

Nog even geen tijd

Loslaten om opnieuw te beginnen

Willy de Hoop



Nog even geen tijd

Loslaten om opnieuw te beginnen

Willy de Hoop

Nog even geen tijd

Loslaten om opnieuw te beginnen

© 2023 Willy de Hoop
www.hoopdoetleven.net

Een uitgave van Uitgeverij Heijink.
Markt 23
7772 AE Hardenberg
Heijinkboek@planet.nl

Omslagontwerp en binnenwerk: Thijs de Hoop
Tekstcorrectie: Jan Meints & Bianca de Hoop
Eerste druk: 2023
ISBN: 9789464856736
NUR: 402

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, mechanisch, hetzij elektronisch, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, in druk, opname of enige andere manier zonder voorafgaand schriftelijk toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, by print, recording or otherwise, without the prior written permission from the editor.

*Voor Charles,
met wie ik elke dag nog zou willen delen...*

Ga naar het huis van de pottenbakker. Daar zal ik je vertellen wat mijn boodschap is. Jeremia ging naar het huis van de pottenbakker. De pottenbakker was aan het werk. Hij pakte een stuk klei en begon een pot te maken. Maar de pot mislukte. De pottenbakker begon opnieuw. Hij vormde de klei met zijn handen, net zolang tot het de pot was die hij wilde.'

Jeremia 18: 2-4 (Bijbel in Gewone Taal)

*Zoals klei in de hand van de pottenbakker
Zo ben jij in mijn hand zegt de Heer
Zoals klei in de hand van de pottenbakker
Zo maak Ik jou een vat tot Mijn eer.*

*Kneed mij Here God
Ook als het soms wel eens pijn doet
Kneed mij Here God
U weet precies hoe ik zijn moet.*

Elly en Rikkert Zuiderveld

Inhoud

1	Herinneringen	11
2	Een onrustige tijd	23
3	Nee toch...	49
4	Een nare wending	75
5	Afwachten en doen wat kan	89
6	Regie in eigen hand	115
7	Meer inzicht	141
8	Langzaam weer opklimmen	167
9	Meer achteruitgang	183
10	Vooruitgang of toch niet?	203
11	Geen goede vooruitzichten	219
12	Afwachten...	239
13	Eindelijk kan ik starten	253
14	Allerlei perikelen	289
15	Reflectie	307

1

Herinneringen

Aan de overkant vertelt een warboel van masten van zeilboten dat er in de verte een jachthaven is. Ze ligt vol met boten voor de winter. Een enkel plezierjacht waagt zich nog op het enigszins onstuimige water, voordat het vaarseizoen echt ten einde is. Het is alweer fris aan het worden en een jas is behaaglijk als je wat langer op de kade wil blijven zitten. De bomen in de omgeving van het meer zijn voor het grootste gedeelte hun mooie kleurrijke pracht aan bladeren verloren. Het zal niet lang meer duren voordat alleen de grauwe kale takken nog zichtbaar zijn. De lucht is veelal bedekt met grijze wolken en de zon krijgt nog maar af en toe een kans om door het wolkendek heen te breken en haar nauwelijks verwarmende stralen te geven. De dagen worden korter en in de vroege avond gaat de schemer al snel over naar het donker. Nog een paar weken en dan trekken we ons 's avonds weer terug in onze verwarmde huizen en waagt alleen een fanatieke wandelaar zich nog buiten. De natuur dommelt in een winterslaap. Zo kondigt zich een schijnbare rust aan die de natuur nodig heeft om zich voor te bereiden voor een volgend seizoen, zodat dingen weer opnieuw tot bloei kunnen komen. Maar eerst zal de natuur zich herstellen van datgene wat voorjaar, zomer en herfst eruit gehaald heeft. Soms is er zoveel schade dat het niet in één seizoen hersteld kan worden. Ook al duurt het herstel wat langer, het zal goed komen en herstellen op zijn tijd, zonder dat we vat hebben op het proces of het kunnen waarnemen.

Zo gaat het eigenlijk ook in ons leven. Daar is soms, zoals het lijkt, onherstelbare schade aangericht door de dingen die ongewild op ons pad zijn gekomen. Ook daar kan meer tijd nodig zijn dan één seizoen

om te herstellen. De rust van een winterseizoen moet ruimte krijgen om zijn werk te doen en weer moed te geven om verder te gaan met een leven dat nog genoeg te bieden heeft.

Enkele jaren geleden zat ik hier ook aan het water, radeloos en uitgeput van het vechten. Omdat jij, mijn man Charles, een progressieve en uiteindelijk dodelijke ziekte onder de leden had. We realiseerden ons allebei dat er binnen afzienbare tijd een einde aan ons samenzijn zou komen. We wilden alles uit het leven halen en daarbij dachten we in mogelijkheden en wilden niet te veel stil staan bij onmogelijkheden. Samen probeerden we de tijd die ons nog restte zo zinvol mogelijk in te vullen. Het was een goede en waardevolle laatste tijd die we nog samen hebben gehad.

Juist omdat ik mij bewust was van een leven verder zonder jou, probeerde ik vol goede moed na jouw overlijden door te gaan met leven. Ik hoopte dat het zou lukken zonder al te veel poespas. Ik wilde niet te lang stilstaan bij wat onvermijdelijk was en koos voor verstand op nul en blik op oneindig. Ik gunde mijzelf weinig tijd en ruimte voor de noodzakelijke verwerking, want het maakte alleen maar te veel los en was lastig en tijdrovend. Ik nam mij voor, weliswaar in eerste instantie aangepast, zo veel mogelijk te gaan werken en zorgde ervoor dat er weinig rustmomenten waren, om te voorkomen dat mijn gedachten en verdriet de overhand zouden nemen, want het had mijns inziens weinig nut. Desondanks lukte het me niet om rust te creëren in mijn denken en vooral weer te komen tot dat wat ik eigenlijk wilde, doorgaan met mijn leven. De emoties begonnen steeds vaker parten te spelen en alles leek te ontsporen. Ik probeerde hard het leven weer op te pakken, maar liep steeds aan tegen de emoties die zich ongewild bleven aandienen. Het leek allemaal niet te lukken op mijn manier en uiteindelijk was ik de wanhoop nabij. Steeds vaker begon ik mij af te vragen of het ooit zou gaan lukken om weer te kunnen genieten van een leven zonder jou. In de chaos van mijn gedachten was ik zelfs bang dat ik uit de handen van God

zou vallen. Aan de rand van het water kon ik mijn tranen op deze momenten de vrije loop laten en weer tot bezinning komen en de moed vinden om verder te gaan.

De eerste twee jaren na je overlijden waren onstuimig. Het kostte mij moeite om in te zien dat verwerken noodzakelijk was en emoties daarbij hoorden. Vaak zocht ik dit plekje aan het water op als het weer te vol werd in mijn hoofd en ik het overzicht verloor. Juist op dit stille plekje in de natuur, genietend van de weidsheid en het rustig kabbelende water, kwam er weer rust in mijn hoofd van alle gedachtespinsels die rondcirkelen en maar niet tot een doel leken te komen. Het lukte om mijn denken en doen wat te ordenen en mij vooral weer te richten op wat echt belangrijk was.

Een lied hielp me daarbij: als je niet meer wist hoe je verder moest en je nog nauwelijks ademen kon, omdat je de angst en de last van de hele wereld op je schouders voelde, dan mocht je weten dat je er niet alleen voor stond en dat je jouw zorgen en verdriet mocht geven aan de God waar je altijd op kon vertrouwen. Juist in de storm was Hij er om je te dragen. Deze wetenschap maakte mij rustiger en gaf weer orde in mijn denken. Ik realiseerde mij dat pas als de storm ging liggen, je de schade kon bekijken en je kon beginnen met het herstel. Gelukkig lukte het uiteindelijk om met de mooie herinneringen, mijn leven zonder jouw fysieke aanwezigheid weer op te pakken en te genieten van al het moois om mij heen. Ik mocht nieuwe dingen ontplooiën zonder jou en bouwde zo opnieuw een zinvol eigen leven op. Er kwamen weer zomers in mijn leven.

Ik herinner me één van de voorvallen, nog in ons prille leven samen, waarbij we kozen, zonder dat direct te beseffen, ons niet te laten overmannen door een aaneenschakeling van pech op één dag. We leerden al snel dat we tegenslagen moesten verwerken en de omstandigheden niet moesten laten zegevieren, maar juist de schade moesten proberen te herstellen en verder moesten gaan

op de ingeslagen weg. Het heeft ons gevormd en deze ene dag was niet alleen een begin, maar is ook tekenend geworden voor latere periodes in ons leven samen. Waar soms de ene tegenvaller de andere opvolgde en we steeds opnieuw besloten niet op te geven, maar verder te gaan en te overwinnen.

Het was ijsig koud. Al vanaf begin december vroom het harder dan voorgaande jaren en er werd gesproken over de strengste en koudste winter sinds jaren. We waren op weg naar mijn oma in Drenthe waar we oudjaarsavond gingen vieren. Mijn ouders waren al een paar dagen eerder met de trein gegaan. Wij gingen samen op stap en overnachtten in een hotel zo'n drie uur rijden van onze uiteindelijke bestemming. Vlak voor ons vertrek had je een mooie grote oude Mercedes op de kop weten te tikken. We hadden nog niet zo lang verkering maar ik had wel door dat auto's en vooral in luxe auto's rijden, jouw grote passie was en dat terwijl ik totaal geen verstand van auto's had. Mijn enige associatie ermee was de oude Mercedes van mijn opa waar we vroeger mee op vakantie gingen en waarin ik op langere ritten altijd wagenziek werd. Juist dat je er zo gepassioneerd over kon vertellen maakte mij trotser en verliefder. Met de verwarming hoog om de kou buiten te houden gingen we deze één na laatste dag van het jaar, op stap. Na een voorspoedige reis aangekomen bij het hotel, gingen we goed ingepakt tegen de vrieskou een eindje wandelen in de mooie heuvelachtige omgeving. De temperatuur was ver onder nul en door de snijdende wind lag de gevoelstemperatuur nog een stuk lager en deed het pijn in mijn gezicht. Verkleumd terug in het hotel, genoten we van een lekkere warme kop chocomelk in de gezellige huiskamer bij de open haard en waren we in no-time weer opgewarmd.

Moe van de reis sliepen we die nacht heerlijk. De volgende dag, nadat ik het gordijn opendeed, zag ik tot mijn grote verrassing dat het hele gebied overdekt was met een witte deken van sneeuw. De takken van de bomen bogen diep onder het gewicht, een schitterend gezicht. Na het heerlijke ontbijt dronken we nog een kopje koffie om ons daarna klaar te maken voor onze vervolgreis. We checkten uit en jij bracht de

koffers naar de auto en ging de auto wat voorverwarmen. Ik wachtte nog even in de behaaglijke lobby van het hotel.

Te snel kwam je met een bezorgd gezicht binnenlopen en vertelde dat de voorruit van de auto door de kou was gesprongen. Een behoorlijke domper op deze zo mooi begonnen dag. Gelukkig vonden we iemand die op deze laatste dag van het jaar nog de ruit kon vervangen. We dachten positief en zeiden tegen elkaar dat we van geluk mochten spreken dat de ruit niet tijdens de rit gesprongen was. Onder het genot van een warme kop chocomelk in het heerlijk verwarmde hotel, wachtten we terwijl de ruit vervangen werd. Daarna gingen we, iets later dan gepland op weg en dachten niet meer aan de tegenslag. We namen, in tegenstelling tot ons eerste plan, de snelweg om zo tijd in te halen. Maar we waren nog maar een paar kilometer onderweg toen de motor begon te sputteren. Hij hield het nog een eindje vol en gelukkig konden we nog net een parkeerplaats oprijden. De motorkap ging open om te bekijken wat er aan de hand was. Het sneeuwde inmiddels weer en vooral de wind maakte het bar koud. Je kwam er niet goed uit en besloot de ANWB te laten komen. We moesten wachten want het was razend druk, maar gelukkig kwam na dik een half uur de gele auto de parkeerplaats oprijden en ging opnieuw de motorkap open om te bekijken wat er precies aan de hand was. Het bleek dat de diesel, waarschijnlijk door de kou, was gaan vlokken. Een euvel dat vaker voorkwam bij oudere auto's. Het filter werd schoongemaakt en we konden weer op pad. Door het oponthoud zouden we een stuk later aankomen dan verwacht, maar nog steeds ruim op tijd voordat we het jaar uit zouden geleiden. Muziek aan en heerlijk rijdend merkten we in eerste instantie niet eens dat het steeds kouder werd in de auto, maar na een poosje constateerde je dat de verwarming het leek te begeven. Omdat we niet weer wilden wachten op iemand die dit zou kunnen maken besloten we, niet voor één gat te vangen, extra kleding aan te trekken om het toch een beetje behaaglijk te houden en zetten we er vaart achter om zo snel mogelijk onze eindbestemming te bereiken.

Het weer was slechter geworden, het vroom nog steeds stevig en af en toe sneeuwde het. De sneeuw werd door de wind opgestuwd en belemmerde behoorlijk het zicht en maakte dat we rustig moesten rijden. We zagen in deze witte wereld af en toe nog andere auto's, maar omdat het al tegen de avond liep werd het aantal steeds minder. De meeste mensen waren al op hun bestemming of gingen de deur niet meer uit en het openbaar vervoer was gestopt met zijn diensten aan te bieden op deze bijzondere dag. Het was inmiddels donker en op de snelweg was het steeds stiller geworden. Er werd nog maar minimaal gestrooid en de wegen werden mede door de steeds vallende sneeuw, moeilijker te berijden en soms door het opvriezen van de sneeuw ook glad en minder goed begaanbaar. Langzamerhand begon het gevoel van alleen op de wereld zijn, het te winnen van het mooie idyllische plaatje van een met een dikke laag sneeuw bedekte wereld en de mooie smetteloze velden met hier en daar een boerderij.

We moesten nog ongeveer tachtig kilometer toen opeens de motor opnieuw begon te sputteren. Na een paar keer was er geen ontkomen meer aan, de motor sloeg af en de auto startte niet meer. Gelukkig konden we nog net een parkeerplaats oprijden, voordat de auto helemaal stilviel. Daar stonden we dan, moederziel alleen. In de verste verte geen enkele vorm van leven. Het was ijzig koud en de wind wrong zich door onze kleding heen. Wat nu? Mobiele telefoons waren er nog niet, dus contact maken met iemand die ons zou kunnen helpen, ging niet. In de auto blijven, was door de kou met een temperatuur ver onder nul, beslist geen optie. Er was maar één ding dat we konden doen en dat was gaan lopen en op zoek naar iemand die ons hopelijk verder kon helpen. We trokken nog wat extra kleding aan en net toen we de auto achter ons wilden afsluiten, kwam als een wonder uit het niets, een auto van de Wegenwacht de parkeerplaats oprijden. Hij had ons zien staan en kwam kijken wat er aan de hand was. Samen kwamen we tot de conclusie dat het weer de diesel was die was gaan vlokken. Het tijdelijk repareren en verwachten dat het goed bleef gaan, was onder deze omstandigheden te riskant en niet

aan te raden. De man van de Wegenwacht wilde ons wel meenemen naar een taxibedrijf waar we een taxi konden nemen naar onze bestemming en de auto ergens de komende dagen verslepen naar een garage om deze te repareren. We pakten de spullen die nodig waren, sloten de auto af en stapten in de krappe, maar heerlijk warme auto van de Wegenwacht. Er waren eigenlijk maar twee zitplaatsen, maar het nu dicht tegen elkaar aan moeten zitten was eerder een verademing dan een last.

Na een aantal kilometers kwamen we bij een taxibedrijf, in het nabijgelegen dorp en zette de man van de Wegenwacht ons af om vandaar een rit te boeken naar onze eindbestemming. Zo kwamen we nog net op tijd aan bij mijn oma om het oude jaar af te sluiten en het nieuwe jaar in te luiden. Al vlug werd ons avontuur van deze dag naar de achtergrond gedrongen en genoten we van het samenzijn. Na een aantal dagen gingen we met de trein weer naar huis. De auto vond zijn weg naar de sloop, te oud en het zou te veel gaan kosten om nog te repareren. Al snel waren we ons hachelijk avontuur vergeten, maar na nog een paar avonturen op andere oudejaarsdagen, ontstond wel het voornemen om specifiek op deze dag, zoveel mogelijk veilig thuis te blijven of in ieder geval geen grote reisafstanden af te leggen.

Roerige jaren volgden na deze enerverende reis maar we waren ervan overtuigd dat we samen verder wilden. Vaak was juist het 'houden van elkaar' de enige drijfveer om te blijven vechten voor een beter leven samen. Traumatische ervaringen uit jouw verleden lagen hier helaas aan ten grondslag. Het had de waarden en normen in je leven vervormd. Vertrouwen vooral naar elkaar kwam regelmatig onder vuur te liggen en moest soms weer groeien maar herstelde keer op keer. Toen we besloten te trouwen startte niet, zoals je zou verwachten, een voorspoedig en fijne tijd van het samenzijn, maar leek het jammer genoeg nog steeds of pech ons bleef achtervolgen. Gelukkig werd midden in een moeizame strijd God een onderdeel van de praktische invulling van ons leven. Jij werd er vooral bij bepaald

dat Hij onvoorwaardelijk van je hield, vergaf wat er fout ging en Hij liet je vooral zien dat je elke keer weer opnieuw mocht beginnen. Je kon eindelijk de weg inslaan van jezelf accepteren en leren van jezelf te houden. Eén ding stond in ons avontuur vast: we hielden intens veel van elkaar en we waren niet van plan op te geven. We bleven elkaar hiertoe opdrijven als het niet ging zoals verwacht. Er waren momenten in ons leven samen dat we steeds opnieuw moesten leren om niet de omstandigheden te laten overheersen, maar ook regelmatig werden we verrast door de veerkracht en het doorzettingsvermogen dat we allebei hadden. We konden gelukkig na een poos, omdat het in alles beter ging, rustiger genieten van ons drukke bestaan en van de kinderen die inmiddels gekomen waren. We hadden het fijn samen en waren minder gefocust op de omstandigheden die regelmatig hun invloed deden gelden. We realiseerden ons dat we alles niet kregen uit eigen verdienste en we leerden om er dankbaar voor te zijn. Uiteindelijk had het van ons vechters gemaakt en ons veel goeds gebracht in een rijk leven samen. We hadden door schade en schande ontdekt dat stormen in een leven niet te voorkomen waren, maar dat je wel zelf kon bepalen waar je de focus oplegde.

Toen vele jaren later ziekte steeds meer van je levensvreugde begon te roven, namen we opnieuw het besluit te kijken naar de mogelijkheden en niet te veel te letten op de onmogelijkheden. We wilden zeker de omstandigheden niet laten overheersen. Toen het noodlot toesloeg en een ongeneeslijke ziekte bij jou geconstateerd werd, wisten we dat de onvermijdelijke weg naar een einde ingeslagen was en gaf dit een behoorlijke domper. Maar ook deze keer wakkerde de boodschap onze vechtlust aan en besloten we, zonder veel woorden, nog intenser alles uit het leven te halen wat het te bieden had. Naast geloof en onze liefde voor elkaar was humor en soms ook een beetje galgenhumor een belangrijke drijfveer om de mogelijkheden te blijven zien. We wilden genieten van de kleine dingen van het leven, ondanks de omstandigheden. Naarmate de zorg door de achteruitgang in je gezondheid zwaarder werd, moest vooral ik blijven waken om vast

te houden en te vertrouwen op wat kon en niet te veel kijken naar wat niet meer lukte. Toch werden we meer en meer een team, in de steeds intensievere zorg en leerden we beter elkaar op te beuren, als er weer achteruitgang was of negatieve vooruitzichten waren. Naarmate het werken voor jou steeds minder lukte en je vaker thuis was, werd het meer en meer jouw passie om anderen te helpen in een leven dat door veelal psychische omstandigheden vastliep. Veel mensen kwamen langs voor een peptalk van jou en dat gaf je drukte, maar ook voldoening.

Toen je een ernstige longontsteking opliep en dit door de bijkomende septische shock bijna niet overleefde, werden we ineens serieus geconfronteerd met de eindigheid van het leven. Je vocht weken voor je leven en er waren momenten waar we serieus bang waren dat het niet vol te houden was voor je, maar gelukkig redde je het. Wel werd jij je meer bewust, dat je niet zomaar waarschuwingen kon negeren als het op gezondheid aankwam. Er volgde een tijd van moeizaam herstel en zeker ook een behoorlijke achteruitgang wat je longcapaciteit betrof. We leerden om te gaan met de beperkingen die het ziek-zijn met zich meebracht en accepteerden dat het lange verblijf op de intensive care je veel gekost had dat helaas niet allemaal terug te winnen viel. Toch maakte het ons, misschien juist door deze ervaring, sterker. We raakten wat de zorg betrof zo op elkaar ingespeeld, dat vaak een half woord genoeg was om te handelen. Je ging steeds meer inzien dat hulpmiddelen je levenskwaliteit konden verbreden en we juist daardoor samen meer konden ondernemen. Je bleef je inspannen om anderen een hart onder de riem te steken door vooral te luisteren en te helpen waar het kon. Zo bleven we tot het einde toe vechten voor een goed bestaan en lieten we niet de omstandigheden heersen. Genieten en uitbuiten van mogelijkheden stond centraal.

Helaas kwam het onvermijdelijke einde. Het was vreselijk, maar ik besloot meteen vanuit de blauwdruk van ons goede leven samen,

door te gaan. Een goed voornemen maar ik vergat dat ons leven samen moeten afsluiten heel wat anders was dan mijn eigen leven alleen verder gaan. Het kostte mij veel meer moeite dan ik aanvankelijk dacht en ik merkte dat ik eigenlijk vergat, misschien wel juist door zo actief bezig te zijn met willen blijven staan, hoe ik zelf staande kon blijven. Ik miste je enorm en omdat er zoveel veranderde ging ik voorbij aan mijn eigen gevoel. Ik stond er niet bij stil dat relaties gebouwd zijn op emoties en als je je daarvoor afsluit het eigenlijk geen leven meer is maar niets anders dan overleven. Omdat ik de last op niemands schouders wilde leggen, zagen degene die dicht bij mij stonden mij wel vechten maar ik liet ze niet toe en legde mijzelf op, om op eigen kracht te ontdekken een leven alleen te leven in plaats van samen. Het was loslaten en ontdekken wat ik alleen waard ben, gaan genieten van alles om mij heen en vooral het mijzelf toestaan zonder dat ik mij schuldig voelde. Het kostte veel meer dan dat ik had voorzien en ik maakte het mijzelf extra moeilijk door niet te praten over mijn strijd en te vinden dat het getuigde van zwakte als ik het niet zelf kon doen.

Maar na de noodzakelijke harde confrontaties en tijd nemen voor het verwerkingsproces en hulp daarbij aanvaarden was het toch weer de veerkracht die mij hielp om niet bij de pakken neer te zitten, de uitdaging aan te gaan en weer een leven te leven dat het waard is. Ik ging weer volop werken en haalde daar veel voldoening uit. Ik ging op reis en genoot van de plaatsen die we ooit samen, maar ook juist omdat jouw mobiliteit en zorg complex was, niet samen konden bezoeken. Ik pakte oude hobby's weer op en zo werd mijn leven intensiever maar ook weer waardevol ondanks een gemis dat altijd blijft.

Regelmatig zoek ik mijn favoriete plekje op aan de rand van het meer als mijn ongedurigheid weer een keer te groot is en ik de stroom van alles wat mij bezighoudt niet meer kan temperen en mijzelf opdrijf naar het onmogelijke.

Ik leid een druk leven, maar geniet van de dingen die ik onderneem. Wel vergeet ik te gemakkelijk dat ik ouder en minder flexibel ben, minder aan kan en sommige dingen meer tijd kosten. Toch ben ik dankbaar dat het allemaal nog gaat en wil er geen rekening mee houden, zolang ik het nog niet als een hinder ervaar. Als iemand mijn vermoeidheid koppelt aan mijn drukke bestaan, wimpel ik die opmerking weg. Die link wil ik niet leggen. Als ik mij bedenk dat ik binnen een aantal jaren met pensioen mag en het werk zal stoppen en meer tijd krijg, zal het vanzelf wel goedkomen. Dit pragmatisch denken helpt mij niet in het rekening houden met mijzelf en een lichaam dat een stem heeft als ik te ver ga. Omdat ik blijf zoeken naar iets nieuws, meer triggers, betrap ik mij er steeds vaker op, dat ik ongeduriger en ongeduldiger word als het niet gaat zoals ik het wil en gepland heb. Het steeds korter kunnen genieten van mooie momenten, omdat het volgende al voor de deur staat dat ik natuurlijk niet voorbij kan laten gaan, laat zien dat er een soort versnelling is ontstaan en ik niet meer in staat ben de rem te vinden.

Is het de tijd, angst om het ouder worden en niet meer zo soepel kunnen leven vanuit 'alles wat ik wil lukt'? Ik weet het niet precies maar er lijkt iets te zijn dat mij steeds meer opdrijft. Ooit kreeg ik het predicaat 'principiële pleaser', dat is iets doen omdat ik het mezelf opleg en daarbij voorbijga aan de vraag of ik het ook wil. Ik ben daar toen aan gaan werken maar steeds vaker merk ik weer dat mijn agenda zich vult zonder dat ik er vat op lijkt te hebben en dat is niet oké. Ik besef dat ik er iets mee moet doen, maar helaas zoals met veel andere zaken, stel ik het eraan werken uit en word ik vaker geconfronteerd met mijn vermoeidheid en dat het einde van de dag eerder komt dan gepland. Het frustreert mij.

Er komt rigoureuus een einde aan mijn jachtige bestaan als mijn gezondheid uit onverwachte hoek wordt aangevallen. Het is opnieuw een proces van leren loslaten en omarmen wat werkelijk telt in het leven. Het zorgt voor veel frustraties, boosheid en verdriet.

Het is andermaal een proces van vallen en opstaan. Er zijn vaker tegenslagen geweest, maar deze keer slaat het genadeloos toe en lijkt er maar geen eind aan te komen. Regelmatig vraag ik mij af of de schade niet te groot is om nog hersteld te kunnen worden. Heel wat keren heb ik opnieuw het lied beluisterd dat mij ook eerder op de been hield en hielp het om door te gaan. Het lied dat je eraan herinnert waar je de kracht vandaan moet halen en je rust kan vinden als het stormt in je leven.

2

Een onrustige tijd

Een vreemde onbekende ziekte, covid 19, breidt zich als een pandemie in zeer korte tijd uit over de hele wereld. In eerste instantie heeft lang niet iedereen door hoe gevaarlijk deze zeer besmettelijke ziekte is en wat voor impact het heeft in het leven van mensen en op de samenleving. Iemand is vaak al besmettelijk voordat de klachten zich manifesteren. Daardoor heeft het virus zich al verspreid zonder dat men het beseft, met soms grote gevolgen. De overdracht gaat via de lucht en door aanraking, dus al snel komen de regels dat men minimaal anderhalve meter bij elkaar vandaan moet blijven, niet te veel met elkaar in één ruimte binnen moet zijn, moet niezen of hoesten in de elleboog, geen handen meer mag geven en zeker geen knuffel en bij alle handelingen handen moet wassen en ontsmetten.

Als iemand besmet is voelt men zich een paar dagen wat griepiger en blijft het daarbij, maar anderen hebben hoge koorts of zijn ernstig benauwd en de saturatie daalt dusdanig dat ziekenhuisopname overwogen wordt. Het blijkt al snel dat het niet blijft bij wat meer opnames, maar ziekenhuizen liggen vol en zelfs de intensieve care raakt overbelast. Niet alleen wordt men ernstig ziek, ook overlijden dagelijks honderden en wereldwijd duizenden mensen. Sommige liggen weken in het ziekenhuis en anderen komen zelfs op de intensieve care, waar ze aan de beademing gaan en in slaap gebracht worden, omdat het lichaam erg moet vechten tegen het virus en de vitale functies in het gedrang komen.

Vooral dit laatste is voor mij zo herkenbaar en ik heb te doen met degene die hiermee te maken krijgen. Uit eigen ervaring weet ik

hoe zwaar het is voor zowel de patiënt als naaste. Ik heb gezien en gevoeld wat voor impact het beademd worden op de intensive care heeft, maar ook het leven daarna als iemand het overleeft. Omdat het in dit geval gaat om een zeer besmettelijke en dodelijke ziekte liggen ze soms weken doodziek alleen in het ziekenhuis en worden ze verzorgd door personeel dat volledig in beschermde kleding rondloopt en nauwelijks herkenbaar is. Voordat iemand in isolatie gaat, moeten hun dierbaren vaak al afscheid nemen, omdat de door covid besmette patiënten regelmatig in rap tempo achteruitgaan en niet meer aanspreekbaar zijn voordat ze overlijden. Als iemand niet meer te redden is en sterven zal, gebeurt dit vaak alleen. Zonder nog contact te kunnen hebben met de buitenwereld, omdat dit door de extreme besmettelijkheid ook niet meer mogelijk is. Als iemand overleden is, wordt deze meteen afgeschermd en in een lijkzak gedaan om verdere besmetting te voorkomen, dus ook dan is er geen mogelijkheid meer voor afscheid. Wat het nog schrijnender en eenzamer maakt voor nabestaanden is dat het bezoekersaantal voor een rouwdienst ook nog wordt beperkt tot het minimale. Het heeft allemaal een onbeschrijfelijke impact op meerdere partijen.

Er komt al snel een tekort aan bedden en ziekenhuizen raken overvol. Iemand met een zorgberoep moet zo lang mogelijk proberen door te werken. Binnen de zorg wordt werken met mondkapje en handschoenen verplicht, maar de toestroom van beschermende middelen komt, zeker in zorginstellingen, te langzaam op gang met alle gevolgen van dien. Onder het zorgpersoneel, omdat ze zo dicht bij een zieke patiënt in de buurt komen en in eerste instantie minimaal beschermd zijn, worden de besmettingsaantallen steeds hoger waardoor veel personeel voor langere tijd uitvalt en groter tekort ontstaat.

In eerste instantie lijkt het vooral de groep ouderen en kwetsbaren te treffen, omdat er vaak onderliggende ziektes zijn. Ze moeten beschermd worden en de enige effectieve manier lijkt isolatie. Om

deze ziekte, die razendsnel om zich heen grijpt, te stoppen, komen contactverboden voor tehuizen, ziekenhuizen en wooneenheden.

Er wordt opgeroepen om meer afstand te bewaren naar elkaar en ook om besmettingskansen door te veel wisselende contacten te minimaliseren, elkaar niet te vaak op te zoeken. Vooral de ouderen, de grootste risicogroep, wordt geadviseerd minder fysiek contact te onderhouden, niet meer op te passen. Er wordt sterk aangeraden dat kleinkinderen niet bij grootouders op bezoek gaan, om besmetting te voorkomen. Ook in thuissituaties komt er een verbod op het onderling elkaar opzoeken. Zo valt het contactverbod iedereen ten deel. Blijf in je eigen bubbel en vooral niet met te veel mensen in één ruimte. Om toch contact te houden bellen en videobellen we vaker met kinderen en kleinkinderen om minder gevaar te lopen.

Zodra je de tv aanzet, gaat het over de pandemie. Dagelijks is er een update over het aantal besmettingen, ziekenhuisopnames en sterfgevallen van die dag in Nederland maar ook is de stand van zaken wereldwijd te volgen. Voor werken geldt zoveel mogelijk thuiswerken en na een aantal weken sluiten zelfs de scholen hun deuren voor de meeste leerlingen en thuisonderwijs wordt grootscheeps opgezet. Alleen voor kinderen van degenen die een vitaal beroep hebben en het werk zich niet voor thuiswerken leent, blijft er opvang binnen scholen en kinderdagverblijven. Winkels mogen niet langer openblijven, alleen de essentiële winkels mogen nog bezocht worden op gezette tijden. Alle uitgaansgelegenheden, van restaurant tot theater, gaan dicht. Kerkdiensten waar juist mensen steun zouden kunnen vinden mogen niet meer gehouden worden voor grote groepen. Een beperkt aantal mag komen op afspraak en ver uit elkaar zittend een dienst bijwonen. Niet voor één gat te vangen worden er volop onlinediensten geregeld en is er op de zondagen wel ergens op tv, binnen je eigen gezin in de huiskamer, een kerkdienst te volgen.

Als je besmet raakt in de thuissituatie moet je daar direct in

quarantaine en degene waarmee je in contact bent geweest. Dit blijft een aantal dagen gelden totdat je vierentwintig uur klachtenvrij bent, geen koorts meer hebt of hoest. Desondanks blijven sommige nog langere tijd kortademig, hebben last van vermoeidheidsklachten en reuk- en smaakverlies. Pas na een poos zit het virus niet meer in je lichaam, in principe ben je na twee weken niet meer besmettelijk maar kun je nog wel behoorlijk ziek zijn.

Naarmate de ernst van alles duidelijker wordt, moeten de verzorgers en artsen ook isolatiepakken en beschermbrillen gaan dragen, naast de handschoenen en mondkapjes die al gebruikt werden. Het is fijn dat er nog ergens een naambordje opgeplakt wordt, want soms zijn verpleegsters niet meer te herkennen. Het is deze bescherming die in ieder geval ervoor zorgt dat iemand die toch dicht bij een besmette patiënt moet zijn, minder kans op besmetting heeft.

In sommige landen is het aantal zieken en sterfgevallen zo hoog en schrijnend dat de noodtoestand wordt uitgeroepen. Er komen reisverboden met als gevolg dat mensen vastzitten in het buitenland, omdat ze niet meer over de grens kunnen komen. De samenleving ontwrict steeds meer. Soms lijkt het wel oorlog.

In ons land worden alle cijfers berekend en de informatie en het advies wat betreft maatregelen gecoördineerd vanuit het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. De regering bepaald uiteindelijk welke maatregelen genomen worden. Als na enige tijd de besmettingsaantallen weer afnemen, volgt een versoepeling. Zo gaan scholen, winkels en uitgaansgelegenheden dicht en weer open en worden contactverboden strenger en minder streng. Het voordeel is dat er met enkele restricties in de zomermaanden toch met vakantie kan worden gegaan. Naar het buitenland gaan is wat ingewikkelder, omdat daar andere regels kunnen gelden en het is gezien de snelle wisseling van maatregelen ook best riskant om zo ver weg te gaan. Al met al zorgt het voor chaotische toestanden in de wereld.

Ook bij ons mensen doet het wat. Er komt een verandering in de waardes die we ergens aan toekennen. In het begin van de pandemie heeft dit iets positiefs. Er is bewogenheid en meer verdraagzaamheid onder elkaar dan ooit tevoren en we helpen ouderen en kwetsbaren waar het kan. We leven mee, houden rekening met anderen en zijn dankbaar voor degene, veelal verzorgenden die in de frontlinie staan. Er ontstaat ook steeds meer creativiteit en saamhorigheid. Er wordt geholpen om thuiswerken zoveel mogelijk te maken en voor leerlingen van diverse gesloten scholen worden onlinelessen ontwikkeld en gegeven en is er via de computer dagelijks contact tussen leraren en leerlingen. Restaurants moeten hun deuren sluiten, maar gaan maaltijden thuisbezorgen en er wordt opgeroepen om als steun voor het geleden verlies, meer gebruik te maken van deze diensten. De kerken gaan hun streamingsapparatuur steeds professioneler inzetten, zodat de kerkdiensten beter te volgen zijn. Daarnaast worden deze onlinediensten, omdat veel mensen gedwongen thuiszitten door veel meer mensen bekeken dan ze onder normale omstandigheden zondags naar de kerk zouden komen.

Helaas duurt het allemaal te lang en na de eerste golf van deze pandemie, die na de zomer weer in alle heftigheid de kop op steekt, is het geduld bij velen een stuk minder. Een keerzijde is dat er meer eenzaamheid onder verschillende leeftijdsgroepen ontstaat, omdat we niet meer bij elkaar op bezoek mogen komen. Depressiviteit steekt steeds meer de kop op. Lang niet iedereen heeft de ruimte om rustig thuis te werken en niet alle leerlingen hebben de mogelijkheid om via de computer of tablet contact met school te onderhouden. Daarnaast vergt het ook discipline van ouders en verzorgers die er door diverse omstandigheden, niet altijd is. Zo zijn er meer meldingen van huiselijk geweld, vaak veroorzaakt omdat mensen in gezinnen langer en dichter op elkaar zitten en dat geeft korte lontjes. Deze problemen worden steeds meer zichtbaar, zeker waar het al niet zo vlekkeloos verliep.

Er komt financiële steun vanuit de overheid, maar deze is lang niet altijd voldoende om de schade te dekken. Het is ook soms niet eerlijk verdeeld en brengt onevenredig veel financiële schade toe aan bepaalde groepen. De maatregelen zijn niet altijd duidelijk en geven ruimte voor discussie en verdeeldheid in het navolgen. Er is te veel onzekerheid en mensen verliezen hun geduld en de sfeer en verdraagzaamheid onder elkaar wordt grimmiger.

Er wordt zelfs gedacht dat het een vooropgesteld plan is geweest vanuit China om een virus te laten ontsnappen uit een laboratorium. Er zijn zelfs geluiden dat het een natuurlijk afvloeien is van de wereldbevolking, omdat de mensen steeds langer leven en er overbevolking is. Daarnaast is het vervelende dat het virus niet iedereen treft en ook niet iedereen ziek of ernstig ziek wordt en dat doet wat met de geloofwaardigheid. Er wordt getwijfeld aan het waarheidsgehalte van de cijfers die door de media verspreid worden en sommigen ontkennen zelfs dat mensen zo ziek worden. Er wordt steeds vaker geroepen dat het bangmakerij is en aantallen van besmettingen, zieken en doden niet kloppen en overtrokken zijn. Naast dit alles voelen de restricties en maatregelen die genomen worden voor iemand die nauwelijks te maken krijgt met sterfgevallen en ernstig ziek-zijn, zwaar en te overdreven. Er ontstaan zoveel contradicties dat de vrijheid van meningsuiting in het gedrang komt. Het gevolg is uiteindelijk dat er steeds minder rekening gehouden wordt met de zieken en kwetsbaren in onze samenleving.

De geschiedenis leert ons dat dit vaak gebeurt als een onzeker iets niet te beheersen is en onvoorspelbaar hard toeslaat. Het lijkt in zijn uitwerking ons recht van bestaan aan te tasten.

Als het virus na de zomer weer zijn slag slaat is steeds duidelijker te zien en te voelen dat het niet alleen de gezondheid van mensen treft, maar ook het vertrouwen van mensen in elkaar een deuk opgelopen heeft. Steeds meer complottheorieën steken de kop op, zowel naar de overheid, als naar elkaar. Ook veel gelovigen

interpreteren het als een teken dat de eindtijd dichterbij komt, trekken hun voorzorgsmaatregelen en dat geeft onderling fricties. Sociaal emotioneel is de impact ook erg groot. Op financieel vlak zijn er veel klachten over de uitvoering van tegemoetkomingen. Mensen verliezen hun baan of inkomen en dat brengt ze in nood. Ouders, partners en vrienden sterven of blijven erg ziek en krijgen niet altijd het begrip en de hulp die ze nodig hebben.

Verdeeldheid is iets waar we altijd mee te maken hebben en het lijkt zeker in een land waar iedereen mag denken en zeggen wat hij ergens van vindt, nog meer aan de oppervlakte te komen in tijden van nood. Er komen steeds meer protesten en jammer genoeg ontstaan er groepen die het niet alleen oneens met de genomen maatregelen en meningen van anderen zijn, maar zich ook verzetten en zelfs voor eigen rechter gaan spelen. Het is niet alleen dat ze weigeren zich aan de regels te houden, maar het meest desastreuze is dat velen vijandig gaan staan tegenover elkaar en andersdenkenden. Regelmatig worden beroepshandhavers belaagd, zowel in ziekenhuizen, winkels, als op straat. Ook onder gelovigen waar we juist eenheid van verwachten, komen mensen lijnrecht en soms respectloos tegenover elkaar te staan. De een wil zich aan de maatregelen houden en ze respecteren, maar de ander vindt het een aantasting van de geloofsvrijheid en roept medegelovigen op zich niet te laten overheersen en zich niet aan de gestelde maatregelen te houden.

Regelmatig monden gesprekken ook in persoonlijke sfeer uit in het elkaar verwijten maken en voorbijgaan aan de goede bedoelingen die iemand heeft om wel of niet te geloven in wat de media verteld. Er vallen regelmatig termen als goedgelovigheid, te voorzichtig en te volgzzaam. Er lijken steeds meer mensen te zijn die kunnen bewijzen dat beschermende middelen als mondkapjes dragen niet effectief is maar machtsmisbruik.

Zo monden meningen regelmatig uit in respectloze en verhitte

discussies onderling. Als antwoorden opraken en het verschil in mening groter wordt en daarnaast respect van degene waarvan we het verwachten niet meer zeker is, ontstaat een wereld die we niet willen. Vooral degene die de gevolgen van de ziekte van dichtbij mee hebben gemaakt worden soms hard geraakt. Ze worden door diegene die zo hard en soms ondoordacht zijn mening uit, naast het geleden verlies ook nog van de andere kant aangevallen en soms zelfs als ongeloofwaardig bestempeld. Dit terwijl ze zoveel onbeantwoorde vragen hebben en eigenlijk troost nodig van hun omgeving en niet een mening, of deze nu terecht is of niet.

Ik moet denken aan verschillende verhalen in de geschiedenis, waarin we zien dat na een tijd van onderdrukking een volksgeest ontstaat en vrijheid, gelijkheid en broederschap ontaardt in excessen die menonwaardig zijn. Waar solidariteit verdwijnt maakt het plaats voor polarisatie.

Ik werk met mensen met een beperking en aanvankelijk, omdat ik moet blijven werken op locatie, heb ik in eerste instantie meer te maken met een verandering in mijn sociale welzijn. Ik kom minder bij de kinderen en kleinkinderen, ga niet meer oppassen en ben daarom vaker thuis. Ik houd mij zo goed mogelijk aan de gestelde regels om geen risico te zijn voor de kwetsbare bewoners op mijn werk. In eerste instantie hebben de beperkende maatregelen wat bezoek betreft ook een voordeel. Het geeft in mijn jachtige leven wat meer rust en zie het maar als een knipoogje van God dat ik door deze covidpandemie meer thuis ben en tijd heb voor andere dingen. Iets wat ik mij eigenlijk maar moeizaam gunnen kan.

Ik manoeuvreer mij er aanvankelijk gemakkelijk doorheen, maar al snel merk ik dat er een keerzijde aan zit. Blij met mijn vitale beroep waar geen mogelijkheid voor thuiswerken is, mis ik de hectiek van mijn leven in mijn vrije tijd. Ik heb, ondanks dat ik wel blijf werken, meer tijd over en verveel mij snel, en voel mij opgesloten. Het is een

uitdaging om na te denken wat ik met mijn verkregen tijd binnen de beperkte kaders kan gaan doen, maar het benauwt mij ook. Ineens moet ik meer waarde halen uit het genieten van de kleine dingen, zoals het zonnetje in mijn tuin, van de bloemen die bloeien en dat is met mijn ongedurige geest en er steeds op uit willen niet zo eenvoudig. Ik besluit deze periode van restricties maar te zien als een voorbereiding op mijn komende pensioen over een aantal jaar. Ook dan zal het rustiger worden, omdat mijn werk weg valt en moet ik nieuwe invullingen gaan ontwikkelen. Hoewel in de omgekeerde vorm, zie ik deze periode maar als een wennen aan meer vrije tijd en ga weer quilten, dingen doen in en rond huis en af en toe een eindje alleen fietsen. Ik probeer er meer voldoening uit te halen, want het is wel duidelijk dat in de toekomst ik niet altijd kan blijven weggaan en iets ondernemen. Het is belangrijk meer te leren thuis te zijn en mijzelf daar beter te vermaken.

De pandemie geeft steeds meer regels en aanpassingen en daarbij komt het neer op flexibiliteit en creativiteit, niet alleen thuis maar ook op mijn werk. Het werken is niet zozeer drukker, maar vooral intensiever omdat de mensen op de woongroep nu ook tijdelijk thuiswerken. Gelukkig komt al snel de dagbesteding op de woongroep dit managen, zodat het onze taak verlicht. De huiskamer wordt overdag omgebouwd tot werkplaats, waar iedereen met zijn mogelijkheden werken kan. Eigenlijk vind ik het in deze setting, waar bewoners niet langer naar hun werk gaan maar in hun thuisomgeving werken, veel leuker, gezelliger en in bepaalde mate ook relaxter. Iedereen is bezig op zijn eigen tempo met werk dat per dag aangeleverd wordt door diverse dagbestedingslocaties. Het houdt in dat er minder haast is in de ochtend om iedereen op tijd aangekleed en klaar te hebben voor zijn werk. Geen stress meer als iemand wat meer tijd nodig heeft of als de bus niet op tijd komt en allerlei, soms tot spanning leidende situaties ontstaan. Ook kunnen de bewoners eindelijk eens met trots laten zien waar ze dagelijks mee bezig zijn. Ik kan ervan genieten om even binnen te lopen in de huiskamer, de tijdelijke werkplaats en de

trotse gezichten te zien en een praatje te maken over dat wat eigenlijk zo belangrijk is in hun leven. De sfeer en gezelligheid die er ontstaat zijn mijns inziens van toegevoegde waarde en belangrijk als het op het welzijn van deze groep aankomt.

Ik ben me er wel bewust van dat werken op locatie ook een bepaald risico met zich meebrengt. Er hoeft maar iemand covid onder de leden te hebben en het verspreidt zich binnen no-time, met alle gevolgen van dien. Om de mogelijkheid op besmetting zo veel mogelijk te beperken, voelen we ons als collega's verantwoordelijk en houden we ons ook thuis, aan de maatregelen. Het is van belang goed op te passen met wie je in aanraking komt en anderhalve meter afstand te nemen naar anderen. Ik zou het vreselijk vinden als door mijn ondoordacht handelen iemand besmet zou worden en ik de veroorzaker zou zijn van het sneeuwbaaleffect en dan nog maar niet gesproken over de eventuele ernstige gevolgen die mogelijk zijn omdat het hier zeker een kwetsbare groep betreft. Dus ook op het werk wassen we onze handen, dragen we mondkapjes en handschoenen. En hoe sneu het soms ook is, er mag geen bezoek komen zolang de besmettingen oplopen. Dit vraagt van ons als begeleiders meer inspanning om het gemis aan hun sociale leven op te vullen.

Thuis probeer ik mijn tijd zo goed mogelijk door te brengen binnen de maatregelen, die fluctueren met het aantal besmettingen en vooral ziekenhuisopnames in het land. Omdat de besmettingen in de zomermaanden lager zijn, worden de maatregelen versoepeld en dat, maar ook de gunstige indeling door de vakantiespreiding in het land, geeft mij de gelegenheid dit jaar met een aantal kinderen en kleinkinderen samen te gaan kamperen en zo geniet ik volop van het zomerse weer, samen spelletjes doen met de kinderen en kleinkinderen, zwemmen, wandelen en dagjes uit.

Op mijn werk ben ik voor de zomervakantie bezig geweest met het organiseren van een vakantie voor een kleine groep van de