

# ZORGLIEFDE

Cynthia Poen



Schrijver: Cynthia Poen  
Coverontwerp: UitJeErvaring  
Foto achterzijde: Kristy Larkin  
ISBN: 9789403652115  
© Cynthia Poen  
UitJeErvaring 2022



*Mijn carrière in de gezondheidszorg glanst van verscheidenheid, en al die prachtige ervaringen vulden mijn hoofd. Mooi en warm, rijk en indrukwekkend. Ik heb veel moed moeten verzamelen voor ik al mijn verhalen aan anderen durfde te laten lezen. In eerste instantie had ik al die stukjes namelijk voor mezelf geschreven, als een soort dagboek. En om iemand jouw dagboek te laten lezen is spannend en kwetsbaar. Maar de verhalen zijn het waard om met anderen te delen. Toen dat coronavirus in ons leven kwam, gebeurde er ineens waanzinnig veel rondom de zorg. De media stonden er elke dag bol van. Toch las ik maar zelden ervaringsverhalen van buiten het ziekenhuis. Daar had ik eigenlijk nooit echt bij stilgestaan, dat de zorgwereld buiten dat ziekenhuis voor velen een onbekende wereld is. Wat daar dagelijks gebeurt, blijft onderbelicht, en dan vooral de mooie kanten ervan. Dus deel ik ze vol enthousiasme. Hopelijk vind je troost, herkenning of inspiratie in mijn verhalen, ik heb ze met veel liefde geschreven.*



## Eerste stage

Heel veel jaar geleden liep ik stage in een bejaardentehuis, ik zal zestien geweest zijn, en ik voelde me vooral voor de leeuwen geworpen. Ik wilde niets liever dan de kraamzorg in, maar werd helaas ingedeeld voor een stage in de ouderenzorg. Vol weezin stapte ik het bejaardentehuis binnen. Jannie kreeg mij toebedeeld en gaf me lukraak wat taken. Zonder enige zorgervaring kreeg ik van Jannie de opdracht om een oude dame uit bed te helpen. Wat omzichtig klopte ik op de deur en voorzichtig liep ik de schemerige kamer in. Het was warm in de kamer, muffig, en schoorvoetend maakte ik de dame in kwestie voorzichtig wakker. Ze vroeg me de dekens open te slaan en ik kreeg de schrik van mijn leven. Deze oude dame had geen onderbenen meer, voor mij nogal onverwacht. Haar beide beenprotheses stonden uit het zicht, achter de nog gesloten gordijnen.

Mijn eerste kennismaking met de ouderenzorg was niet echt een fijne, en toch was ik gefascineerd.

Tijdens die stage in dat kleine, ouderwetse bejaardentehuis bleek al snel dat de zorg goed bij me paste, ondanks Zuster Roodhart, een strenge non die inwoonde en er de scepter zwaaide. Met liefde maakte ik elke ochtend pap in het ziekenzaaltje voor een lieve, oude, tandeloze dame die door alle collega's tante Coby werd genoemd. Tante Coby was het allerliefste in dat ziekenzaaltje, naast de zusterpost. Zo voelde ze zich minder alleen.

Ik ging rond met een broodkar en met soep, en elke dag hielp ik mee met het jassen van een enorme lading piepers. Tussen de middag dekte ik de tafel voor zuster Roodhart met het mooiste tafelzilver. Heel precies moest dat en niemand was dol op dat klusje. Het was een apart wereldje, de ouderenzorg in die jaren, kneuterig en gemoedelijk. Inmiddels is er wel wat veranderd, maar die fijne plek nestelde zich knus in mijn warme hart.

Inmiddels ben ik zorgbemiddelaar van deze locatie, een ruime dertig jaar later. Het ziekenzaaltje is allang verdwenen en de zorgzwaarte is niet te vergelijken met toen. Alleen alle mooie herinneringen zijn er nog, nog steeds knus genesteld op die vaste plek diep van binnen. Het is razend bijzonder voor mij om weer betrokken te zijn bij de plek waar het voor mij ooit begon. Het verschil met toen is groot, maar inmiddels ben ik zelf ook wel wat veranderd.

Er is veel verloren gegaan, en sommige veranderingen betreur ik oprecht. Behalve zuster Roodhart, die kan ik missen als kiespijn.

### **Het verpleeghuis anno 1986**

In 1986 begon ik mijn opleiding in een verpleeghuis, ik werkte en studeerde tegelijk.

Ik herinner me de lange gangen, de deuren die allemaal op elkaar leken. Er was alleen gezamenlijk sanitair, badkamers zonder de mogelijkheid om te luchten en nul privacy. De vierpersoonskamers waren kil en onpersoonlijk en de bewoners ervan hadden alleen een kledingkast, een bed en een nachtkastje. Een ziekenhuissetting als woonplek en verre van huiselijk. We deden ons best om warme zorg te bieden, maar het was altijd te weinig. Op de somatische afdelingen woonden meerdere mensen met Multiple Sclerose en er was ook een afdeling waar mensen woonden die sub-comateus waren. Jonge mensen in een steriele omgeving, de jongste was pas veertien.

Ik herinner me nog bijna iedereen uit die periode. Die Indische dame met die enorme stuitwond waar makkelijk twee vuisten inpasten. Als die verzorgd was, kon ze eindelijk even uit bed om een rondje te lopen. Naar buiten wilde ze nooit. Op dezelfde kamer lag een jonge vrouw.



Zij was gevallen, van driehoog naar beneden. Dat zij gesprongen was, mocht nooit hardop worden uitgesproken. Elke dag verzorgden we dat lichaam dat compleet stuk was, probeerden we een gesprek te voeren met een jonge vrouw die onherstelbaar veel hersenschade aan haar val had overgehouden. Hoe wanhopig moet ze zijn geweest, dat ze op dat kamertje lag.

Tijdens de reeksen nachtdiensten droeg ik alleen de verantwoording over de volledige afdeling: ik was toen negentien, en zorgde in mijn oppie voor ongeveer 34 mensen. Soms had je mazzel en kreeg je hulp van een collega van de naastliggende unit of van het nachthoofd. Maar ik herinner me vooral hoe alleen ik me voelde, belast met zoveel zorg.

Bij de meeste kamers verschijnt er wel een gezicht in mijn geheugen.

Die ene meneer met dementie die echt gruwelijke contracturen had, en die stil in bed lag in die kale kamer, dag in dag uit. Of die dame die al op haar 65ste in het verpleeghuis was opgenomen, die woonde er inmiddels al vijftien jaar. Een paar van hun verhalen schreef ik hier uit.

## **Maarten**

Hij heette Maarten en in mijn hoofd is het beeld dat ik van hem heb nog glashelder. Ondanks de drieëndertig jaar die er inmiddels zijn verstreken. Toen ik hem leerde kennen, was hij nog maar een schim van wie hij eens geweest moest zijn. Want Maarten had een spierziekte. Het was mijn allereerste kennismaking met deze gruwelijke ziekte. Ik zal achttien geweest zijn en het maakte diepe indruk op mij. Zoals zoveel van die ontmoetingen met andermans ellende diepe indruk op me maakte.

Maarten verzorgen was pittig, vooral voor hem. Hij moest die zorg aan dat pijnlijke lijf steeds ondergaan, en de contracturen die zijn lichaam had gevormd waren ijzingwekkend. Zijn lichaam kroop meer en meer in elkaar, gaf stukje bij beetje zijn kracht prijs aan willekeur. Praten kon hij niet meer, zijn communicatie bestond uit het uitstoten van klanken, en ik probeerde uit alle macht te leren wat ze betekenden en wat hij precies bedoelde. Niet meer duidelijk kunnen maken wat je wilt zeggen moet een nachtmerrie geweest zijn.

Ik zorgde met liefde voor hem, verzorgde dat vergroeide lijf en hoopte vooral dat ik hem tijdens het wassen geen pijn deed.

Daarentegen vond ik het verschrikkelijk om hem te helpen met eten. Hij slikte puur op reflex dus elke hap moest rustig en precies worden gegeven. Ik zat altijd met geknepen billen naast zijn bed, elke hap nauwkeurig volgend, en elke keer weer hoopte ik dat hij zich niet zou verslikken.

Maarten was nog jong, dat weet ik ook nog, een dertiger. Er stond niets persoonlijks in zijn kale kamer, geen mooie foto, geen enkele herinnering aan de rest van zijn leven. Tot op de dag van vandaag, vind ik dat nog steeds verdrietig. Een leven weggevaagd door een verschrikkelijke spierziekte, met dat jonge lichaam dat zich onverzettelijk vastklampte aan het leven, zonder iets van warmte om hem heen.

Zorgzaamheid stond in die jaren niet op de voorgrond, het zorgen was afstandelijker toen, steriel haast. Vooral de aandoening werd verzorgd, de mens erachter werd veel minder gezien. Daar worstelde ik mee, met die rechtlijnigheid, want ik wilde veel zorgzamer zorgen.

Persoonlijke foto's en mooie verhalen van mijn cliënten, ik absorbeerde deze altijd als een spons. Het is tot op de dag van vandaag een dankbare bron om de mens achter die ziekte te leren kennen, om beter te kunnen zorgen. Van Maarten wist ik niets, en als ik nog weleens aan hem denk, denk ik alleen maar aan de pijn en het verdriet dat hij gevoeld moet hebben. Alleen in een kale kamer, met een falend lijf, overgeleverd aan dat moeizame bestaan en de eenzaamheid. Onmenselijk, ondanks alle goedbedoelde zorgen, het was eenvoudigweg nooit genoeg.

Ik ging een paar maanden later weg en vervolgde mijn eigen weg in het leven. Ik genoot, groeide, leefde vrijmoedig verder. Dat leven van hem kwam daar tot stilstand, in dat kale hok, en dat duurde ook best nog een poosje. Steeds weer, probeer ik me te beperken tot de kern van ons bestaan. Mag ik van mezelf ook heus mopperen, bang zijn of verdrietig. Maar ik spreek mezelf streng toe, bij elke minuscule neiging tot ontevredenheid. Want gezondheid is een groot goed. En in onze zucht naar welvaart mogen we de waarde van elke nieuwe dag, de waarde van dat welzijn, echt nooit uit het oog verliezen.

## Die eerste keer

Mijn eerste zelfstandige opname, die vergeet ik nooit meer. De allereerste die ik zelfstandig mocht volbrengen en ik was razend trots. Het was de dag na kerst en die gezelligheid was op de afdeling nog ruimschoots aanwezig. Overal sprankelende lichtjes in de doorgaans kille gangen en meerdere kerstbomen die nog volledig opgetuigd stonden te stralen.

Samen komen ze berustend de afdeling op, hij in een rolstoel, zijn vrouw duwt hem voort. Ik wijs ze naar zijn nieuwe kamer, een kaal en armzalig hokje, en ik zie zijn vrouw die ongezellige ruimte angstvallig in zich opnemen. 'Het ging niet meer thuis,' zegt ze schuld bewust, 'het werd me echt te zwaar'. Want dat zorgen, viel haar dag na dag moeilijker. Vol liefde heeft ze al die jaren voor hem gezorgd, maar nu ze zelf ook ouder wordt, gaat het eenvoudigweg niet meer.

De kerstdagen wilde ze nog graag dat hij thuis bleef, hun laatste samen in hun fijne huis, stelden ze dat afscheid nog even uit. Alle kinderen en kleinkinderen waren langsgesproken en ze hadden met elkaar muziek gemaakt. Gezongen, gelachen, gegeten en gekoesterd. Er waren volop herinneringen gemaakt, tijdens die laatste kerst op zijn eigen warme plek.

Na een poosje is het opnamegesprek afgerond. Hij wil graag even rusten en zijn vrouw gaat op en neer naar huis om wat vergeten spullen te halen. Tijdens die hartverscheurende emotie van dat vertrek, heeft ze die thuis laten staan. Bij beide rollen stille tranen over hun wangen om dit noodgedwongen afscheid, 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. En nadat ik alle papieren van zijn opname heb verwerkt, ga ik nog even bij hem kijken. Even checken of het goed gaat, of hij slaapt of wellicht nog iets nodig heeft. 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, loopt ze net de voordeur in. 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 ook officieel is zijn overlijden nog niet vastgesteld. Ik vang haar op bij terugkomst en haar verdriet is allesomvattend groot. Schuldgevoel, spijt en rouw vechten om voorrang, en even is daar complete chaos. Nadat alle stof is neergedaald, spreken we elkaar nog even. 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, en hun bijzondere verhaal. Die allereerste keer zal ik nooit vergeten.

## Kil welkom

Diep verstopt in mijn herinneringen wonen heldere beelden die ik voor mezelf liever verborgen houd. Zoals die glasheldere foto die in mijn brein leeft van die oudere meneer die naast zijn vrouw op de grond knielt. Zijn lieve vrouw, in die enorme plas bloed.

Ik had die avond invaldienst bij een, voor mij onbekende, organisatie waar mensen met een dementie woonden. En ik bleek in mijn eentje te moeten werken, absoluut onverantwoord. Ik had moeten weigeren, natuurlijk, maar ik bleef. Uit een misplaatst soort plichtsgevoel gok ik, ik was 22 en verre van stoer.

De oudere meneer was die avond op bezoek bij zijn vrouw. Ze kon niet meer alleen lopen, maar arm in arm ging nog wel en samen liepen ze een rondje over de afdeling. Het was wat kil die avond, dus liet hij haar heel even alleen op de gang om een vestje uit de kast te pakken. Hij was misschien maar twee minuten weg, maar dat was voldoende voor haar om alleen aan de loop te gaan. Ze struikelde en viel vol met haar hoofd op een metalen tillift

Ik was in de huiskamer toen ik zijn geschreeuw hoorde, geschreeuw van iemand met diep en groot verdriet, dat voel je direct. De paniek in zijn ogen toen ik de hoek om kwam rennen zie ik zo nog voor me. Het enorme gat aan de voorkant van haar hoofd en de plas bloed waar ze in lag waren weerzinwekkend. Ook al is het inmiddels alweer dertig jaar geleden, het is als een helder beeld in mijn brein. Er was niets meer wat ik kon doen, behalve heel veel mensen bellen. Ik zat op mijn knieën bij die arme dode vrouw. Naast mij op die kille grond, zat haar man intens verdrietig te jammeren. In diepe rouw gedompeld en ellendig tot in zijn botten. Langs ons drietjes, daar op die grond, liepen onrustige bewoners zoekend in de rondte. Wat een bizarre scene moet dat zijn geweest.

Gevoelsmatig heb ik daar uren gezeten, wachtend tot iemand me kwam helpen, en de rest van de avond zijn niet meer dan een verzameling losse beelden.

Het verdriet van hun dochter, die in allerijl in de auto was gestapt na het nieuws, en nu haar moeder zo moest zien. De officier van justitie die mij uitgebreid ondervroeg, om zeker te weten dat er vanuit de oude man geen opzet in het spel was. In het aparte kamertje waar zij inmiddels lag, dat aparte kamertje waar alles van die ellendige avond nog ruimschoots aanwezig was, want haar verzorgen mochten we nog niet. Pure horror vond ik het.

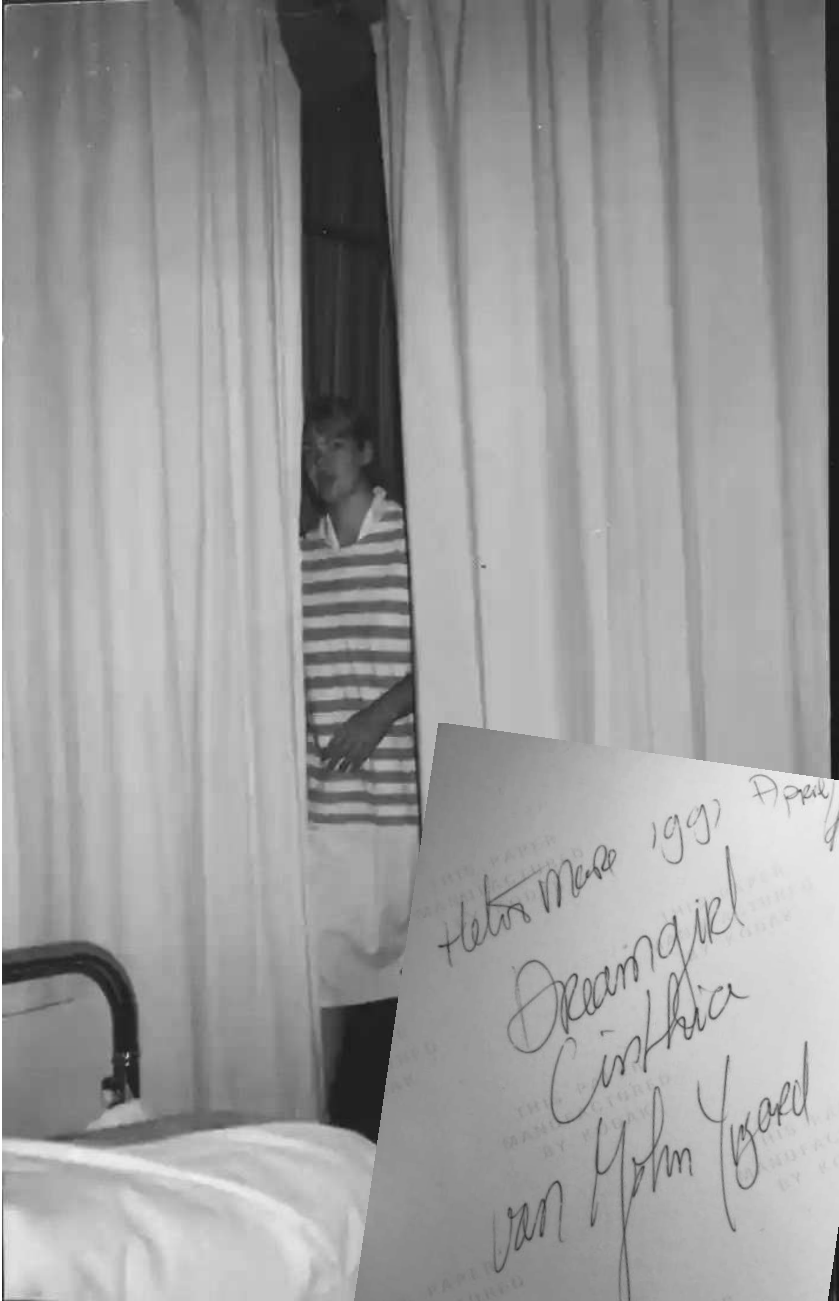
Aan het eind van de avond stapte ik daar de deur uit en ik ben nooit meer terug geweest. Van de lange fietstocht naar huis kan ik me niks meer herinneren. Dat daarna vervolgens ook niemand vroeg hoe het met mij ging deed pijn, het werd gewoon stil. Maar na die avond worstelde ik best nog een poosje.

## Persoonlijke verhalen

Tijdens de afgelopen jaren heb ik een lading persoonlijke verhalen verzameld. En heel soms was er een tastbare herinnering. Zoals die keer dat ik een boekenbon aannam, bij hoge uitzondering, van de weduwe van die meneer waar ik waakzorg had verleend. Ze drukte me op het hart om er uit naam van haar overleden man een mooi boek van te kopen. Want tijdens al die nachten dat ik bij hem waakte, had ik het met hem over onze favoriete schrijvers, over mooie boeken en meeslepende verhalen. Hij had haar gevraagd om mij, na zijn overlijden, een boekenbon te geven. Dat mooie boek heb ik vanzelfsprekend gekocht en aan de binnenzijde van de kaft schreef ik de reden. Het staat tot op heden nog steeds in mijn boekenkast.

Een ander dierbaar verhaal is die foto van mezelf als twintigjarige, in mijn wit gesteven uniform. Na mijn diplomering werkte ik een poosje in Heliomare in Wijk aan Zee, voor mij een totaal andere wereld. Ineens zorgde ik voor mensen van mijn eigen leeftijd. Wat een omslag was dat, want het was niet alleen supergezellig, ik vond het ook vooral heel heftig. Alle pijn, het verdriet en de grenzeloze moed die ik daar zag raakten me diep. De foto is gemaakt door John, een revalidant, toen ik aan het werk was op zijn zaal. Hij is voor mij ook een onuitwisbare herinnering. Hij kwam bij ons revalideren nadat hij een dwarslaesie overhield aan een akelig auto-ongeluk. John sprak Engels, dus ook dat was schakelen, maar we konden het ontzettend goed vinden samen. Hij liet de foto afdrukken en op de dag van zijn ontslag drukte hij hem in mijn hand, met op de achterkant een persoonlijke boodschap voor mij. Die foto is een dierbaar bezit. Niet alleen omdat er op die foto een bleu jong ding staat, want jeetje, wat was ik nog een meisje. Ik had regelmatig het schaamrood op mijn kaken staan op die mannenzaal, door alles wat ze onderling naar elkaar brulden. Maar het brengt me ook weer even terug naar dat prachtige oprechte contact van toen. Persoonlijke verhalen, mijn hart en hoofd zitten er vol mee.





## **Kwetsbaar**

Na die eerste dag in dat revalidatiecentrum fietste ik naar huis met een hoofd vol onuitwisbare indrukken. Ik neem mijn pet af voor al die bikkels die ik daar heb ontmoet. Alles maakt indruk, er is zoveel verdriet, zoveel machteloosheid. Maar evenzoveel moed, wilskracht en levensvreugde. Ik ben er compleet van ondersteboven.

Op 'mijn' afdeling revalideren voornamelijk jonge mensen en dat zorgt voor heftige gesprekken, prachtige contacten en ook geregeld de slappe lach. En heel veel verschillende muziekstijlen, lekker keihard door elkaar heen. Het is elke dag een uitdaging wie zijn muziek qua volume boven die van de rest uitkrijgt.

Maar die gedongen afhankelijkheid maakt ook razend kwetsbaar. De machteloosheid om ineens overgeleverd te zijn aan de zorgen van een ander las ik vaak levensgroot in iemands ogen. Dat gemis van die eigen regie en de soms rauwe pijn die dat met zich meebrengt.

De eerste keer dat ik me daar echt van bewust werd, was ook in deze periode. Ik had die dag vroege dienst, de gangen waren nog stil en donker, de meeste revalidanten lagen nog diep verscholen onder de dekens. Een enkeling verschanste zich in het rookhok, nog wat verkreukeld van een onrustige slaap. De meesten hadden de hele dag een scala aan therapieën dus die dag start standaard vroeg, uitslapen is er niet bij. Na de overdracht stapte ik de mannenzaal op en ik zag meteen dat hij al wakker was. Terwijl ik mijn waskommen vul, maken we zacht pratend contact met wat nietszeggende conversatie. Bijna even oud zijn we, ik was op dat moment eenentwintig, en hij was een jaar of vier ouder. Ongemakkelijk kijkt hij me aan, want hij weet precies wat er gaat gebeuren. Ik ga hem wassen en dus moet dat gipskorset uit. Dat gipskorset dat zijn bovenlichaam stevig en onwrikbaar in zijn greep houdt, dat ervoor zorgt dat de breuken in zijn ruggenwervel kunnen helen.