
DICHTERBIJ

Eten omdat het moet

Gerard Lohuis

"Het is veel beter voor me dat ik minder ga eten". Wout kijkt me triomfantelijk aan op het moment dat zijn vrouw een gehaktbal voor hem op tafel zet. Hij knipoogt naar zijn vrouw en vindt dat hij zijn vrouw niet mag teleurstellen. "Er is niemand die gehaktballen maakt als mijn vrouw, en het is toch ook wel gezellig om 's avonds nog even iets in het vet te doen". Het is duidelijk dat Wout het er graag van neemt en voortdurend excuses verzint om zijn slechte eetgewoontes goed te praten. Dat is iets wat we allemaal doen wanneer we onhebbelijkheden van onszelf goed praten om er mee weg te komen. Iedereen heeft wel een aantal gewoontes die men liever niet aan de grote klok hangt, maar waar we ook niet veel inspanning voor willen verrichten om het te veranderen. Deels heeft dat te maken met vaste gewoontes die ons, zonder er veel over na te hoeven denken, door de dag heen helpen.

Een hersendeskundige vertelde me onlangs dat die vaste gewoontes als een automatisme in de hersenen zijn opgeslagen en alleen de aanblik van zijn vrouw die 's avonds laat achter het gasfornuis plaatsneemt, zorgt er bij Wout voor dat zijn maagsappen worden aangemaakt en het water hem in de mond gaat lopen. Biedt daar maar eens weerstand tegen, ook al is Wout inmiddels zo'n dertig kilo te zwaar. Tegelijkertijd is Wout bijzonder optimistisch wanneer ik met hem praat over afvallen en om iets aan zijn lichamelijke gezondheid te doen. "Als het aan mij ligt en als ik het echt zou willen, kan ik zo weer op mijn streefgewicht komen". Het optimisme van Wout hierover en het gemak waarmee hij zichzelf voor de gek houdt, is imponerend om te zien. Dat is met name herkenbaar bij mensen met verslavingsgedrag die zichzelf regelmatig wijsmaken dat ze ieder moment kunnen stoppen. Het is een bekend verschijnsel dat de meeste mensen die verslaafd zijn niet naar de hulpverlener gaan om met het middel te stoppen, maar vanwege de sociale druk uit de omgeving. Een partner accepteert het drankgebruik niet meer of een werkgever dreigt met maatregelen wanneer de verslaafde niet beter gaat functioneren.

Druk van buitenaf zorgt er nogal eens voor dat iemand hulp gaat zoeken. Terwijl het lichaam van de verslaafde schreeuwt om het middel dat de gebruiker zulke prettige gevoelens bezorgt. Het valt ook niet mee om vaste patronen te doorbreken. Probeer het zelf maar eens door vanavond aan de andere kant in bed te gaan liggen, de kleren op en andere plek neer te leggen dan u gewend bent te doen en het ontbijt over te slaan als u dat normaal gesproken doet. Kijk dan maar eens hoe u op het werk verschijnt.

De mens is goed in staat zichzelf voor de gek te houden en heeft dat nodig om prettiger te kunnen leven. En Wout voegt daar met gemak nog een beter excuus aan toe toen hij me vanmorgen vertelde "wie van zijn vrouw houdt, houdt van haar kookkunsten".

Waarmee de gehaktbal op hetzelfde niveau is beland als de liefde voor zijn vrouw. Krijg daar nog maar eens een speld tussen.

Kwetsbaar? No Way!

Marlieke de Jonge

Een privilege van gehandicapt zijn is dat het je veel vrienden met een handicap oplevert. In evenveel varianten als het vrienden zijn.

Mensen die weten van de **kwetsbaarheid van het bestaan** omdat ze die ontmoet hebben en er elke dag mee leven.

Wij vinden elkaar in ziekenhuizen, revalidatie-centra, fysiotherapie-praktijk, Gehandicaptendadviesraad en natuurlijk gewoon op straat en bij de Hema. Je deelt een stukje zorg-samenleving waar buitenstaanders niet dagelijks vertoeven. Wij wel. En dus hoort het er gewoon bij. Net als begraafplaatsen en crematoria. Van leven ga je dood, weten wij. Met een handicap / chronische- of sloopziekte wat sneller dan gemiddeld. Daar is niks dramatisch aan.

Het betekent wel dat je rekening moet houden met een **flexibele personeelsbezetting** bij projecten, werkgroepen en acties. Je moet slim gebruik maken van ieders bijzondere capaciteiten, kwaliteiten en omstandigheden. Werk laten sturen door de dynamische realiteit van het leven zelf en inschatten wat je als groep voor elkaar krijgt. Een groep is meer dan de som van individuen. **'Samen gaat het beter'**, wij moeten wel, omdat we allemaal beperkingen en risico-factoren meebrengen. Dat is bij andere mensen ook zo, maar wij zijn er met de snufferd hardhandig opgeduwd en de rest slaapt nog en droomt van een kreukelloos bestaan.

'Rustig laten slapen', denk ik meestal. Sommige mensen worden knap humeurig als je ze stoort in hun illusies.

Maar! Er is één groot maar.

Het feit dat wij met open ogen leven in een samenleving die ervoor kiest om hardnekkig in zekerheid en maakbaarheid te geloven, geeft onze medeburgers niet het recht om ons te onpas af te schrijven als 'kwetsbare groepen'.

En nu noem ik alleen maar de keurige variant van de mensafbrekende diskwalificaties die je normaal naar je hoofd krijgt. Wat te denken van beperkt, gestoord, chronisch ziek, invalide en geestelijk niet in orde?

Weten van de kwetsbaarheid van het bestaan en daar anderen mee confronteren door zichtbaar en hoorbaar mee te doen aan het collectief heeft met **kwetsbaar-zijn** niets te maken.

Kwetsbaar zijn we allemaal als nietige cel-constructies op een aardbolletje in het grote universum. Daar bewust van zijn, betekend dat je je leven intenser gaat benutten. Je hebt immers iets te verliezen en geen tijd om daar lang bij stil te staan. Weinig energie vraagt om efficiënt leven. Functiebeperkingen maken creatief en vindingrijk in eigen lijf en leven en in handige combi's met andere mensen. Ik noem maar eens wat.

Je moet **sterk** zijn om te overleven in een samenleving die niet op je ingericht is. Mensen met kan-me-niet-schelen-welke handicap zijn niet meer of minder kwetsbaar dan anderen. Je kunt door **pro-actief** handelen juist minder snel verstrikt raken in de kleine hobbelingen overdwars van griepjes, sportblessures en lichte depri's. Ik meld mij bijvoorbeeld nooit ziek op mijn werk. Ziek ben ik toch al, dus heb ik mijn leven daar omheen gearrangeerd. Het mobiele kantoor verhuist met mij mee langs wachtkamers en ziekenhuisbedden. Met voldoende taak-differentiatie blijkt een flexibele baan uiterst houdbaar in een leven met 'pech onderweg'.

Dat ben ik. Zo leef ik.

Een ander investeert energie anders en levert zo zijn bijdrage aan de
gemeenschap.

Het voordeel van gehandicapt zijn is dat het je veel vrienden met een andere
handicap oplevert. Zo leer je wel dat mensen **niet in categorieën** thuishoren,
zeker niet als ze afwijken van de norm Nederlander.

Dus **weg met het 'kwetsbare-groepen'-beleid**. Het doet buiten-gewone mensen
tekort en het is contra-productief.

Kwetsbaar en zelfredzaamheid gaan niet door één deur. Ik houd het trouwens
liever op samen - redzaamheid, gedeelde verantwoordelijkheid en wederkerige
afhankelijkheid.

Of pretendeert iemand van u in z'n eentje te kunnen overleven?

Leer van ons 'jonge rotten in het vak': dat gaat niet. En je wordt er doodongelukkig
van.

scheef huis

Marjon Zomer

hij bouwde al jaren
aan muren
en stapelde wanden
stak sleutels in sloten
draaide kasten op slot
trok gordijnen dicht
en liet luxaflex neer
zette zijn bel af
liet enveloppen liggen
groeide een lok
over zijn ogen

en als vanzelf
zag hij niemand meer

sinds kort is er
Tina
hij noemt haar
zijn engel
ze komt op de fiets
elke maandag
zo rond tien
de boel weer een
beetje rechtleggen