

## REVALIDATIE: EEN AVONTUUR VOL VERRASSINGEN

*Dagboekfragmenten – Ojas de Ronde – winter 2020*

*Al een paar dagen lig ik op bed in de Transfer van het VU Ziekenhuis in Amsterdam, wachtend op een plekje in een Revalidatiecentrum ergens in de buurt. Mijn linkerbeen in het gips, speciaal buigzaam gips dat met de zwellingen in mijn been kan meegroeien.*

*Ondertussen blijft de smak die ik een paar dagen geleden maakte op de marmeren vloer van het winkelcentrum Gelderlandplein in me rondspoken. Hoe dat spook in mijn hoofd loslaten? Meditatie? Werkt goed. Het houdt je rustig en ontspannen, je schiet niet gemakkelijk in de angst en blijft alert. Maar gisteren dacht ik ook: misschien moet ik maar gaan schrijven, alles wat me te binnen schiet optekenen zodat ik het nog een keer kan voelen en dan loslaten. Goed voor mijn herstel. Bovendien, er gebeurt hier zoveel interessants. Als ik het nu opschrijf kan ik het als 'sweet memories' bewaren.*

*Aan Dorith heb ik gevraagd pen en papier mee te brengen en nu zit ik met gestrekt been in mijn rolstoel aan een tafeltje in de Transfer. Ben benieuwd wat er komt. Eerst maar schrijven over de val op het Gelderlandplein.*

### **De genadeklap**

Het kan iedereen overkomen. Je gaat met je vrouw op zaterdagmorgen gezellig boodschappen doen en dan gebeurt het: je glijdt uit en met een smak tuimel je op de grond. Even liggen blijven om te zien wat er gebeurt, maar de pijn giert door je heen. Omstanders snellen toe en helpen je op een bankje. Daar zit je dan. Alles doet pijn en je merkt dat je je linkerbeen niet meer kunt bewegen.

Wat was het? Uitgegleden op een plasje olie of parfum? We zien het vocht nog op de tegels. Een Security functionaris komt poolshoogte nemen, dames uit de parfumeriewinkel komen koffie brengen, mensen blijven staan, houden een bemoedigend praatje en vertrekken weer. Het is zaterdagmorgen, er moeten boodschappen gedaan worden. Dorith zit hevig geschrokken naast me en houdt me vast.

'Lopen lukt niet meer,' zeg ik na een tijdje tegen Dorith. En daarna: 'Misschien moeten we een ambulance bellen.' Dorith is het er mee eens en er wordt een ambulance gebeld. Die is er binnen een kwartier en even later lig je dan, omgeven door een paar vriendelijke professionals, in een ambulance die loeiend naar het ziekenhuis rijdt. Ook daar kunnen we rechtstreeks de Spoedeisende Hulp in rijden en worden er foto's gemaakt.

Een vriendelijke dokter komt de boodschap brengen: 'Er is een fractuur in de knieschijf geconstateerd, mogelijk zijn de kniebanden gescheurd. Nee, u mag niet naar huis. In het gunstigste geval pas over een week of zes. Die tijd zult u in een revalidatiecentrum moeten doorbrengen. Waar? Dat is nog niet bekend. Maar voorlopig kan ik naar het Transfer van het VU-ziekenhuis. Sterkte, mijnheer de Ronde.'

Verpleegsters komen om het nieuwe gips om mijn linkerbeen aan te brengen. Ze leggen me voorzichtig in bed en vertellen me dat ik nu afscheid van mijn vrouw kan nemen. Nu al? Ja, want ik zal spoedig worden overgebracht naar het Transfer.

Het afscheid van Dorith is zwaar. Zijn we er klaar voor? Dat wordt niet gevraagd. Je bent overgeleverd aan wat het Leven je biedt en aan de protocollen van de medische wereld. Nog even zwaaien, warme kusjes en dan word je weggereden, snel door een jungle van lange, steriele gangen van het ziekenhuis. Tot het moment dat de verpleegsters me vertellen dat ik in het Transfer ben aangekomen, mijn nieuwe thuis.

Ik zie een grote zaal met wapperende gordijnen die de bedden met patiënten van elkaar scheiden en krijg een eigen bed, een kastje om spulletjes in op te bergen, een rolstoel voor het geval ik een keer uit bed wil, een postool voor de ontlasting en een alarmbel. Heel belangrijk die bel, want als er iets gebeurt is er zo onmiddellijk hulp bij de hand.

De verpleegsters nemen afscheid van me en laten me alleen. Maar om me heen is het een drukte van belang, overal gesprekken, voetstappen die komen en gaan, lichten die aan en uitgaan. Alert en rustig blijven - zeg ik tegen mezelf - diep ademen, mediteren. En dat werkt. Er daalt een diepe rust op me neer. En uit mijn onderbewuste stijgen beelden op. En een woord 'genadeklap'. Is dit nu ik bijna 83 jaar op deze planeet rondloop een ongenadige genadeklap, einde verhaal? Of is dit een genadige zet van het Leven waardoor ik nieuwe kansen krijg om iets wezenlijks van mijn leven te ontdekken? Er komt geen antwoord want ik val in een diepe slaap.

### **De sprong wagen**

Al een paar dagen lig ik in de Transfer en ik moet zeggen: iedere dag sta ik paf over waar ik nu in terecht gekomen ben. Het duurde even voordat het tot me was doorgedrongen, want oude patronen blijven doorspelen, niet alleen overdag, ook 's nachts. Al een paar nachten, als ik wakker gemaakt word door een patiënt die om hulp vraagt of zo maar lawaai maakt, duurt het even voordat ik beseft dat ik niet naast Dorith sliep. Bizar. Maar dan komt ook pijn en verdriet op en wil ik naar huis. Helaas dringt de weerbarstige werkelijkheid dan al snel tot me door en ga ik weer proberen te slapen. Ja, het is een groot verschil met de thuissituatie.

En dat klopt ook wel een beetje met de manier waarop veel medepatiënten hier over dit plekje praten. Dat is ook de gemakkelijkste manier om met deze situatie om te gaan. Het is gemakkelijk om je mind op de veiligheidsmodus van 'thuis-is-alles-beter' te zetten zodat je oude patronen kunnen blijven doorspelen en je alleen maar verlangt om hier weg te komen. De verleiding wordt dan groot om met angst en negatieve gevoelens te reageren op deze totaal nieuwe situatie. Iemand aan tafel die me heel vermoeid en cynisch aankeek zei me met een bitter lachje: 'Welkom in het afvoerputje van Amsterdam,' en ik was even geneigd dit te geloven. Maar is dat ook zo? Overspoelt zo'n mindset niet datgene wat hier en nu gebeurt?

Als ik rustig en ontspannen om me heen kijk, merk ook heel veel andere, interessante en boeiende dingen op. Goed verzorgd eten, gezellige verpleegsters die – anders dan in het ziekenhuis – tijd hebben voor een praatje, boeiende mensen om me heen uit alle lagen van de bevolking. Natuurlijk, we moeten allemaal wachten op een plekje waar we beter kunnen revalideren dan hier – met een eigen kamer en een keur aan fysiotherapie – maar is het hier nu zo slecht?

Ik ga de sprong maar wagen en fris en vrolijk in de 'afvoerpuntje' duiken. Het is een crisissituatie, daar ben ik me goed van bewust. Het is helemaal niet duidelijk hoe het met mijn knie en verdere gezondheid gaat aflopen. En ik mis Dorith enorm. Maar ik kan ook de knop van 'nieuwsgierigheid' aanzetten en echt in me opnemen wat hier gebeurt. Alsof ik voor het eerst in Hollywood rondloop. Even goed mijn mind-set in de gaten houden en stoppen als ik alles wat ik meemaak vanuit oude denkpatronen zie. Ook mijn mind wil natuurlijk altijd gelijk krijgen, maar dit hier is een totaal nieuwe situatie, want feitelijk ben ik hier in de Transfer nog nooit geweest. Dus ik kan beter alles laten vallen wat ik over revalidatie meen te weten en alles rustig in me opnemen. Vol vertrouwen en goede moed de sprong wagen.

### **Halsbrekende toeren**

Totaal nieuw voor mij is het rondrijden op een rolstoel. Vaak heb ik op het Gelderlandplein mensen zien rondrijden in een dergelijk vehikel, maar er nooit bij stil gestaan hoe dat werkt of voelt. Nu heb ik er al bijna een week ervaring mee en wat ik ervaar is dat ik daardoor veel fysieker ben gaan leven. Daarmee bedoel ik: veel meer letten op wat je met je lichaam kunt doen, veel meer in je lijf zitten bij alles wat je doet. Op een rolstoel is dat niet eenvoudig, maar zo ervaar je pas echt hoe fysiek je bij alles bezig bent.

Gewoonlijk heb je dat niet in de gaten, tenzij je zoals bij mindful lopen of het Japanse kinhin een aantal minuten elke stap bewust zet. Dan voel je pas hoe je altijd automatisch loopt en niet in de gaten hebt wat een complex gebeuren het zetten van een enkele stap is. Een paar maal heb ik dat mogen zien na een zen-sessie in zittende houding. Je kniegewrichten zijn dan zo stijf geworden dat je niets liever doet dan een rondje kinhin lopen.

Maar nu zit mijn hele been in het gips en heb ik een rolstoel om even een rondje door de gangen te rijden. Te veel op bed liggen is niet goed. Je wordt er niet alleen stijf van, maar je spieren gaan ook verslappen. Rondrijden op een rolstoel zorgt in ieder geval dat je je schouderspieren oefent. Na een tijdje krijg je dan het gevoel dat je wel een soort goedgespierde Tarzan moet lijken, maar als je in de ruiten kijkt waar je langs rijdt zie je dat het beeld van Tarzan flink overdreven is. Je ziet een klein mannetje in een grote stoel die alle mogelijke manoeuvres moet maken om met voor- en achteruitrijden zijn doel te bereiken. Vooral dat terugrijden vraagt veel behendigheid, want je hebt normaal geen ogen op je rug maar moet toch af en toe ergens in parkeren.

Het meest ingewikkelde lichaamswerk doe je als je een deur door moet. Als je in het normale leven een deur door moet, loop je er simpel naar toe, pakt de klink, draait die om, opent de deur en stapt er doorheen. No problem, babba.

Maar zit je in een rolstoel, dan is het perspectief heel anders. Zeker als je, zoals ik, met een in het gips gewikkeld stijf been vooruit op je rolstoel een deur nadert. Hoe krijg je de klink te pakken? Daar moet je soms halsbrekende toeren voor verrichten. En heb je hem, dan is het nog de grote vraag hoe je een deur opent als die naar jou toe open gaat. Moeilijke truc, maar heb je dat eenmaal onder de knie, dan komt de grote vraag hoe je de deur achter je dicht laat klappen. Meestal blijft die gewoon open staan en moet je met veel voor- en achteruit werken de deur dicht krijgen. Kortom: alles moet rustig en kalm met je lijf gebeuren, heel bewust, en daarbij moet je – en dat is het verschil met 'mindful walking' -

goede maatjes blijven met je rolstoel. Want die heeft soms ook nukken die je helemaal niet verwacht.

### **Nieuwe mindset**

Mijn mindset van 'bewust, zonder oordeel en nieuwsgierig open staan voor wat er gebeurt' blijkt na een tijdje op de Transfer niet voldoende. Er moeten een paar nieuwe kwaliteiten aan worden toegevoegd wil ik het leven hier nog gezond en wel kunnen vieren. Een van de kwaliteiten waarop voortdurend een beroep wordt gedaan is die van geduld. Dat begint 's morgens al. Natuurlijk kan ik niet douchen en wordt op bed gewassen. Maar wanneer gebeurt dat? Al heel vroeg hoor ik de verpleegsters pratend en lachend langs komen en ver weg iets zeggen van 'Goede morgen, hoe gaat het met u? Hoe wilt u gewassen worden?' Maar hoe vaak moet ik dat horen voordat bij mij het gordijn wordt opengeschoven en een vriendelijk meisje me aanspreekt. Ik kan er geen systeem in ontdekken en moet soms een uur of langer wachten. En al die tijd ben ik wakker en lig gespannen te luisteren of men dichterbij komt, zodat eindelijk de boodschap ook voor mij geldt. Inderdaad, soms ook gespannen, want in datzelfde ritueel wordt ook gevraagd of ik nog naar de wc moet en dan kan een uur wachten soms heel lang zijn.

Dus geduld oefenen is een eerste vereiste als de dag begint, en kan ook nog vaak gedurende de dag goed gebruikt worden. Want er liggen veel patiënten op Transfer en het verplegend personeel is de laatste jaren ingekrompen. En dan moet soms je tube geduld helemaal uit knijpen. Maar, en dat moet gezegd, je geduld wordt altijd beloond. Altijd komt er iemand opdagen die je precies geeft waar je om vraagt of wat je nodig hebt. Daarna is het weer zoet rusten en wegdromen.

Zoet wegdromen? Een van de nachtmerries die mij kwelen is het feit dat ik bij alles waarvoor ik het bed uit moet totaal afhankelijk ben van het verplegend personeel. Nu is afhankelijkheid niet een deugd die mij is aangeboren. Ik ben geboren in April op het moment dat het sterrenteken ram op zijn hoogtepunt staat. Rammen hebben geen neiging tot afhankelijkheid, integendeel, ze willen alles zelf doen. Nee, hulp hoeft niet.

Maar dat is nu anders. Zelfs bij het naar de wc gaan moet ik worden geholpen. En als alles gepasseerd is, is er soms nog een verpleegster nodig om alles af te werken. My God. Dat is wel een van de moeilijkste dingen die ik hier moet presteren. Accepteren kan ik het nog niet helemaal, maar omdat ik niet anders kan zal ik het wel moeten. Ik herinner me nu een van de wijze opmerkingen van Eckhart Tolle uit zijn boek 'The Power of Now': als je in een moeilijke situatie terecht gekomen bent, kijk dan of je die kunt veranderen. Als dat niet lukt, onderzoek of je eraan kunt ontsnappen. En als dat ook niet het geval is: accepteer het. Okay, ik accepteer mijn afhankelijkheid, maar dan wel op een zo alert en actief mogelijke manier.

Die alertheid is trouwens ook een houding die hier heel goed van pas komt. Zomaar wegzakken in een houding van 'jullie doen maar' kan je behoorlijk wat nadelen opleveren. Dat merkte ik al de eerste dag. Dorith was alle pillen komen brengen die ik thuis gebruikte – pillen die de artsen hadden voorgeschreven en andere die ik zelf belangrijk vond om gezond te leven – en ze aan de dienstdoende arts laten zien. Juist een paar dagen voor mijn val had ik alles voor de komende drie maanden besteld, dus van alles was ruim voldoende aanwezig.

Maar wat gebeurde er? Na een paar uur kwam een verpleegster mij het volledige lijstje van al mijn pillen aanbieden, met de mededeling dat alles besteld was bij de eigen apotheek. Daarbij ook een rekening van € 162,30. Verbijsterd zei ik dat dit helemaal niet nodig was omdat ik alle benodigde pillen zelf al in bezit had. Pas na enige tijd begon dat bij de verpleegster door te dringen. Maar toen kwam het grote probleem: ik zat al in het systeem, alles was al besteld en het zou heel moeilijk zijn de bestelling ongedaan te maken.

Het heeft mij daarna dagen gekost om dit uit het systeem te krijgen en mij ook duidelijk gemaakt dat ik bij alles wat me werd voorgesteld niet alleen een houding moest hebben van 'het is prima zoals jullie dat als professionals willen doen, 'maar dat ik ook heel alert moest blijven op wat er precies met mij ging gebeuren. En op tijd aan de rem trekken.

### **De uitdaging van 'offline leven'**

Even alles op een rijtje zetten: vanaf het begin van mijn verblijf in Transfer heb ik besloten alleen via mijn oude Nokia contact met Dorith te onderhouden, en verder offline te blijven. Terecht? Daar zit natuurlijk het nadeel aan dat ik veel contacten moet missen, maar ik heb voor mezelf het gevoel dat ik dit wel moest doen. Ik heb dit ook met Dorith doorgesproken en zij was het er mee eens.

Immers, al sinds medio 2019 heb ik - als gevolg van een zware whipple operatie 18 juni 2018 in mijn buik – heel veel last van venijnige, felle darmkrampen. Er was al een afspraak gemaakt met de chirurg die mij geopereerd had, maar juist een paar dagen vóór die afspraak maakte ik de fatale val waardoor ik nu in Transfer lig. De afspraak met de chirurg is natuurlijk niet door gegaan en het is op dit moment onmogelijk te voorspellen wanneer er een nieuwe afspraak komt. Misschien pas over een paar maanden.

Ik wil nu rust om te zien of ik er van binnenuit ook goed mee om kan gaan. Feitelijk wil ik een soort retraite maken van mijn revalidatie en deze tijd en plaats gebruiken voor meditatie en zelfonderzoek. Daarvoor is offline leven een voorwaarde. Dagelijks even live contact met Dorith die dan mails voorleest en kaarten en hartegroeten meebrengt – heerlijk en inspirerend. Zelf ervaar ik de lieve, hartverwarmende wensen ook als heel helend en van binnen houd ik contact met eenieder. Daarvoor neem ik ook alle tijd. Maar voorlopig geen live bezoek. Dorith heeft dit al doorgegeven aan familie en vrienden.

Nu, na meer dan een week in Transfer, ervaar ik er ook de vruchten van. Wat ik merk is dat er veel kleine, lege momenten opbloeien die ik nu – anders dan thuis – niet meteen opvul door even op mijn mail te kijken of nog snel een berichtje te versturen, even nog het laatste nieuws op de tv te lezen, even de krant te pakken. Het blijven nu gewoon lege momenten waarbij ik even op adem kan komen, even naar binnen ga, even niets doe. Verspilling van tijd? Zo'n denkpatroon schiet nu door me heen, maar ik laat het erbij. Ik zit nu toch in een periode waarin ik geen 'productie' kan leveren. Dus gewoon maar even wachten tot er zich iets voordoet waar ik mijn energie in kan stoppen. Nu is het even een moment van niets.

Terwijl ik dit schrijf zie ik verder weg in de eetzaal een oude dame met een jonge verpleegster die haar aan het voeden is. De oude dame is blind en de verpleegster neemt een lepeltje van het eten, vraagt de dame haar mond te openen en stopt met heel veel liefde het eten in haar mond. Het gebeurt met veel aandacht en liefde. De verpleegster kijkt

of het eten is doorgeslikt, vraagt hoe het smaakt en bereidt een volgende hap voor. Heel langzaam, als in slow motion, zie ik dit liefdevol gebeuren zich voor mijn ogen ontvouwen en kan er mijn ogen niet van af houden. Zoveel liefde en zorg in dit uithoekje van de aardbol. Ik raak erdoor ontroerd.

### **Momenten van niets**

Er komen, nu ik offline ben, veel 'momenten van niets' voor. Natuurlijk ook op bed. Dat hoort bij de revalidatie. Veel patiënten zie ik dan puzzelen of zappen om op de tv boven het bed nog iets interessants te zien te krijgen. Ik heb daar ook de neiging toe, maar heb toch besloten van de weken die ik voor revalidatie nodig heb een soort retraite te maken, in ieder geval vaak te mediteren en regelmatig een 'bodyscan' te doen. Dat gaat heel simpel als je ligt: je geeft met je aandacht langzaam aandacht aan verschillende delen van je lichaam, beginnend bij je voeten tot je bij je kruin bent aangekomen. Dat ontspant en als je daarna je hele lijf voelt liggen, geeft dat een heerlijk gevoel van ruimte in en om je heen.

Wonderlijk is ook dat hierbij mijn zintuigen opengaan. Zo hoorde ik gisteren onverwacht de regen tikken op de ruiten van de zaal. Nooit zo op gelet, maar toen hoorde ik de regen zachtjes tik-tokken en raakte erdoor geboeid. En soms zie je op zulke stille, lege momenten onverwacht de vrolijke gele narcissen met oranje hartjes die Dorith op het tafeltje van mijn bed had neergezet. Alsof je ze nu pas voor het eerst echt ziet.

Voorjaar? Misschien, maar je weet niet veel van wat er buiten plaatsvindt. Je leeft in quarantaine, maar dat betekent niet in isolement. Zo drong een paar dagen geleden, toen ik met gesloten ogen lag te liggen, onverwacht de geur van bloeiende hyacinten tot me door. Toen ik verbaasd rondkeek ontdekte ik dat de buurvrouw naast mij die op haar tafeltje had. Ik kon ze zien omdat de gordijnen waren weggeschoven en ik begon de geur op te snuiven. De buurvrouw begon te lachen toen ze dit hoorde kwam meteen met een verhaal over hyacinten waar ze ook zo van hield en over haar dochter die de bloemen had gebracht. En hoe fijn het was af en toe bezoek te krijgen. En daarna de klassieke vraag hoe het voor mij was om hier te liggen. Het hield ons een tijdje bezig en we kwamen allebei tot de conclusie: soms heeft het even-niets- hoeven-te-doen ook zijn voordelen.

Het leven wordt anders, maar wordt er niet saaier op. Er is geen doel meer dat ik moet bereiken en dat geeft een wonderlijk gevoel van ruimte en vrijheid. Gewoon liggen en ademen is al genoeg. De tijd verdampst en mijn zintuigen openen zich. Gelukkig? Ja, ik voel me vrij en gelukkig. En de tijd vliegt voorbij. Alsof ik op het paard van de tijd rijd en de teugels laat vieren. Het leven schiet langs me heen en openbaart zich ieder moment opnieuw. Misschien klinkt dit te dichtertlijk, maar zo ervaar ik het wel.

### **Een reuzenstap vooruit**

Na twee weken verblijf in de Transfer ben ik nu officieel gestationeerd in het revalidatiecentrum Vreugdehof, een bekende Amsterdamse herstelplek voor mensen met lichamelijke en psychische klachten. In de volksmond heet deze plek 'Tranendal' omdat er niet alleen mensen terecht komen die moeten genezen van pijnlijke gewrichtsproblemen,

rug- en hartklachten of beenletsels, maar ook mensen die dementeren of verziekt en verzwakt zijn door een beroerte, een spierziekte, MS, Parkinson of andere neurologische aandoeningen. Revalidatie - zie ik nu - is een complex proces dat zowel lichamelijke en psychische klachten omvat. Laten we ervan uitgaan dat het bij mij vooral lichamelijke klachten zijn.

Mijn knie is nog steeds een pijnlijk probleem, maar gelukkig ben ik hier op Vreugdehof aangekomen zonder dat mijn hele linkerbeen in het gips gezwachteld is. Want toen ik vijf dagen geleden voor onderzoek in de gipskamer van de VU was uitgenodigd, bleek dat gips al er al af te mogen. Wel zou ik een 'kniebrace' moeten dragen, een strakke band rond mijn been die druk uitoefent op het kniegewricht zodat de stabiliteit ervan wordt verbeterd en de pijn verminderd. Het is nog een beetje behelpen, vooral 's nachts, want dan kan die brace behoorlijk pijn doen, maar overdag in mijn rolstoel – prima.

Nog een bof dat er een paar dagen na dit bezoek van de gipskamer onverwacht een plaats vrijkwam op Vreugdehof. Daar ben ik meteen akkoord mee gegaan, mede omdat het vlak bij ons huis op Doddendaal is. En nu ik hier een paar dagen zit is het verschil met de Transfer duidelijk: hier draait alles op een professionele manier om revalidatie. Op de dag van aankomst kregen Dorith en ik een rondleiding door het gebouw en al snel vond er een gesprek plaats met de dienstdoende arts die mijn ziektegeschiedenis doornam, mijn medicijnen vaststelde en een behandelplan met me opmaakte. In het kort: middels fysiotherapie zou ik me zo ver moeten kunnen herstellen dat ik me zonder rolstoel thuis zou kunnen redden. Ook zouden Dorith en ik een ergotherapeut ter beschikking krijgen om de nodige aanpassingen in ons huis te regelen.

Met de fysiotherapeute heb ik ook al kennis gemaakt. Zij heeft de fractuur in mijn knie onderzocht en me duidelijk gemaakt dat hier veel werk aan de winkel is. 'Niet alleen vanwege de knie, maar vooral omdat mijn hele spierstelsel door twee weken liggen behoorlijk verzwakt is.' Daar was ik het helemaal mee eens. Ik vertelde haar hoe ik voelde dat mijn hele lijf ernaar snakt om weer te bewegen. Ze beloofde me daarbij te ondersteunen, maar dat zou wel vier of meer weken kunnen duren.

Ik bracht ook mijn heftig geworden darmkrampen ter sprake en zij opperde de mogelijkheid dat die veroorzaakt zouden kunnen zijn door mijn rondjes in de rolstoel. 'Als je met je armen de wielen van de rolstoel voortbeweegt span je ook veel buikspieren aan en omdat je eerder een zwaar buikoperatie gehad hebt, kan dat op die plek nare gevolgen hebben.' Dus, zo snel mogelijk uit de rolstoel? Ja!

### **Met rollators en rolstoelen in de eetzaal**

Het klonk goed. Prettig is ook dat ik hier op Vreugdehof een eigen kamer heb. Echt privé, zodat ik mijn dag gemakkelijker zelf kan indelen en eventueel op mijn kamer bezoek kan ontvangen en zelfs eten. Maar dat laatste wilde ik niet. Ik ging liever in de grote eetzaal met mijn lotgenoten aan tafel. Ik doe dat nu al een paar dagen en ik moet zeggen: het is een hele belevenis.

Als je uit je eigen bubbel wilt komen dan is dit de kans. Bij eten denk ik aan de heerlijke vegetarische maaltijden van Dorith of aan een groepje vrolijke vrienden en vriendinnen met

wie je soms in een restaurant een feestje viert. Maar dit beeld stort in elkaar als je hier gaat eten. Hier kom je binnen in een ruime goed verlichte eetzaal vol rollators en rolstoelen waar mensen met lichamelijke of psychische klachten zich over een maaltijd buigen. Af en toe hoor je een klacht dat de kaas niet goed is of het ei te hard gekookt, maar verder wordt er in rust en stilte gegeten. Wie nog kan lopen of zich met een rollator kan bewegen, gaat zelf het eten ophalen. Wie dat niet kan wordt bediend door een aantal zorgverleners.

Toen ik een paar avonden geleden in mijn rolstoel binnenkwam werd ik meteen begeleid naar de vaste plaats die ik de komende tijd zou innemen: naar een tafel met alleen mannen. Ze verwelkomden me vriendelijk, mijn eten werd gebracht en na enkele minuten zei een van de mannen al dat hij klaar was. Met een kort 'tot morgen' verdween hij in zijn rolstoel naar zijn kamer. Anderen moesten nog hun pillen slikken of een injectie krijgen. Er was kennelijk niet veel te bespreken en voor mij was dat ook prima. Ik at mijn maaltijd in stilte en kon rustig rondkijken.

Zo had ik ook even de tijd om te zien hoe iedereen bediend werd door de overal rondlopende zorgverleners. Dat gaf een goed gevoel en dat heb ik nog steeds. Als ik eraan terugdenk: het zijn een aantal vriendelijke vrouwen, meestal met een Surinaamse achtergrond, die duidelijk het hart op de goede plaats hebben. Ze zorgen dat ieder krijgt wat hij of zij wil en gaan altijd in op wensen die ten gehore worden gebracht. Ze blijken bovendien goed in staat met ieder persoonlijk contact te maken en het is een feest om hen in hun kleurige kleren te zien rondlopen.

Ik ben hen erg gaan respecteren, ook omdat ze goed kunnen omgaan met kritiek op het eten of op wat dan ook. Als dat ten gehore wordt gebracht krijgt die persoon vaak gelijk, soms wordt er om gelachen en een enkele maal wordt er streng op gereageerd. Wonderlijk om dat zo mee te maken.

Ja, echt wonderlijk, want ik moet er toch niet aan denken dat over een jaar of tien hier allemaal robots rondlopen om dit zelfde werk te doen. Hoe managers in de zorg ook redeneren dat het met robots veel efficiënter en goedkoper is, wat deze vrouwen doen is niet te vervangen door machines die langs komen en vragen: wat-kan-ik-voor-u-doen? hetzelfde-als-gisteravond-of-wilt-u-een-nieuw-dieet-proberen? Ik moet er niet aan denken dat wij als zieke mensen dit gaan meemaken. Maar ik denk er al schrijvend wel aan. Tijd om mijn dagboek voor vandaag af te sluiten en naar bed te gaan.

### **Lotgenoten aan tafel**

We zijn twee weken verder en we hebben elkaar aan de mannentafel wat beter leren kennen. Soms komt er iets los over het leven dat we achter ons hebben, over onze partners, jeugd en kinderen. Vooral kleinkinderen komen vaak in de picture. 'Als die kleine me aankijkt en zijn armpjes uitstrekt, man, dan ben ik weg, kun je me opdweilen,' zegt mijn overbuurman die jarenlang in de havens heeft gewerkt. Hij zit nu in Vreugdehof omdat hij moet herstellen van een been dat geamputeerd is en waaraan hij nog steeds veel fantoompijn heeft. Maar ze krijgen hem niet klein. 'Af en toe flink op je tanden bijten en doorzetten,' geeft hij ons als raad. Doodgaan wil hij ook nog lang niet. Als we het daar over hebben lacht hij met ene brede grijns: 'Zo'n gat, een hele eeuwigheid? Voorlopig houd ik hier nog wel uit.'



Naast mij zit een man die een hersenbloeding heeft gehad. Hij is vriendelijk en zegt nooit veel maar geeft af en toe een stuk kaas aan die in plastic is verpakt. Ik help hem dan om het plakje plastic zo te scheuren dat hij de kaas eruit kan halen. Soms biedt hij ook een worstje aan dat op zijn boterham moet worden leeg geknepen. Hij blijft dan altijd vriendelijk glimlachen, maar blijft zwijgen. Wel plagen mijn andere tafelgenoten me soms als ik het worstje leegknijp. 'Jij bent toch vegetariër, kijk eens wat je aan het doen ben. Dat is niet principieel.' Maar als ik ze aankijk weet ik dat ik hier niet op in hoeft te gaan.

Mensen die vegetarisch eten kom je hier niet veel tegen. Tot mijn verbazing ben ik hier de enige op de afdeling. Bij het middagmaal krijg ik dan ook altijd een vegetarische burger, een vis, een gebakken ei of iets anders dat in de keuken is bedacht. De mannen kijken me dan meewarig aan. Of ik toch geen zin heb in een gebraden varkensrollade, runderlapje of lamsbout waar zij van zitten te smikkelen? Niet dus. Een keer heb ik het proberen uit te leggen, maar daar wilden ze niet naar luisteren. 'Gewoon doen wat je altijd gedaan hebt, dan ben je al gek genoeg,' zei Richard die altijd kok is geweest. Ik heb hem meteen gelijk gegeven.

Sinds gistermorgen is er ook een orthodoxe jood bij ons aan tafel komen zitten. Hij krijgt alles extra, omdat hij koosjer wil eten. Gisteravond vroeg Willem hem wat dat nou precies was en de man legde keurig uit dat het in principieel ging om een scheiding van melk en vlees, zoals God het in de Bijbel had bevolen. Willem ging er niet op in, maar begon te vertellen over de Joodse buurt waar hij geboren was en over alle Joodse woorden die nog zijn overgebleven in het Amsterdams. Het werd even een gezellig gesprek waarbij bijna iedereen een duit in het zakje deed. Maar toen we weggingen zei Willem fluisterend achter zijn hand tegen mij: 'Koosjer? Gekker moet het hier niet worden.' Zo eindigen de maaltijden soms. En dan is het 'kerel', makker, maatje, tot morgen dan maar weer.'

### **Antonio**

Antonio, wat mis ik onze Siciliaan Antonio. Hij was al lange tijd ernstig ziek – problemen met zijn hart en ruggenmerg kanker – maar werd hier een week geleden opgenomen voor revalidatie en wilde graag bij ons aan tafel. Op goede momenten raakte hij in vuur en vlam en begon hij onverwacht de goede kanten van de maffia te verdedigen. Dat waren aanvankelijk de Robin Hoods in het arme zuiden van Italië. Verbazing alom, maar toen we daarop doorvroegen gaf Antonio toe: 'Nu zijn het criminelen, nu verpesten ze alles in heel Italië, ook in Milaan en het rijke noorden, maar ik heb hen nog meegemaakt in de tijd dat ze de weldoeners waren van de arme dorpjes op Sicilië. En dat was geweldig!'

Antonio was al lang in Nederland en heeft hier een groot aantal pizza-restaurants geopend maar hield nog *molto* van zijn geboorteland. En de keren dat hij bij ons aan tafel zat (hij kwam niet altijd, dan was hij te ziek) kwam Italië vaak in de picture. In volle glorie, want dan ging het over de Italiaanse films waarin de mooiste vrouwen van de wereld speelden, over het *affascinante* voetbalspel van Juventus, het heerlijke eten, de zon, het zalige nietsdoen. We hadden ontzettend veel plezier met elkaar.

Tot hij twee dagen geleden niet meer kwam. De verpleegsters vertelden ons dat hij met spoed was opgenomen in een ziekenhuis. Dat was even een schok voor ons en ik stelde voor

hem een kaart te sturen met 'Salute!' Ik zocht een grote kaart met bloeiende tulpen 's middags schreven alle mannen van onze tafel een tekstje. Toen was het zoeken naar het adres, want om privacyregels mochten de verpleegsters niet zeggen waar hij was opgenomen. Maar toen ik er toch achter was gekomen, een postzegel op de envelop geplakt had en de brief wilde wegbrengen kreeg ik de boodschap: hij komt waarschijnlijk terug.

Dat gebeurde gisteren. Op een brancard werd hij binnen gereden en, toen hij eenmaal in zijn bed tot rust was gekomen, kon ik hem de kaart brengen met de groeten van 'zijn mannen'. Hij griste de kaart uit mijn handen, zoende de kaart en ik moest alles voorlezen. '*Amici, amici,*' riep hij met de kaart op zijn hart gedrukt. Helaas, hij is afgelopen nacht weer naar het ziekenhuis gebracht en vanmorgen kwam een verpleegster ons vertellen dat hij daar was overleden. Het was even te veel voor ons. Maar om ons te troosten zei de verpleegster dat Antonio onze kaart nog had meegenomen.

### **Pijn en lijden in Vreugdehof**

Het lijden is groot op deze afdeling. Met een paar mensen heb ik hier over kunnen praten. Er is veel eenzaamheid, angst en wanhoop. Een oude vrouw die hier opgenomen is vanwege een dwarslaesie vertelde me hoe vooral eenzaamheid een zware dobber is. 'Daardoor ga je je nog meer beroerd voelen. Als er niemand is die je komt opzoeken, niemand die een bloemetje brengt of een kaart stuurt, dan voel je je al snel buitengesloten. En dat wordt nog erger als je van anderen hoort hoe leuk het was dat hun kinderen of kleinkinderen op bezoek kwamen. Eigenlijk wil je dat niet horen en trek je je het liefste helemaal in jezelf terug. En dat terwijl de pijn toch al iets is dat je helemaal naar binnen zuigt.'

Als iemand me zoiets vertelt ben ik de laatste om een advies te geven. Vroeger had ik misschien de neiging hiertoe, maar ik heb geleerd dat het belangrijker is dat mensen hun verhaal kunnen vertellen aan iemand die echt luistert. Dat doe ik nu. Als iemand mij iets wil vertellen luister met mijn hart, vol aandacht en blijf ook zitten als ze is uitgepraat. Dat zijn soms heel fijne momenten en dan weten we dat we elkaar kunnen vertrouwen en alles kunnen vertellen.

Ik zie en hoor het ook wel eens anders gebeuren. Dan hoor ik in de gang of aan tafel luid hoe zogenaamde adviezen worden gegeven. Een paar dagen geleden vond ik zo'n gesprek voor de deur van mijn kamer. Toen een vrouw geklaagd had hoorde ik een andere vrouw zeggen: 'Ik heb dat ook meegemaakt, en nog veel erger. Weet je wat er mij overkwam...' En toen dat verhaal was uitverteld kwam er: 'Weet je wat ik toen gedaan heb, en dat raad ik jou ook aan...' Het advies werd niet afgewacht want de eerste vrouw zei luid: 'Luister eens, jouw verhaal heb ik al zo vaak gehoord, maar jouw advies heb ik helemaal niet nodig. Ik red mezelf wel.' En ze liep weg. Zo niet doen dus.

Soms vraagt iemand me een spelletje Scrabble te doen, 's avonds als alles stil is. Ook een goed moment om even bij te praten. Ik heb het een paar maal gedaan met mijn tafelbuurman. En dan, bij een kopje thee, komt er ook veel los. We hebben gisteravond gesproken over wat we om ons heen zien gebeuren en wat we zelf meemaken. Angst en wanhoop blijken hier op de afdeling ook een grote rol te spelen. Angst dat het niet meer goed komt. Een enkel losse opmerking van de dokter dat een definitief herstel nog wel lang op zich kan laten wachten, kan een storm van angstige en wanhopige gedachten oproepen.

Mijn buurman, een forse en gezette man, maakt zich op dit moment bijvoorbeeld grote zorgen of de geplande operatie wel doorgaat. 'Ik zit er al zeven weken op te wachten, maar de assistent-chirurg waar ik gisteren op bezoek was vertelde me dat ik nog niet genoeg hersteld was. Ben ik dat over twee weken wel? Ik verga van de pijn en kan bijna niet wachten tot het mes erin gaat. Maar wanneer gaat dat gebeuren?'

Ik vroeg hem of ik hem een vraag mocht stellen. Toen hij ja zei, vroeg ik of hij nog wel van zichzelf hield. Hij keek me aan met een verbaasd gezicht: 'Wat!? Met zo'n verziekt lijf?' Maar het bleek in de roos en we hebben er goed over kunnen praten. Dat was hij helemaal vergeten: dat je ook nog van een verzwakt en ziek lichaam kunt houden. Vroeger had hij een prachtig lijf en een leuke vriendin, maar sinds de problemen met zijn heupen is zij vertrokken en moest hij alles alleen met krukken en een rollator doen. En dan word je lui, eet je vol en geeft eigenlijk niets meer om je lijf. Misschien kan hij daar verandering in aanbrengen en eens beter opletten op wat hij de heel dag naar binnen werkt. We hebben elkaar een goede nacht gewenst.

En vanmorgen had ik nog een boeiend gesprek. Nu met iemand waarvan ik het nooit vermoed zou hebben. Een oude dame die ik hier al vaak in haar rolstoel had zien ronddolen en die gisteren te horen had gekregen dat ze 'een verdieping hoger' zou geplaatst worden. In feite betekent dit dat er een onderliggende dementie is ontdekt en dat je dan inderdaad een verdieping hoger in dit gebouw geplaatst wordt, waar de verzorging helemaal op dementie is gefocust.

Ik kwam haar tegen en ze keek me verheugd aan, alsof ze een blijde boodschap te vertellen had. In een flits besloot ik alles wat ik over dementie meende te weten opzij te zetten en simpel een gesprek met haar aan te gaan. Ze verraste me want ze begon te vertellen dat ze erg blij was met de verhuizing, want nu zou ze een eigen kamer krijgen met een paar meubels uit haar huis in de stad. Ook zouden haar twee zoons komen om de nieuwe kamer op te schilderen in de kleuren die ze thuis ook altijd gewend was geweest. Dus alles was prima en het was ook fijn dat ze van mij nog even afscheid kon nemen.

Omdat het na haar verhaal even stil werd, vroeg ze naar mijn reactie op dit goede nieuws. Ik aarzelde even en zei toen: 'Ik bewonder je omdat je niet bang bent voor wat er gaat komen.' Toen keek ze me met wonderlijke ogen aan en zei: 'Mijnheer, als je bang bent voor het lijden, lijd je al aan waar je bang voor bent. Mij niet gezien.' Ze draaide zich om in haar rolstoel en liet me verbaasd achter.

### **Meditatie en mindfulness**

De wijsheid van de oude dame houden me al een paar dagen bezig. Ben ik bang voor lijden? Een moeilijke vraag en heel complex. Het is 'ja' want lijden is niet leuk. Ik ben geen masochist. Maar, als ik een ramp aan zie komen, ben ik er dan van tevoren al bang voor? Wel alert, want dat heb ik in meditatie geleerd. Alert op de gevaren die dreigen. Dat is gewoon een overlevingsstrategie die alle levende wezens hebben. Maar echt bang?

Door meditatie heb ik geleerd goed naar mijn angsten te kijken. Zo weet ik dat ik van nature al snel in de angst schiet. Ik voel snel aan wanneer er iets mis dreigt te gaan en dan neem ik

maatregelen. Maar ik ben geen angsthaas, niet iemand die zich meteen slachtoffer voelt van een situatie. Ook geen lafbek. Als de ramp zich eenmaal voltrekt weet ik mijn mannetje te staan. Vroeger was ik daarom als het nodig was een goede crisismanager. Als er iets misging, wist ik al snel wat we moesten doen en kon dat ook snel en goed aan anderen duidelijk maken. Soms denderde ik daarbij wel eens te lang door. Maar okay, je mag in het leven fouten maken en daarvan kun je leren.

Maar hoe is de situatie nu? Ik heb veel pijn. Niet alleen in mijn knie maar ook in mijn buik. Soms word ik regelmatig - soms wel een uur of zes lang - bezocht door felle darmkrampen, als gevolg van mijn vroegere operatie. Nu ik ze op dit moment niet hebt, ben ik er dan nu bang voor? Eerlijk gezegd: nee. Waarom niet? Meditatie leert me in het moment te leven. En dat betekent: als ik nu geen pijn heb, dan moet ik niet in mijn hoofd daarover gaan malen en zeggen: ja, maar, misschien morgen wel. Of, als ik iets voel: daar heb je het weer. Gisteren was het ook al zo vreselijk. Begint dat nu weer? Leven in het hier en nu helpt je van een hoop sores af.

Daarover heb ik ook gesproken met de dienstdoende arts. Hij weet dat ik vaak veel pijn heb. Helaas, toen ik hem vroeg of hij mij niet naar een chirurg kon verwijzen zei hij op de droge manier: 'Je bent hier voor revalidatie van je knie. Pijn in je buik als gevolg van een zware operatie valt niet onder mijn competentie.' Daar was ik boos over en dat heeft hij kennelijk gemerkt. Want toen hij gisteren weer op bezoek kwam, met een collega en een assistent, vroeg hij naar mijn buikklasten en of ik niet bang was dat ze weer terug zouden komen. Dat zou ik niet moeten doen, want dat zou alleen maar stress geven. Ik heb hem toen vriendelijk aangekeken en gezegd: 'Nu zijn de buikkrampen er niet en ik maak me geen zorgen over morgen.' De arts keek toen veelbetekenend naar zijn collega en assistent en zei: 'Ziet u, mijnheer de Ronde mediteert en doet aan mindfulness. Dat is voor hem duidelijk ook een geschikte manier om stress te vermijden.' Op een of andere manier was het dus bij hem doorgedrongen dat er ook andere middelen zijn om je lijden en stress te verminderen en je mind tot rust te brengen.

### **De krachtbron**

Het is trouwens verheugend te beseffen dat meditatie en mindfulness ook al in Transfer bekend waren. Ik herinner me hoe ik op de tweede dag al bezoek kreeg van een zekere Marja. Ze stelde zich voor als iemand die voor entertainment zorgde en of ik mee wilde doen met een ochtend spelletjes doen, schilderen of zingen. Toen ik haar vertelde dat ik daar voorlopig geen behoefte aan had zei ze mij: 'Misschien wilt u meedoen met een gesprek over zingeving dat we vanmiddag hebben en waarbij ook de pastor aanwezig is. Ik wil u graag aan hem voorstellen.' Even dacht ik na en zei toen: 'Als je mediteert heb je geen pastor nodig.' Verbaasd vroeg ze toen: 'Mijnheer de Ronde, mediteert u? En hoe mediteert u dan?' Toen ik haar vertelde dat ik Vipassana meditatie deed was ze meteen verrukt: 'Oh, doet u Vipassana? Daar wil ik graag meer over weten. Weet u, ik heb een heel boeiende training mindfulness gedaan en die is toch ontstaan uit Vipassana. Mag ik daar met u een gesprek over?'

De volgende dag hebben we op een rustig plekje een uur met elkaar hierover zitten praten. Vooral over het fysieke aspect ervan. Want ze had een spirituele cursus verwacht die haar 'in de hemel' zou brengen. Maar het was allemaal heel fysiek en aards: op je adem letten en

dan waarnemen wat er in je lichaam gebeurt, welke emoties je ervaart en welke gedachtenpatronen om je heen gaan zwermen. Deze meditatie had haar wel veel helderheid gebracht over haar dagelijkse doen en laten en ze had ook nieuwe, betere keuzes kunnen maken in haar leven, maar was dit nou spiritueel?

Marja vroeg mij hoe ik dat zag. Kan iets aards en fysieks ook spiritueel zijn? Ik aarzelde even en zei toen: 'Zoals ik het ervaar is het fysieke altijd veranderlijk, in beweging, voorbijgaand. Het spirituele is totale rust en blijft altijd, is 'hemels'. Dat zijn twee aspecten van de ene werkelijkheid waarin we leven. Helaas zijn deze aspecten in het westen lange tijd uit elkaar gehaald, zodat bijvoorbeeld de wetenschap het domein toebedeeld kreeg van het aardse en de kerk die van de hemel. Maar die tijd lijkt voorbij. Er wordt veel over geschreven en een aantal mensen ontdekken nu ook weer dat de aardse vergankelijkheid en het ontspannen, rustige, 'hemelse' waarnemen in werkelijkheid met elkaar verweven zijn in het 'hier en nu'. Hoe? Dat is een ervaring van het hart die moeilijk is uit te leggen.'

Marja zei dat ze daarbij wel iets kon aanvoelen, maar het ook niet snapte. We gingen daarom verder met het uitwisselen van ervaringen en kwamen al snel tot de conclusie: mindfulness is een praktische methode die je kan helpen te ontspannen, stress ontstaan door pijn te reduceren en diep in jezelf te gaan. Ze is niet gebonden aan welke ideologie of godsdienst dan ook en is voor iedereen beschikbaar. Ze helpt je niet op de traditionele manier 'de hemel in' maar zorgt voor echt wel-zijn hier op aarde.

Marja wilde ook nog weten wat de relatie is van mindfulness met de boeddhistische weg van Vipassana? 'Heel simpel,' vertelde ik Marja. 'In de jaren '90 is mindfulness ontwikkeld in een ziekenhuis in het Amerikaanse Massachusetts voor mensen die chronisch pijn hebben. Daar werkte een zekere Jon Kabat-Zinn die bekend was met de Boeddhistische inzichtsmeditatie Vipassana waarmee door zelfobservatie universele problemen kunnen worden opgelost. Maar Jon ontdekte ook hoe mensen hierdoor op een praktische manier boven hun pijn en lijden konden worden uitgetild.'

'Op dat moment besloot hij tot wetenschappelijk onderzoek en de resultaten werden al snel wereldwijd bekend: deze methode kan voor iedereen lijden en pijn verminderen, stress reduceren en nieuwe veerkracht geven. En Jon deed nog wat: om mensen niet het gevoel te geven dat zij Boeddhistisch moesten worden om dezelfde resultaten te krijgen gaf hij er de naam 'mindfulness' aan. Momenteel kennen wij dit als een krachtbron voor iedereen in alle hoeken van de maatschappij, ook in de zorg en medische wereld.'

Marja was blij met deze informatie en wilde graag in Transfer nog eens terugkomen om met mij hierover te praten. Zij wilde ook weten waarom het 'hier en nu' zo belangrijk is in mindfulness. En wat het betekent 'naar binnen te gaan'. Helaas heeft dat gesprek toen niet meer plaatsgevonden, omdat ik een week na bovenstaand gesprek naar Vreugdehof verhuisde. Maar haar vragen houden me momenteel bezig en ik wil daar ook voor mezelf nog eens kort een antwoord op formuleren. Dit ook omdat ik helderheid wil krijgen over een bijzondere ervaring die ik een paar dagen geleden had tijdens een heftige aanval van pijn.

## Het wonder van de pijn

Hevige, fysieke pijn trekt je in het hier en nu. Als je pijn hebt trekt die alle aandacht naar zich toe. Je kunt niets anders meer voelen, aan niets anders meer denken. Hevige pijn zuigt je helemaal op.

Je merkt hoe alles in je probeert de oorzaak van de pijn te vinden en die weg te nemen of te genezen. En als dat niet lukt doe je er alles aan om van de pijn weg te vluchten, de pijn te stoppen, of minstens te verdoven. Soms helpt dit, maar niet altijd. Wat dan?

Wat er over blijft is de pijn te zien voor wat ze is en te accepteren. Hoe? Niets met de pijn te doen maar je gewoon concentreren op je adem en dan maar zien wat er gebeurt. Je mind hoeft niet stil te worden gelegd. Het enige wat je te doen staat is je te concentreren op je in- en uitademing. Dat lijkt gemakkelijk maar is het niet. Als je dat doet word je gewaar hoe je denken, je gevoel, je hormonen - en alles wat je verdrietig, kwaad of angstig maakt - probeert de aandacht te trekken en je uit je concentratie te halen. Niet veroordelen, maar ook niet aan toegeven, je blijven concentreren – mild en zonder oordeel. En dan kan er iets wonderlijks gebeuren.

Concentratie op je in- en uitademen is concentratie op het hier en nu. Je blijft onbeweeglijk zitten of liggen en voelt de bewegingen van je in- en uitgaande adem. Of je concentreert je op andere delen van je lichaam. Zo kun je ook een hele body-scan doen. Je blijft dan bezig met een simpele en heel fysieke gewaarwording, die weinig of niets met je stormachtige emoties of met je al of niet geniale gedachtesprongen te maken lijkt te hebben. Maar de werkelijkheid is anders. Ook je emoties en gedachten hebben een fysieke uitstraling en in een geconcentreerde body-scan komen ze allemaal voorbij.

‘Ze komen voorbij,’ dat is de kern. Je raakt er niet mee geïdentificeerd. Jij BENT dat niet, jij HEBT die pijn, die gevoelens en gedachten. Alle pijn, al het lijden dat door de pijn veroorzaakt wordt, het verdriet en de angsten, ze passeren je. Als je ze wilt vastpinnen op een bepaald moment merk je dat het NU een vloeiende stroom is waarin niets vast te pinnen is. Als je echt geconcentreerd bent op het nu, merk je dat alles je ontglipt. De fysieke pijn van het moment kun je niet vasthouden, ook niet je gevoelens en gedachten er over. Je gevoelens verwaaien, je gedachten zijn als een beweeglijke vlucht vogels.

‘Alles stroomt en niets blijft,’ zei de Griekse filosoof Herakleitos. Dat merk je pas als je in opperste concentratie, in de hoogste frequentie van alertheid in het hier en nu bent.

Maar op zulke momenten krijg je soms ook een glimp van wat absoluut stabiel is: vanuit het NIETS het mild gewaarworden, het simpele waarnemen, het AANWEZIG ZIJN bij je pijn, je gedachten en gevoelens. Die presentie is absoluut stabiel. Als ik dit na ga in mijn herinnering dan is dit nooit veranderd. Ook niet tien of twintig jaar geleden of in mijn puberteit. In dit ongrijpbare maar altijd aanwezige IK BEN is nooit verandering gekomen. Als de zon op deze manier af en toe door de wolken brak en ik in dat ‘ik ben’ werd opgenomen, waren het voor mijn gevoel altijd momenten van puur waarnemen, aandacht vanuit het hart (zoals een moeder naar haar kind kan kijken), diepe rust, lichtheid, vrede en vreugde. Niets ‘hebben’, geen oordeel, alles is goed zoals het is.

Een paar dagen geleden was de pijn, vooral in mijn buik, heel hevig en ging ik in zo diep mogelijke concentratie op mijn adem. Het duurde en duurde, tot er een omslag plaatsvond. Zoals eens vroeger bij een zen-meditatie, toen de hevige pijn in mijn benen vanwege het te lang zitten plotseling uit mijn gevoel verdween. Ook nu weer: een moment (of hoe lang duurde het?) waarin de fysieke pijn niet meer 'mijn' pijn was en ik haar rustig kon waarnemen. Bizar? Geweldig. De pijn had een wonder verricht.

PS. Dit onvoorstelbare IK BEN is niet iets geïsoleerds in mij. Soms is HET ook herkenbaar in andere mensen hier, in de planten en dieren. Dat kan je overkomen als je onverwacht de wezenlijke aard van iemand of iets ziet. Dat is dan zo uniek dat je er even vol verwondering bij blijft stil staan. Niet lang, want het denken neemt het meestal snel over en dan is de glimp die je zojuist opving meteen weg.

### **De macht van het corona virus**

Het is begin maart en een paar dagen geleden al troffen wij een interessant briefje aan in de eetzaal: *Familie of vrienden die vaak hoesten, niezen of verkouden zijn mogen niet meer op bezoek komen. Dit om in Vreugdehof besmetting met het corona-virus te voorkomen.* Dat riep nogal wat reacties op. Enkelen waren boos omdat ze dan geen bezoek meer mochten krijgen. En waarom dan? Vanwege een stom wintergriepje? Maar anderen waren dankbaar voor deze bezorgdheid van het personeel. Zoals iemand zei: 'Wij zijn oud en kwetsbaar en het is fijn dat het personeel ons zo goed beschermt tegen dit rare virus. Want ik heb gehoord dat je daaraan kunt doodgaan.'

De toon was hiermee meteen gezet, want gisteren hingen er overal duidelijke posters met teksten in het huis, waarin stond dat – om onderlinge besmetting te voorkomen - ieder zich aan een aantal nieuwe hygiënische maatregelen moest houden: *in je elleboog hoesten of niezen, papieren zakdoekjes gebruiken en vaak je handen wassen.* Dat sloeg opnieuw in. Aan tafel was Willem het er helemaal niet mee eens. 'Waarom de hele dag je handen wassen. Zijn dat plotseling vieze tengels geworden? Binnenkort mogen we elkaar niet eens meer een hand geven of aankijken!' We moesten er allemaal om lachen.

Maar het maakt wel iets in me wakker. Al bijna twee weken wordt het Nieuws van acht uur 's avonds vooral beheerst door berichten over het corona-virus. Ik heb er op dit moment zo mijn vraagtekens bij. Als je wereldwijd naar de cijfers van besmettingen kijkt valt het wel mee. En mensen die er aan overlijden? Ik herinner me dat ik vorig jaar las dat wintergriep 2018/19 wereldwijd 250.000 doden had geëist. Daar was ik toen erg van geschrokken, maar er was op de tv nauwelijks over gesproken. Maar nu? Wordt alles niet erg overdreven? En waarom? Er komen oude complottheorieën bij mij boven maar die laat ik maar voor wat ze zijn.

Ik kijk naar wat er gebeurt. Op de tv wordt dagelijks met zwaar geschut gewerkt. Al tweemaal heb ik Dr. Tedros Adhanom, de directeur-generaal van de WHO, met grote nadruk horen zeggen dat de situatie zeer ernstig is en dat we voor een grote crisis staan die vele levens zal eisen. Krijgen we zoiets als die gemene SARS-besmetting over ons heen die in het begin van deze eeuw zo snel doden maakte in Taiwan? De toon van de wetenschappers is momenteel wel dreigend. Toch maar mijn aarzelingen overwinnen en voor mezelf helder neerzetten dat we voor een grote crisis staan die ons op veel manieren kan treffen en die we

individueel en gezamenlijk moeten aanpakken? Dat lijkt me momenteel de beste houding. De hygiënische huisregels ga ik daarom volgen.

Nu ik dit tot me laat doordringen valt me wel op hoe bizar dat is. Dat een klein corona-virusje, ergens in China ontsnapt, de hele wereld op zijn kop gaat zetten. En dat terwijl we eraan gewend zijn dat onze tijd het Antropoceen heet, het tijdperk waarin de mens zijn stempel op de aarde drukt. Laat de natuur zich zo maar controleren? Het lijkt van niet. En is alles wat we willen maakbaar? Dat moeten we nog zien. Een klein virusje dat niet door ons is gemaakt maar ergens ver weg is opgedoken gaat ons de komende tijd dag en nacht bezighouden - dat zeggen mijn onderbuikgevoelens.

Hoe me nu daarop voorbereiden? Het is als met de klimaatcrisis: zelf kan ik wel ergens een bijdrage leveren, maar als we die enorme crisis willen oplossen zullen we het samen moeten doen, op alle niveaus: bedrijfsleven, politici en burgers – om maar een paar niveaus te noemen. Hetzelfde zie ik hier ook aankomen: in de strijd tegen dit virus zal er op alle fronten samengewerkt moeten worden. En daar kan ieder zelf mee beginnen. Dat betekent nu de nieuwe hygiënische huisregels volgen. En als er meer maatregelen komen ook die even in het licht zien van onze basisbehoeften en verworven vrijheden, maar ze dan wel volgen. Zo groeit er saamhorigheid. En wie weet hoe creatief en inventief we de komende tijd gaan worden

Ben ik bang voor wat er gaat komen? Er wordt nu – terecht of onterecht, wie zal het zeggen? - al veel angst gekweekt en ik voorzie dat veel mensen in de angststroom die zeker gaat zwellen zullen worden meegesleurd. Dan maken we foute beslissingen. Angst is geen goede raadgever. We moeten leren nuchter en reëel te blijven, goed bij onszelf te blijven en elkaar goed vast te houden. De afgelopen maanden, toen ik zelf door een forse klap getroffen werd, heb ik ontdekt dat het goed is naar deskundigen te luisteren en ook dat meditatie en contact met elkaar prima hulpmiddelen zijn om overeind te blijven. Hiervan heb ik geleerd en zo zie ik mezelf ook de komende dagen en weken ingaan. Motto: het corona-virus is wel machtig, maar niet oppermachtig.

### **Een glimlach van het universum**

Botten hebben mij altijd geïntrigeerd. Ze lijken onverwoestbaar. Ooit zag ik in het Openluchtmuseum van Arnhem de botten van een zekere Trijntje, 7500 jaar oud. En wat te denken van de onlangs gevonden botten van een 'homo sapiens' die 300.000 jaar geleden gestorven is? Ook de botten in mijn lijf zetten me aan het denken. Zij zijn de krachtige ondersteuners en beschermers van alle organen van mijn lichaam en zorgen dat ik me kan bewegen. Sinds de fractuur in mijn knie ben ik ze nog meer gaan waarderen. Toen daar bijna zes weken geleden een breuk in kwam kon ik me niet meer zonder rolstoel voortbewegen. Zonder botten zouden wij als wormen over de aarde kruipen.

Intrigerend is ook dat botten zo sterk zijn. En waar komt die kracht vandaan? Van de mineralen calcium en fosfor, leerden wij vroeger in de chemie lessen. En we leerden toen ook dat deze mineralen van de sterren gekomen waren. 'Wij zijn sterrenstof,' zei de leraar trots. Ergens in ons universum, miljarden jaren geleden zijn ze tijdens een explosie van een supernova het heelal in geslingerd. En toen onze aarde werd gevormd heeft die ze opgevangen in de aardkorst en zo kunnen wij er nog steeds gebruik van maken. Het duizelt



me soms als ik beseft hoe wonderlijk geordend en tegelijk enorm complex ons leven hier op aarde is.

En dat heb ik vanmorgen nog eens ontdekt. We waren uitgenodigd in de VU om een nieuwe foto van mijn knie te maken en met de dienstdoende chirurg hierover te praten. In de 'gipskamer' liet de chirurg de nieuwste foto zien, naast die van 18 januari toen ik gevallen was. Ik was verwonderd en verbaasd. De breuk was zo goed als geheeld, het been had zichzelf genezen! Het oude idee van mij dat botten gewoon bestonden uit calciumfosfaten met lijmstof implodeerde. Het bleken levende weefsels te zijn in een levend lichaam, dat vanaf het begin van de breuk genezende cellen had gestuurd (daarom was mijn been zo waterig en dik geweest) en was daarna al weken bezig geweest met de herstelfase. Nieuw weefsel creëren, zodat er weer een volledig bot gevormd kon worden.

Misschien was het voor de chirurg normaal, maar voor mij was het alsof ik een glimlach van het universum te zien kreeg. Een levend universum, want een dood heelal kan dit soort intelligente ingrepen niet klaarkrijgen. Misschien zag de chirurg het verschil tussen de twee röntgenfoto's vooral als een mechanisch en chemisch proces, voor mij was het onverwacht meer. Het zien van het verschil tussen de foto van 18 januari en nu was een soort kwantspons. Ik begrijp het als mensen zeggen dat het heelal een mechanisch-materialistisch gebeuren is waarin wij mensen wat zinloos rondhangen, maar ik voel me – en dat maakten die twee foto's me weer eens duidelijk – hier en nu deel uitmaken van een mysterieuze en betekenisvolle, levende kosmos waarvan de creativiteit nooit ophoudt. Ook wij slingeren hierin rond, maar hoe ingenieus!

Terwijl dit nog door me heen ging hoorde ik de chirurg vragen of ik even op een ligbank wilde gaan liggen, zodat zijn assistente mijn been kon checken. Dat deed ze en ze voelde hoe sterk de veerkracht van mijn been was. Die liet nog wat te wensen over, maar toen vroeg de chirurg of ik even op mijn gekwetste linkerbeen kon staan. Dat bleek, met een beetje pijn, te lukken. Hij keek me aan, aarzelde even, checkte nog even de foto's en zei toen de woorden die echt als trompetmuziek in mijn oren klonken: 'Mijnheer de Ronde, wij zijn met u klaar. U hoeft niet meer op controle te komen. Overleg met uw fysiotherapeut over wat u moet doen voor verder herstel, maar van mij mag u over twee weken naar huis! 'Het was alsof het universum opnieuw glimlachte.

### **Terug naar huis**

Twee dagen geleden heb ik het goede nieuws aan de fysiotherapeut verteld. Zij had ook al een verslag ontvangen van de chirurg en zei dat ze ging kijken wanneer ik naar huis zou kunnen. Ze liet me opnieuw opstaan van een stoel, met krukken lopen, met een rollator rijden en daagde me toen uit om zonder al deze hulpmiddelen een paar stappen te zetten en zelfs een trap op en af te lopen. We waren een uur bezig, ze gaf veel adviezen en uiteindelijk bleek alles te lukken. Toen ze vroeg naar mijn felle darmkrampen kon ik haar vertellen dat die wonderlijk genoeg sinds een week niet meer opgekomen waren. 'Misschien kun je binnen een week al naar huis,' zei ze. 'Maar ik wil nog zien hoe je met een rollator over de straat loopt. Bovendien moet je nu snel met de ergotherapeut bespreken welke aanpassingen je thuis nodig hebt.'

Met de ergotherapeut hebben Dorith en ik gisteren een goed gesprek gehad. En vanmorgen... Dat was uniek. Na bijna twee maanden binnen gezeten te hebben kon ik - begeleid door de fysiotherapeut - met mijn rollator naar buiten. Wat een ervaring! Frisse lucht, heerlijk. En om me heen in de perken bloeiende narcissen en volop geurende hyacinten. Vogeltjes die zongen alsof het lente was. Een paar weken te vroeg, bedacht ik, maar het gaf een heerlijk gevoel. En ook het lopen met een rollator verliep prima. Afstapjes, opstapjes – voor alles moest ik heel aandachtig zijn, maar de fysiotherapeut was heel tevreden. En ik nog meer.

Toen ik Vreugdehof weer binnenkwam zag ik mezelf gespiegeld in de ruiten. Een beetje gebogen lopend over mijn rollator. Ik herinnerde me plotseling de woorden van mijn spirituele leraar Osho: *'This very Body the Buddha'*. Ik keek naar mezelf en zwaaide. En toen schoten me de woorden van Osho te binnen die daarop volgden: *'This very Earth the Lotus Paradise'*. Zou Osho toen hij dit zei ooit aan het corona-virus gedacht hebben? We zullen het allemaal gaan meemaken.

Terug naar huis, weer met Dorith samen wonen, vrienden mogen ontvangen zoveel ik wil, weer achter mijn computer de wereld verkennen en contacten maken. Het lijkt me een geweldig vooruitzicht. Op dit moment alleen nog afscheid nemen van de verzorgsters en verpleegsters, en natuurlijk ook van mijn tafelgenoten. En dan, inpakken en wegwezen. Revalidatie was totaal anders als ik me ooit had voorgesteld. Het bleek een avontuur vol verrassingen. En daar ben ik dankbaar voor.