

“IK ZORG GEWOON VOOR HAAR ZOALS ZIJ DAT VOOR MIJ ZOU DOEN”

JAN WAS ER 24/7 VOOR ZIJN TONNIE

“Laat maar staan, meisje”, zegt hij terwijl hij liefdevol zijn hand op haar knie legt en de wiebelende mok met chocomel aanneemt. Hij lijkt geen moment van de zij van zijn vrouw te wijken. Jan en Tonnie zijn dit jaar zestig jaar getrouwd. Ze houden intens veel van elkaar, dat zie je. Een gesprek hebben met elkaar is alleen nauwelijks mogelijk en Tonnie weet ook niet altijd meer dat Jan Jan is. Tien jaar geleden werd namelijk duidelijk dat ze Alzheimer heeft.

Hoezo mantelzorger?

Het is bewonderenswaardig om te zien hoe gemakkelijk en zorgzaam Jan met zijn vrouw meebeweegt. Het gaat zo vanzelf dat je haast zou vergeten hoeveel hij zichzelf hiervoor opzij moet zetten. Elke dag opnieuw. Dag en nacht. Jan vindt het niet meer dan logisch. “Tonnie kan er niets aan

doen dat ze mijn hulp nodig heeft. Ze is ziek. En ik zorg gewoon voor mijn vrouw zoals zij dat ook voor mij gedaan zou hebben.” Jan ziet zichzelf dus ook helemaal niet als mantelzorger.

Dansen als medicijn

Een goed gesprek voeren lukt niet meer. Toch maken Jan en Tonnie nog steeds contact. Ze vonden er een bijzondere manier voor: dansen. Met elkaar. Net als vroeger. “We doen het bijna elke vrijdag en zondag. Tonnie knapt ervan op”, vertelt Jan. “Dan gaat ze lachen. En als Tonnie lacht, lach ik ook.” “Tuurlijk”, reageert Tonnie zonder op te kijken. Een tango of Engelse wals brengt het koppel terug naar hun mooiste jaren. “Ik dans al vanaf mijn dertiende. Ik weet nog dat mijn vader het maar niets vond dat ik op dansles wilde, maar mijn moeder stemde er op een dag mee in. Het kostte een rijksdaalder (ongeveer een euro), dat was veel geld in die tijd”, lacht Jan. “Ik leerde Tonnie kennen in Nijmegen bij



Astoria op het Koningsplein. Toen ik daar voor het eerst was, was het er gezellig druk. Tonnie zat iets verderop aan een tafeltje. We keken elkaar aan en ik besloot op haar af te stappen. Ze zei: 'ik kan niet zo goed dansen'. En ik antwoordde: 'ik ook niet. Maar laten we het gewoon proberen'. "Ja, dat weet ik nog", zegt Tonnie ineens.

“Tonnie onthield de passen niet meer. Dat deed me wel zeer.”

Keerpunt

Sinds die dans waren Jan en Tonnie aan elkaar verknocht. Tonnie ging op dansles en een half jaar later dansten ze hun eerste wedstrijd. In 1964 trouwden ze. Jan werkte in die jaren bij de luchtmacht, maar in hun vrije uren bleven ze dansen. Daarnaast gaven ze 33 jaar lang dansles bij danscentrum Verhoeven in Cuijk. "Toen we 50 jaar getrouwd waren zouden we daar ons feest ook hebben", gaat Jan verder. "Maar toen viel Tonnie 's ochtends. In het ziekenhuis bleek dat ze op dat moment al diverse kleine hersenbloedingen had gehad. En in hetzelfde jaar ontdekten we dat Tonnie baarmoederhalskanker had. Vanaf die tijd ging het bergafwaarts." In 2015 moest het paar daardoor stoppen met danslessen geven. "Tonnie onthield de passen niet meer. Dat deed me wel zeer", bekent Jan.

De weg kwijt

De eerste keer dat Jan geconfronteerd werd met wat Alzheimer met zijn vrouw deed was tijdens een uitstapje naar Elburg. "Een vissersdorpje aan het IJsselmeer. We zaten buiten op het terras en Tonnie moest naar het toilet. Ze kwam alleen maar niet terug. Toen ik naar binnen liep in het restaurant trof ik haar verward aan. Ze kon de uitgang niet meer vinden, hè Tonnie." Jan kijkt naar zijn vrouw, maar

die is druk in de weer met de knoop voorop haar vest. "Inmiddels herkent Tonnie me regelmatig niet meer. Ik kan haar ook niet meer alleen laten, dan spookt ze van alles uit." Mantelzorgen is voor Jan 24 uur per dag aan staan. "Ik doe alles in huis: wassen, strijken, opruimen, voor Tonnie zorgen. Het is pittig op mijn tweeëntachtigste. Maar ik kan het allemaal nog aan en ik wil nog niet aan een verpleeghuis denken."

Ondersteuning thuis

Gelukkig kunnen Jan en Tonnie, dankzij hun meedenkende huisarts, al een paar jaar rekenen op wat hulp in de huishouding. Daarnaast houdt een oogje in het zeil. Zij is zorgtrajectbegeleider dementie bij Netwerk100 "Ilse waarschuwt me ook wel: denk aan jezelf, Jan. Maar dat kan nu niet, ik wil er voor mijn vrouw zijn." Dat begreep Ilse, maar ze zorgde er wel voor dat Tonnie al een paar keer naar de dagopvang kon. "Het lijkt alleen niet te werken, omdat Tonnie te veel aandacht vraagt", zegt Jan.



Ilse is alleen niet voor een gat te vangen. Inmiddels heeft Jan een afspraak met Home Instead. Een organisatie die zorgt voor begeleiding en persoonlijke verzorging aan huis. Daarnaast wees Ilse Jan op het Alzheimercafé. "Dat is elke woensdagavond in 't Kompas. Er komen allerlei sprekers die vertellen over omgaan met Alzheimer."

Ik ben er nu een paar keer met Tonnie geweest en de laatste keer hebben we er ook gedanst, omdat het over het belang van bewegen ging.”

“Weer eens een boek lezen
lijkt me fijn.
Ik weet alleen niet of ik
het huis uit ga.”

Met Alzheimer meebewegen

Als we vragen of Jan ernaar uitkijkt om iets meer vrijheid te hebben antwoordt hij: “We moeten natuurlijk eerst kijken of het klikt. Maar weer eens een boek lezen lijkt me fijn. Ik weet alleen niet of ik het huis uit ga. Ik ben namelijk nog steeds graag bij Tonnie. We doen al meer dan zestig jaar alles samen en we hebben het nog steeds leuk. Weet je wat het is”, gaat hij verder terwijl hij liefdevol naar zijn vrouw kijkt, “het is vooral belangrijk dat ik niet tegen haar inga of boos word. Dus ga ik mee in haar verhaal. Dat geeft rust en het contact blijft beter. Zo wil Tonnie de laatste jaren regelmatig haar moeder gaan helpen. In het begin stapte ik dan maar met haar in de auto. Maar als we er dan waren wist ze allang niet meer wat ze wilde. Daarom zet ik nu gewoon de tuindeur open en zwaai haar uit. Wetend dat ze veilig is.” Hij zucht. “Ze staat dan altijd eventjes te dralen bij het tuinhek en komt weer terug. Haar moeder is ze dan alweer vergeten.”

Eén zijn

Het is wonderlijk hoe optimistisch Jan blijft, maar hij laat ook weleens een traantje, bekent hij eerlijk. “Het met elkaar van gedachten wisselen mis ik misschien nog wel het meest”, biecht hij op. “We proberen vooral op een positieve manier verder te gaan. We leven als één en voelen elkaar aan. Met de auto

neem ik Tonnie nog elke dag mee op route en we gaan bijna elke weekend dansen. We hebben dan zoveel plezier, hè Tonnie?”, vraagt hij terwijl hij haar aankijkt. Hun blikken kruisen elkaar kort, dan kijkt Tonnie weer vooruit en zegt ze: “Gewoon dansen vind ik altijd lekker.”



Helaas moest Jan in 2025 voorgoed afscheid nemen van zijn Tonnie. Desondanks vond hij het belangrijk dat dit verhaal bleef bestaan. Daar zijn we hem ontzettend dankbaar voor. We hopen dat Jan na al die jaren laveren vooral ook weer wat rust mag vinden, omringd door familie en vrienden die net zo voor hem klaarstaan als hij voor Tonnie deed.

Vind de weg naar hulp

Zorg je ook voor iemand en roept het verhaal van Jan herkenning bij je op? Weet dan dat de gemeente je graag een handje helpt. Bijvoorbeeld door je de weg te wijzen in regelingenland. Of door te kijken of iemand zo nu en dan even je zorgtaken kan overnemen. Er is meer mogelijk dan je denkt. Loop gerust eens binnen bij Willianne van Huisseling tijdens het inloopspreekuur, elke eerste dinsdag van de maand in 't Mozaïek. Bellen met Team Toegang van het Sociaal Team Wijchen 088-4327432 of je vraag mailen naar mantelzorg@wijchen.nl kan ook.