

Pelgrimeren met een beperking

‘Zie je vooruitgang, dan wil je verder’

Interview met Henk van Duuren

*Henk van Duuren
zonder rollator
door het water.
Foto: Jaap Breunesse*



Op straat in elkaar gezakt. Artsen die hem nog maar drie maanden te leven gaven. Fysiotherapeuten die zeiden dat hij nooit meer uit de rolstoel zou komen. Het overkwam Henk van Duuren uit Gouda. De voorspellingen kwamen niet uit.

Vorig jaar liep Henk – achter zijn rollator – 150 kilometer; van Sarria naar Santiago de Compostela. Hein Dik tekende zijn verhaal op.

‘Het was een doodgewone avond. Ik maakte een rondje met de hond. Plotseling zakte ik in elkaar. Ik lag op de grond en kon niets meer. Eerst overeind komen en rusten, dacht ik. Mijn hoofd was prima. Ik wist precies wat er gebeurde. Maar even later lag ik weer. Daarna heeft mijn vrouw me naar het ziekenhuis hier in Gouda gereden.’

Vanuit Gouda werd hij overgebracht naar het UMC Utrecht. Hij vertelt laconiek hoe het verder ging.

Henk van Duuren (68): ‘In Utrecht gaven de artsen me op. Ik had een agressieve vorm van de spierziekte ALS, zeiden ze. Ze gaven me nog drie maanden. Ik was voor honderd procent verlamd; moest kunstmatig gevoed worden via een sonde in mijn maag. Zelfs slikken ging niet meer. Ik ben toen overgeplaatst naar de terminale afdeling van verpleeghuis Bloemendaal in Gouda. Ik had nooit iets gemankeerd, maar vanaf dat mo-

ment hebben we alles geregeld voor het naderende afscheid.'

Looprekken

Samen met zijn vrouw had hij een goed lopend bedrijf opgebouwd: interieurverzorging, woninginrichting. Zijn twee dochters wilden niet in de zaak. De winkel werd leeg verkocht. Ook de auto en de caravan deden Henk en zijn vrouw van de hand.

Henk: 'Nee, gedeprimeerd was ik niet. Ik kon het goed accepteren. Het was niet anders. Thuis had men het er moeilijker mee dan ik. Je leeft in een sfeer van doodgaan. Het klinkt gek, maar op een gegeven moment accepteer je dat.'

Maar wat hij had aanvaard, gebeurde niet. Integendeel.

'Op een gegeven moment kon ik een klein beetje meer bewegen. Terug naar het UMC Utrecht. Nieuwe onderzoeken. Geen ALS, was de conclusie, maar wat ik wel had, dat wisten ze niet.

Als het slecht weer was ging ik oefenen in een bouwmarkt

Ik ben toen overgeplaatst naar De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht. Daar heb ik negen maanden gezeten. Met kleine stapjes werkte men aan mijn revalidatie. De hele dag was ik bezig: zwemmen, ergotherapie, bezigheidstherapie, verplicht rusten, fysiotherapie. Ik liep een paar stappen achter de rollator. Hooguit een meter of vijf, verder deed ik alles in de rolstoel. Was bezig met een rekstok, met looprekken.'

Hij kwam een beetje op de been; begon er in te geloven. Henk: 'Toen zei ik: "Als ik weer kan lopen, is de eerste grote wandeling die ik ga maken naar Santiago de Compostela." Ze lachten me uit. Ze geloofden er niet in. Dat was absoluut niet mogelijk. De rest van mijn leven zou ik in een rolstoel zitten.'

De revalidatie werd voortgezet in Sophia Revalidatie in Gouda. De droom om naar Santiago te lopen hield niet alleen aan, hij nam steeds vastere vormen aan.

Henk: 'De dokters en fysiotherapeuten twijfelden. Als je het wilt, moet je het doen, zei-

den ze, maar wel achter de rollator. Ik wist zeker dat ik het wilde; heb mijn pelgrimspas gehaald, boekjes, kaarten. Jammer genoeg kreeg ik toen een terugslag, dus moest ik het uitstellen. Sindsdien lig ik één dag per maand aan het infuus in het ziekenhuis ter versterking van mijn immuunsysteem. Daardoor gaat het beter.'

Grenzen verleggen

'Je legt je er bij neer dat je misschien dood gaat, maar als je gaat opknappen, wil je niet meer. Zie je vooruitgang, dan wil je verder. Santiago was het doel dat ik voor ogen had. Ik wilde dat gewoon, het sprak me aan. Ik had er artikelen over gelezen; was een keer samen met mijn vrouw in Saint-Jean-Pied-de-Port geweest.

Ik begon te oefenen. In het begin vind je het geweldig als je twee kilometer hebt gelopen. Geweldig, twee kilometer! Een sensatie. Maar van twee wil je naar drie en van drie naar vier. Je probeert je grenzen te verleggen. Ik heb een jaar lang getraind. Eén keer per week liep ik een lange afstand – 14, 15 kilometer – tussendoor kortere stukken. Als het slecht weer was ging ik oefenen in een van de bouwmarkten. Liep ik van achteren naar voren, van links naar rechts, en dan weer opnieuw.'

Het leek hem een goed idee voor een goed doel te lopen. Hij koos voor een donatie aan De Hoogstraat in Utrecht en voor Sophia in Gouda, de twee revalidatiecentra die hem op de been hadden geholpen. Via de krant en een kaartenactie maakte hij de sponsoring bekend. Giften stroomden binnen. Verscheidene mensen vroegen of ze met Henk mee konden lopen. Uiteindelijk bleef daarvan één kandidaat over, een vriend van Henk die de tocht samen met hem heeft gemaakt.

Rozenkrans

'Vorig jaar mei zijn we vertrokken. Met omlopen mee was het een afstand van 150 kilometer. De rustdagen meegerekend, zijn we twee weken onderweg geweest.

Ik heb nergens last van gehad. Pijn had ik niet, integendeel, zo'n tocht geeft je energie. De eerste dag was zwaar, een enorme afdaling vanuit Sarria, dat is lastig met een rollator, dus stapje voor stapje. Maar daarna ging het beter.

Het was heel koud en nat, regen, hagel, maar desondanks heb ik genoten. Neem alleen de



Foto: Jaap Breunese

schitterende natuur met overal brem in bloei. De bossen, de uitzichten, prachtig. Vooraf gaf iedereen me de raad zonnebrandcrème en korte broeken mee te nemen, maar aan mijn handschoenen had ik meer. 's Morgens was het niet warmer dan twee, drie graden.

Inzinkingen heb ik niet gehad, al ben ik een paar keer gevallen. Je blijft steken achter een boomwortel of achter een steen. Maar met een rollator val je gecontroleerd. Omdat *refugios* voor mij lastig zouden zijn, hebben we geslapen in kleine pensions, B&B's, hotelletjes.

Soms moesten we door blubber of door water. Dan tilde mijn vriend de rollator, terwijl ik er omheen probeerde te manoeuvreren. Als het zo nat is, gebeurt het ook dat er een tweede pad ontstaat, opzij van het echte pad. In zulke gevallen had ik hulp nodig.

Een bijzonder moment was het toen we een keer bij slecht weer een kerk binnengingen. Voorin zat een oud mannetje. Toen hij zag dat ik met stokken liep, pakte hij me bij mijn arm. Ik moest naast hem komen zitten en hij begon een rozenkrans te bidden, terwijl hij naar mijn benen keek.

De aankomst vond ik geweldig. Je hebt bospaden gelopen, je hebt kleine gehuchten gepasseerd en geleidelijk kom je steeds meer in de bebouwing, in de bewoonde wereld.

Een bijzondere ervaring als je vanuit de buitenwijken van Santiago de oude stad binnen loopt, tot het plein met de kathedraal. Voor

de kerk zat een man te musiceren. Vanzelfsprekend hebben we een pelgrimdienst bijgewoond. Jacobus heb ik niet omarmd, dat ging me te ver. Ik ben wel gelovig, maar protestants-christelijk, dus kijk je daar toch een beetje anders tegen aan. Al heb ik het mooi gevonden om onderweg kerken te bezoeken en diensten bij te wonen.'

Bescheiden

De sponsoring heeft 7000 euro opgeleverd. Henk heeft het geld in De Hoogstraat persoonlijk aan 'zijn' fysiotherapeute overhandigd.

'Ze hebben er een hometrainer van gekocht waarop je tochten kunt visualiseren. Druk je op Amsterdam dan kun je virtueel door Amsterdam fietsen, linksaf een park in, wat je maar wilt. Ook andere plaatsen zijn mogelijk.'

Henk van Duuren weet nog steeds niet precies wat er mis is met zijn gezondheid. Inmiddels is hij wel weer een beetje aan het werk. Voor relaties van vroeger denkt hij mee over hun interieur, maakt schetsen, stelt voor hoe de inrichting aangepakt kan worden.

Samen met zijn vrouw wandelt hij geregeld, maar hij plant geen nieuwe pelgrimstochten. Over zijn prestatie is hij bescheiden. Henk: 'Je moet het een beetje relativeren. 150 kilometer ... wat is dat nou? Als je het vergelijkt met mensen die vanuit Nederland naar Santiago lopen.' 🌂