

Vrijwilligers vertellen

Dick van der Grinten Handjehelpen regio Utrecht

De één is softwareprogrammeur, heeft vier kinderen en staat graag op de tennisbaan. De ander leidt aan een spierziekte, vecht hard om in de cliëntenraad van MEE Utrecht te komen en zit al bijna zijn hele leven in een rolstoel. Toch zijn hun overeenkomsten groter dan de verschillen, vindt Dick van der Grinten. Elke woensdag verleent hij als vrijwilliger van Handjehelpen enkele hand- en spandiensten voor Ton.

“Toen ik vanmorgen om kwart over negen bij hem aanklopte, lag Ton er een beetje verwilderd bij. De stroom was namelijk uitgevallen en dus ook de wekker. Maar toen hij eenmaal was aangekleed, verliep de ochtend zoals we gewend zijn. Eerst drinken we koffie en kletsen wat. Dan bespreken we wat ik voor hem kan doen. Soms lees ik bijvoorbeeld een brief voor en pleeg een telefoontje. Vaak draai ik ook een wasje en doe wat technische klusjes, zoals het opnieuw instellen van de televisie als Ton per ongeluk op de verkeerde knopjes heeft gedrukt. Rond twaalfen ga ik weer weg, want dan komen mijn kinderen van school.

De tijd vliegt altijd voorbij. Toen ik een jaar geleden als vrijwilliger begon, was ik nog benieuwd hoe dat zou gaan, of we elkaar wel genoeg te melden zouden hebben. Maar het is precies andersom: eigenlijk zou ik de hele dag kunnen blijven. Aan de andere kant maakt dat het voor mij wel weer makkelijker om los te laten. Het is zo overduidelijk dat ik in die paar uurtjes niet alles kan doen, dat ik me daar ook niet schuldig over hoeft te voelen. Gelukkig, want ik ben van nature vrij verzorgend ingesteld. Ik was bang dat het me veel moeite zou kosten om niet meegezogen te worden. Maar dat viel uiteindelijk mee.

Ton woont zelfstandig, in een focuswoning waar hij met één druk op de knop hulp kan krijgen. Toen hij jong was kon hij nog lopen, maar inmiddels zit hij al twintig jaar in een rolstoel. Hij kan niet schrijven en moeilijk praten. Zelf zou ik zijn toestand beschrijven als een soort ‘permanente niet-coördinatie’: hij kan zijn lichaam niet goed gebruiken om in de praktijk te brengen wat hij denkt. Maar hij heeft veel levenslust en gaat er voortdurend met zijn rolstoel op uit. Ook in zijn denken is hij volstrekt autonoom. Als hij iets wil, gaat hij er helemaal voor. Hij is bijvoorbeeld actief voor GroenLinks en heeft flink gevochten om toegelaten te worden tot de cliëntenraad van MEE Utrecht. Toen dat lukte, was dat een grote overwinning voor hem. Hij was zonder remming blij, reageerde met zijn hele lichaam. Dat was heel leuk om te zien.

Ton werd altijd verzorgd door zijn moeder, totdat zij ongeveer dertig jaar geleden overleed. Op haar sterfbed vroeg ze haar dochter om voor Ton te zorgen. Straffe koek vind ik dat. Minstens twee keer per week gaat ze bij hem op bezoek, hoewel ze daarvoor een uur moet rijden en zelf een druk gezinsleven heeft. Ik vind haar een kanjer. Toch is het volgens mij fijn voor Ton dat er af en toe iemand van buiten komt aanzeilen. Want met zijn zus heeft hij echt een broer-zusrelatie, dus dat botst wel eens. Ton is ook vrij temperamentvol. Bij onze eerste ontmoeting gaf



zijn zus duidelijk aan: Ton weet precies wat hij wil. En dat klopt: ook als iets moeilijk te bereiken lijkt, wil hij het tóch proberen. Dat doet hij heel goed, want zo krijgt hij veel voor elkaar.

Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen toen ik merkte dat ik tijd over had. De afgelopen twaalf jaar heb ik als programmeur gewerkt, lange tijd fulltime. Maar nu werk ik vier dagen, waarvan één dag thuis. Tijd voor mezelf boeit me niet zo, dus kwam ik op het idee om iets voor anderen te gaan doen. Net als mijn vader, die als vrijwilliger gedetineerden bezoekt en wiens verhalen ik altijd erg inspirerend vind. Ik wilde graag iets doen voor mensen die het nodig hebben, zoals ouderen die zich eenzaam voelen. Werk dus waarin het draait om contact. Tegelijkertijd leek me dat ook wel een beetje eng, want wat nou als ik niet zou weten wat ik zou moeten doen? Daarom heb ik bewust gezocht naar een organisatie die ondersteuning bood. Zo kwam ik terecht bij Handjehelpen, een organisatie die vrijwilligers koppelt aan mensen met een handicap.

Mijn eerste ontmoeting met Ton vond ik erg spannend. Zou ik hem wel kunnen verstaan? Maar dat ging eigenlijk meteen goed. De truc is volgens mij om er niet te veel druk op te leggen, want dan versta je niks. Je moet er gewoon om kunnen lachen als iemand vijf keer achter elkaar iets zegt en je het nog steeds niet verstaat. Als Ton moeilijk uit zijn woorden komt, laat ik dat dus gewoon gebeuren. Ik vul hem niet aan. Ook probeer ik zijn wensen niet te filteren: ik laat hém bepalen wat hij wil doen. Want ik wil niet dat ons contact ongelijkwaardig wordt. Volgens mij lukt dat aardig: we zijn echt aan elkaar gewaagd. We hebben altijd veel te bespreken en weten na een jaar heel veel van elkaar. Ik kan ook goed met hem spiegelen, omdat hij de dingen vaak anders ziet dan ik. Dat vind ik het leukste van dit werk: de momenten waarop we helemaal gelijkwaardig zijn. Dat is de kern waarvoor ik het doe.

Handjehelpen

Handjehelpen biedt al meer dan dertig jaar praktische hulp aan mensen met een handicap of chronische ziekte en hun mantelzorgers. De extra aandacht verhoogt hun kwaliteit van leven, helpt hun te participeren in de samenleving en ontlast hun mantelzorgers, zodat die de verzorgende taken beter vol kunnen houden. De hulp wordt één op één gegeven, meestal bij de hulpvrager thuis. Handjehelpen streeft ernaar dat de vrijwilliger en de hulpvrager voor een langere periode aan elkaar verbonden blijven. Daarom is ze steeds op zoek naar de optimale match en besteedt ze veel aandacht aan begeleiding.

Lastiger vind ik het dat Ton soms moeilijke periodes heeft en we dan veel over problemen praten. Dan zitten we echt tegen de negatieve kant van het leven aan te kijken, terwijl ik zelf positief ben ingesteld. Maar het is natuurlijk belangrijk dat hij zijn ei kwijt kan. Dus ik let erop dat ik niet te snel met een peptalk kom aanzetten. Het is ook logisch dat Ton door zijn handicap een andere kijk op het leven heeft dan ik. Toen ik hem bijvoorbeeld vertelde over vrienden die een late miskraam hadden gekregen, zei hij: ‘Gelukkig hebben ze geen gehandicapt kindje gekregen.’ Dat vond ik schokkend om te horen, want het zegt toch iets over hoe hij zichzelf ziet. Maar ik ben er niet uitgebreid op ingegaan. Dat vind ik ook gevaarlijk. Ik vind niet dat ik hem kan vragen of hij tevreden is over zijn leven, of hij wel ‘gelukkig’ is. Ik kan daar niet over oordelen, vind ik. Zo’n vraag kun je eigenlijk alleen stellen als je zelf ook een handicap hebt.

Of onze levens wezenlijk anders zijn, durf ik dan ook niet te zeggen. Natuurlijk zijn er grote verschillen. Maar op een kosmische schaal zijn er misschien wel meer overeenkomsten. Dankzij mijn kennismaking met Ton ben ik gaan inzien dat eigenlijk alles in het leven ‘normaal’ is. Wat

Ton is overkomen, gebeurt gewoon: sommige mensen worden geboren met een bepaalde ziekte en zitten hun hele leven in een rolstoel. Van een afstandje lijkt dat heel uitzonderlijk, heel anders in ieder geval dan je eigen leven. Maar als je er wat dichterbij zit, zie je dat Tons leven net zo 'normaal' is als dat van jou en ik. Ik kan dan ook niet beoordelen of hij het moeilijker heeft dan mensen zonder handicap. Op twee dingen na: seks en sport. Voor seks zijn mensen gewoon gemaakt, die behoefte zit in iedereen. En ook de absolute zekerheid dat je nooit zult weten hoe het voelt om vrijuit te bewegen, lijkt me een frustrerend gevoel. Op die twee punten zijn onze levens echt verschillend. Ik voel me heel bevoorrecht dat ik alles kan doen wat ik wil.

Ik hoop dat onze samenwerking nog lang zal duren. Toen we kennismaakten was Ton nog een beetje op zijn hoede, net als ik. Maar gaandeweg is het vertrouwen tussen ons gegroeid. Nu weet ik bijvoorbeeld waar zijn portemonnee ligt en maak ik af en toe de katheterzak leeg, terwijl ik dat eerst nog overliet aan de verpleging. Het heeft in dit werk veel meerwaarde als je elkaar beter leert kennen en op elkaar raakt ingespeeld. Ik ben het ook niet gaan doen voor de afwisseling, maar voor de aard van het werk zelf. Het geeft me veel voldoening.

Het meest bijzonder aan ons contact vind ik de momenten waarop we echt een klik hebben. Bijvoorbeeld als we elkaar aankijken en tegelijkertijd in de lach schieten. Of toen Ton me een cadeau gaf voor Kerst en zei: 'Ik ben blij dat je er bent.' Hij glunderde toen helemaal: ik kon merken dat zijn gevoel intens was. Die momenten, waarop onze vriendschap voelbaar wordt, vind ik heel bevredigend. Dat is ook mijn drijfveer in het leven: dat mensen elkaar zien, dat ze merken wat ze aan elkaar hebben. Ik zou niet kunnen zeggen wat de zin van het leven is, maar dat gevoel komt er voor mij het meest dichtbij. Het gevoel dat je verbonden bent, de goede gesprekken aan de keukentafel. Van die momenten word ik het meest gelukkig."