

Een buddy betekent vrijheid



Eens per week bezoekt buddy Marjan Campfens (60) haar maatje Petra Baptist (41) in haar benedenwoning in Den Haag. Zij drinken samen thee aan de eettafel of doen een spelletje. Maar het liefst gaan ze samen de deur uit: 'Gewoon boodschappen doen of uitwaaien aan zee. Alleen kan ik dat niet meer,' zegt Petra, 'mensen realiseren zich zelden dat zoiets eenvoudigs heel belangrijk is om te blijven doen. Marjan betekent voor mij mijn vrijheid.'

Afleiding

Toen Marjan net buddy was van Petra, hielp zij vooral met het ordenen van de administratie en het regelen van aanvullende hulp als thuiszorg. 'Nu dit allemaal op orde is, staan de leuke dingen centraal. Vaak denken buitenstaanders dat het heel moeilijk is buddy te zijn, maar ik vind het heerlijk om tijd met elkaar door te brengen. We genieten allebei van onze ontmoetingen, het is echt niet allemaal kommer en kwel. Natuurlijk moet Petra af en toe haar hart luchten en kan ze verdrietig zijn over haar toekomst, maar we lachen ook ontzettend veel. Iedere woensdagmiddag zien we elkaar, dat werkt heel erg goed en is ook prima vol te houden,' zegt Marjan. 'Zij is echt een goede en leuke afleiding voor mij,' zegt Petra, 'zeker omdat ook mijn man Peter erg ziek is. We

Samen koken, wandelen of gewoon kletsen met een kop thee. Marjan Campfens is de buddy van Petra Baptist, die aan een ongelukkige val blijvend hersenletsel overhield. 'Marjan haalt mij even uit mijn isolement.'

zijn allebei aan huis gekluisterd. Ik vind het altijd heerlijk als Marjan vertelt over de dingen die zij meemaakt. Als zij er is komt de buitenwereld even binnen.'

Steun

Marjan helpt ook met praktische dingen als koken. 'Zij kiest eenvoudige gerechten uit en schrijft het recept stap voor stap op; zo kan ik toch nog af en toe zelf maaltijden maken. Zonder zo'n stappenplan raak ik helemaal in de war.' Verder helpt Marjan Petra zo goed mogelijk te blijven functioneren in haar eigen leefomgeving. 'Haar zicht gaat steeds sneller achteruit, daarom help ik Petra opnieuw vaste ijkpunten als de brievenbus of de kinderboerderij te vinden.' 'Maar nu met de blindenstok,' vult Petra aan. Naast een sociale functie, biedt Marjan emotionele steun en gaat zij geregeld mee naar afspraken met specialisten of hulpverleners. Marjan: 'De regel is wel dat zij bepaalt wat zij wel en niet wil. Er wordt al te vaak voor haar gedacht en beslist. Zij moet zoveel mogelijk de regie over haar leven in handen houden. Omdat Petra moeite heeft met onthouden, dien ik vooral als geheugensteun. Vooraf en naderhand nemen we het gesprek altijd door.'

'Als Marjan er is komt de buitenwereld even binnen.'

Neglect

Sinds 1995 lijdt Petra aan niet-aangeboren hersenletsel. 'Ik had een leuk en druk leven. Naast mijn baan als activiteitenbegeleidster in de zorg, werkte ik als vrijwilligster bij de scouting, gaf ik zwemles aan gehandicapten en was ik actief binnen de tafeltennisclub. Toen ik viel, hield ik op te bestaan.' In eerste instantie werd er gedacht aan een hersenschudding. 'Ik was misselijk en moest overgeven. Na een paar weken rust, ben ik weer gaan werken. Ik functioneerde echter steeds slechter; iets simpels als namen vergat ik, koken kon ik niet meer en ik was altijd ontzettend moe. Toen ik ook nog epileptische aanvallen kreeg, kon ik mijzelf niet langer voor de gek houden.' Uiteindelijk is de diagnose neglect gesteld; dat betekent dat Petra zich minder of niet meer bewust is van wat zich aan één kant van haar lichaam afspeelt. De klachten nemen steeds meer toe: 'Het gevoel >>

in mijn linker lichaamshelft is weg en mijn zicht gaat snel achteruit.'

Iets leuks

In de jaren na de val zag Petra alleen maar hulpverleners en artsen. 'Op een gegeven moment was ik het echt zat, ik was toe aan iets leuks in mijn leven. Via een maatschappelijk werkster heb ik toen bij het Buddy Netwerk aangeklopt.' De match met Marjan bleek een hele goede, want vier jaar later zijn zij nog steeds samen. 'Ik heb bewust gekozen voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel, omdat ik er in mijn directe omgeving ook mee te maken heb. Hierdoor weet ik wat het inhoudt en kan ik mij goed inleven in haar situatie. Het is vooral belangrijk dat je geduld hebt, goed kunt luisteren en begripvol bent.'

Intens

Buddy zijn is een bijzondere vorm van vrijwilligerswerk, vindt Marjan. Maar de opmerking dat het emotioneel te zwaar zou zijn, zoals veel mensen denken, wuift zij weg. 'Natuurlijk zijn er momenten dat ik geëmotioneerd raak,

zoals de keer dat Petra vakantiefoto's van voor de val liet zien. Een leuke jonge meid op een Spaans strand, dat raakt mij dan echt. Ik vind het triest dat haar leven zo is gelopen. Toch kan ik het loslaten, ik sport veel om mijn gedachten en gevoelens op een rijtje te zetten en daarnaast geniet ik van alle leuke momenten samen. We hebben echt een intense band gekregen.'



De landelijke Stichting Buddy Netwerk is een professionele zelfstandige organisatie met gekwalificeerde vrijwilligers. De stichting heeft als doel het bevorderen en verlenen van optimale ondersteuning aan mensen met een ernstige, levensbedreigende en/of chronische aandoening of ziekte. De stichting biedt verschillende vormen van ondersteuning en stelt expertise beschikbaar aan derden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Stichting Buddy Netwerk, Den Haag: 070-364 95 00 of www.buddynetwerk.nl.

Wist u dat...

Rebels

Een vrouw dacht dat haar man de onhebbelijke gewoonte had om precies het tegenovergestelde te doen van wat zij wilde. Vervolgens onderzochten ze samen wat mensen zo tegendraads kan maken. De theorie zegt dat mensen rebelleren tegen dat waarvan ze denken dat het hun vrijheid beperkt. Afwijzende ouders drijven kinderen juist in elkaars armen, en als mensen het gevoel hebben dat anderen hen controleren, is het louter noemen van de namen van die anderen genoeg om tegendraads te zijn. Iedereen die onderzocht werd bleek door dat fenomeen beïnvloed, maar mannen meer dan vrouwen en jongeren meer dan ouderen. De neiging tot tegenstribbelen kan zo ver gaan dat het iemands relaties of zelfs gezondheid schaadt. Anti-rook- en alcoholcampagnes zetten mensen wellicht aan om het juist toch te doen.

New Scientist, 194, nr. 2603, 12 mei 2007

Ijzersterk

Onderzoek doet vermoeden dat een hoog ijzergehalte gepaard kan gaan met het ontstaan van de ziekte van Parkinson. De hersenen van overleden Parkinson-patiënten vertoonden een verhoogd ijzergehalte in de zenuwcellen van een bepaald hersendeel, de substantia nigra. Bij de ziekte van Huntington, een andere ziekte met verstoringen van de beweging, werd dat niet gevonden.

Neurology, 68, nr. 21, 22 mei 2007

Lord of the Ring

Jongens met een lange ringvinger, ten opzichte van hun wijsvinger, lijken beter dan gemiddeld in wiskunde te zijn. Bij meisjes gaan kortere ringvingers gepaard met betere verbale mogelijkheden. De onderzoekers veronderstellen dat het testosterongehalte in de baarmoeder zowel de vingerlengte als de hersenontwikkeling beïnvloedt.

www.sciencenow.org, 25 mei 2007

Geen woord Frans bij

Tweetalige kinderen (Engels-Frans) van vier tot zes maanden kunnen visueel onderscheiden of iemand Engels of Frans spreekt, louter door - zonder geluid - naar het gezicht te kijken. Deze vaardigheid blijkt op de leeftijd van acht maanden niet meer aanwezig te zijn. De afname van het onderscheidingsvermogen wordt ook gevonden op andere perceptiegebieden.

New Scientist, 194, nr. 2674, 2 juni 2007

If music is the food of love, play on

Voor ouderen blijkt het luisteren naar muziek een bron van positieve emoties te zijn. Het wordt door hen vaak gebruikt om een plezierig gevoel te krijgen. In het algemeen wordt een goede gezondheid verbonden aan een gevoel van welbevinden, en muziek kan daartoe een belangrijke strategische bijdrage leveren.

Journal of Happiness Studies, 8, nr. 2, juni 2007