

## HET WAK

### **Ik ben chronisch pijnpatiënt en toch, ook na meer dan 15 operaties met als einde van het pijnbehandelingstraject het plaatsen van een neurostimulator, voel ik mij een mazzelpikkie**

Om dat te begrijpen ga ik terug naar daar waar het allemaal begonnen is.

Mijn vroegste herinnering aan pijn, was toen ik een jaar of 4 was. Ik speelde samen met mijn oudere neef Stijn in een speeltuin. Ik zat op een stoeltje in de draaimolen en Stijn duwde de draaimolen rond. Ik riep: "Stijn! Ik wil er af. Ik wil stoppen." Stijn begon nog harder te duwen. Ik werd zo bang, dat ik uit het stoeltje stapte. Het laatste wat ik mij toen herinnerde was een grote vrouw met een wit schort en een wit kapje op haar hoofd die een deken over mij heen legde. Twee dagen later werd ik wakker in het ziekenhuis.

Een paar maanden later werd ik van de kleuterschool naar huis gedragen. De arts zei, dat ik leed aan kinderreumatische pijnen. Daar zou ik overheen groeien. Dat gebeurde niet. De pijn bleef.

Ik ben opgegroeid in een gezin, waarin geestelijk en fysiek geweld aan de orde van de dag was. Mijn vader had zich na de 2<sup>e</sup> wereldoorlog als Rotterdamse jongen van 17 aangesloten bij het 1<sup>e</sup> bataljon OVW'ers om in 1945 naar Indonesië te gaan, waar hij in een vuile oorlog terecht kwam. Na deze oorlog is hij in Indonesië gebleven en is hij in 1953 getrouwd met het mooiste meisje van Ambon. Ik ben in 1957 op Ambon geboren. In 1958 zette Soekarno alle Nederlanders het land uit en wij vertrokken naar Nederland.

Mijn vader nam de oorlog mee ons gezin in. Van PTSS had niemand in die tijd gehoord.

Toen ik op 12-jarige leeftijd naar de middelbare school ging heb ik mijzelf drie beloftes gedaan. Ik zou nooit roken, nooit drinken en nooit vloeken. Als mij dat zou lukken, zou ik de wereld aankunnen en kon niemand mij wat maken. Het zou mij nog meer onkwetsbaar maken. Tot op de dag van vandaag heb ik mij aan die beloftes gehouden

Ik ontdekte, dat mij fysiek sterk maken, het beste medicijn tegen mijn pijn was. Ik begon hard te trainen, voetbal, krachtraining, vechtsporten en atletiek. Als ik maar genoeg conditie had en sterk genoeg was, kon ik weerstand bieden aan mijn pijn. Ik moest een spiercorset ontwikkelen om mijn rug te ontlasten. Tijdens mijn atletiekloopbaan liep ik gemiddeld 120 tot 150 km per week.

Na mijn studie besloot ik in 1979 het leger in te gaan. Tijdens de keuring en officiersopleiding liet ik niets merken van mijn pijn. Ik werd compagniescommandant van een opleidingscompagnie en iedere 2 maanden verantwoordelijk voor een nieuwe lichter van zo'n 400 dienstplichtigen met zo'n 25 man kader. Nadat ik, de toen nog burgers in de filmzaal onder de krijgstucht had gesteld, gingen de soldaten naar de foerier om het uniform en het persoonlijk wapen (een uzi) op te halen. Vervolgens moesten ze zich in sportkleding op het exercitieterrein verzamelen.

Iedere groepssergeant moest van mij met zijn 20 soldaten de coopertest lopen (12 minutenloop). De soldaten mochten dat in hun sportkleding doen en de sergeant liet ik in gevechtstenuë meelopen. Ik liep in gevechtstenuë alle 20 coopertesten mee. Dus totaal 60 km.

Podcast “Echt Gebeurd” 14 oktober 2018 in de Toomler/Comedytrain te Amsterdam.  
Thema: “Het Lijf”

---

Na 6 jaar heb ik het leger vaarwel gezegd en ben ik als zelfstandig ondernemer het bedrijfsleven ingegaan. Ondertussen werd mijn pijn steeds heftiger en ondervond ik steeds meer beperkingen. Mijn vrouw Simone kon dagen van tevoren, zelfs voordat ik er zelf erg in had, al zien dat de pijn in mijn bilspieren en mijn rug op ging spelen.

Toen ik zelfs onze jongste dochter niet meer optillen, hakte Simone de knoop door en maakte zij een afspraak met een orthopeed. Hij zei, dat er niets aan te doen was en dat ik binnen 10 jaar in een rolstoel terecht zou kunnen komen. Ik was 38. Die mededeling was natuurlijk geen geruststellende gedachte en voor ik het wist had Simone al een second opinion aangevraagd bij dr Pavlov (what's in a name) in De Sint Maartenskliniek in Nijmegen.

Binnen een paar weken volgde de eerste operatie en de eerste keer 3 maanden platliggen in een ziekenhuisbed in de huiskamer. De jaren daaropvolgend ben ik meerdere keren geopereerd. Ik was eigenlijk officieel chronisch pijnpatiënt geworden.

Op een gegeven moment was voor ons **de maat vol**. Problemen met ons bedrijf, privé ontstonden er ook spanningen en mijn fysieke pijn beperkte mij steeds meer. Het werd ons beiden gewoon **teveel**. Wij schreven ons in voor een **self-managementtraining in België**. Een week basiscursus en gedurende een half jaar enkele meerdaagse terugkomdagen.

**Voelen** en vooral het eigen lichaam voelen en op eigen benen kunnen staan, dat was de rode draad door de training. Iedere dag begon voor ons met het bij zonsopgang (het was november) in het koude water van de vijver laten zakken. Verder moesten wij door een **moeras** heen proberen te komen, waarbij je soms tot aan je nek in het moeras wegzakte. Je mocht elkaar daarbij **niet helpen**. Je moest je **op jezelf richten**. Voor mij was dat een groot probleem, omdat **Simone** voor mij door het moeras ploeterde en ik mij juist op haar focuste, want stel je voor, dat haar iets zou overkomen, dan wilde ik wel op tijd bij haar kunnen zijn. Dit was echter ten strengste **verboden**. Daar begonnen al de eerste scheurtjes in de samenwerking tussen de trainers en mij te ontstaan. Ik volgde klaarblijkelijk niet het juiste handboek. In mijn hoofd had ik waarschijnlijk nog teveel het **handboek voor de soldaat** als leidraad. **“Je laat toch niet je maatje in de steek!”**. **De trainers verweten mij, dat ik niet in mijn gevoel kwam.**

**Ik voelde mij onkwetsbaar. Noem het maar mijn overlevingsmodus.**

De eerstvolgende terugkomdagen vielen in **februari**. Toevallig vierde ik **mijn verjaardag** ook tijdens deze terugkomdagen. We hadden met onze groep de pech, dat deze maand de koudste februari maand was sinds de laatste Elfstedentocht. Het vroom wel 9 tot 10 graden.

Ook toen begon de dag bij zonsopkomst met de vijver. Om acht uur 's morgens aangekomen bij de vijver, bleek (logisch bij deze temperaturen) de vijver **dichtgevroren** te zijn. De groep wilde al teruglopen. Dat was echter niet de bedoeling. Er moest een **wak** worden geslagen. De opdracht was om vervolgens, via de stijger, je langzaam in het water te laten zakken. Ook deze oefening was bedoeld om te **voelen**.

Op een gegeven moment was het mijn beurt om het wak in te gaan. Door overmoed bevangen dook ik in het wak en realiseerde ik mij niet, dat ik natuurlijk nooit in het wak naar boven zou komen.

Podcast "Echt Gebeurd" 14 oktober 2018 in de Toomler/Comedytrain te Amsterdam.  
Thema: "Het Lijf"

---

De pijnlijke realiteit openbaarde zich, toen ik omhoog wilde komen en dat ik door het dak van de vijver werd tegengehouden...

Het vreemde was, dat ik niet in paniek raakte.

De momenten daaropvolgend gaven mij een **gelukzalig gevoel**, zoals ik nog nooit had ervaren...

Ik voelde mij langzaam maar zeker omgeven door een **wit licht** en werd een tunnel ingetrokken. Het einde van de tunnel had een enorme aantrekkingskracht op mij. Ik moest daarheen; daar waar het licht lichter was dan wit. **Ik was zielsgelukkig...**

**Het witte licht** voelde als een **bevrijding. Weg pijn. De pijn van vroeger. De keren, dat ik door mijn vader naar de garage moest omdat ik weer eens te laat thuis kwam en hij mijn broek naar beneden trok en mij met mijn eigen riem afstrafte. Weg verdriet, om Daphne onze dochter die maar 2 maanden in ons nog jonge leven mocht zijn. Weg het verdriet, dat ik nog steeds had, omdat ik op mijn 17e met mijn zusje van 15 op de brommer geschept werd door een auto en wij zwaargewond in het ziekenhuis terechtkwamen en mijn moeder dezelfde avond nog aan mij vroeg of ik het erg vond dat zij met mijn vader op vakantie zou gaan. Mijn vader was er zo aan toe. Hij had zo hard gewerkt. Vervolgens lieten zij ons zwaargewond achter in het ziekenhuis. Geen zorgen meer.....** Laat mij maar wegdrijven door de met wit licht omgeven tunnel, richting het witter dan witte licht...

Ik werd steeds lichter in mijn hoofd. Was dit dan het einde? Is dit zoals doodgaan voelt? **Ik was er klaar voor...**

Plots voelde ik mijn lichaam en geest protesteren. **Ik was nog niet klaar.** Het leven kon hier niet eindigen. Een enorme kracht maakte zich van mij meester. Echter, de onderkant van het ijs bleek niet glad te zijn, maar ruw en scherp. Daar kwam ik niet doorheen. Ineens herinnerde ik mij, uit mijn militaire leven, de instructies die ik had gekregen tijdens een **duikcursus in de winter**. Ik moest naar een **zwart gat** zoeken. Als ik dat zou vinden, dan was daar de weg terug naar het leven. Het leven waarin ik nog zoveel kon betekenen. Vlak voordat ik het bijna op zou geven, zag ik enkele meters verderop het zwarte gat. Met de laatste krachtsinspanning, zwom ik er naar toe en schoot ik omhoog naar het leven.

Amper, met mijn met bloed bedekte hoofd (als gevolg van het scherpe ijs) teruggekomen in de open lucht, hoorde ik mijn medecursisten "**lang zal Gerard LEVEN**" zingen.

**OH JA, HET WAS TENSLOTTE MIJN VERJAARDAG.**

Sindsdien heb ik mijn pijn gezien als een metgezel die nooit meer weg zou gaan en heb ik vrede gesloten met mijn pijn. En ben ik lief voor mijn pijn en zorg ik voor mijn pijn alsof het mijn beste vriend is. **Dus eigenlijk ben ik toch dat mazzelpikkie.**