets bekends wat ze graag dichtbij zich draagt, maar dat is niet meer dan een aanname.

Soms lees ik haar voor, in de middag, als haar onrust groter wordt en ik de angst in haar ogen zie toenemen.

Ze heeft een snaar geraakt bij mij.