

Interview

Parkinson is een groot deel van het leven van Dominique en Dirk

‘Als je vertrouwt op jezelf, kan je alles op je pad aan’

“Heb ik zeker ook”, grapt Dominique Prins-König tegen haar man Dirk, nadat ze van haar 83-jarige buurman hoorde dat hij de ziekte van Parkinson heeft. Ze heeft al een tijdje last van wat klachten, maar schuift dat af op stress. Uiteindelijk gaat Dominique toch naar een arts en wordt haar grap werkelijkheid.



‘Nu leer ik andere mensen met Parkinson hoe yoga je sterker en soepeler maakt, dat je dieper ontspant en makkelijker omgaat met stress en onzekerheid.’



Ze is pas 49 jaar oud als ze de diagnose krijgt. En dat is niet alleen het moment waarop ze medicatie krijgt, maar ook dat ze zich afvraagt hoe ze de tweede helft van haar leven wil vormgeven.

Want wat doet het met een mens, als je ziekte onderdeel wordt van je identiteit? Als je stopt met het werk dat je jarenlang deed? En als je toekomst ineens op losse schroeven staat? "Mensen zeggen vaak tegen ons dat we 'geen geluk gehad hebben' in ons leven. Maar dat is niet waar. We zijn nog steeds ontzettende geluksvogels!"

Van journalist naar yogajuf

Dominique werkte altijd als journalist. Als 'MrsP', zoals ze haar ziekte zelf noemt, om de hoek komt kijken, stopt ze daarmee. "Ik leefde van deadline naar deadline en had best wel veel stress. Daar verergeren mijn symptomen door, dus ik besloot het roer om te gooien. Achteraf zie ik dat ik toen altijd een soort rol speelde; net alsof ik een 'echte journalist' was. Het voelde nooit helemaal kloppend." Op haar 50e neemt Dominique een sabbatical. Tot rust komen, de batterij opladen en nadenken over haar carrière en leven. "Toen besepte ik dat ik iets met yoga wilde doen. Meteen daarna kwam de gedachte dat dat niet kan, want ik heb Parkinson. Maar ik wilde het zó graag, dat ik dwars door alle angsten en onzekerheden heenging. En met succes. Nu leer ik andere mensen met Parkinson hoe yoga je sterker en soepeler maakt, dat je

dieper ontspant en makkelijker omgaat met stress en onzekerheid."

Volg je hart, want dat klopt

Als Dominique zelf ziet wat voor voordelen yoga biedt, juist als bewegen niet meer vanzelfsprekend is, besluit ze haar droom waar te maken. "Ik doe dit echt vanuit mijn hart. Het past helemaal bij wie ik ben en wil zijn. Als ik maar een beetje kan geven van wat het mij brengt, dan is dat al heel gaaf." Parkinson is nu een groot deel van het leven van Dominique en Dirk. "Het is echt een deel van mijn identiteit en dat is alleen maar positief. Mensen

vragen me weleens of ik ook nog leuke dingen doe, in plaats van alleen maar met mijn ziekte bezig zijn. Maar ik heb nu eenmaal Parkinson, ik werk met mensen met Parkinson en ik beteken graag iets voor anderen. Dit vind ik leuk. Het voegt veel zingeving toe aan mijn leven. Onlangs ben ik op uitnodiging

naar New York gegaan om als gastspreker te vertellen over Yoga4Parkinson. Op ziek-zijn zit nog altijd een taboe. We hebben bij de ziekte van Parkinson veelal het beeld van oude, schuifelende en trillende mannetjes. Als ik kan laten zien wat er allemaal nog wél kan, is dat waanzinnig."

Blijf lachen

Dominique is iemand die het liefst mogelijkheden ziet, ondanks dat ze tegen grenzen aanloopt. Ze zijn alle twee ontzettend positief en dat versterkt elkaar. Humor is een grote kracht van het koppel,

“Dirk ziet het meteen aan mij als mijn energie opraakt. En daar kunnen we dan ook heel hard om lachen.”

een eigenschap die ze verbindt. Met elkaar en met zichzelf. "Dirk ziet het meteen aan mij als mijn energie opraakt. En daar kunnen we dan ook heel hard om lachen." Ze lachen veel met elkaar, maar ze lachen nooit iets weg. "Soms krijgt Dominique kortsluiting in de hersenen. Bijvoorbeeld tijdens het koken. Meerdere dingen tegelijkertijd doen is lastig — zeker als je batterij bijna leeg is. Als ik haar dan iets vraag terwijl ze groenten staat te snijden, kijkt ze me heel boos aan. Ik roep dan meteen lachend 'ik ga al!' en laat haar weer met rust", vertelt Dirk.

Leren loslaten geeft ruimte

"Piekeren? Zonde van mijn energie. Het iedereen naar de zin willen maken en daardoor over mijn eigen grenzen gaan? Dat kán ik simpelweg niet meer, terwijl ik dat vroeger wel altijd deed. Mijn symptomen verergeren als ik doordraaf. Dus ik kies nu heel bewust voor wat ik wel en niet wil." Is dat altijd makkelijk? Nee. Gelukkig houdt Dirk zijn vrouw scherp. Hij kan al zijn hele leven lang goed 'nee' zeggen en daar leert Dominique weer van. "Mijn eerste neiging is vaak zeggen dat het wel kan. Maar ik heb inmiddels geleerd dat ik eerst moet nadenken voordat ik iets toezeg. Natuurlijk is het jammer om iets dat ik graag wil niet te kunnen doen, maar ik weet ook: het heeft geen zin om me er lang druk over te maken." Het idee dat ze altijd alles samen zouden moeten doen, lieten ze ook los. "De batterij van Dominique is nooit meer volgeladen, zoals dat vroeger wel was. Maar ik heb dan nog wel energie en wil dan graag iets leuks doen. Dan ga ik naar mijn bootje of pak ik de motor. Als je elkaar de ruimte geeft én ruimte voor jezelf neemt, dan houd je elkaar in balans."

Ze weten allebei dat er een dag kan komen waarop Dominique een (deel van) haar zelfstandigheid verliest. Toch maken ze zich geen zorgen. "Er zijn dan vast veel mogelijkheden en hulp beschikbaar. Ik voel heel sterk dat ik aankan wat er op mijn pad komt. Dat is tot nu toe altijd waarheid gebleken. Een nachtmerrie kan altijd meevallen."

Houd elkaar vast

Het stel is al 31 jaar getrouwd en maakte samen al veel mee. Parkinson bracht ze ook iets heel moois: ze brengen nu meer tijd met elkaar door dan ooit. Waar vroeger de dagen en avonden volgepland waren, genieten ze nu ontzettend van meer tijd en aandacht voor elkaar. "Er is veel meer rust in ons leven. Ons glas is echt van halfleeg naar halfvol gegaan en we voelen ons hier gelukkig bij", vertelt Dirk. "De fijne dingen zijn alleen maar fijner geworden", vult Dominique aan. Zijn ze nooit bang voor de toekomst? Daar zijn ze eigenlijk niet mee bezig. "Het heeft zo weinig zin om daarover na te denken. Dat klinkt rationeel, maar zo voel ik het echt. Mijn grootste schrikbeeld is dat Dirk ooit wegvalt. Maar door zelfs dát aan te durven kijken en te vertrouwen op mezelf, houd ik ook vertrouwen in de toekomst. Ik weet, zeker na het overlijden van mijn broertje, dat ik de veerkracht heb om altijd weer te kunnen genieten van het leven." Voor Dirk geldt hetzelfde. "We maken ons liever niet al te veel zorgen. Dan hangt er nu al een grauwe deken over je leven, terwijl we juist zo kunnen genieten. We hoeven niet naar het buitenland om onszelf te vinden of grote avonturen aan te gaan. We hebben elkaar, onze jongens en hun partners en het bewustzijn dat we ontzettende geluksvogels zijn. Dat is pas rijkdom."



Fotografie: Nienke Veneboer | Tekst: Lenneke Manschot

Parkinson en palliatieve zorg

Bij 'palliatieve zorg' denken we vaak aan zorg in de laatste maanden van het leven en mensen met een hoge leeftijd. Maar het is véél breder dan dat. Juist omdat mensen onder andere dát niet weten, vindt ook dit jaar weer de Week van de Palliatieve Zorg (4-11 oktober) plaats. Palliatieve zorg richt zich op kwaliteit van leven wanneer je een ongeneeslijke ziekte hebt, zoals Parkinson. Het doel is: beter

omgaan met klachten, meer regie houden en zorgen dat je zo goed mogelijk leeft op je eigen manier. Van medicijnen tot ruimte voor gesprekken over zingeving en identiteit. "Hoe wil ik de tijd die komt doorbrengen? Wat vind ik belangrijk? Wie wil ik zijn?" Daar besteden we in deze MantelKRACHT al aandacht aan. De Week van de Palliatieve Zorg is een mooi moment om er eens extra bij stil te staan.