



**De leefstijl van...
Dominique Prins**

**'Zacht kan
heel sterk zijn,
heb ik geleerd'**

De diagnose parkinson op haar 49ste dwong Dominique Prins (56) om haar leven opnieuw vorm te geven. In plaats van zich te richten op wat niet meer kan, ontdekte ze kracht in yoga en veerkracht in zichzelf. Nu is het haar missie om meer openheid te creëren over de ziekte, en te laten zien hoeveel er nog wél mogelijk is.

TEKST YASMINE ESSER | FOTOGRAFIE BART HONINGH | VISAGIE LINDA HUIBERTS

Je kwam er zeven jaar geleden achter dat je parkinson hebt. Hoe begonnen de klachten?

“Ik had een paar stressvolle jaren achter de rug. Mijn broertje was overleden, mijn vader ziek, mijn man had een burn-out, en toen werd mijn linkerarm wat stijf. Stress, dacht ik. Parkinson kwam niet in me op, ook omdat ik pas 49 was en ik dacht dat dat een ziekte was voor oude, schuifelende mannen.”

Wanneer dacht je dat het weleens iets anders zou kunnen zijn dan stress?

“Door mijn buurman. Nadat hij vertelde dat hij parkinson had, ging ik googelen, want ik had geen idee wat het precies was. Voor de grap zei ik: 'Nou, volgens mij heb ik het ook, haha, ik heb alle symptomen.' Er stond bijvoorbeeld dat je handschrift kleiner en kriebelig wordt en dat je arm stil hangt tijdens het wandelen. De huisarts dacht dat het gezien mijn leeftijd geen parkinson kon zijn, maar stuurde me voor de zekerheid door naar een neuroloog. Daar bleek het toch het geval.”

Er bestaan veel misvattingen over parkinson.

“Mensen denken meteen aan trillen of dat het iets is als alzheimer en dat je je verstand verliest. Om die reden proberen patiënten het soms te verbergen of schamen ze zich

ervoor – en dat vind ik zo erg, want je besteedt dan je schaarse energie aan iets dat helemaal niet nodig is. Het is de snelst groeiende hersenaandoening wereldwijd: in Nederland hebben inmiddels 60.000 mensen de ziekte. Er worden ook steeds meer jongere mensen getroffen. Ik ben niet zo veel bezig met waarom ik het gekregen heb. Of het nou komt door bestrijdingsmiddelen, dat ik vlak bij Schiphol woon, of stress – ik ben altijd heel perfectionistisch geweest en zette mezelf enorm onder druk – ik heb het nou eenmaal, daar is niets aan te veranderen.”

Wat veranderde er wel na de diagnose?

“In eerste instantie niet zoveel. Mijn zoons vroegen: 'Ga je daar dood aan?' Toen ik zei van niet waren ze gerustgesteld. Zo leefde ik zelf ook door. Ik was journalist en had altijd wel een deadline. Ik ging met mijn vader mee naar zijn afspraken in het ziekenhuis. Het enige verschil was dat ik drie keer per dag medicijnen nam. Ik gedroeg me echt als een struisvogel. Ergens was ik ook opgelucht dat het geen hersentumor of ALS was. Pas na een jaar had ik zoiets van: jeetje, ik ben eigenlijk heel moe van het doen alsof er niets aan de hand is.”

En toen?

“Nam ik een sabbatical van een half jaar, om te kijken: hoe kan ik de rest van mijn

WIE IS Dominique?

Dominique Prins-König (56) woont in Hoofddorp met haar man en is moeder van twee zoons. Ze werkte jarenlang als journalist, tot ze op haar 49ste de diagnose parkinson kreeg. Na een sabbatical gooide ze het roer om: ze volgde een yogaopleiding en werd yogadocent. Ze schreef drie boeken – waaronder *De ongemakkelijke lessen van Mrs. P.*, over haar eerste jaar met de ziekte – en is nauw betrokken bij Yoga4parkinson, een landelijke stichting die yogalessen en bijscholing voor docenten organiseert, speciaal voor mensen met parkinson. Yoga4parkinson.nl

leven invullen, zodat het leefbaar is? Heel eng, om mijn werk los te laten en gewoon te kijken wat er kwam. Ik had namelijk altijd een stem in mijn hoofd die vond dat ik bezig moest zijn en meer moest doen, die de zweep erover haalde. Dus midden op dag Netflix kijken op de bank; ben je gek geworden? Ik moest echt leren dat ik minder mag doen. Dat blijft een valkuil. Soms heb ik het zelf niet eens door en denk ik: waarom ben ik nou zo gestrest? Dan realiseer ik me dat ik mezelf weer aan het opjagen ben. Zodra ik dat doorheb, valt er een last van mijn schouders.”

Hoe kwam yoga op je pad?

“Ik deed al sinds 2012 een uurtje yoga per week, gewoon omdat ik het prettig vond. Tijdens mijn sabbatical dacht ik: ik wil kijken wat het me nog meer kan brengen. Dus schreef ik me in voor de yogaopleiding die mijn eigen yogajuf ook had gedaan, in eerste instantie puur voor mezelf. Al snel merkte ik: dit is eigenlijk een heel slimme combinatie met parkinson. Bij parkinson verstijven je spieren en word je minder flexibel. Yoga helpt om soepel te blijven én brengt hoofd en lichaam weer in contact. Ik zeg altijd: je hoeft geen beste vrienden te worden met je lijf, maar probeer weer on speaking terms te komen. Inmiddels geef ik twee keer per week yogales. De meeste deelnemers hebben parkinson, maar er »



zitten ook mensen bij met andere fysieke beperkingen. Ik houd het superaards. Ik begin absoluut niet over meridianen of chakra's, want dan haken mensen af. We doen gewoon oefeningen en ongemerkt merken mensen de effecten: een rustiger hoofd, beter slapen, meer ontspanning."

En je zet je in voor Yoga4parkinson.

"Toen ik ontdekte dat Marjan Overdiep het concept had bedacht – yogalessen speciaal voor mensen met parkinson – dacht ik eerst: shit, het bestaat al. Maar ik besloot haar gewoon een berichtje te sturen. Inmiddels ben ik nauw betrokken bij de stichting. We geven zelf les én organiseren bijscholing voor yogadocenten, zodat zij weten hoe ze deze doelgroep veilig en effectief kunnen begeleiden. Ik verzorg de communicatie: van informatie voor mensen met parkinson tot het benaderen van zorgverleners. Daar hebben we de afgelopen jaren hard aan gewerkt en inmiddels zijn we een geaccepteerde, gevestigde speler."

Wat betekent yoga voor jou?

"Het heeft me geleerd om milder te zijn voor mezelf. En dat zachtheid juist heel krachtig kan zijn. Yoga is een van de weinige vormen van bewegen waarbij je ook je brein gebruikt: je gaat met je aandacht naar binnen en voelt wat er gebeurt. Daardoor komen hoofd en lichaam weer in contact.

Yoga kan ook gereedschap zijn voor buiten de mat. Je leert ontspannen in een oncomfortabele houding, iets wat je ook in het dagelijks leven kunt toepassen."

Je bent erg positief ingesteld, heeft yoga je dat ook geleerd?

"Nou, het moet niet 'toxisch positief' worden. Dat idee van: als je maar positief genoeg bent, lossen al je problemen op. Daar geloof ik niet in. De kunst is juist om de enge dingen aan te durven kijken en toch weer op te krabbelen, je kroon recht te zetten en verder te gaan."

Kun je daar een voorbeeld van geven?

"Met zo'n diagnose weet je niet hoe het zal gaan, maar wel dat het misschien wat beroerder wordt. Hoe lang blijf ik mobiel? Hoe afhankelijk word ik? Ik kijk zulke angsten bewust aan. Het is net als vroeger met een monster onder je bed: in het donker lijkt het heel eng, en als je het licht aandoet, zie je wat er echt is. Soms pijnlijk en verdrietig, maar daarna zoek ik naar de ruimte eromheen. Tussen de beperkingen zit altijd ruimte – soms klein, soms bijna onzichtbaar, maar zolang je leeft is die er. Nu denk ik misschien: wat erg als ik in een rolstoel beland, maar tegen die tijd denk ik: fijn, dan kan ik weer naar buiten en lunchen met vriendinnen."

Dat is wel echt omdenken.

"Het gaat er eigenlijk om dat je durft te onderkennen dat er echt shitdingen in je leven zijn. Maar dat dat samen kan gaan met echt mooie dingen. Je hebt mensen die denken van: ja, nu is mijn leven over, want ik heb parkinson, dus het kan nooit meer leuk zijn. Maar dat kan dus wél. Dat heb ik geleerd van mijn broer. Hij had darmkanker en op een gegeven moment wisten we dat er niets meer aan te doen was. We kwamen het ziekenhuis uit na het exitgesprek met de oncoloog en ik was verslagen. Hij zei: 'Dat is verschrikkelijk, maar we gaan er wel een leuke dag van maken.' En dat werd het."

Hoe pas je die instelling toe in je dagelijks leven?

"Ik ben eigenlijk constant aan het onderzoeken: wat doet mij nu goed? En dat verschilt per dag. Ik geloof niet in één recept dat altijd en voor iedereen werkt, daar word ik opstandig van. Wel beweeg ik elke dag. 's Ochtends wandel ik sowieso een uur met de hond. En verder voel ik: waar heb ik nu zin in? In yoga, krachttraining of meditatie?"

Hoe verdeel je je energie over de dag?

"Voorheen had ik tien dingen op mijn to-dolijstje en deed ik 's avonds nog yoga, maar dat lukt niet meer. Nu focus ik op één ding, zoals vandaag dit interview." »



**'Ik begin
absoluut niet
over meridianen
of chakra's,
want dan haken
mensen af'**

SPORT DAGBOEK

"Ik beweeg elke dag. Twee keer per week geef ik yogales. De dag begint sowieso met een uur wandelen met de hond. Verder voel ik per dag waar ik zin in heb: dat kan yoga zijn, maar ook krachttraining – dat heb ik het afgelopen jaar een beetje opgepakt, want sterke spieren zijn belangrijk.

Ik doe ook qigong, wat meer meditatief is en waarbij je energie probeert te sturen. Ik geloof niet in vaste schema's, want daar krijg ik juist stress van. Het moet voor mij goed voelen. 's Avonds sport ik niet meer, want dan ben ik niks meer waard."



'Ik wilde vooral iets positiefs doen met **het feit dat ik parkinson heb**'



Je hebt ook meerdere boeken geschreven over parkinson

“Voordat ik ziek werd, had ik twee boeken geschreven over totaal andere onderwerpen. Ongeveer een jaar na mijn diagnose vroeg de uitgever me: ‘Is dit niet een onderwerp voor een boek?’ Ik dacht eerst: nee, daar moet ik helemaal niet aan denken. Maar hij had wel een zaadje geplant. In het tweede jaar na mijn diagnose schreef ik *De ongemakkelijke lessen van Mrs. P.* Mrs. P. is hoe ik mijn parkinson noem. Door haar een naam te geven, kan ik erover praten zonder dat het altijd loodzwaar wordt. In dat boek vertel ik over mijn eerste jaar met de ziekte: hoe het is om zo'n boodschap te krijgen, hoe dat zich verhoudt tot de jaren daarvoor, en het proces van acceptatie waar je doorheen moet. Daarna schreef ik *Yogajuf met parkinson* en samen met Marjan Overdiep het *Yoga4parkinson Oefenboek*.”

Hoe is nu je werk-privébalans?

“Een stuk meer privé en minder werk dan vroeger. Dat zou ik eerst echt vreselijk hebben gevonden. Ik voel nu dat dit de beste manier is om met mijn lijf en brein om te gaan, maar het blijft een valkuil. Dan word ik weer uitgenodigd voor een lezing, binnenkort ga ik naar New York voor Yoga4parkinson. En mijn boeken natuurlijk. Dat is allemaal heel leuk en het helpt om parkinson op de kaart te zetten, waardoor ik toch weer ja zeg. Al ben ik me er wel

steeds bewuster van dat je geen slapjanus bent als je nee zegt, maar dat het juist knap is.”

Hoe vind je het om ouder te worden?

“Eigenlijk heb ik daar niet zo veel moeite mee. Een rimpel of een grijze haar: lekker belangrijk. Mijn gezondheid of zo lang mogelijk fit blijven is zo veel belangrijker. Natuurlijk vind ik het leuk om er goed uit te zien, maar ik vind het niet erg als dat uiterlijk laat zien dat ik ouder word. Mijn broertje is maar 34 geworden, dus ik denk: wauw, ik ben 56 en ik doe het nog. In januari word ik oma, dat is echt een superboost. Alleen al daarvoor wil ik zo fit mogelijk blijven. Op een gegeven moment ben ik gestopt met mijn haar verven en heb ik het grijs gewoon laten komen. Dat was heel bevrijdend.”

Wat zijn je dromen en doelen?

“Tijdens mijn sabbatical had ik out of the blue in een inspiratieboekje opgeschreven: yogaopleiding volgen, iets met yoga voor parkies, lotgenotencontact, nog een boek schrijven. Dat is allemaal uitgekomen. Ik wilde vooral iets positiefs doen met het feit dat ik parkinson heb. Zonder dat ik toen wist hoe, maar dat gaf me wel vertrouwen: als je iets echt wilt, kan het zomaar lukken. En ik hoop nog lang met Yoga4parkinson door te gaan, omdat ik zie hoeveel het mensen oplevert.”

EET-DAGBOEK

ONTBIJT

“Vanochtend heb ik haver-mout gegeten met frambozen en banaan. Soms neem ik een volkorencracker met een hardgekookt eitje en een halve avocado, of een bakje yoghurt met granola.”

LUNCH

“Mijn lunch is eigenlijk altijd wat er is: restjes van het avondeten, of een boterham van zuurdesem of speltbrood met kaas en tomaat of hummus. Heel af en toe eet ik vleeswaren.”

AVONDETEN

“Ik probeer altijd veel groente te eten: roerbakgroenten met zilvervliesrijst of volkorenpasta, of een pastasaus vol groenten. Soms gewoon een avg'tje. Af en toe een haring. Een tip die ik ooit kreeg van de parkinsonverpleegkundige: gebruik een slowcooker. 's Ochtends, als ik nog energie heb, snijd ik de groenten en doe ik alle ingrediënten erin. Dan zet ik hem op laag en 's avonds is de maaltijd klaar en zijn de smaken heerlijk ingetrokken. Ideaal op dagen dat ik 's avonds te moe ben om te koken.”

TUSSENDOR

“Ik heb geen vaste snacks. Met mijn Invisalign-beugel eet ik sowieso minder vaak tussendoor. Ik drink ongeveer een liter thee en zeker een liter water per dag.”