

Marjan met kat Diesel.

# Marjan Overdiep “Je wandelt je eigen weg”



**Wanneer ik het huis van Marjan Overdiep binnenstap word ik verwelkomd door twee katten, Turbo en Diesel. Dat vind ik gezellig. Marjan kan het best met ze vinden (zie de foto van haar met Diesel), maar soms, wanneer de katten onrustig zijn, bezorgen ze haar stress omdat ze bijvoorbeeld de meubels slopen. Turbo en Diesel verblijven tijdelijk in haar huis. Ze zijn van haar oudste zoon Tjerk, die voorlopig weer even bij Marjan en haar vriend Rob woont. Marjan kreeg bijna tien jaar geleden de diagnose ziekte van Parkinson, maar is nog heel actief. Boeiend en energiek vertelt ze haar verhaal. “Je wandelt je eigen weg hierin.”**

“In 2012 kreeg ik steeds meer moeite met schrijven. Van een keurig handschrift ging ik naar een steeds priegeliger schrift. Dat vond ik knap irritant. Na een potje speerwerpen op de Wii (spelcomputer waarbij de Wii-afstandsbediening op een innovatieve manier als attribuut (zoals een tennisracket, golfclub of speer) gebruikt wordt, red.) met mijn jongste zoon kreeg ik last van mijn schouder. De huisarts dacht aan een frozen shoulder of slijmbeursontsteking. Ik kreeg injecties toegediend. Daarna deed een van mijn vingers niet meer mee bij het typen en weer wat later zag ik tijdens een strandwandeling sleepsporen van mijn voet toen ik achterom keek. Het werd tijd voor een bezoek aan de neuroloog, waarbij de focus nog steeds op mijn schouder lag. Na een dry needling behandeling bij de fysiotherapeut, waar ik geen baat bij had, ging ik terug naar de neuroloog. In oktober 2012 gaf hij mij, na een DaT-scan, de diagnose ziekte van Parkinson. Ik was 47 jaar.”

### **Glas is halfvol**

“Op advies van de neuroloog werd ik direct lid van de Parkinson Vereniging (PV). Bij het zien van een aantal filmpjes op de site van de PV schrok ik enorm, waarna ik me meer ging verdiepen in de ziekte van Parkinson. Ik bezocht al snel het symposium op Wereld Parkinsondag. Daar werd een oproep gedaan voor patiëntonderzoekers en ik meldde me aan. Ik leerde meer mensen met parkinson kennen en dat bracht mij het beeld dat er veel intelligentie en creativiteit achter het masker van

mensen met parkinson schuilt. Ik schaamde me voor het beeld dat ik eerder had, van een ouder iemand, die eigenlijk al afgeschreven is en de maatschappij niet veel meer te bieden heeft (zoals zoveel mensen denken die niet precies weten wat parkinson is). Niets bleek minder waar! Maar onbekend maakt nu eenmaal onbemind. Zo kwam ik erachter dat niet veel mensen met de ziekte van Parkinson bij de pakken neer gaan zitten. Voor het merendeel van de personen met parkinson die ik ken is het glas halfvol.

In mijn (betaalde) werkzame leven was ik Manager P&O bij het IMK, het Instituut voor Midden- en Kleinbedrijf. Bij een reorganisatie werd mijn functie opgeheven en per 1 januari 2017 stopte ik met werken. Ik werd vervroegd volledig afgekeurd. Dat kwam wel binnen... Niet lang daarna volgde een scheiding en ging ik alleen wonen, met mijn twee zoons. Ik wilde echter blijven leren, want dat had ik altijd gedaan. Ik deed al aan yoga en wilde me daar verder in verdiepen. Dat resulteerde in een yoga

docentenopleiding. “Maar als je het echt goed wilt doen, moet je naar India,” zeiden degenen die het konden weten. Ik besloot om twee maanden naar India te gaan. Het was fantastisch! Je komt jezelf wel tegen, maar het is een enorme ervaring. Iedereen die daar komt, vanuit de hele wereld, heeft een verhaal en iedereen heeft profijt van yoga. Yoga doet wonderlijke dingen met mensen. Ik kwam als ander mens terug, zat beter in mijn vel. Ik was zó opgeknapt dat ik het wilde delen, ik wilde lesgeven aan mensen met parkinson. Zo ontstond Yoga4Parkinson. Ik wil dat iedereen met parkinson, net als ik, kan ervaren wat yoga voor je kan doen. Het staat of valt natuurlijk met of je het leuk vindt, maar probeer het eens uit.”

### **ParkinZonnegroet**

“Na mijn terugkeer uit India kwam ik weer bij de parkinsonfysiotherapeut: die concludeerde ook dat ik sommige testjes beter deed dan daarvoor! Dat bevestigde mijn gevoel. Vervolgens verspreidde ik folders en flyers voor een kennismakingsles in een gehoord zaaltje. Dat was een succes, dus ging ik door. Nu heb ik drie groepen: één online en twee fysiek. We hebben Stichting Maryoga opgericht, waar Yoga4Parkinson een belangrijk onderdeel van is. Inmiddels hebben we al 25 yoga-docenten opgeleid tot Yoga4Parkinson-docent. Als je lesgeeft aan mensen met parkinson moet je er wel wat van afweten, zodat mensen zich veilig voelen en weten



Kat nummer 2, Turbo, met op de achtergrond zijn baasje, Tjerk.

*'Er schuilt veel intelligentie en creativiteit achter het masker van parkinson'*



In de yogastudio bij Marjan op zolder.



De ParkinZonnegroet, doe je mee?

dat jij hen snapt. Maar ik doe het niet alleen, ik heb een heel opleidingsteam om me heen verzameld die mij heel goed bijstaan. Daarnaast zijn er ervaringsdeskundigen bij, die kunnen reageren op de oefeningen. Wat leuk is om te vermelden, is dat we een 'ParkinZonnegroet' hebben ontwikkeld (de zonnegroet binnen yoga geeft een eerste warming-up en bereidt het lichaam voor op verdere yogahoudingen, red.). 5 en 6 augustus 2022 vinden The Parkinson Games plaats in Nederland. Dit zijn de olympische spelen voor mensen met parkinson waarbij meedoen belangrijker is dan winnen. Yoga4Parkinson is aanwezig op de games en bedacht de ParkinZonnegroet met een tweeledig doel: 1. iedereen met de ziekte van Parkinson uitdagen om de speciale

zonnegroet een paar weken lang elke dag bij het opstaan te doen en te ontdekken hoeveel fitter je je gaat voelen. Het is bovendien een perfecte warming up voor The Parkinson Games; 2. geld inzamelen met een sponsoractie om mensen die willen meedoen met The Parkinson Games, maar dit financieel niet kunnen opbrengen, te ondersteunen. Ons doel is om voor The Parkinson Games 5000 ParkinZonnegroeten te hebben gedaan. En tijdens The Parkinson Games willen we met zoveel mogelijk mensen de ParkinZonnegroet doen. Voor meer informatie: [www.ParkinZonnegroet.nl](http://www.ParkinZonnegroet.nl)

### Het onzichtbare

"Twee jaar geleden heb ik mijn werkzaamheden als patiëntonderzoeker helaas moeten stopzetten wegens tijdgebrek. Behalve met Yoga4Parkinson vul ik mijn dagen met vrijwilligerswerk voor de werkgroep Parkinson & Werk. Hierbij help ik mensen die vragen hebben over werk en parkinson, en we geven workshops. Sommige mensen met parkinson durven hun diagnose niet te delen omdat ze bang zijn hun baan te verliezen. De eerste dagen na mijn diagnose had ik veel verdriet. Wel stuurde ik direct een mail naar mijn collega's van het managementteam waarin ik uitlegde wat er aan de hand was, vervolgens twee dagen rust nam om te acclimatiseren en daarna weer aan het werk ging. Bij mij ging dat goed. Waar ik op werk last van kreeg was dat ik steeds moeilijker op bepaalde woorden kon komen. Ook kreeg ik last van vertraging bij het communiceren tijdens vergaderingen; als een agenda-punt eigenlijk al voorbij was, wilde ik nog

wat zeggen. Daarnaast raakte ik soms de kluts kwijt tijdens een betoog. Ik kreeg last van 'het onzichtbare'. Met medicatie ging het schrijven wel weer beter. Nu heb ik af en toe nog last van trillende benen en handenstijfheid, maar als ik dagelijks yoga beoefen, dan gaat het wel. Andere lichamelijke ongemakken zijn de spijsvertering die niet altijd goed werkt, obstipatie en aan de andere kant juist last van veel moeten plassen, terwijl je bij obstipatie juist veel moet drinken. Maar na één kopje thee moet ik drie keer naar het toilet. Tijdens het geven van yogalessen is dat niet handig, dus dat is enigszins beperkend. Het werk dat ik doe in de werkgroep Parkinson & Werk ligt in het verlengde van mijn oude baan. Nu sta ik meer aan de werknemerskant, daar heb ik veel affiniteit mee. Op dit moment zijn we met de werkgroep bezig met het opzetten van een expertiseplatform, een project in samenwerking tussen de Parkinson Vereniging en ParkinsonNet. Parkinson & Werk kent nu al een eigen dossier op de website. We willen dit graag verbreden en optimaliseren door middel



Kleindochter Tess, die Marjan veel liefde geeft.



van een portal op de website voor meer doelgroepen: werkgevers, arboprofessionals, zorgverleners en natuurlijk de werkende met parkinson. We gaan de werkgever vertellen over parkinson, de zorgverlener over arbeid en de werknemer over de verschillende mogelijkheden. En we willen een jonge uitstraling. Ten tijde van het uitkomen van deze editie zal er mogelijk een eerste versie worden geïntroduceerd.”

### Onhandigheid van parkinson

“Over jong gesproken, iedere woensdag pas ik op mijn kleindochter Tess van een jaar. Natuurlijk ben ik na zo’n dag moe, maar het is echt hartstikke leuk en ik krijg zoveel liefde terug! Met Tess is het een wisselwerking; als zij niet lekker in haar vel zit, is het voor mij ook lastiger. Soms is het confronterend, wanneer de onhandigheid van parkinson om de hoek komt kijken. Bijvoorbeeld bij het vastmaken van de drukknopjes van het rompertje, dat gaat niet altijd goed, vanwege mijn fijne motoriek die niet meer is wat het geweest is. Ik vond het super om haar als kleine baby te verzorgen, maar naarmate Tess ouder wordt leren we elkaar beter kennen en wordt het nóg leuker!

Tess is de dochter van mijn dochter van 29, daarnaast heb ik twee zoons van 23 en 22. Toen de jongens 5 en 4 waren ben ik gescheiden. Daarna heb ik samengewoond, maar in 2017 gingen wij uit elkaar. Nu woon ik samen met Rob, die geen moeite heeft met het feit dat ik parkinson heb. Hij is ook betrokken bij Yoga4Parkinson, hij zit in het ontwikkelteam. Het doel van de overkoepelende stichting (Maryoga) is het stimuleren van

bewegen bij mensen voor wie dit niet vanzelfsprekend is. Het geldt van de stichting dat overblijft na alle onkosten, gaat naar onderzoek. Het liefst wil ik het effect van yoga op parkinson laten onderzoeken. Mijn missie is om te laten zien wat yoga voor mensen met parkinson kan doen. Op een relatief eenvoudige manier kun je meer balans, ontspanning, kracht en souplesse ervaren. Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken tonen de fysieke en mentale voordelen aan van yoga (zie: [www.yoga4parkinson.nl](http://www.yoga4parkinson.nl)). Ons doel is om over vijf jaar landelijke dekking te hebben, zodat mensen met parkinson nooit ver hoeven te reizen voor yogalessen van een gespecialiseerd docent van Yoga4Parkinson. Op dit moment hebben we zelfs al een docent in België. Ik roep yogadocenten dan ook op om Yoga4Parkinsondocent te worden. Daarnaast roep ik mensen met parkinson op om te ervaren of yoga wellicht iets voor hen kan betekenen of in ieder geval te zoeken naar bewegingsmogelijkheden die bij hen passen. Ik kwam er bijvoorbeeld achter dat fitness niets voor mij is. Wat ik leuk vind is yoga, wandelen en boksen. Boksen voor parkinson doe ik nu ongeveer vijf jaar en dat bevalt goed. Wintersporten doe ik ook nog, maar dat gaat steeds slechter. Fietsen doe ik op een elektrische

fiets, maar bij bochten ben ik vaak bang om te vallen. Ook op mijn motorfiets werd ik bang om bochten te nemen. Nu denk ik erover om een motorfiets met twee voorwielen aan te schaffen voor de balans. Balans is wel een dingetje...”



Marjan op de motorfiets, die ze wil vervangen door een model met twee voorwielen.

**Tip** “Parkinson heeft mij wijsheid gebracht; het leert je relativeren en je moet eerder nadenken over de ouderdom en wat je wilt met je leven. Door parkinson heb ik veel mooie mensen ontmoet. Nu stort ik me op iets wat ik heel leuk vind. Het begint bijna op werk te lijken. Wanneer ik zou stoppen met het geven van yogalessen zal ik altijd een rol blijven spelen voor parkinson, als patiëntonderzoeker of ergens op de achtergrond.

Tot slot heb ik een tip voor mensen die de diagnose ziekte van Parkinson krijgen en kinderen hebben. Mijn kinderen schrokken van de filmpjes die ze zagen over parkinson en vroegen of het erfelijk was. Dat heb ik uit laten zoeken en ik bleek niet de toen bekende erfelijke vormen te hebben. Ik vroeg mijn parkinsonverpleegkundige, Els van Kessel, of de kinderen bij haar mochten komen om vragen te stellen. Dat kon! Dat kan ik echt van harte aanbevelen: laat ze, zonder ouder(s) erbij, alle vragen stellen die ze willen. Soms hebben mijn kinderen het nu nog over iets, ‘dat ze van Els hadden gehoord’.”

*‘Laat de kinderen vragen stellen aan de parkinsonverpleegkundige’*