



VALLEN

Sandra
van
Beek

*Ik droomde, dat ik langzaam leefde...
langzamer dan de oudste steen.*

(Uit *Tijd*, Maria Vasalis)

Redactie: Katrien de Klein
Vormgeving: Helen Howard
Foto auteur: Olivier S. Garcia
Illustraties: Sandra van Beek ©
Productie: Boekpress WWW.BOEKXPRESS.NL
ISBN: 978-94-640-3452-3
© 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.

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.

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

De val & de pijn	11
1 De gebroken heup	11
2 Leren lopen	17
3 Kwetsbaar met litteken	23
Observaties vanuit mijn bed & hervinden	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
Breken & verbreken	54
11 Het kromme vaasje	55
12 Littekens, gebroken botten	60
13 Tijd	95
14 Zon kijkt sip bij opgang of ondergang	106
Tijdlijn	112
Bronnen	114
Afbeeldingen	116
Met dank aan	118



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 die 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 hoor ik E. op zijn mobiele telefoon vragen 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?’

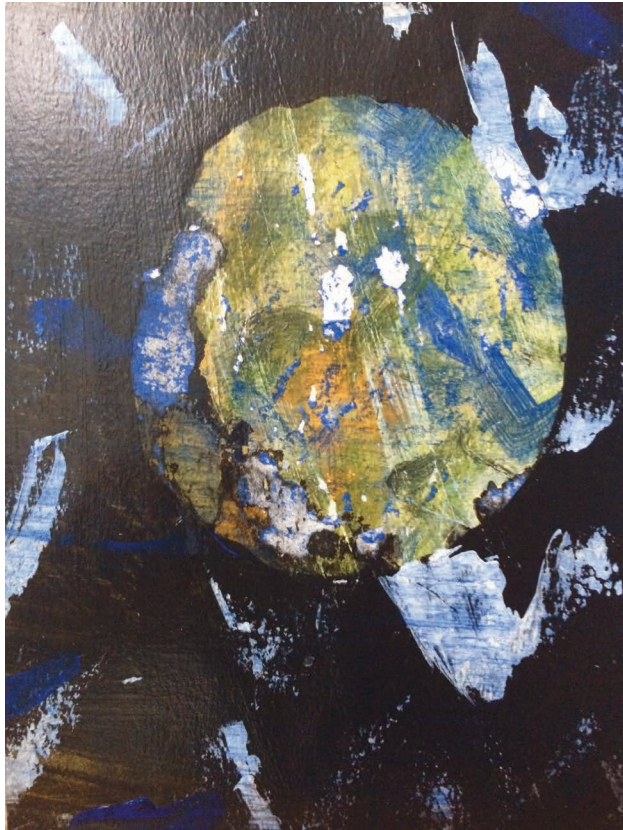
‘Het valt wel mee,’ zegt hij koel.

‘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 werldebol, 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-