



# VALLEN

Sandra  
van  
Beek

## TIJD

*Ik droomde, dat ik langzaam leefde...  
langzamer dan de oudste steen.  
Het was verschrikkelijk: om mij heen  
schoot alles op, schokte of beefde,  
wat stil lijkt. 'k Zag de drang waarmee  
de bomen zich uit de aarde wrongen  
terwijl ze hees en hortend zongen;  
terwijl de jaargetijden vlogen  
verkleurende als regenbogen...  
Ik zag de tremor van de zee,  
zijn zwellen en weer haastig slinken,  
Zoals een grote keel kan drinken,  
En dag en nacht van korte duur  
Vlammen en doven: flakkerend vuur.  
De wanhoop en welsprekendheid  
in de gebaren van de dingen,  
die anders star zijn, en hun dringen,  
hun ademloze, wrede strijd...  
Hoe kón ik dat niet eerder weten,  
niet beter zien in vroeger tijd?  
Hoe moet ik het weer ooit vergeten?*

M. Vasalis

*Redactie:* Katrien de Klein

*Vormgeving:* Helen Howard

*Foto auteur:* Olivier S. Garcia

*Illustraties:* Sandra van Beek ©

*Print:* Bookpress/Boekscout, [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

ISBN: 000 0 000000 00 0

© 2020 Sandra van Beek

Niets uit deze uitgave mag in enige vorm of wijze worden verveelvoudigd,  
opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de rechthebbende.

## VALLEN



Dit verhaal ontstond na een val, waarbij ik mijn heup brak. De val vond in een oogwenk plaats en had grote gevolgen.

Alles ging aan diggelen: van het ene moment op het andere was ik een slachtoffer, overgeleverd aan medische zorg en hulp van anderen.

Natuurlijk was ik heel dankbaar voor die hulp. Maar het viel zwaar mijn onafhankelijkheid kwijt te zijn, al was het tijdelijk.

Het was nog een geluk bij een ongeluk dat ik net 66 jaar was geworden. De druk op mijn werk als zelfstandige was weggevallen.

Maar nu was ik een vrouw op leeftijd, lopend met krukken, een zielige patiënt. En in de statistieken hoorde ik nu tot de groep van ouderen die langer op zichzelf bleef wonen, vaker viel en botten brak.

Bovendien was dit al mijn vijfde val in relatief korte tijd, waarvoor niet eens een duidelijk aanwijsbare reden was. Wat was er met me aan de hand?

Bewegingen, verrichtingen gingen tergend langzaam. Ik moest me aanpassen, *slow down*.

In die langzame staat reflecteerde ik over wat er was gebeurd en krabbelde wat notities op papier (de pijn verhinderde lang achter een pc te zitten).

Een toevallig gevonden, opvallend leeg schilderdoek dat ik kreeg van mijn vriend E., veranderde de penibele situatie: het bood de kans weer (vrij) te gaan schilderen, waaraan ik lang niet meer was toegekomen. Het doorbrak de pijnlijke toestand.

Daarna volgde spontaan een serie schilderijtjes op A5 papier. Ze kregen titels. De kleine schilderijen vormen de leidraad voor dit persoonlijke verhaal, dat begint met de laatste val, de gevolgen ervan en de reflecties op alles dat te maken heeft met vallen en breken.

Dit werkte helend.

Op het moment dat ik net weer gewoon rondliep, ontstond de crisis corona.

Nu blijkt ik te vallen onder de risicogroep van ouderen voor wie het virus fataal kan zijn. Met miljoenen andere mensen op aarde leef ik noodgedwongen weer in een isolement. Deze afgeslotenheid doet denken aan de strenge winter van 1963 en de autoloze zondagen in 1973. Maar op zo'n grote schaal is het in mijn leven niet eerder voorgekomen. Nu draait het om solidariteit met vele anderen, hulp, zorg.

En opnieuw bezinnen tot een nieuwe tijd aanbreekt.

*Maart 2020*

# Inhoud

<b>De val &amp; de pijn</b>	11
1 De gebroken heup	11
2 Leren lopen	17
3 Kwetsbaar met litteken	23
<b>Observaties vanuit mijn bed</b>	
<b>&amp; hervinden</b>	28
4 De merel	28
5 In en uit de lijst	32
6 Uitgestrekte zwemmer	35
7 Zwaartekracht	38
8 Kindertekeningen:	
<i>'Don't fence me in'</i>	40
9 Gevleugelde:	
<i>'Jij moet in de klei!'</i>	46
10 Altijd stromende beek	51
<b>Breken &amp; verbreken</b>	54
11 Het kromme vaasje	55
12 Littekens, gebroken botten	60
13 Tijd	95
14 Zon kijkt sip bij opgang	
of ondergang	106
Bronnen	112
Afbeeldingen	114
Met dank aan	116



## De val & de pijn

### 1 De gebroken heup

Lopend op een stoep raak ik uit balans. Zomaar, ineens.

Nergens is houvast.

Mijn lichaam draait een halve slag. Het tollen in de rondte gaat zo snel, ik kan het niet tegenhouden, mijn handen niet gebruiken om een val op te vangen.

Dan kletter ik met mijn rechterzij keihard op de stoepstenen.

Als ik wil opstaan en ga zitten, steun op rechterarm en hand, de rechterknie buig, snijdt een gierende pijn door mijn rechterbeen. Pijn die erger voelt dan zenuwpijn.

En ik blijf zitten, op de stoep. Een verbeten trek op het gezicht. Gestrekte benen in geruite broek. De rechter gelaarsde voet ligt gedraaid.

Vriend E., net nog een paar passen voor me, is er meteen. Met zijn twee schoonzussen van het gezelschap, met wie we een uitje maken in Doesburg.

‘Wacht even, ik sta zo weer op.’

Hij buigt zich naar me toe. ‘Kun je weer gaan liggen?’

Bij het aanstalten maken dit te doen, snijdt de gierende pijn weer door het rechterbeen.

‘Wacht nog even.’ Mijn tas. Een paracetamol. Ik vraag om water, slik de pil door.

‘Je hebt je heup gebroken,’ zegt E. Als manueel therapeut weet hij zulke dingen.

Dit zomaar van hem aannemen kan ik niet, ik ontken het zelfs: ‘Nee, ik ga zo opstaan.’

‘Nee, dat kun je niet. Je hebt je heup gebroken,’ herhaalt hij koel.

Met zijn bijna veertig jaar werkervaring heeft hij allang gezien wat zich in het lichaam afspeelt als gevolg van een botbreuk. En ook bespeurd dat het beter was geweest als ik op de stoep was blijven liggen in plaats van te gaan zitten. Dit herhaalt hij keer op keer.

Passerende wandelaars vragen bezorgd: ‘Gaat het, mevrouw?’

Ik probeer te glimlachen. Te worden aangesproken met mevrouw is altijd zo vervelend. Sinds de overgang al. Vijftien jaar later, sinds kort pensionada, went het nog steeds niet. De omstanders observerend moet ik er nu toch aan geloven: Kijk die arme mevrouw nou eens...

Achter me E. op zijn mobiele telefoon, vragend om een ambulance. De twee schoonzussen hurken naast me: ‘Je hebt je heup gebroken,’ bevestigen ze.

Om me heen kijkend zie ik niets dat duidt op de oorzaak van de val. Rechts een heg, links de rijweg. Hebben de rubberzolen van mijn laarzen me soms langs de stoep-rand doen uitglijden, of laten struikelen?

C., een van de vrouwen vraagt schertsend: ‘Je hoefde toch helemaal niet naar dat Mosterdmuseum?’

Ik glimlach, een beetje. Deze zaterdag in mei zouden we een tentoonstelling bekijken met schilderijen van Chagall. Gaandeweg is het uitstapje uitgegroeid tot het bezoek aan andere musea, met een gezelschap van acht personen. De andere vier wachten ons op in de plaatselijke Mosterd- en Azijnfabriek.

Panische gedachten tolleren door mijn hoofd: hoe zuur is dat. Dit kan niet, ik heb van alles te doen! Hoe moet dat met komende afspraken? O nee, niet weer, niet opnieuw pijn! En ik geef mezelf de schuld: stoethaspel! Jongens,

sorry, zo stom. Hoe kan ik nou zijn gevallen, hier is niets!

De ambulance arriveert en parkeert op de rijweg. Een kale ambulancebroeder met bril komt dichterbij, hurkt naast me. Hij ondervraagt me over chronische ziekten. Met een injectienaald spuit hij een vloeistof in mijn linkerhand. Even is er niets meer. Of toch, heb ik soms hard geroepen?

Liggend in de ambulance hoor ik E.’s stem, in zijn auto zal hij achter de ambulance aan rijden. Ik roep zijn naam, een paar keer. Dan is hij weg.

De ambulancebroeder zit naast me, zijn kale hoofd en bril komen dichtbij.

Mijn stem klinkt verdraaid, versterkt, met een echo. De pijn is weg, de panische gedachten zijn ook verdwenen. Het voelt prettig.

De aandacht richtend op de kale broeder: ‘Hebben jullie weleens te maken met agressie in de ambulance?’

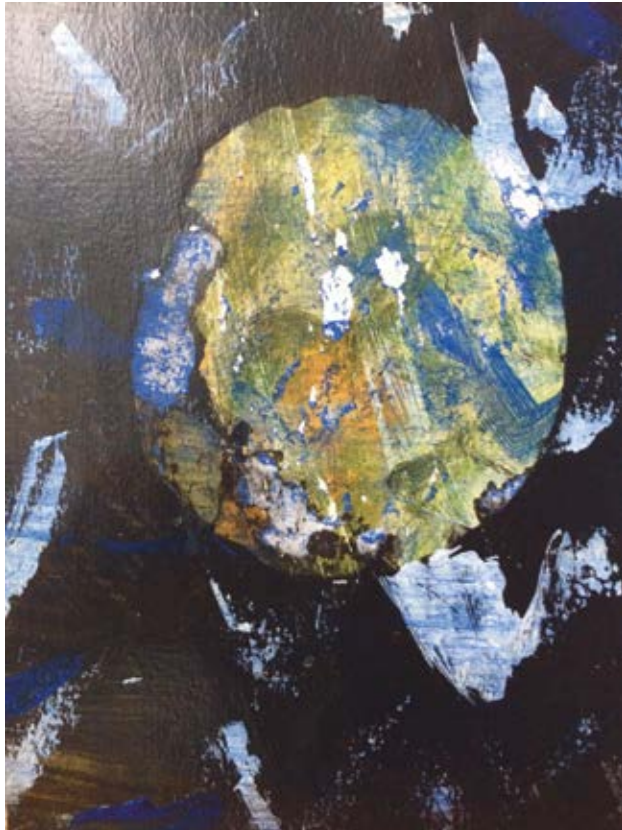
‘Het valt wel mee,’ zegt hij koel.

‘O, als ik hoor dat mensen zoals jullie in de zorg door anderen worden aangevallen, vind ik dat zó erg, zo vreselijk!’

Dergelijk gedrag is ook onbeschoft, onbegrijpelijk. Maar in mijn gedroegerde toestand reageer ik extatisch en huil.

Ineens roep ik om mijn vader, als een weerloos kind: ‘Papa!’ Terwijl hij al zestien jaar dood is.

En ik zie zijn grote bronzen beeld van *de Vredesengel* voor me. Alsof ik - nu hij er niet meer is - veiligheid zoek bij een nagelaten werk van zijn hand, een half-mens-half-engelfiguur met één been en één vleugel. Op de rug gezien is het beeld open.



Dan kijk ik er niet langer naar, ik bevind me erin. Zwevend met de ene vleugel, los van de aarde, vliegend door de lucht, de ruimte, het heelal.

Het beeld verandert in een zwevende bol, waarin mensen van wie ik hou samenvloeien. Gelijkgestemde zielen zijn het, die samensmelten. Het lijkt op een werelddbol, maar dit is een liefdesbol, denk ik, met beide handen de vorm omvattend...

Nooit eerder ervaren, zoiets.

Wat moet de kale broeder wel denken, als hij me zo aanhoort? Hij zal wel meer meemaken. Toch moet het vreemd zijn, zo'n gewonde vrouw te vervoeren die na het inspuiten van een tranquillizer in een beeld van haar vader kruipt, wegvliegt...

'Wat een goed spul heb je gegeven, wat is het?'

'Ketamine.'

'O, zo fijn, kun je me er nog wat meer van geven?'

Een glimlach verschijnt op zijn kale hoofd: 'Tot we in het ziekenhuis zijn.'

Wanneer we bij het ziekenhuis aankomen, is het voorbij. Daar frommelen meerdere broeders een laken onder mijn lichaam, waarin ze me met vereende krachten omhoog tillen en op een bed met wielen leggen. Weer de gierende pijn. De kale broeder, getuige van een korte, intieme ontmoeting, is verdwenen.

Me nauwelijks realiserend in het Arnhemse ziekenhuis Rijnstate te zijn beland, hoor ik vaag een mannenstem, het is de anesthesist die iets zegt over de narcose. Wat daarna gebeurt gaat aan me voorbij. Zoals het tussentijds injecteren om de zenuw te verdoven.

Later legden ze uit dat ze röntgenfoto's hadden genomen van zowel mijn rechter- als linkerheup. De foto's werden met elkaar vergeleken door een operatieteam. De constructie was goed; de heupen vertoonden geen slijtage. Het team besloot de rechterheup te behouden. De chirurg sneed met zijn mes diep in het vlees van het rechterdijbeen. Door de opening wrikte hij de gebroken botten weer aan elkaar. Daarna drukte hij er een plaat tegenaan, verstevigde deze met schroeven.

Hoe het mogelijk was zo'n operatie uit te voeren door de relatief kleine opening? Het kon.



Gelukkig niets gezien, gevoeld, of gehoord.

Als de pleister op de wond moet worden vernieuwd, is in de huid van mijn bovenbeen een diepe snee zichtbaar, met grote steken sterk draad aan elkaar genaaid. Wat zich daaronder bevindt is te zien op een röntgenfoto. Op het gebroken bot, vastgeklemd met plaat en schroeven, zitten zwart-witte horizontale en verticale korte en lange lijnen die doen denken aan een constructivistisch schilderij van Malevitsj. Of suprematisme? Een heel ingenieuze constructie, in elk geval.

Indrukwekkend, zoals alles op die bewuste dag...

## 2 Leren lopen



Bedwelmd door pijnstillers, lig ik een dag na de operatie in een ziekenhuisbed. Een kamer delend met een loodgieter, een man van in de veertig met een Arnhems accent. Tijdens zijn werk heeft hij zijn enkel gebroken. Wie in de buurt komt van de enkelman krijgt over het bedrijfsongeval te horen. Zijn paars-rood-geel-blauwe, verminkte enkel oogt zo griezelig dat ik vermijd ernaar te kijken.

Liever droom ik weg in een andere sfeer. Ik ben nu eenmaal een dromerig mens. Daarmee ben ik wel gepest, alsof ik stoned zou zijn. Ik reageer soms 'secundair', of traag. Dit heb ik van horen zeggen en ik zou het zelf niet zo be-



noemen, weet niet beter dan dat dit zo is. Ik raak afgeleid door dingen, die ik in me opneem, waardoor ik er even niet bij ben.

Zo richt ik hier de aandacht op het grote raam met uitzicht op de Gelderse bossen. In deze streek ben ik opgegroeid. En ik associeer de omringende bossen met het afleggen van lange afstanden op de fiets van en naar school; zwoegend hellingen op- en in vliegende vaart weer afdalen.

Aldoor maar fietsen, in het gezelschap van mijn middelste zusje en alleen. In weer en wind, donker en licht, warmte en kou, in zon, regen, ijzel, sneeuw. Onderweg kijkend naar alle nuances van groen in licht en schaduw, zoals het licht dat door de bomen speelt.

In deze omgeving kom ik nog vaak; mijn broer en jongste zus wonen vlakbij. Mijn vaders atelier bestaat nog in Oosterbeek. In dit ziekenhuis ben ik weleens als bezoeker geweest.

Bij mijn bed verschijnt een sportieve, kordate vrouw van rond de veertig. Ze introduceert zich als de fysiotherapeut. Ze heeft twee krukken bij zich: ‘We gaan leren lopen.’ Haar voorkomen doet denken aan vriendin L.: opgewekt, praktisch, een beetje streng. Zolang ik me voorstel dat het L. is die me begeleidt, voel ik me veiliger, minder onbehulpzaam.

Moeizaam het bed uit komend, sta ik op het goede linkerbeen, terwijl het rechter er zo’n beetje bij bungelt. De fysio geeft de krukken aan.

Erop steunend met beide armen en handen, loop ik naast de fysio de kamer uit, de brede, lege gang in.

‘Nou, been vooruit, in een soldatenpas, één, twee, één twee.’

Niet gewend in deze pas te lopen, lukt het me niet het ritme erin te krijgen. De rechterknie doet pijn. De fysio stuurt me door de gang, één, twee passen, in de richting van klapdeuren. Daar is de receptie.

Secretaresses achter computerschermen. Af en aan lopende verpleegkundigen. Geen gebrek aan personeel, zo te zien. Het werk gaat door, zowel in het ziekenhuis als daarbuiten. Amper een dag na de val en operatie, verwonder ik me al over de bedrijvigheid van mensen... wat lopen, bewegen ze snel, hoe vaardig verrichten ze alle handelingen. We gaan het halletje door, het trappenhuis in.

De fysio spoort aan: ‘Als je de trap op gaat, hou je met de rechterhand de leuning vast. Je steunt op de kruk in de linkerhand. Met het goede been en de voet neem je de eerste stap op de trede. En vervolgens sluit je met de kruk, gewond been en voet aan, tot de volgende stap met het goede been.’

Alles tegelijk willen doen. De fysio corrigeert. Zolang ze geduldig is, voel ik me minder stuntelig in de beweging.

Eindelijk boven. Meteen andersom weer naar beneden: met kruk, gewond been en voet de eerste stap nemen, daarna goede been en voet aansluiten tot de volgende trede. Nooit het ene been na het andere zetten, zoals je gewond bent een trap op en af te lopen, steeds na iedere stap het andere been aansluiten.

De oefening is inspannend. Wat gaat dat langzaam...

De fysio verdwijnt net zo snel als ze is gekomen; in die vaart doet ze ook denken aan L.

Als ik weer in bed lig, komen mijn broer en zijn vriendin op bezoek. Ze kijken bezorgd.

Nee, dat wil ik niet zien, in deze hulpeloze toestand,

waarin ik me zo beschaamd voel over mijn vreemde val zonder reden. Liever vertel ik over de ervaring tijdens de trip in de ambulance, in die toestand van even helemaal los te zijn. Los van pijn, gedachten, angsten, zo onbevangen als een kind.

Hun bezorgde blik verandert in verwondering.

Na thuiskomst stuurt mijn broer een telefoonberichtje. Hij had gedacht een zielig, kreunend zusje aan te treffen. ‘...Maar het tegendeel, vrolijk en aan de drugs. Sterkte.’

App terug: ‘Dank je, ik kan niet zielig zijn.’

Nee, niet klagen, zoals de man naast me, alsmaar kreunend over zijn togetakelde enkel.

Dan is E. weer in de kamer. Hij observeert de enkelman, terwijl deze moeizaam met krukken door de kamer loopt en hij wijst hem op een verkeerde beweging. De enkelman kijkt verbaasd: waar bemoei jij je mee? Begrijpelijk, zolang hij niet op de hoogte is van E.’s vak als therapeut.

E. is gefocust. Altijd en overal houdt hij zich bezig met het vaststellen van oorzaak en gevolg. Zo heeft het jammeren van de enkelman ook een oorzaak: ‘Ik denk dat het is omdat hij die gewonde enkel steeds ziet.’

Mijn jongste zus komt. Tegelijk met zoon O. en zijn vriendin. Vanuit Amsterdam hebben zij een langere afstand afgelegd. Voordat zij ook verontrust gaan kijken, begin ik over die ketamine... kennen ze de drug?

En ja, mijn zus, die gek is op paarden, weet dat het een paardenmiddel is. O. kent het als additive in muziekbeleving. Dat hij het heeft gebruikt is nieuw voor me. Wil hij er iets over zeggen? Zijn vriendin twijfelt of je zo’n sensatie aan je moeder kunt toevertrouwen. Maar aan zijn lachend hoofd is te zien dat het een vrolijke ervaring was.

Glimlachend onthult hij het spul in poedervorm te

hebben ingenomen tijdens een concert. Toen hij naar de wc ging zag hij bij de piskakken plussende mannen en jongens voor dieren aan. En vroeg zich af: Waarom zie ik anders nooit dat dit heel erg grappig is?

Zijn gelach werkt aanstekelijk.

Is hier nog meer dat afleidt? Aha, kunst. Daar hangt en staat dit ziekenhuis vol mee. Daartussen bevindt zich ook een klein beeld van mijn vader. Mijn zus en ik kennen die kop. Het bestaan ervan is voor ons net zo vanzelfsprekend als van al zijn andere beelden. Ze lijken familieleden, zijn er gewoon.

We besluiten te gaan kijken. In een rolstoel rijden ze me de kamer uit, gang door, lift in, naar de hal, waar de albasten *Kop van een danser* in een hoek staat. Het kenmerkende is dat de kop in de ruwe, natuurlijke vorm van de steen is gelaten en het gezicht, of profiel glad is gehakt.

Als ik me verdiep in het beeld vergeet ik de treurige toestand, de pijn. Zo vraag ik me af waarom hij alleen de kop uitbeeldde. Terwijl je zou denken dat het perfecte lichaam en de beweging van een danser juist een inspiratie vormen. Hij verlegde de aandacht naar het opgeheven hoofd, dat bij een danser iets fiers uitstraalt. Gelukkig maar, want het perfecte lichaam van een danser zou me nu, met mijn kapotte lijf, nog jaloerser maken dan normaal.

Albast heeft een lucide, lichtgevende uitstraling. Maar hier is het beeld te ver in een uithoek geschoven om dit goed te kunnen zien. Het is ook geen galerie of museum, in een ziekenhuis staat zo’n kunstwerk algauw in de weg.

‘Marius, kom nou toch eten!’ roept mijn zus ineens. We schieten in de lach. De timing is perfect, zoals zij mijn moeder nadoet, wanneer hij weer eens niet kwam en bleef

doorwerken, terwijl het eten ondertussen koud werd. (Lekker) koken, wachten op haar man, hem nog eens roepen. Dat deed zij, bij herhaling.

We drinken koffie. De omgeving voelt vertrouwd in het gezelschap van familie en in de nabijheid van het beeld.

Na twee dagen en nachten verblijf volgt ontslag uit het ziekenhuis. E. haalt me op en ik neem afscheid van de vriendelijke verpleegkundigen en van de enkelman.

Was ik in het ziekenhuis nog een patiënte na een operatie, lopend op krukken, buiten ben ik een oudere vrouw met een handicap. Die positie bevalt me niet.

En dan is er op de parkeerplaats een nieuwe uitdaging: hoe met een gewonde heup een auto in te stappen? Zelfs over zo'n vanzelfsprekende handeling moet je nadenken: zijdelings zitten op de passagiersstoel, het goede linkerbeen met lichaam naar voren draaien. En met beide handen het ongelukkige, stijve rechterbeen naar binnen tillen.

Daarna beweegt alles opvallend snel op de weg, in vergelijking met de voorgaande stille uren in de ziekenhuis-kamer met hetzelfde uitzicht op de omringende bossen.

Voor ik het weet lig ik op de bank in E.'s huis, met zicht op de voorjaarsbloesem.

Vanuit de tuin komen zijn dochter en haar man met hun baby-tweeling de kamer in. Als ze me op de bank zien liggen, tonen ze medelijdende gezichten. Opnieuw wil ik niet zielig zijn. En richt de aandacht op de leuke tweeling-meisjes, die een aanzet geven te gaan staan en lopen. Net als de tweeling moet ik eerste passen leren maken, zij het met minder enthousiasme.

's Avonds met E. in de auto naar mijn huis in de stad.

Gealarmeerd komen de burens binnen door de achterdeur via de aan elkaar grenzende tuinen. Ze gaan meteen

over tot actie, lopen naar boven, pakken in mijn werkkamer het bed op, kibbelen over de methode het door het trapgat te tillen. Na enig gestommel zetten ze het bed midden in de kamer neer.

Voortaan slaap ik hier, dag en nacht kijkend vanuit hetzelfde perspectief in dezelfde ruimte, met uitzicht op de straat aan de ene en op de tuin aan de andere kant, voorlopig de enige vensters op de buitenwereld.