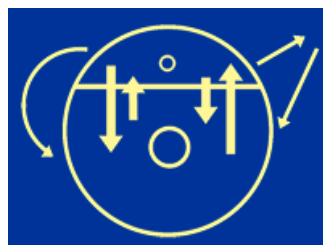


Interview Jan en Irmgard van Dixhoorn

16 september 2019



*Bron: Intern Jaarrapport Adem- en Ontspanningstherapie Stichting
(AOS) Methode Van Dixhoorn 2018*



'Ik voelde me een vod'

Jan van Dixhoorn, grondlegger van de Adem-en Ontspanningstherapie volgens de Methode Van Dixhoorn, kreeg drie herseninfarcten in de afgelopen 2,5 jaar. Het zette zijn leven en dat van zijn vrouw Irmgard volledig op z'n kop. 'We waren verbijsterd dat ons dit was overkomen.'

Jan van Dixhoorn oogt kwetsbaar: in een rolstoel en 17 kilo lichter dan hij vroeger was. Hij is rechtszijdig verlamd, hoewel het gevoel in het rechterbeen, de rechterarm, de keel en de borst intact is gebleven. Op dit moment is Jan ook nog aan het revalideren na een heupoperatie en een val. 'Maar gelukkig', zegt hij en wijst op zijn hoofd, 'is hier alles in orde.' Hij grijnst. 'Ik ben er nog', zeg ik weleens gekscherend. "Wen er maar aan!" Om met zangeres Anouk te spreken. "Houd er rekening mee!"

Beter je best doen

In mei 2016 kreeg Jan zijn eerste herseninfarct. Maar opmerkelijk genoeg had hij dat niet in de gaten. 'Ik ging ineens raar praten, kreeg moeite met lopen en had zoiets van: wat gek is dit. Ik dacht eerlijk gezegd dat het ergens anders door kwam. Wellicht door bepaalde kruidenmedicijnen die ik nam. Mijn kleinkinderen maakten er grapjes over, gingen me na doen. Dat vond ik wel confronterend, maar ik zei tegen mezelf: "Kom op Jan, beter je best doen. Dan gaat het wel over."'

MRI-scan

De klachten verdwenen inderdaad na verloop van tijd, hoewel het lopen stroef bleef gaan. Bijna tien maanden later volgde een tweede infarct. 'Ik moest naar een begrafenis in Maarsbergen. Omdat ik me al niet goed voelde, besloot ik met het openbaar vervoer te gaan. Maar op het station kon ik de trein niet vinden en ik moest uiteindelijk een taxi bellen. Op de begrafenis liep ik bijna zwalkend rond en kon moeilijk uit mijn woorden komen. Een vriend van mij greep me toen vast en zei, na overleg met Irmgard: "Jan, er is iets niet goed met je. We gaan *nu* naar het ziekenhuis." In het Meander in Amersfoort maakten ze een MRI-scan. Daaruit bleek dat ik al meerdere infarcten had gehad. Toen kon ik ineens ook het eerste infarct plaatsen.'

Met de rug tegen de muur

Jan moest een lang revalidatieproces in en was daar bijna mee klaar, toen hij in februari 2018 een derde infarct kreeg. Dat gebeurde tijdens een emotionele periode, een week na het overlijden van zijn broer. 'Ik had een extreem hoge bloeddruk van de ene dag op de andere en die ging niet omlaag. Toen wist ik: dit is foute boel. Irmgard en ik liepen nog hand in hand het ziekenhuis in, maar in de loop van de dag ging het steeds slechter met me. Het was een *progressive stroke*. Een infarct waarvan de gevolgen steeds erger werden in de loop van de tijd.

'De neuroloog zei letterlijk: "We staan met de rug tegen de muur"

De neuroloog zei letterlijk: "We staan met de rug tegen de muur." Ik tekende toen gelijk een niet-reanimeerverklaring omdat ik het idee niet kon verdragen om bij te komen en dan te moeten ontdekken dat ik niet meer kon praten of niks meer zelf kon doen.'



Heimwee

Na een aantal dagen week het levensgevaar. Wat bleef, waren uitvalsverschijnselen aan de rechterkant. Jan en Irmgard waren verbijsterd. 'We beseften dat ons leven nooit meer hetzelfde zou worden', vertelt Irmgard. 'Ik nam gelijk ontslag van mijn werk, omdat ik er volledig voor Jan wilde zijn. Ik nam toen wel zijn werk voor het Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie over. Het was heel moeilijk om Jan zo te zien. Toen hij na zijn ziekenhuisopname naar een revalidatiecentrum in Doorn ging, zag ik ook hoe de heimwee hem overviel. De heimwee naar mij, naar het vertrouwde van thuis. Hij viel veel af. Ik voelde me soms zo verdrietig, zo boos ook. Dan liep ik gillend, stampvoetend en roepend door het huis. Ik had gewerkt in de ouderenzorg en veel mensen zeiden tegen me: "Jij weet vast wel hoe je hiermee moet omgaan." Toch is het heel anders als zoiets je man treft. Ik merkte dat ik de knop als behandelaar niet direct kon omzetten naar mantelzorger. Mensen in mijn omgeving wezen me hierop. Ik heb hier echt aan moeten werken. Ook moest ik echt mijn hoofd erbij houden om samen met Jan te beslissen welke stappen we moesten ondernemen. Hij had bijvoorbeeld vaak opdrachten voor me, die ik voor het centrum moest doen. Ik ben zelfs twee keer met de huidige AOS-voorzitter Gerard van Holland naar Doorn gegaan om te bespreken hoe we de opleiding konden voortzetten. Gelukkig lukt het me inmiddels wel om honderd procent mantelzorger te zijn.'

Beeld van een drenkeling

Jan vult aan dat zijn verblijf in het revalidatiecentrum voor hem bijna traumatisch was. ‘Het klinkt misschien hard, maar het leek alsof ik in een gesticht of een gevangenis was. Ik lag in mijn eentje in bed en de verpleging moest me helpen met wassen en aankleden. Voor alles was een tijd en uur. Ik voelde me vooral de eerste maand dat ik er was een vod. Op een gegeven moment kreeg ik een beeld van mezelf als een drenkeling, heen en weer geschud door de golven en op het strand gekwakt. Pas toen ik doorkreeg dat het voortkwam uit mijn onderbewuste en ik er woorden aan kon geven, veranderde er iets in mij en kreeg ik een ander beeld. Zag ik mezelf ineens weer rechtop staan, voelde ik mijn adem, keek ik om me heen en kreeg ik door welke richting ik op moest.’

Dat nieuwe beeld troostte hem en ondersteunde Jan bij het ‘opnieuw mens worden’. Ook bij het leren omgaan met zijn veranderde lichaam. ‘Ik dacht bijvoorbeeld dat ik nog gewoon op mijn rechterbeen kon steunen of mijn been over de fietsstang kon zwaaien, maar mijn fysiotherapeut legde mij uit dat mijn hoofd mij voor de gek hield. Toen ik van hem toch op die rechervoet moest gaan staan, vond ik dat doodeng. Je ervaart geen grond onder je voet. Je stapt voor je gevoel in het luchtledige.’

Wennen thuis

Toen Jan na maanden revalideren weer thuis kwam, was het voor Irmgard en hem wennen. Aan de nieuwe situatie, aan elkaar. Voor Irmgard bleek het vooral een uitdaging om een balans te vinden in zorgen voor Jan en zorgen voor haarzelf. ‘Dat heb ik echt moeten leren. Om ook bij mezelf te blijven. Wat vind ik nu leuk? Ik ga bewust elke week tennissen, laat me regelmatig masseren en nodig mensen hier thuis uit. Beetje bij beetje voel ik me weer de oude Irmgard worden, naarmate de zelfzorg toeneemt. Wat ook helpt is dat Jan en ik het allebei belangrijk vinden om zoveel mogelijk dingen te doen die we ook voor die infarcten deden. Koffie drinken uit een kopje, elkaar knuffelen, een sneetje krentenbrood eten, een boek lezen in de tuin, uitgebreid dineren.’

‘Beetje bij beetje voel ik me weer de oude Irmgard worden, naarmate de zelfzorg toeneemt’



Broosheid van zijn lichaam

Alleen het nu telt. ‘De toekomst is te ver weg, te onzeker’, legt Irmgard uit. ‘We leven bij de week en kijken elke maandag wat er op het programma staat.’ Jan vult aan: ‘Natuurlijk, daar ben ik eerlijk in, vind ik het soms ook afschuwelijk om in het hier en nu de broosheid van mijn lichaam te ervaren. Alleen al naar het toilet gaan of aankleden is een hele operatie. Bovendien brak ik een aantal maanden geleden mijn heup terwijl ik met mijn voet achter een stoelpoot bleef haken. En recent viel ik opnieuw. Dan lijkt het alsof we weer even terug bij af zijn. We hebben wel ontdekt dat er veel mogelijkheden zijn voor thuiszorg en voor behandelaren aan huis!’

Therapeutisch afsluiten

Maar gelukkig zijn er ook voldoende momenten dat Jan intens geniet. Zo vindt hij het prachtig om te zien hoe de opleiding voor adem- en ontspanningstherapie zich in de afgelopen periode ontwikkelde. En dat typeert hem: hij wil per se het interview afsluiten door juist daarover iets te zeggen. 'Ik ben zo blij dat het nieuwe materiaal klaar is. Er zijn zoveel nieuwe elementen in de opleiding te vinden, dat het zelfs de moeite waard is voor therapeuten die al wat langer in het vak zitten, een deel van de studie opnieuw te doen. Theorie en praktijk zijn nu veel vollediger, door de inbreng van docenten en Irmgard.' Hij glundert: 'Hiermee hebben we naar mijn idee echt de toekomst van de methode veiliggesteld.'

Auteur: Mariëtte Woudenberg, Tekstbureau PuurTaal

