

Harli

Hanneke

Sommige ontmoetingen laten een onuitwisbare indruk achter

Tij

Ria

Agnes

MAAKT
HET *verschil!*

Bijna dagelijks komen we wel onbekende mensen tegen. Onderweg, in de winkel, op de werkvloer, in de kroeg... Vaak zijn het vluchtige ontmoetingen zonder een vervolg. Maar soms wandelt er iemand je leven binnen, die alles verandert.

Tekst: **Jet Hoogerwaard** Fotografie Hanneke/Marli: **Yvonne Palsgraaf**
Fotografie Agnes/Ria: **Louis van Pul / Laurie Karine van Dam**

In een brief aan haptotherapeut Marli vertelt Hanneke (53) waarom zij zo belangrijk is geweest voor haar.

Beste Marli,

Het is nu ruim tien jaar geleden dat ik je voor het laatst heb gezien, maar ik denk nog vaak aan je terug. Door jou ben ik echt veranderd. Ik kijk anders naar het leven en belangrijker nog: ik kijk anders naar mezelf. Ik weet nog goed dat ik je voor het eerst ontmoette: ik kwam binnen in een ruime, lichte kamer met een wand vol boeken. Naast een massagetafel stond jij, een vrouw met een vriendelijke en moederlijke uitstraling. Ik had al van alles geprobeerd

‘Door jou sta ik ANDERS IN HET LEVEN’

om van mijn pijn af te komen en ik wist meteen: bij jou voel ik me veilig. Ik was 38 toen ik de eerste pijnklachten kreeg. Ik was nog niet zo lang terug uit Afrika, waar ik zeven jaar als econoom had gewerkt, en in Nederland kon ik aan de slag in een fantastische baan. Als consultant kwam ik op allerlei verschillende plekken en ontmoette ik interessante mensen. Met mijn collega's en leidinggevende kon ik het goed vinden. Het was aanpoten, dat wel. Soms moest alles op alles worden gezet om op tijd een offerte de deur uit te krijgen of een presentatie af te maken. Dat deed ik zonder morren, ik gaf mezelf voor de

Voor meer info over Hanneke en Marli: kijk op een10voorwerkgeeluk.nl en marlilindeboomhaptotherapie.nl

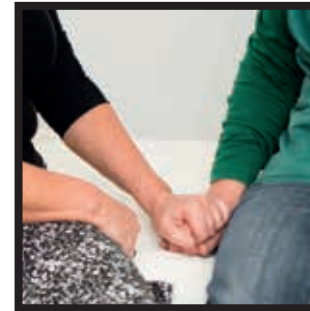
volle honderd procent. Pijntjes of lichamelijke ongemakken schoof ik daarbij opzij, totdat ik te maken kreeg met een zeurende pijn in mijn armen en polsen die ik niet kon negeren. Waar kwam dat nu weer vandaan?

De pijn was als een vervelende hond, die maar voor mijn voeten bleef lopen. Telkens als ik hem wegschopte, kwam hij gewoon terug. En dan net ietsje heviger dan daarvoor. Ik probeerde het te negeren, maar dat lukte op een gegeven moment niet meer. Het kwam zelfs zo ver dat ik niet meer lang achter elkaar kon tikken. Zelfs de krant vasthouden werd onmogelijk. RSI was de diagnose en met fysiotherapie en de nodige aanpassingen bleef ik op mijn werk overeind.

Op een dag ging het echt niet meer. Mijn leidinggevende zag het allemaal met lede ogen aan en zei: “Dit gaat niet beter worden zo. Ga maar naar huis en kom terug als je genezen bent.” Aan de ene kant voelde ik opluchting, maar tegelijkertijd voelde het ook als falen. Ik was boos. Waarom bleef die pijn toch, waarom ging hij niet gewoon weg? Ik zag de pijn als een probleem dat ik moest aanpakken. Dat werd mijn project. Ik dook de grootste boekhandel van de stad in om te kijken wat er te vinden was over RSI en vond twee boeken die ik meteen ging lezen. Ik leerde er veel van. Eén les is mij altijd bijgebleven: *zorg ervoor dat je belasting lager is dan je belastbaarheid*. Dat betekende dus dat ik



Deze brief vormde de aanleiding voor Hanneke Dijkman (links) en Marli Lindeboom om elkaar na tien jaar weer opnieuw te ontmoeten.



moest zorgen dat ik zeker niet meer zou doen dan wat ik aankon. Daar kon ik iets mee! Koken deed ik daarna in campingpannetjes en mijn servies verving ik door plastic borden. Als ik de was ging ophangen, nam ik na elke zakdoek of theedoek heel even rust. Intussen was ik ook bij de Mensendiecktherapeut terechtgekomen. De therapieën brachten wel wat verlichting, maar tot een echte verbetering kwam het niet. Die kreeg ik pas bij jou, Marli. De Mensendiecktherapeut raadde me haptotherapie aan. Wanhopig en pragmatisch als ik was, dacht ik: het moet maar. Mijn lijf werkt nog steeds niet mee, dus ik zal een stap verder moeten. Daarom nam ik contact op met jou, totaal niet wetende wat ik moest verwachten. “Ik wil leren hoe ik mijn grenzen moet aangeven”, vertelde ik je. Maar al snel bleek dat ik mijn grenzen zelf niet eens voelde. Dus hoe kon ik die dan aan anderen aangeven? Die gedachte was al een enorme eyeopener voor me. Jouw manier van werken bracht een stortvloed aan emoties bij me naar boven. Tranen met tuiten heb ik bij jou gehuild, ik snotterde hele pakken

zakdoeken weg. Vreselijk, dat paste helemaal niet bij het beeld dat ik van mezelf had. Jij accepteerde gewoon de tranen. Blijkbaar wilden deze emoties eruit. Je leerde me te voelen door steeds te vragen: “Wat voel je nu, Hanneke?” In het begin voelde ik een grote weerstand en antwoordde: “Wat bedoel je? Ik voel gewoon jouw hand.” Ik wist het niet te benoemen. Mijn lijf had ik altijd als een instrument gezien, ik vond het alleen maar lastig dat het me nu in de weg zat met die pijn. Maar gaandeweg realiseerde ik me: wacht eens even. Mijn lijf, dat ben ik! Het is een waardevol onderdeel van mezelf en wat ik voel, dat mag er zijn! Dat was een belangrijk inzicht dat je me gaf. Ik merkte dat mijn lichaam veel zachter werd. Ik leerde pijn te voelen en belangrijker nog: ik leerde om het te erkennen.

Net toen het eindelijk wat beter met me ging, verbrak de vriend die ik op dat moment had de relatie. Dat was een klap. Tegelijkertijd had ik inmiddels geleerd om mijn verdriet toe te laten en het ook echt te voelen. De oude Hanneke had dat anders aangepakt: die was

beslist boos op zichzelf geworden vanwege dat verdriet. In die periode ben ik ook van baan veranderd. Het was een opluchting voor me om een stapje terug te doen. De nieuwe Hanneke vond dat helemaal goed. Ik was toen zo goed als pijnvrij en ik heb ook geen terugval meer gehad. Dat komt omdat ik door jou anders in het leven ben gaan staan. Ik voel het op tijd, wanneer ik uit balans dreig te raken en dan pas ik mijn dagindeling daarop aan. Ik mediteer dan vaker of las vaker een pauze in. In totaal heb ik ruim 25 behandelingen bij je gehad. Ik denk er nog vaak aan terug. Sinds ik bij jou ben geweest, voel ik mijn lijf en mijn emoties echt. Ik ontdekte ook dat ik goed in staat ben om dat bij anderen aan te voelen en besloot daar mijn werk van te maken. Het heeft geleid tot een grote ommezwaai in mijn carrière en ik werk nu als werkgelukcoach bij een 10voorwerkgeeluk. De dingen die jij mij leerde zijn een grote inspiratiebron voor mij. Net zoals jij er kon zijn voor mij, zo ben ik er ook voor mijn cliënten. Rust en acceptatie, maar ook de milde manier van werken komen voort uit mijn ervaringen bij jou. Ook vind ik het belangrijk dat pijnpunten worden aangeraakt en niet opzij worden geschoven. Dat laatste niet helpt, daar ben ik het levende bewijs van. “Voel het maar even”, dat is een uitspraak van jou die ik me eigen heb gemaakt. Dat voelen, daar heb ik ontzettend veel aan gehad. Het heeft me gebracht waar ik nu ben. Doordat ik jou heb ontmoet is de oude Hanneke veranderd in een nieuwe Hanneke. Daar ben ik jou, Marli, nog steeds dankbaar voor.

Hanneke

Agnes (52) over de bijzondere band met Ria, die blind is:

‘Juist van jou leer ik OM BETER TE KIJKEN’

doodziek, maar kreeg toch mee wat de artsen zeiden: “We weten niet hoe het er morgen bij staat.”

Ik wilde me niet overgeven, maar was zo ziek dat ik de controle kwijt was. Een helse nacht volgde. Het lukte me niet om in slaap te komen. Maar de ochtend kwam en ik was er nog. Beetje bij beetje knapte ik op en een week later mocht ik thuis verder aansterken. De neuroloog vertelde me dat ik vermoedelijk twee tot zes weken vermoeid zou blijven, maar er verder niets aan over zou houden. Hij had er niet meer naast kunnen zitten. Die vermoeidheid verdween niet, ik sliep ontzettend veel. Toch besloot ik om rustig aan mijn werk als apothekersassistente weer op te pakken. Eens even kijken hoe dat zou gaan. Nou, niet dus. Ik had last van licht en geluiden en kon me niet concentreren. Na een uur was ik volledig afgedraaid. In de tijd erna werd het heel langzaam iets beter, maar mijn hersenen hadden wel degelijk een klap opgelopen door de hersenvliesontsteking. De restverschijnselen zouden niet meer verdwijnen. Dat betekende dat ik moest leren omgaan met vermoeidheid, overgevoeligheid voor licht en geluid en de concentratieproblemen. Mijn werkgever zette zich echt in om mij te helpen,

maar ik neem het hem niet kwalijk dat hij mijn tijdelijke contract uiteindelijk niet kon verlengen. Ik kon immers het werk niet meer doen waarvoor ik aangenomen was. Dat betekende wel dat ik thuis kwam te zitten. Vreselijk voor iemand zoals ik. Ik had altijd ontzettend genoten van mijn baan, ik wilde dit helemaal niet. Ik werd er somber van. Wat moest ik nu toch gaan doen?

Op een dag zat ik aan de keukentafel en achteloos bladerde ik door een gemeentelijk krantje. Plots viel mijn oog op een advertentie: *Gezocht, een vrijwilliger die boodschappen wil doen met een visueel gehandicapte vrouw*. Die vrouw, dat was jij. Vraag me niet waarom, maar ik wist intuïtief dat deze advertentie voor mij bedoeld was. Toch deed ik er niet direct iets mee. Pas een paar dagen later pakte ik de telefoon om te bellen, want ik bleef er maar aan denken.

En toen was daar de dag dat ik jou ontmoette. Spannend, want ik wist nog niet veel van je. Ja, ik wist dat je blind was vanaf je zestiende en ik wist waar je woonde. Ik nam me voor: als het niet klikt, dan ga ik dat eerlijk zeggen en dan ga ik je niet begeleiden. Achteraf gezien vind ik het wel grappig, dat ik me daar zorgen over heb gemaakt. Dat had niet hoeven. Ik kwam binnen in je huisje en daar stond je, aan het aanrecht. Zonder aarzelen pakte ik je handen en daar kneep je hartelijk in. Ik voelde meteen je warmte. Ik stelde me netjes voor en ik weet nog dat je zei: “Je hoeft geen mevrouw te zeggen, ik ben gewoon Ria. Een gewone boerendochter.” Het ijs was direct gebroken en we kletsen die middag alsof we elkaar al jaren kenden. Ik stond meteen open voor je voorstel om niet alleen boodschappen met elkaar te doen, maar ook te gaan zwemmen en te fietsen op de tandem. Dat fietsen had je vaker gedaan, maar

door omstandigheden was daar een einde aan gekomen. Lang hoefde ik er niet over na te denken, ik wilde het graag doen.

Met een geweldig goed gevoel stapte ik na die eerste ontmoeting naar buiten. Je straalde zo’n positiviteit uit, dat ik er direct energie van had gekregen. Ik had er zin in om dingen met jou te ondernemen.

We gingen samen boodschappen doen en zwemmen, maar ook begonnen we aan de fietstochten op de tandem. De eerste keren waren enorm spannend, moet ik

kleine dingen in het leven weer te zien en door jouw positieve levensinstelling, kreeg mijn leven weer kleur.

Inmiddels zijn we vier jaar verder en is de band tussen ons uitgegroeid tot een hechte vriendschap. Het is fascinerend hoe jij als blinde de wereld ziet. Ondanks dat je niet kunt kijken, zie je ontzettend veel. Je weet het als het donker is, je weet hoe mensen zich voelen, je weet het zelfs eerder dan ik wanneer de zon voorzichtig door de wolken breekt. Je houdt van een geintje, zit vol met zelfspot en ondanks alles wat je hebt meegemaakt, ben je ontzettend positief. Vaak zeggen we tegen elkaar: “We zijn bofkonten.” Dat zien we ook echt zo, want hoewel jij gehandicapt bent en ik wat beperkingen heb, vinden we altijd dat het nog erger kan. Als we bijvoorbeeld na het fietsen neerstrijken op een terras voor een bak koffie of een Trappist en er zit iemand in een rolstoel, dan zeg jij: “Dát is pas erg!”

Ik bewonder enorm hoe je als 75-jarige blinde vrouw in het leven staat. Je hebt me veel geleerd, maar ook anderen kunnen veel van jou leren, vind ik. Dat is ook de reden dat ik onze verhalen heb opgeschreven en gebundeld in een boek dat ik heb opgedragen aan jou. De



titel *Windkracht 6* heeft alles te maken met een bijzondere fietstocht die we een keer hebben gemaakt, maar het boek gaat vooral over onze vriendschap, die zoveel voor me betekent. Een vriendschap voor het leven, tot de dood ons scheidt. Aangezien jij van plan bent om honderd te worden, kunnen we gelukkig nog heel wat jaartjes vooruit! ■

Agnes



Lieve, lieve Ria,

De wereld was grijs voor mij op het moment dat ik jou ontmoette, nu ruim vier jaar geleden. Wie had kunnen bedenken dat uitgerekend jij, blind vanaf je zestiende, mijn leven weer kleur zou geven? Toch is dat wat er is gebeurd en die eerste dag dat ik je ontmoette, zal ik nooit vergeten.

Ik zat thuis, zonder werk. Ik had in 2010 een hersenvliesontsteking gehad en op het randje van de dood gebalanceerd. De herinneringen daaraan liggen nog vers in mijn geheugen. Om één uur 's middags werd ik plotseling ziek en zeven uur later lag ik in het ziekenhuis aan allerlei infusen. Ik was echt



Het boek *Windkracht 6*, is te bestellen bij elke (online) boekhandel