

Varen op je ziel

Open door dementie

Colofon

ISBN: 978 90 8954 500 8

1e druk 2012

© 2012, Krista Mirjam Dijkerman

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

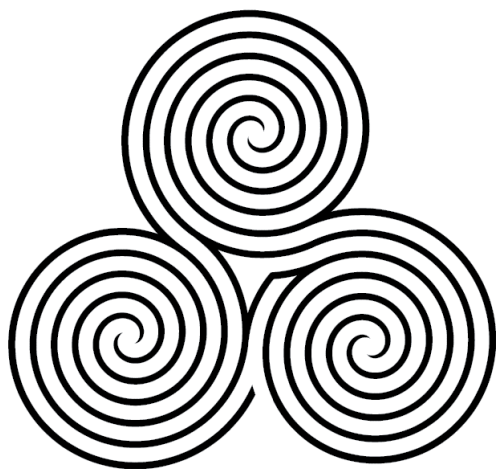
Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

VAREN OP JE ZIEL

Open door dementie



Krista Mirjam Dijkerman

voor Gradus

*Als alles duister wordt,
ontsteek dan een lichtend vuur dat nooit meer dooft,
vuur dat nooit meer dooft...*

lied uit Taizé

INHOUD

<i>voorspel</i>	17
<i>kruispunt</i>	19
<i>de eerste dag: LICHT</i>	23
<i>op de drempel</i>	25
<i>liefde</i>	31
<i>de tweede dag: SCHEIDSWAND</i>	35
<i>moeder of scheiding der geesten</i>	37
<i>fossiel</i>	43
<i>de derde dag: WATERKERING</i>	49
<i>ten derden dage</i>	51
<i>douchen</i>	55
<i>de vierde dag: TIJDSLOOP</i>	61
<i>vuur-werk</i>	63
<i>in de onderwereld</i>	73
<i>de vijfde dag: GESCHUBD EN GEVLEUGELD</i>	83
<i>als een vis in het water</i>	85
<i>als een draak door de lucht</i>	91

<i>de zesde dag: MENS WORDEN</i>	99
<i>koningskinderen</i>	101
<i>troost</i>	109
<i>de zevende dag: VOLTOOIING</i>	115
<i>de zegen</i>	117
<i>kerstavond</i>	121
<i>naspel</i>	127
<i>werkzaam bij de posterijen</i>	129

INLEIDING

Wat heeft me toch bezield om te gaan werken met dementerende mensen? Was ik het zelf, wist ik diep van binnen hoe nodig ik hen had om te worden die ik nu ben?

Ik kan me er in ieder geval nog altijd over verbazen dat ik in de verpleeghuiszorg terecht ben gekomen, niet direct mijn eerste keus toen ik, vijftientig jaar oud, als verpleegkundige aan de slag ging. Want, laten we wel wezen, als je voor het eerst op een afdeling voor dementerende mensen komt, weet je niet wat je overkomt: dat mensen zo kunnen worden, onbegrijpelijk, niet te verteren afschuwelijk.

Maar goed, zo is dat gelopen, het leek toeval, en eenmaal daar wilde ik niet meer weg. Achteraf kan ik wel zeggen dat dementerende mensen m'n grote leermeesters zijn geweest. Misschien het belangrijkste dat ze me leerden, is dat een mens moet leren varen op z'n ziel. Zoiets gaat natuurlijk met vallen en opstaan. Want ik was een angstig menskind dat zich vaak groothield. In het begin eigenlijk alleen maar bang was. Bang voor hen, bang om zelf zo te worden, zo verbrokkeld, onsamenhangend – wat zou er van me overblijven als ook ik, ooit, zelf? Ik was ook bang om ooit zo open te worden dat ik alles zou moeten aanvaarden wat me overkwam, niets

meer onder controle zou hebben. Schrikbeelden, zeker in onze tijd, waarin de eigen autonomie, de eigen verantwoordelijkheid hoog in het vaandel staan. Dus aanvankelijk verschulde ik me beroepsmatig achter iets als ‘professionaliteit’. Maar demeterende mensen kijken daar feilloos doorheen, die weten wel dat het op het hart aan komt, dat je elkaar alleen vindt als je jezelf durft te zijn. Kun je dat niet, stel je je eigenmachtig op als degene die het weet, de touwtjes in handen heeft, dan maken ze je het in de dagelijkse zorg knap lastig. Dat heb ik ook genoegzaam ervaren. Maar ik leerde bij, ging wel zien dat niet zij mij moesten volgen, maar ik hen. En vooral, ik ging voelen dat er geen wezenlijk verschil bestond tussen mij en die vrouw die geagiteerd in zichzelf mompelend rondliep, niet tussen mij en die verstijfde, kwijlende man die geen verstaanbaar woord meer uit kon brengen. Zoiets vergt tijd. Maar het loont. Helemaal als je je laat leiden door de grote vier vragen die het hart vormen van alle spiritualiteit en die zich op zo’n afdeling als vanzelf wel aandienen: *Wie zijn we, waar komen we vandaan, waar gaan we naartoe, wat hebben we in de tussentijd hier te doen?*

Die vragen hielden me zo bezig dat ik naast het werk in de zorg theologie ging studeren. En nog weer later volgde ik een therapieopleiding waarin vooral regressies, gestalttherapie en het werken met dromen centraal stonden. Zoiets scherpt je, kleurt ook je blik. Ik kreeg steeds meer aandacht voor wat van-

ouds ‘zielzorg’ wordt genoemd. Dat zorgde voor de nodige verrassingen. Die me eerder overkwamen dan dat ik daar nu zo hard naar op zoek was. Want als je altijd maar onder grote tijdsdruk moet presenteren, het zweet je op de rug staat, omdat iemand tegenstribbelt als je op de wc z’n broek weer probeert op te hijsen, een ander luidkeels om haar moeder roept en intussen ook nog de pap aanbrandt, dan staat je hoofd nou niet bepaald naar diepzinnige gedachten over aard en doel van het menselijk bestaan. Ook niet als je onderwijf leert voor dominee. Dat is een van de goeie kanten aan het praktische werk-aan-bed: je hebt gewoon de tijd niet om jezelf de dingen mooier voor te spiegelen dan ze zijn.

Bij mijn moeder waren de dingen op het laatst ook bepaald niet fraai. Althans uiterlijk niet. Daar zat ze dan, morsig, kleverig, met stinkend haar, in een oude rode trui die ze weigerde uit te trekken. Afschuwelijk. Maar tegelijkertijd kon ze soms zo stralen. Was ze zo gelukkig, en zo volkomen zichzelf. Echter dan ik haar kende. Hoe kon dat dan? Was dat nou de winst van dat ellendige dementeren?

Dat is een idee waar je wel aan moet wennen. En ik wil een dementeringsproces beslist niet ‘mooi-praten’: dat is en blijft voor alle betrokkenen even afschuwelijk. Laat daar geen misverstand over bestaan. Maar het is niet uitsluitend kommer en kwel.

Sterker, ik ben er inmiddels wel van overtuigd dat een dementie je ook een kans biedt om meer degene te worden die je diep van binnen echt bent. En is dat het niet waar het in het leven om draait: worden die je bent? Zou een mens dan soms gaan dementeren als alle andere wegen om, anders gezegd, je ziel te laten stralen, afgesneden zijn of onbegaanbaar geworden? Omdat je op die manier diepe en heel hardnekkige thema's, patronen in je leven eindelijk kunt gaan loslaten? Is een dementie wellicht een katalysator, bewerkt die een versnelling in dat wordingsproces, gaat het in wezen om een vorm van herschepping, om herschappen te worden naar wat je in geloofstaal 'je oorspronkelijke gelaat', of 'naar zijn beeld en gelijkenis geschapen' zou kunnen noemen?

Zo heb ik dat wel bij menigeen ervaren. En zeker mijn moeder heeft me als geen ander laten zien dat je ook dementerend tot bloei kunt komen. Al was ik in het begin te boos en te bang – te onmachtig ook – om dat te willen zien.

Maar ik heb het gezien. En heilig ontzag gekregen voor de innerlijke kracht van dementerende mensen. Die zich op eigen houtje moeten verstaan met diepe eenzaamheid, angst, woede en verdriet. En dat dan allemaal ook nog eens zonder het houvast van taal en geheugen. Veelal in een omgeving die daar niet echt bij stilstaat, of op ingesteld is. Sterker, eentje die het een mens daarin soms knap moeilijk kan maken.

Ik ben dementeren gaan zien als een grote schoonmaak, een proces van loslaten, opdat een mens uiteindelijk in vrede kan sterven. Vaak zelfs zonder in een coma weg te glijden, maar helder, aanwezig, letterlijk met open ogen! (Daar zou iemand nog eens onderzoek naar moeten doen.)

Daarom heeft iemand die dementeert voor mij ook iets weg van een mysticus. Die maakt immers ook dat vaak o zo pijnlijke proces van afbraak van de persoonlijkheid door, opdat iets veel krachtigers kan doorbreken, of om op te gaan in het licht van de liefde van God, op welke manier je daarover ook wilt denken of spreken. De mysticus is zich van dat proces veelal bewust, in ieder geval gedeeltelijk. En ook al schieten woorden altijd tekort, hij kan wel iets van wat hij meemaakt verwoorden. Dat kan degene die dementeert natuurlijk niet, die heeft vaak geen woorden meer tot z'n beschikking. Dus kan die zich alleen nog maar overgeven, inderdaad 'varen op zijn ziel', op die innerlijke kracht die hem voortdrijft, onzichtbaar een bepaalde richting uit stuwt, hoe verborkeld er dat aan de buitenkant ook allemaal mag uitzien.

Maar ook als je zelf zorgt voor iemand die dementeert – beroepshalve of omdat het familie van je is – kun je eigenlijk alleen maar 'varen op je ziel'. Er bestaat geen beproefd recept voor wat je moet doen of laten, omgangsadviezen zijn vaak maar betrekke-

lijk, het leven is wisselvallig, onvoorspelbaar, en het beste dat je kunt doen, is feitelijk jezelf leren om de ander zo goed mogelijk te volgen, hoe onbegrijpelijk dingen vaak op het eerste gezicht zijn. Vooropgezette plannen laten varen, geen verwachtingen koesteren, hoe nobel of hoopvol ook, maar luisteren, voelen, kijken, strelen – soms ook ruiken, zeker. Je hart openhouden, jezelf daar ook op concentreren, op je eigen hart en op je ademhaling en dat hart de vraag stellen: wat moet ik doen, kán ik wel iets doen? En dan je hart laten spreken, en jezelf de ruimte gunnen, hoe gek dat ook misschien in het begin aanvoelt, om achterover te leunen en het antwoord op te vangen. ‘Varen op je ziel’, de beste leidraad die er is in de zorg voor dementerende mensen.

De beste manier ook om soms even echt op te gaan in dementie, en daarin iets van richting te voelen, van ontwikkeling, ja, misschien inderdaad wel van een nieuwe ordening, herschepping. In deze verhalenbundel heb ik dat willen uitdrukken door gebruik te maken van de structuur van het beroemde verhaal over de schepping van de wereld in zeven dagen, zoals dat in het bijbelboek Genesis staat, en dat zo begint:

In den beginne schiep God de hemel en de aarde. De aarde nu was woest en ledig en duisternis lag over het aangezicht van de afgrond, en de geest van God zweefde over het aan-

gezicht van de wateren. En God sprak: er zij licht. En er was licht. En God zag het licht, dat het goed was. En hij scheidde het licht van de duisternis. Het licht noemde hij dag en de duisternis noemde hij nacht. En het werd avond en het werd morgen, de eerste dag.

Woorden die je misschien in je achterhoofd kunt houden als je deze verhalen leest. Maar dat hoeft niet. Want elk van deze verhalen is een fragment dat op zichzelf staat, en dus lukraak (voor)gelezen kan worden. Zoals ook de werkelijkheid van het leven van alledag fragmentarisch is, al helemaal in een verpleeghuis. Wie zich echter aan de volgorde van de zeven scheppingsdagen houdt, kon nog wel eens voor verrassingen komen te staan ... Zoals het leven zelf ook vol verrassingen is.

Oosterend, 13 oktober 2012

Krista Mirjam Dijkerman

VOORSPEL

KRUISPUNT

Ze kwam me tegemoet over de drukke weg vlak voor het stationsgebouw. Klampte zich zomaar aan me vast, nerveus, geagiteerd. Waar was de tram, ze moest naar Katwijk, hoe kon het dat ze de tram naar Katwijk nergens zag? De halte was immers hier, vlak voor het station, dat wist ze heel zeker ...

Ik was nog jong, beleefd, compleet verbijsterd. Daar stond ik, op het punt over te steken, nietsvermoedend van de wereld die de mijne zou worden. Hier nog in embryonale vorm, in de gedaante van een oude vrouw die een tram zocht die al jaren geleden verdwenen was, terwijl auto's en bussen langs haar heen denderden.

Daar stonden we, ze had me beet, liet me niet meer los, sprak dringend op me in. Ik begreep gewoon niet wat ze zei, al verstond ik de woorden. Ze was vreemd. Ik kreeg het koud. Ze had geen jas aan zoals ik. Ik wilde naar huis, wilde haar kwijt.

“Er rijden hier geen trams”, probeerde ik voorzichtig, naar waarheid.

Ze sprak me tegen met een kracht waar ik van schrok: zo mager, oud en dan zo heftig, fel. Een kleine, oude furie, die woest met haar tas zwaaide.

“Dat doen ze wel, ze rijden hier al zolang als ik leef. Ik moet naar Katwijk.”

En dan, koppig: “Met de tram, de tram stopt vlak bij mijn huis.”

Ze greep me steviger beet: ik zou haar niet ontsnappen.

Ik had nog nooit iemand gezien als zij.

Voor ons een druk kruispunt, auto's aan weerskanten. Achter me hoorde ik een trein het station binnenrijden. Een vliegtuig vloog over. Verkeer van overal vandaan. Snijlijnen, kruisingen, snelheid en gevaar.

Ze droeg een gebloemde jurk, beefde. Er hing een piek vet, grijs haar los uit het knotje op haar hoofd. Scherpe neus, donkere ogen, bang, ineens kon ik het voelen. Omdat ik het zelf was? Zoals ze me in de greep had. Ik zou me gewoon moeten losscheuren, maar durfde niet, moest toch beleefd, behulpzaam zijn. Een oude vrouw. Liever dan helpen, wilde ik zo snel mogelijk bij haar vandaan.

“Er gaat wel een bus naar Katwijk, zal ik u daarnaartoe brengen?”

“Nee, nee, dat zeg ik toch, ik moet de tram hebben, de t-r-á-m ...”

Ze spelde het laatste woord alsof ze het tegen een klein, traag kind had dat je met engelengeduld een