



Mantelzorgzorgen

Help, mijn vader heeft hulp nodig (van mij)

Zijn vader is veranderd in een gebrekkige, klagende bejaarde en daar heeft Paul Teunissen het moeilijk mee. Verslag van een toenadering.

door Paul Teunissen foto's Maarten Kools

Ik zou hem vaker moeten bellen. En zijn mensen die elke avond een praatje met hun oude vader of moeder maken. Maar waar moet ik het in godsnaam over hebben?



Boos, ik? Kom op zeg. Op een oude, hulpbehoevende man?

Met Pasen was het weer zover. Mijn vader (75) wilde een diner bij hem thuis – in zijn service-flat – en als altijd moest en zou hij vijf gangen maken. Ik had aangeboden wat eerder te komen om hem te helpen met de voorbereiding. Hij zat in zijn stoel, half van de deur afgekeerd, tegenover de televisie, die bij wijze van uitzondering uit stond. Als je elkaar al zo lang kent, heb je genoeg aan een blik om te zien hoe iemand eraan toe is. Het beloofde weinig goeds. ‘Wat kan ik doen?’ vroeg ik. We hadden nog een uur voor de meute kwam en ik probeerde opgewekt te klinken. Maar kennelijk was mijn toon toch geagiteerd geweest. ‘Pffffffft,’ zei hij. ‘Van mij mogen ze allemaal wegblijven.’ Het dineetje was zijn eigen idee geweest. ‘Waarom doe je nou zo?’ vroeg ik. Anderhalf uur had ik gereden. Vrouw en kinderen in het bos achtergelaten en nou dit. Sabotage. ‘Ga maar lekker tegen me tekeer. Dat kan er ook nog wel bij.’ Mijn vriendin had me nog zo gewaarschuwd. Hij moet het niet meer doen, had ze gezegd. Het wordt hem altijd teveel. Maar hij wilde het zo graag. En er zijn niet zoveel dingen meer die hij nog wil. Daarom had ik gedacht dat het beter was er maar in mee te gaan. Maar zij had gevonden dat ik hem ‘tegen zichzelf’ moest beschermen. ‘Straks word je weer boos op hem, omdat hij zo nerveus en gespannen is.’ Boos, ik? Kom op zeg. Op een oude, hulpbehoevende man? Tegen zo iemand ga je toch niet tekeer? Vroeger wel, ja. Dan kon hij me flink te grazen nemen. Als geen ander kende hij mijn zwakke punten. In mijn langharige periode – ik was negentien, onzeker over mijn mannelijkheid, dat haar was belangrijk voor me – noemde hij me geregeld Paula. Ik beet op mijn tanden en probeerde erboven te staan. Maar hij bleef het herhalen, met steeds een andere intonatie,

Zijn demonstratieve apathie zag ik met groeiende ergernis aan

tot ik het niet meer uithield en hem uitmaakte voor al het naars dat me te binnenschoot. Nu is het anders, ben ik wijs en hij oud. Ik verlies mijn zelfbeheersing. ‘Wat loop je nou te zeiken, man? Jij wilde dit. Voor jou ben ik dat hele klere eind komen rijden.’ Hij gooit zijn handen in de lucht, trekt een intens verdrietige blik, komt moeizaam overeind, grijpt zijn autosleutels en wankelt langs me heen naar de deur. ‘Bel ze maar dat het niet doorgaat.’ ‘Toe maar,’ antwoord ik, ‘Rij maar weg. Zo ken ik je weer.’ Korte tijd later zie ik zijn auto langsrijden.

Een goed karakter

Onze relatie is ingewikkeld. Kleine onenigheden kunnen snel uitgroeien tot grote ergernissen. Daarna blijf ik ermee zitten. Hij niet. Bij hem waait alles snel over. Zoals bij het paasdiner. Na een half uur kwam hij doodleuk weer binnenstappen en hebben we in relatieve harmonie het diner aangericht. We spraken er niet meer over. Ik maakte geen excuses voor mijn uitval. Hij liet zijn aanstellerige vertrek ongevoemd. Ik schildte de aardappelen. Hij braadde de longhaas. De intieme band die ik met hem voel, is voornamelijk gebaseerd op het feit dat hij mijn biologische vader is. Lichamelijk heb ik nogal wat van zijn kenmerken. Exact dezelfde uitstulping bij mijn polsgewricht, dezelfde lange benen. Mijn karakter, zo beeld ik mij in, stemt meer overeen met dat van mijn overleden moeder. Nodeloos te vermelden dat zij een aangenaam persoon was. Warm, empathisch, geduldig, et cetera. Waarom heb ik hem continu in gedachten nu hij toenemend hulpbehoevend is? Is het uit schuldgevoel, omdat hij vroeger mijn studie heeft betaald, mijn rijbewijs, die reis door de Verenigde Staten? Is het medelijden, de stem van mijn moeder die me toefluistert dat ik het toch maar moet doen, voor hem? Grotere intimiteit via gesprekken over je diepere angsten en ambities is er nooit van gekomen. Moeilijke onderwerpen – zijn financiën, schoonfamilie, conflicten met zijn broers – gaat hij uit de weg. ‘Heb je dat wel eens geprobeerd dan?’ vraagt mijn vriendin. Ik verdedig me en leg uit dat hij slechts praat in anekdotes. Over reizen met mijn moeder, zijn werk in het buitenland. Grappige voorvallen. Ze waren bij hem met z’n tien thuis, leg ik uit. Bovendien, vroeger, in de jaren vijftig, praatte je niet over gevoelens. ‘Volgens mij durf je het zelf niet,’ zegt ze. ‘Wat durf ik niet?’ ‘Met hem over je moeder te praten. Hoe ze er aan het eind aan toe was.’

Dus bel ik hem. ‘Pap, ik wilde van het weekend eens langskomen.’ ‘Goed, leuk jongen.’ ‘Ik wil wat vragen.’ ‘Wat is dat nou weer?’ ‘Over vroeger.’ ‘De oorlog, bedoel je?’ ‘Nee. Over mama en jou.’ ‘Je gaat niet moeilijk doen, hè.’

Het kan snel gaan

In mijn optiek was onze relatie niet je van het. Dat was ook niet noodzakelijk. Ik woonde anderhalf uur rijden bij hem vandaan. Hij ging zijn eigen gang, zoals hij dat heel zijn leven had gedaan. Hij golfde, werkte in zijn tuin, had een vriendin met wie hij ging dansen, dineren en fietsen. Eens per maand kruisten onze levens elkaar voor een bezoek aan een verjaardag of feest, zonder dat we ons wezenlijk tot elkaar verhielden. Op die manier hield ik het wel vol. Maar er gebeurde iets waardoor de relatie vader-zoon aan herziening toe kwam: hij werd oud. Van een levenslustige 69-jarige man veranderde hij in korte tijd in een oude klagende man die zelden de deur uitging, amper contact had met anderen en steeds vaker een beroep deed op zijn kinderen. Dat hij oud werd, echt oud, moest ik via de ogen van een vriend ervaren. Die had hem op het verjaardagsfeestje van mijn dochtertje zien zitten, toen hij voor het laatst de reis naar Amsterdam had gemaakt. Roerloos zat hij op een bankje in de buurttuin, afzijdig van de feestelijkheden. Het daglicht bood meedogenloos zicht op zijn grauwe huid en roodomrande ogen. En waar was zijn haar ineens gebleven? Zijn demonstratieve apathie zag ik met groeiende ergernis aan. Na een uurtje seinde hij mijn zus in dat hij wilde gaan. Moeizaam kwam hij overeind, kuste de haren van mijn beide kinderen, stak zijn hand op en schommelde naar de auto. ‘Het kan ineens snel gaan,’ zei de vriend. ‘De laatste maanden met mijn vader waren heel bijzonder.’ De daarop volgende dagen spookte die opmerking door mijn hoofd. Was hij in zijn allerlaatste fase beland? Dan kon ik maar beter streven naar een vorm van harmonie want boos zijn op iemand die ineens overlijdt, mondt uit in hardnekkige schuldgevoelens. Vraag maar aan de psychiater. Moest ik alle hulp bieden die hij nodig had? Zoveel hulp vroeg hij overigens niet. Als je bij hem kwam dan mocht je de vuilnis in de container doen, je mocht zijn bed opmaken omdat het hem niet lukte met die stijve rothanden. En sinds een tijdje mocht ik zijn administratie



Mijn vader was een selfmade zakenman die een landhuis had, een Mercedes, en een Porsche *on the side*



FOTOS PRIVÉARCHIEF

‘Toe maar,’ antwoord ik, ‘Rij maar weg. Zo ken ik je weer’

doen, omdat mijn zus er mesjogge van werd. Als ze zijn stapel post zag liggen, kreeg ze rode vlekken in haar hals. En toen kwam hij zonder rijbewijs te zitten – zonder dat was hij verloren. Vroeger reed hij 100.000 kilometer per jaar in zijn grote Duitse auto, omdat hij vlieg angst had. Hij kon trots vertellen hoe hij om vijf uur ’s middags bij een klant in Milaan vertrok en klokslag twaalf thuis was. Nu mocht ik uit Amsterdam komen om boodschappen met hem te doen, net over de

Duitse grens, waar ze van die goedkope kattenbakkorrels hadden.

Het stinkt hier vies

Steeds vaker reed ik in de maanden daarna met mijn gezin naar hem toe en bleven we logeren. Ik beweerde dat het onzinnig was om een dergelijke afstand twee keer op een dag af te leggen. In werkelijkheid wilde ik dat mijn kinderen nog snel een goede band met hun opa zouden opbouwen. Mijn vierjarige dochter zag

hem alleen maar in zijn stoel, rokend. Ze verlangde ernaar hem te kennen. Het begrip opa had voor haar een magische lading. Het begrip oma nog meer, maar de beide oma’s waren al lang dood. Toen ze kleiner was, sliep ze bij hem in bed, maar nu vertikte ze het. ‘Wat stinkt het hier vies,’ zei ze nu als de voordeur na lang wachten openging. De hygiëne werd allengs minder. Het rook naar kattenpis. De schoonmaakster liet weten er geen heil meer in te zien. Mijn vader vond het allang best. Met een plakkende bank vol kattenharen. In de woonkamer stegen soms tientallen motjes uit het tapijt op. Wild zwaaide hij dan met een vliegenmepper. En ik zei: ‘Je moet het tapijt wegdoen.’ ‘Ben je gek. Daar heb ik ooit een vermogen voor betaald.’

‘Dertig jaar geleden.’ ‘Ik hang het wel buiten. Een beetje regen erover heen en het is weer lekker fris.’ Alles in de keuken was plakkerig. Op de wijnglazen zaten dikke kalkranden. De lepels waren aangekoekt met kattenvoer. Hij had er geen oog meer voor. Ook niet voor de harde groenteresten op het bestek dat hij op de eettafel legde en waar de kinderen vol afgrijzen naar keken. En soms, dan liet ik me gaan. ‘Je moet alles afspoelen voor het de machine in gaat. Maar dat doe je niet, want je luistert

‘Hoe voelt u zich?’ ‘Slecht, maar dat mag ik niet zeggen van mijn zoon’

niet naar me. Dat deed je vroeger ook al niet.’ ‘Begin niet over vroeger, want dan weet ik er ook wel een paar.’ ‘Jongens, toe nou,’ zei mijn vriendin dan.

Tussen oude bejaarden

Mijn zus wilde dat hij verhuisde, naar een plek met zorg in de buurt. Voor je het wist lag hij een keer onderaan de trap. Ze belde hem elke dag, uit angst dat hem iets was overkomen. Je kon haar zorgen aan haar af zien. Zelf had ze een huis met vijf kamers op de begane grond. Twee van die kamers gebruikte ze nooit. Hij zou er zo kunnen wonen. Dan konden ze elkaar gezelschap houden. Ze had een leuk tuintje waar hij in kon werken. ‘Ik weet wel wat jullie denken,’ raadde ze onze gedachten, ‘maar ik doe het niet. Écht niet.’

‘Hoe zou je het vinden om te verhuizen?’ vroeg ik hem. ‘Ik zit hier goed. Vlakbij de golfbaan. Niks ervan.’ De afgelopen drie verhuizingen had hij elke keer afstand moeten doen van een deel van zijn bezittingen. ‘Je bent al weken niet meer wezen golfen. Straks kom je de trap niet meer op.’ ‘Het gaat nog prima,’ en vlot liep hij de kamer uit. ‘Waar zou ik dan heen moeten?’ riep hij vanuit de keuken. ‘Nou, naar een leuke aanleunwoning.’ ‘Tussen allemaal van die bejaarden? Dank je de koekoek.’ De weken gingen voorbij. Er was een vervelend afstapje in zijn huis. Twee treden, in de gang naar de woonkamer. Soms zag ik voor me hoe hij erover zou vallen. Niet bij machte zou zijn om overeind te komen en om hulp te bellen.

Groot onderzoek

In het voorjaar van 2012 bevinden mijn vader, mijn zus en ik ons in het kantoor van een medisch maatschappelijk werkster. Een derde partij zal, ontdaan van alle emoties, een objectieve inschatting kunnen maken van zijn toestand. Mijn zus vindt hem passief en vermoedt een depressie. Ook vindt ze hem verstrooid en vergeetachtig. Ik denk dat hij

moeilijk overweg kan met het ouder worden. ‘Hoe voelt u zich over het algemeen?’ ‘Slecht, maar dat mag ik niet zeggen van mijn zoon.’ ‘Waarom niet?’ ‘Omdat er nooit iets anders uit zijn mond komt,’ zeg ik. ‘Hij is altijd aan het klagen.’ ‘Is dat zo?’ ‘Moet ik zeggen dat het fantastisch gaat? Als ik honderd meter loop, hangt mijn tong op mijn schoenen. Ik verga van de rugpijn die uitstraalt naar mijn achterwerk. Ik kan nauwelijks mijn evenwicht bewaren. Moet je kijken...’ Hij staat op en zwalkt een paar passen, maakt opzichtig een misstap en zoekt steun tegen de muur. De vrouw kan zich voorstellen dat hij daar last van heeft, zegt ze. Er verschijnt een triomfantelijke grijns op mijn vaders gezicht. ‘Die vergeetachtigheid, heeft u daar last van?’ ‘Eigenlijk niet, hoor.’ ‘Je vergeet regelmatig een afspraak,’ zegt mijn zus. ‘Nee hoor. Ik zie er zo tegenop dat ik ze laat lopen. Hierboven doet alles het prima. Het is alleen mijn lichaam dat tegenwerkt.’ Houdt zijn handen horizontaal boven het bureau. ‘Zie je hoe ze trillen?’ ‘Hoeveel drinkt u?’

De participatiemaatschappij

Hulp van familie



De participatiesamenleving vraagt om inzet van familie. Hoogbejaarde echtparen moeten

elkaar overeind houden, en als de een overlijdt, wordt de zorgvraag doorgeschoven naar de kinderen. Zitten die daar wel op te wachten? Ze hebben het al druk zat en groeiden op met het geruststellende idee dat, mocht de nood aan de man komen, ze op een dag met hun oude vader of moeder langs diverse verzorgingscentra zouden rijden, waar na ze hen konden achterlaten in

de voorziening waar het het minst naar dood en doorgelookte bloemkool zou ruiken. Maar die verzorgingscentra sluiten. Hoe moet je een oude eigenzinnige vader hulp bieden? Op 7 juli debatteert de Eerste Kamer over het kabinetsvoornemen om de verantwoordelijkheid voor de zorg voor hulpbehoevende ouderen meer bij de naaste familie te gaan leggen.

‘De laatste tijd bijzonder weinig. Ik loop zonder drank al of ik een fles wijn achter de kiezen heb.’ Hij lacht naar de vrouw, die teruglacht. Hij probeert haar in te pakken. Hij zit hier niet om de waarheid te vertellen en geholpen te worden. Hij is bezig interessant te zijn. ‘En hoe is het verder met u?’ ‘Tja, ik weet niet. Als ik naar buiten kijk en ik zie een hongerig vogeltje in de sneeuw zitten, dan kan ik erg ontroerd raken.’ Hij krijgt natte ogen, werkelijk. ‘Excuseer, ik ben nogal een gevoelig mens.’ Dan kijkt hij naar mijn zus en mij. Onze tweede afspraak is bij de neuroloog. En die middag moeten we nog naar de KNO-arts. We moeten even wachten. Ik kijk naar de handen van mijn vader, die knokig zijn en zwellingen hebben bij de gewrichten van zijn vingers. Er zitten kleine wondjes op zijn onderarmen, met fel-rode korstjes, alsof ze ontstoken zijn. De randen van zijn oogleden zijn rood en hangen omlaag. Een oog traant alsof hij steeds moet huilen.

Aards paradijs

Mijn broer heeft een woning voor vader op het oog. De locatie is mooi. Tegen een heuvel in een klein dorp langs de Rijn. We gaan kijken. ‘Toe,’ zegt mijn vader als we aankomen, en hij steekt zijn arm mijn richting uit, zodat ik hem uit de autostoel kan trekken. Pa gaat voorop. We komen in een lange lage gang. Het lijkt op de goederenafdeling van een ziekenhuis. Naast zijn beoogde voordeur zit een luik. Die is voor het eten dat wordt aangeleverd vanuit de gaarkeuken. De groenteboer komt aan de deur. Net als de bakker. ‘En elke zaterdag kun je je laten knippen!’ Mijn vader klinkt opgewekt, alsof hij enorm verwend gaat worden. Die toon heb ik lang niet gehoord. Met een pas zijn we door zijn halletje heen en staan in een woonkamer vol eikenhouten meubelen van de laatste bewoner. ‘Die heeft ze niet mee kunnen nemen,’ zegt mijn vader. ‘Wat vind je ervan?’ Van een huis met twaalf kamers is hij teruggaan naar zes, en nu naar twee. Nog maar één kamer te gaan. Hij begint met zijn lange armen uit te beelden waar de meubelen geplaatst gaan worden. Die

antieke Portugese tafel moet hij wegdoen. Net als die eettafel voor acht personen, en eigenlijk ook zijn bed van twee bij twee, waar hij nog met mijn moeder in heeft gelegen. We gaan op zijn balkon staan, kijken naar de tuin, met rozenperkjes en verderop die hoge eiken. Als je erlangs kijkt, zie je een kerkje en weilanden met paarden erin. Wat zou je laatste uitzicht moeten zijn? Iets dat een romantische impressie van het hierna maals weergeeft. Dat is precies waar we naar kijken. Alleen de waterval ontbreekt. ‘Verderop loopt een beek,’ zegt pa. ‘Die mondt uit in de Rijn.’ Dan breekt de zon door en straalt over de galopperende paarden. ‘Het is prachtig,’ zeg ik met een brok in de keel.

Een paar weken later blijkt uit de uitslag van het neurologisch onderzoek dat hij een kleine herseninfarct heeft gehad en verschijnselen van de ziekte van Parkinson heeft. Dat kan zijn instabiele loop verklaren, zijn wat trage bewegen. De handen die niet doen wat hij van ze verlangt. De pijnklachten blijven onduidelijk. Daarvoor moet hij nader worden onderzocht. Mijn vader is sinds zijn zestiende niet meer in het ziekenhuis geweest, maar in de afgelopen twee jaar is hij er kind aan huis geworden. Een week zonder bezoek aan een specialist is voor hem een lege week. Soms begeleid ik hem. Maar meestal mijn zus. Zij wordt niet zo snel boos. Iemand met tien jaar studie achter de rug, die tweehonderd euro per uur verdient, neemt alle tijd voor hem. Dure apparatuur wordt aan hem gehangen. Wie weet vindt een van die specialisten – de neuroloog, de internist, de geriater, de bekkenbodemspecialist, de KNO-arts – op een van de tientallen scans die ze van zijn ingewanden, gewrichten en hersenen maken, de oorzaak voor zijn pijn en lusteloosheid.

Sociaal isolement

Mijn vaders voornaamste hulpvraag is zijn verlangen naar intermenselijk contact. Nu hij nauwelijks nog de deur uitgaat, eeuwig in die stoel voor de tv zit en kennissen buiten de deur houdt omdat hij geen zin heeft in al dat geklets terwijl hij met die pijn zit, zijn wij, zijn kinderen, het voornaamste contact met de buitenwereld. Eerder was hij nog wel in de weer met vrouwen, van ergens in de vijftig, want die oude vrouwen van zijn leeftijd daar moest hij niet aan denken. Regelmatig moest ik zelfs van jonge vrouwen horen wat voor knappe en charmante man hij was. Zo attent. Soms doet hij nog een poging, want eigenlijk wil hij best een vriendin om een paar keer per week iets leuks mee te doen. Laatst was er die

masseuse. ‘Vijfenvijfig, een mooi lijf, ze woont hier in het dorp. Nu we iets hebben, masseert ze me gratis.’ Maar zo’n vrouw wil ook wel eens een eind wandelen of lekker uit eten. Ze is niet op de hoogte van al zijn aandoeningen. ‘Je moet het gedoseerd brengen. Anders schrik je ze af.’ Na een half uur op zo’n harde restaurantstoel kan hij alleen nog maar aan de pijn in zijn kont denken. Dan is hij geen aangenaam gezelschap meer. En seks, daar moet hij eigenlijk ook niet meer aan denken. ‘Alles werkt nog hoor,’ zegt hij, ‘ondanks die herseninfarct, maar al dat gedoe met zo’n vrouw die je amper kent.’ Ik zou hem vaker moeten bellen. Er zijn mensen die elke avond een praatje met hun oude vader of moeder maken. Maar waar moet ik het in godsnaam over hebben? Moet ik begripvol luisteren naar zijn verhaal over zijn vermoeidheidsklachten? Luisteren naar zijn opsomming van de prijzen van de levensmiddelen in de supermarkt?

Prikken waar het pijn doet

Ik besluit naar een deskundige te gaan. In veertien jaar op de afdeling geriatrie van ziekenhuis Rijnstate in Arnhem heeft medisch maatschappelijk werker Sabine van Ek, rossig haar en grote begripvolle ogen, heel wat ouderen en hun familie bijgestaan. Ons gesprek moet gaan over de problemen die kinderen ervaren bij de zorg voor hun bejaarde ouders. ‘Vaak groei je geleidelijk in een zorgrol. Eerder deed je misschien één keer in de week samen boodschappen, maar dat wordt op zeker moment een dagelijkse bezorging, waarbij vrijwel alle taken door het kind zijn overgenomen.’ Dat kan gaan knellen, als het kind een baan heeft, of kinderen en een partner wier kwaliteitsuren worden opgeslokt. Van Ek vertelt dat karaktertrekken van een alleenstaande oudere, niet langer gecorrigeerd door een echtgenote, wat extremer kunnen worden. Ook de nare eigenschappen. En soms wordt iemand emotioneler, door zijn fragiele

Van twaalf kamers is hij teruggegaan naar zes, en nu naar twee. Nog één te gaan



Mijn vaders voornaamste hulpvraag is zijn verlangen naar intermenselijk contact

Vrij Nederland Digitaal



Nu ook
op Android
tablet

Elke dag volledig toegang tot de Digitale Vrij Nederland via uw iPad en Android tablet waar en wanneer u maar wilt. Vrij Nederland is hét toonaangevende opinieblad voor iedereen die zich interesseert voor de wereld om zich heen. Vol nieuws, vol cultuur, vol leven. Sluit nu een voordelig Digitaal abonnement af*.

Jaarabonnement voor €120,-
Halfjaarabonnement voor €65,-
Kwartaalabonnement voor €35,-
Proefabonnement 8 weken voor €8,-

Ga naar:
www.vn.nl/abonnement

*Vrij Nederland Digitaal is gratis voor abonnees

Vrij Nederland
Lang leve de inhoud



toestand en het feit dat hij geholpen moet worden. ‘Daardoor kan er ruimte ontstaan in een relatie die misschien een leven lang niet erg goed is geweest. Kan de omgang een nieuwe dimensie krijgen.’ Dat zal wel. Maar wat als de continue zorgvraag van een ouder te veel wordt?

‘Ouders weten hun kind vaak precies daar te raken waar het pijn doet, waar het schuldgevoel huist, zodat ze steeds opnieuw een beroep kunnen doen op hun kind,’ zegt Van Ek. ‘De gevoelde druk kan voor de zorgende naaste zo sterk worden dat deze kenmerken gaat vertonen van een burn-out.’

Ik zou niet de eerste zijn die zijn oude vader of moeder bij de spoedeisende hulp uit de auto zet met de mededeling dat ze het verder maar uit moeten zoeken.

Ik knik begrijpend. Dit gaat de goede kant op.

Ik vertel haar over het aanhoudende geklaag van mijn vader over zijn slechte gezondheid. ‘Is dat herkenbaar?’

‘Het is ook wel een nare ziekte hoor, Parkinson,’ zegt Van Ek. ‘De patiënt kan het gevoel krijgen opgesloten te zitten in zijn starre, onwillige lichaam. Zeker als hij nog een levendige geest heeft. Soms raken ze daarvan depressief.’

Na het gesprek volgt een rondgang over de gesloten afdeling geriatrie. Aan een grote tafel zit een oude man met een slabbetje om voor een onaangeroerd bord warm eten. Hij slaapt, geloof ik. In een andere ruimte zitten zes oude dames. Ze kijken nauwelijks op. Het is meer een soort staren wat ze doen. Een kapster millimeterd het haar van een van hen; het had onder de aangekoekte poep gezeten.

Ik probeer me voor te stellen hoe mijn vader over een tijdje, als het echt niet meer gaat thuis, hier zal moeten verblijven. Snel zet ik die gedachte uit mijn hoofd.

Ik rijd verder naar mijn vader. Onderweg overdenk ik de mij onwelgevallige antwoorden van de maatschappelijk werker en hoe ze mijn vaders kant koos. En ik denk aan hem, weggezakt in zijn stoel. Met die volle asbak voor zich. Vanaf zijn vijftienvintigste heeft hij twee pakjes per dag gerookt. Dat is 50 maal 730 – reken maar uit. Ik word er helemaal gek van als hij weer loopt te klagen dat hij kortademig is. Hij is al tientallen keren gestopt, om een dag later, op een moeilijk moment – eenzaamheid, nervositeit, lekker bij de koffie – weer te beginnen. Als je leeft zoals hij heeft gedaan, dan raakt je lichaam sneller op. Moet je achteraf niet gaan lopen klagen.

De dood

Op ons laatste bezoek weigerde mijn dochtertje bij hem naar binnen te gaan. Zo jong nog voelt ze die benauwende sfeer. Die is tegenovergesteld aan haar gemoedstoestand. Laatst belde hij in de vroege ochtend op haar verjaardag. Ik gaf haar direct de telefoon. ‘Hallo opa,’ zei ze op haar lieflijkst. Daarna was het stil. Ze trok een raar gezichtje en gaf de telefoon snel aan mij.

‘Ik ben hartstikke duizelig. Ik kan niet meer op mijn benen staan. Het is net alsof ik over de kop ga. Ik heb je broer en zus gebeld maar die nemen niet op. Ik weet niet wat ik moet doen.’

Ik zei dat het feestje zo begon. We moesten nog taart halen.

Hij, paniek in zijn stem: ‘Ik ben bang dat ik de pijp uit ga.’

‘Wat?’

‘Het draait en tolt. Ik durf niet overeind te komen.’

Ook hiervoor ben ik met hem naar de specialisten geweest. Na twee uur onderzoek, waarbij hij met elektroden op zijn hoofd op een ronddraaiende stoel allemaal testjes moest doen, concludeerde de arts dat



Paul Teunissen als baby met zijn vader, ergens in 1966

het om een geval van draaiduizeligheid gaat, veroorzaakt door een beetje gruis diep in het oor. Vervelend, maar vrij onschuldig.

‘Waarom wacht je niet tot hij dood is?’ zegt mijn zus als ik haar vertel dat ik iets over hem wil schrijven. ‘Hij heeft het al moeilijk genoeg.’ Ja, dat is een goeie. Wachten met schrijven tot het niet meer nodig is. Ik wil dat hij anders wordt. Dat het tussen ons beter gaat. Dat hij gelukkiger is. Meer onderneemt, net als een paar jaar terug. Dit kan helpen. Toch?

De dood. Misschien speelt die een rol in mijn moeite om hem te bezoeken. De laatste tijd leef ik in een soort vacuüm waarin de dood ver weg lijkt. Er is geen dierbare overledene die rouwgevoelens oproept. Rouw, die de dynamiek uit je leven haalt, die alles ontwart en isoleert. Die door je hele lichaam gaat. In de buurt van mijn vader is de dood ineens weer een gevoel. Als ik naar zijn steeds krommer trekkende lichaam kijk, zijn hangogen, zijn grauwe huid, zijn zwaarmoedige gehijg, waarbij hij puffend als een vrouw die op het punt staat te bevallen, zijn adem uitblaast. Dan overvalt me de dood, zijn toekomstige dood. Regelmatig betrap ik me erop dat, wanneer ik bij hem wegrijd, ik in gedachten een toespraak

houd bij zijn in hout gehulde lichaam. Ik prent mezelf in zijn nare kanten niet ongenoemd te laten. Een eerlijk verhaal moet het worden, geen zalvende toon.

De dagen brengt hij in zijn eentje door. Hij staat alleen op, eet zijn ontbijt, een krant leest hij niet meer. Al snel gaat de televisie aan. Door de week, als hij niet naar de winkel hoeft – zodat het gehannes met die broeksknopen hem bespaard blijft, want thuis stoort niemand zich aan zijn openstaande broek – kunnen er zo een paar dagen voorbij gaan dat hij niemand spreekt, niemand hem aanraakt. Zijn kinderen zijn heel druk met hun eigen levens; er is alleen de televisie en de kat. En dat stramme, onwillige lichaam met die pijnlijke kont, die gaandeweg de dag steeds erger wordt. Zo erg dat hij geen minuut normaal kan zitten, van ellende opstaat en een rondje door zijn woning loopt. Soms gaat hij ’s middags even op bed liggen, dan zijn er tenminste weer een paar uur voorbij. En kan hij kort na het opstaan aan zijn avondeten beginnen. Dan journaal kijken, daarna weer naar bed. Op goede momenten rollen tal van ideeën en plannen uit zijn hoofd. Een etentje met een leuke vriendin, een tochtje met een van zijn kinderen, tot de pijn terugkeert en daarmee ook het besef van zijn fragiele lichaam.

Hallo jongen

Ik klop op zijn deur en ga naar binnen. Hij staat zowaar, geleund tegen zijn stoel. Er hangt een glimlach op zijn gezicht. ‘Hallo jongen,’ zegt hij op opgewekte toon. Hij doet zijn best. Ik vertel dat ik van het ziekenhuis kom. Zelf heeft hij over twee weken weer een afspraak, zegt hij. Bij de pijnbestrijding. Daar is hij al acht keer geweest. ‘Het helpt geen zier.’ Hij wilde eigenlijk vandaag een boodschap doen, zegt hij. Maar omdat ik kwam, doet hij dat morgen wel. Of overmorgen.

Hij kijkt me aan, indringend.

‘Wat is er pap?’

‘Die pijn,’ zegt hij. ‘Het slaat me lam.’ Dan begint hij over de dingen die hij graag deed. Met mijn moeder, hoe graag hij met haar op reis ging, hoe ze de *route national* namen, door verlaten dorpjes, hoe hij altijd wel een leuk restaurantje wist te vinden en een idyllisch hotelletje. Hij is al jaren niet meer op vakantie geweest. Vertrouwt zichzelf niet meer alleen op reis. Als ik voorstel dat hij een weekend meegaat naar een Waddeneiland begint hij direct te zuchten. ‘Het is vervelend oud worden op deze manier.’ Dan kijk hij me aan en zegt het. ‘Als het erger wordt, dan mag het van mij voorbij zijn.’

We zwijgen een tijdje en kijken allebei een andere kant op. Ik zou op moeten staan, hem moeten troosten. Maar ik steek een sigaret op. Ik schenk wijn in. Eenmaal bij hem drink en rook ik als bezeten.

‘Ik ben muziek aan het uitzoeken,’ zegt hij. ‘Voor bij de uitvaart.’

Hij gaat achter zijn pc zitten, zet een nummer op van Al Green, *How can you mend a broken heart?*

‘Er kan ook lekker op gedanst worden.’

‘Stel je niet aan,’ zeg ik. ‘Je kunt vast nog tien jaar mee.’

‘Denk je?’

‘Natuurlijk. En ze vinden ook vast iets op die pijn.’

‘Is er nog nieuws,’ zegt hij.

Ik vertel over het zwemdiploma van mijn dochtertje.

‘Ik heb nooit les gehad,’ zegt hij. Hij vertelt over hoe hij zichzelf leerde zwemmen in de IJssel, zoals hij zichzelf alles heeft geleerd. Een *selfmade man*, die als zakenman half Europa doorkruiste, die vijf talen leerde, overal thuis was, die een landhuis had, een Mercedes, en een Porsche *on the side*. Een man die later, door een Amerikaans avontuur, vrijwel alles verloor. En toen ook nog zijn vrouw. Nu zit hij hier, in die serviceflat, zeventig vierkante meter, opgesloten in dat oude krakkemikkige lichaam.

‘Klom je op zo’n aak en een kilometer stroomopwaarts sprong je eraf en dreef je terug.’

Er waren meiden die hij meenam naar de rivier. Die ene uit Ravenstein, die maar wat graag met hem in de bosjes lag. ‘Die kreeg er geen genoeg van.’ Zijn ogen glanzen bij die herinnering. Er komt kleur in zijn gezicht. Hij is weer die jongen, een soepel lichaam en vol energie. Als ik zeg dat ik ga, komt hij overeind. We staan vlak bij elkaar. Hij krult zijn lippen, kust mijn wang en ik de zijne. Ik moet mijn hoofd een klein beetje buigen. Sinds een tijdje ben ik iets groter dan hij. ■