

Umut Evren Nefertiti

# Hé dokter, word wakker!

Over de herfst van de westerse geneeskunde



GIGNOMAI

Uitgeverij Gignomai

Meppel

Titel: Hé dokter, word wakker!

ISBN 978-90-78596-02-8

Auteur: Umut Evren Nefertiti

Eindredactie: Jeroen Morssink

Omslag: Franc Müller, Tineke Priester, Jeroen Morssink, Theo Houkes

Opmaak: Franc Müller

Correcties: Claudia Kennedie, Tineke Priester, Mira Pieters

Tekening "trein in ravijn": Merlijn Priester

Druk: Giethoorn ten Brink, Meppel

Het binnenwerk is gedrukt op Bio-top papier.

Eerste uitgave: Pasen 2009

©2009 Uitgeverij Gignomai

I: [www.gignomai.nl](http://www.gignomai.nl)

E: [info@gignomai.nl](mailto:info@gignomai.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Over de omslag

*In het kader op de omslag van dit boek is een schilderij van Paul Klee te zien uit 1939. Hij noemde het: "Angstuitbarsting III".*

*Een jaar voor zijn dood, terwijl zijn lichaam al sterk in verval was, maakte Paul Klee dit schilderij. Het toont ons een lichaam dat "uit elkaar gevallen" is.*

*Het uit elkaar vallen van het lichaam is een basisangst, die nog weleens opdoemt bij zwaar zieke mensen, met name ook in de psychiatrie.*

*Je kunt dus zeggen dat het schilderij aangeeft wat het eindstadium van ziekte is en hoe dat voelt: een versplinterdheid, een verdeeldheid, een afgescheiden zijn, een "van God los zijn".*

*Dat is, vreemd genoeg, ook het beeld van de westerse geneeskunde over de mens: als een op zichzelf staand "iets", met losse delen die afzonderlijk benaderd en behandeld kunnen worden.*

*Het is het tegenbeeld van wat een mens kan zijn: een geheel, waarin alles op een logische wijze samenhangt, waar ieder orgaan op het andere is afgestemd en waar geest (ons denken), ziel (ons gevoelsleven) en lichaam (ons instrument) harmonisch met elkaar samenvallen.*

*Als dat gebeurt, wordt het lichaam tot veel meer dan een verzameling organen. Het wordt, zoals dat in de oude boeken genoemd wordt, tot "een tempel van de geest". Dan kunnen we het gebruiken als instrument voor een hoger doel en een zinvol bestaan.*

*Dat hogere doel is dat we ons bewust gaan worden van onze eenheid, van onze verbondenheid met elkaar. Dat is de enige weg naar het geluk. En daar is uiteindelijk iedereen naar op zoek.*

*Als dat doel bereikt wordt, zullen we niet alleen weten dat in ons als mens alles met elkaar verbonden is, maar ook dat wij zelf niet meer, maar ook niet minder zijn dan een cel of een atoom van een veel groter "organisme". Als we beseffen dat we deel uitmaken van een veel groter geheel, van het Totaal, van het Al, en dat er dus geen verschil is tussen "wat van jou is en wat van mij", dan pas ontstaat het bewustzijn dat we hier op Aarde niet tégen elkaar moeten werken maar mét elkaar.*

*Dat bewustzijn is de enige weg naar Gezondheid. Eerst naar gezonde mensen, dan naar een gezonde en duurzame samenleving.*

*Voor wie een echte verandering wil, is dat de goede volgorde.*



# Inhoud

|  |          |
|--|----------|
| Over de auteur . . . . .   | I        |
| Verantwoording . . . . .   | III      |
| <b>Proloog</b> . . . . .   | <b>1</b> |
| <b>Zijn we niet een beetje opgebrand?</b> . . . . .                    | <b>5</b> |
| Een bakfiets met een ideaal en een dokter met bloemkolen . . . . .     | 13       |
| Iedereen zijn eigen energiecrisis . . . . .                            | 15       |
| Loopbaanoriëntatie voor peuters . . . . .                              | 18       |
| Een T-splitsing: weer eens wat anders dan een minirotonde . . . . .    | 20       |
| Spoel je hamster niet door de WC . . . . .                             | 23       |
| Een wijze voetbaltrainer . . . . .                                     | 28       |
| Over teckels en ander pijnlijke zaken . . . . .                        | 31       |
| Slingerbeleid: van voor naar achter, van links naar re-echts . . . . . | 34       |
| De Wet Tegen Ontwikkeling van Kinderen (WTOK) . . . . .                | 35       |
| Hoe duur is geluk? . . . . .   | 38       |
| Lood, goud, de Heilige Graal, enge draken . . . . .                    | 39       |
| IJsselmeervogels, Stormvogels én vrouwelijke hormonen . . . . .        | 42       |
| Arbo-voorschrift 999-b: benadering en aanpak van draken . . . . .      | 45       |
| Eerste hulp bij aso-bakken . . . . .                                   | 51       |
| De sabotage van het TJAKKA!-gevoel . . . . .                           | 52       |
| Verblind door de uitvinding van de microscoop . . . . .                | 56       |
| Natuurwetten, chocola en behangplaksel . . . . .                       | 57       |
| De wet van de dwingende omstandigheden . . . . .                       | 59       |
| De heldenrol van de wegenwacht . . . . .                               | 62       |
| De man als struisvogel . . . . .                                       | 66       |
| Oma, het handtasje en de donkere enge man . . . . .                    | 70       |
| De eerste flusterblieb komt van Mars, niet uit Japan! . . . . .        | 71       |
| Een beschaving over de top . . . . .                                   | 85       |
| Eerst vastlopen, dan nadenken . . . . .                                | 88       |
| Stil worden . . . . .  | 89       |
| Met je rug tegen de muur . . . . .                                     | 92       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Is onze intentie nog wel zuiver?</b> . . . . .                     | <b>95</b>  |
| Germanen, knuppels en korte rokjes . . . . .                          | 98         |
| De vrouw als slagroomsoes . . . . .                                   | 100        |
| Een goedkoop avontuurtje . . . . .                                    | 102        |
| Angstige woede, wanhopige haat . . . . .                              | 103        |
| Het kwaad in de ogen durven zien . . . . .                            | 106        |
| Een terrorist in mijn onderbuik! . . . . .                            | 108        |
| Eerlijke relatie - heerlijke relatie . . . . .                        | 116        |
| Dokter Bernard, pas op! . . . . .                                     | 125        |
| De pijn van vreemd-gaan en de grotere pijn van het ontkennen. . . . . | 128        |
| Handleiding bij een dreigende scheiding . . . . .                     | 131        |
| De eindeloze diepte van een steigertje. . . . .                       | 140        |
| Meer succes met een zuivere intentie . . . . .                        | 141        |
| Schoon schip: part 1 . . . . .  | 144        |
| Schoon schip: part 2 . . . . .  | 146        |
| Clean ship: deel 3 . . . . .  | 148        |
| Het mysterie vrouw . . . . .  | 150        |
| Cursus: hoe leer ik mijn vrouw kennen? . . . . .                      | 154        |
| 9/11.....1973 . . . . .   | 164        |
| God bless our shadow? . . . . .                                       | 166        |
| 9/11....1683 . . . . .  | 169        |
| God in een skybox . . . . .   | 171        |
| Een intentie die zwaarder weegt dan een miljoen soldaten. . . . .     | 174        |
| Tussen links en rechts zweeft de adelaar . . . . .                    | 179        |
| De dood en het meisje . . . . .                                       | 180        |
| Wereldburgers. . . . .  | 182        |
| Intenties in de gezondheidszorg . . . . .                             | 186        |
| Mij kan niets gebeuren . . . . .                                      | 192        |
| <b>Heeft het geld ons niet in de macht?</b> . . . . .                 | <b>195</b> |
| Weet iemand nog een leuke goeroe voor me? . . . . .                   | 198        |
| Hebzucht en geelzucht . . . . .                                       | 203        |
| Het sprookje van de PTT . . . . .                                     | 205        |
| Een Franse president en dameslingerie. . . . .                        | 214        |
| Papa...? . . . . .  | 216        |

|   |            |
|---|------------|
| De kleren van de keizer 3.0 . . . . .                               | 218        |
| De vrouw als hysterisch wezen . . . . .                             | 220        |
| De dans om het Gouden Kalf . . . . .                                | 222        |
| Made in China . . . . .   | 226        |
| De reorganisatie-ziekte . . . . .                                   | 244        |
| De jaarlijkse groei van Miss Holland . . . . .                      | 249        |
| Een geval van micronasalie . . . . .                                | 252        |
| Rationaliseren: over angstige dames en een moordkrant . . . . .     | 253        |
| In de tang van het verkeerde groeimodel . . . . .                   | 255        |
| Wie begint: de zomer of de winter? . . . . .                        | 260        |
| Dorre wetenschap en bruisend leven . . . . .                        | 261        |
| De creatiespiraal . . . . .   | 266        |
| Voorspellingen doen, is achterom kijken . . . . .                   | 275        |
| De euro-itis epidemie . . . . .                                     | 281        |
| Het rendement van de farmaceutische industrie . . . . .             | 294        |
| Gynaecologen op baarmoederjacht . . . . .                           | 297        |
| <b>Speelt ethiek nog een rol? . . . . .</b>                         | <b>299</b> |
| Het geval S. . . . .  | 302        |
| Oren op bestelling . . . . .  | 304        |
| Diagnose: vrouw met angst en kanker . . . . .                       | 306        |
| Wat je "door-krijgt" is waar . . . . .                              | 310        |
| Wil je haar verhaal wel horen? . . . . .                            | 318        |
| Alsof er iets niet klopt . . . . .                                  | 325        |
| Ik veeg mijn straat per meter . . . . .                             | 333        |
| Wat vertel ik mijn patiënten? . . . . .                             | 336        |
| Een vulkaan van ethische vragen . . . . .                           | 339        |
| Valt er nog iets te kiezen op ethisch gebied? . . . . .             | 342        |
| Een drietrapsraket: angst zaaien, hoop geven, geld vragen . . . . . | 344        |
| Reclame: niks mis mee? . . . . .                                    | 350        |
| De directeur van de snoepfabriek kan maar niet slapen . . . . .     | 352        |
| <b>Maken we niet teveel kapot? . . . . .</b>                        | <b>357</b> |
| De sloper en de bouwer . . . . .                                    | 369        |
| Waar gehakt wordt, vallen spaanders . . . . .                       | 371        |

|   |     |
|---|-----|
| De verkilling van de geneeskunde . . . . .                                  | 372 |
| Medicijnen die reclame nodig hebben . . . . .                               | 382 |
| Wat een Amerikaan kan doen met 57,5 miljard dollar . . . . .                | 385 |
| Van reclame wordt een patiënt niet beter . . . . .                          | 387 |
| Een potje voor het geval er doden vallen.... . . . . .                      | 392 |
| Veel targets in een verder doelloos leven... . . . . .                      | 399 |
| Een spermatherapie en een psychiater op de verkeerde stoel. . . . .         | 404 |
| Alternatief doodbehandeld . . . . .   | 406 |
| 9/11... 2001 . . . . .  | 408 |
| Geheime notulen uit de Tweede Kamer . . . . .                               | 412 |
| 9/11....elke dag. . . . .   | 420 |
| Centraal Beheer Medicijnkastjes (CBM). . . . .                              | 422 |
| Sluipmoordenaars in de nacht . . . . .                                      | 424 |
| Dag polio, dag pokken, hé hallo aids! . . . . .                             | 431 |
| Koeien, apen, mensen en vaccins . . . . .                                   | 434 |
| Ik wist niet dat we aids aan het importeren waren... . . . . .              | 437 |
| Hamsters wijzen de weg - as usual. . . . .                                  | 440 |
| Een mooie Italiaanse jongen. Met een passie . . . . .                       | 442 |
| Poliovaccin, asbestkanker, botkanker en hersentumoren . . . . .             | 443 |
| Asbestkanker zonder asbest. . . . .   | 444 |
| Vadertje Staat stelt altijd gerust . . . . .                                | 446 |
| De kleinste perfecte oorlogsmachine. . . . .                                | 447 |
| Een bom die afgaat in de celkern . . . . .                                  | 453 |
| Zijn we klaar voor de aanval van de virussen? . . . . .                     | 463 |
| De drie hoofdrolspelers bij het ziek-worden . . . . .                       | 469 |
| Een wetenschappelijke doorbraak: muts op en sjaal om... . . . . .           | 474 |
| Welke loser heeft dit afweersysteem bedacht? . . . . .                      | 478 |
| Een reden om te vaccineren . . . . .  | 491 |
| Over confrontaties en lafheid . . . . .                                     | 497 |
| Probleem van jou, probleem van mij. . . . .                                 | 509 |
| 33 redenen om niet te vaccineren . . . . .                                  | 521 |
| 1. Er is geen objectieve voorlichting . . . . .                             | 521 |
| 2. Er is geen wetenschappelijk onderzoek beschikbaar over vaccins . . . . . | 532 |
| 3. De onderzoekers en hun onderzoeken zijn niet onafhankelijk . . . . .     | 533 |



|   |     |
|---|-----|
| 4. Er wordt veel geknoeid met onderzoeksresultaten . . . . .                    | 534 |
| 5. Het onderzoek naar vaccins is niet "doorzichtig" . . . . .                   | 535 |
| 6. Het onderzoek naar vaccins is niet placebo-gecontroleerd . . . . .           | 536 |
| 7. Er is geen onderzoek naar de gevolgen van combinatievaccins . . . . .        | 540 |
| 8. Er is geen onderzoek naar de schadelijkheid van hulpstoffen . . . . .        | 541 |
| 9. Vaccins zijn onvoldoende getest op kortetermijnschade . . . . .              | 551 |
| 10. Er is geen onderzoek naar schadelijkheid op de lange termijn . . . . .      | 555 |
| 11. Bijwerkingen van vaccins worden slecht geregistreerd . . . . .              | 560 |
| 12. Er wordt niets gedaan met de aanwijzingen van schade . . . . .              | 571 |
| 13. De effectiviteit van vaccinatie is niet goed onderzocht . . . . .           | 574 |
| 14. De noodzaak van grootschalige vaccinatie is niet goed onderzocht . . . . .  | 586 |
| 15. Vaccins worden ongevraagd gemaakt . . . . .                                 | 596 |
| 16. De vaccins worden onder grote druk te snel op de markt toegelaten . . . . . | 599 |
| 17. Financiële belangen zijn belangrijker dan gezondheid . . . . .              | 605 |
| 18. Tegenargumenten worden niet duidelijk weerlegd . . . . .                    | 610 |
| 19. Er is geen kritische beoordeling van de onderzoeken . . . . .               | 611 |
| 20. Er is geen onderzoek naar de verschuiving van ziekteverwekkers . . . . .    | 613 |
| 21. Er is geen onderzoek naar het effect op onze totale immuniteit . . . . .    | 615 |
| 22. Er is geen onderzoek naar het sterker maken van onze afweer . . . . .       | 617 |
| 23. Vaccineren is géén natuurlijke manier om weerstand op te bouwen . . . . .   | 619 |
| 24. Vaccinatie maakt afhankelijk . . . . .                                      | 621 |
| 25. Er is geen onderzoek naar de rol van angst . . . . .                        | 627 |
| 26. We kunnen ziektes niet van de aardbodem laten verdwijnen . . . . .          | 634 |
| 27. Vaccinaties als excuus om verder passief te blijven . . . . .               | 635 |
| 28. Overheden proberen de keuzevrijheid van ouders te beperken . . . . .        | 636 |
| 29. Artsen nemen geen verantwoordelijkheid voor de gevolgen . . . . .           | 638 |
| 30. We verplaatsen onze problemen naar de toekomst . . . . .                    | 641 |
| 31. We verzwakken onze kinderen . . . . .                                       | 642 |
| 32. We maken mooie kinderen tot een medisch probleem . . . . .                  | 642 |
| 33. We belemmeren onze kinderen in hun ontwikkeling . . . . .                   | 645 |
| De wet van Piggelmee . . . . .  | 654 |
| Een tovervis kent ook haar grenzen . . . . .                                    | 656 |
| De schaamteloze vertoning rond een winstgevend virus . . . . .                  | 661 |
| Een verzekering tegen regenschade in de Sahara . . . . .                        | 673 |

|   |            |
|---|------------|
| Een vaccin dat niet effectief is . . . . .                    | 675        |
| Een vaccin tegen kanker, dat kanker kan veroorzaken . . . . . | 678        |
| Zes dode meiden na een HPV-vaccinatie. En veel meer . . . . . | 680        |
| Artsen randen 12-jarige meisjes aan . . . . .                 | 682        |
| Hebberigheid maakt vele handen vuil . . . . .                 | 684        |
| Negen professoren in hun hemd. Erger nog: naakt . . . . .     | 686        |
| Niet zo dichtbij als ik zou willen. . . . .                   | 696        |
| <b>In het boek genoemde bronnen . . . . .</b>                 | <b>701</b> |

## Over de auteur

In 1932 trekt een 19-jarige Koerdische jongen, als jongste uit een groot gezin, van het zuidoosten van Turkije naar Istanboel.

Daar ontmoet hij een niet-Koerdische vrouw met wie hij in 1939 vlak voor het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog trouwt. Zo leggen twee verliefde mensen een kleine verbinding tussen twee strijdende partijen in hun land: de Koerdische Turken en de niet-Koerdische Turken.

De ontmoeting lijkt geen toevallige gebeurtenis. De jongeman verdient in Istanboel als kleermaker zijn brood, maar schrijft in zijn vrije tijd gedichten. Soms gaan die gedichten over de liefde.

Maar veel te vaak moeten ze ook gaan over de pijn van oorlog, over verdeeldheid en haat tussen mensen.

Zes kinderen worden er in het gezin geboren. De jongste, een zoon, in 1953. Ook deze jongen verlaat op 19-jarige leeftijd het ouderlijk huis. Hij gaat naar Duitsland om daar zijn geluk te beproeven. Het is dan 1972. Als schoonmaker in een ziekenhuis verdient hij zijn geld.

In het verdwaalde Duitsland van de Tweede Wereldoorlog vindt een bizarre geschiedenis plaats. Een Joodse vrouw van 26 jaar wordt in 1943 door een verliefde Duitse arts die voor de nazi's werkt, uit een kamp mee naar zijn huis gesmokkeld. De liefdesrelatie is heftig en in 1944 wordt hieruit een meisje geboren. De jonge ouders proberen zich terug te trekken uit de oorlog. Ze brengen hun dochtertje van drie maanden onder bij een zus van vader en proberen het land uit te vluchten. Bij de Oostenrijkse grens worden ze opgepakt. Vader wordt geëxecuteerd vanwege hoogverraad en moeder wordt naar een concentratiekamp gestuurd waar ze vergast wordt.

Nadat in 1947 ook haar pleegmoeder overlijdt, komt het driejarige meisje in verschillende kindertehuizen terecht. Al op 8-jarige leeftijd heeft ze een ideaal dat ze niet meer zal loslaten: ze zal arts worden!

Ondanks de moeilijke start lukt het haar, via een aantal omwegen en een beurs, om geneeskunde te studeren. In een Duits ziekenhuis rondt ze haar opleiding tot kinderarts af.

Het is 1972 als ze op de gang in het ziekenhuis in haar haast een emmer met water omverloopt van een 19-jarige Turkse schoonmaker.

Terwijl zij naar excuses zoekt, begint de jongen alleen maar onbedaarlijk te lachen.

De twee hebben elkaar nooit meer losgelaten.

Op 11 september 1973 wordt uit deze twee werelden Umut Evren geboren.

"Hoop van het universum" betekent haar naam. Het is de naam van een gedicht dat haar Turkse grootvader tijdens de Tweede Wereldoorlog schreef.

Op haar 17e ontmoet Umut Evren, tijdens een vakantie op een Waddeneiland, Wytze, een Nederlandse student. Het is lente 1991.

Ze raken verliefd en een paar maanden later woont Umut bij Wytze op zijn kamer in Delft. Umut schrijft zich in voor de opleiding verpleegkunde en kan daar direct in september mee beginnen.

Wytze is 28 jaar, heeft de HTS gedaan en werkt voor een ingenieursbureau. Hij probeert al een aantal jaren geneeskunde te gaan studeren.

Na een jaar stopt Umut met de opleiding, omdat ze merkt dat ze zich er niet thuis voelt.

Rond die tijd stopt ook de relatie met Wytze. Het is augustus 1992.

De relatie duurde zestien maanden en Umut is bijna 19.

Ze pakt haar spullen en gaat naar het Noorden van Nederland.

Ze vindt een kamer en begint een opleiding natuurgeneeskunde in Meppel. Als ze in het tweede jaar homeopathielessen krijgt, beseft ze al snel dat ze hier serieus mee verder wil gaan.

Ze gaat op zoek naar de beste plaats waar ze op dat moment homeopathie kan studeren en dat blijkt India te zijn.

Eind 1994 vertrekt Umut, na drie jaar in Nederland gewoond te hebben, naar India. Ze is dan 21 jaar.

Na een zesjarige studie vertrekt ze naar het Noorden van India.

Daar werkt ze met therapeuten en artsen in een gezondheidscentrum.

Ze maakt een aantal uitstapjes naar Tibet waar ze met collega's kleinschalige projecten op het gebied van de gezondheidszorg probeert op te zetten. Tot het werk daar onmogelijk wordt gemaakt.

Nefertiti is een verbastering van Umuts Turkse achternaam.

Nefertiti was een Egyptische koningin-priesteres die rond 1400 voor Christus leefde. Zij maakte met haar man een eind aan veelgoderij en vestigde een verering van de zonnegod. Op mysterieuze wijze verdween zij rond haar 30ste. Letterlijk betekent Nefertiti: de mooie vrouw is gekomen.

## Verantwoording

"Hé dokter, word wakker!" is het eerste deel uit de "Trilogie van Verandering". Dit eerste en dikste deel uit de trilogie bestaat uit een mail-uitwisseling die tussen 21 december 2006 en 20 maart 2008 heeft plaatsgevonden tussen de Nederlandse huisarts Wytze Oppinga en zijn vroegere liefde Umur Evren Nefertiti. Deel 2 en 3 beslaan de periode hierna.

De mailwisseling is ontstaan toen Wytze zichzelf eind 2006 in zijn werk, in zijn relatie en eigenlijk in zijn hele leven, volledig zag vastlopen. Een wanhoopsmailtje naar Umur Evren deed een onverwachte bron aan bijzondere antwoorden opwellen. De meestal korte mailtjes van Wytze worden dikwijls uitgebreid beantwoord. Zoals Umur het in één van haar e-mails omschrijft: "Sorry voor weer een boekwerk, maar je geeft me gewoon de gelegenheid om alles te spuien wat ik altijd al heb willen zeggen."

Uiteindelijk ontstaat er een berg aan informatie, die Wytze zo bijzonder vindt, dat hij Umur voorstelt een uitgever te zoeken om de verzameling e-mails in boekvorm uit te brengen.

Umur Evren geeft toestemming op voorwaarde dat alle herkenbare achternamen veranderd worden, ook die van Wytze en haarzelf.

Ze geeft een voorkeur voor een uitgever aan, maar verder mag Wytze alles regelen. Umur wil anoniem kunnen blijven doorgaan met wat haar passie is: werken in de gezondheidszorg, met mensen die op wat voor manier dan ook zijn vastgelopen.

In overleg met de auteurs heeft de uitgever heel wat "geknipt en geplakt". Uiteindelijk ontstond er zo, uit de meer dan 600 A4'tjes met losse e-mails, een logisch geheel. Daarvoor moesten veel e-mails in de tijd verschoven worden of geheel of gedeeltelijk in andere e-mails worden opgenomen.

Op die manier kan het gebeuren dat bijvoorbeeld naar actuele nieuwsfeiten wordt verwezen die op de boven de e-mail aangegeven datum nog niet hadden plaatsgevonden. Dat is misschien niet zo precies maar het was de enige manier om samenhang in het geheel te brengen.

Uiteindelijk is er op deze manier een drietal boekdelen ontstaan waarin Umur over alle belangrijke thema's in de gezondheidszorg vragen stelt. Het zijn vragen die vooral uitnodigen tot bezinning over de manier waarop wij met onze gezondheidszorg - maar eigenlijk ook met alle belangrijke levensthema's - omgaan.

De vragen en antwoorden zijn zeker bestemd voor iedereen die werkzaam is in de gezondheidszorg of op een of andere manier bij de geneeskunde betrokken is. Maar eigenlijk is het een boek voor iedereen die iets van de zin van het leven probeert te begrijpen.

Omdat het naast de inbreng van Wytze en het redacteurswerk, toch vooral het verhaal van Umut is geworden, is het ook háár naam die met instemming van alle betrokkenen op de omslag prijkt.

Behalve de namen van Wytze en Umut zijn ook de namen van alle andere in dit boek voorkomende personen onherkenbaar gemaakt.

In de oorspronkelijke e-mails kwamen nogal wat medische termen voor en zinnen die voor de gemiddelde lezer niet altijd direct te begrijpen zijn. Bij de redactie van dit boek is geprobeerd deze woorden en zinnen in gewoon Nederlands te vertalen. Ook zijn er door de uitgever verklarende stukjes tussengevoegd, zodat het boek toegankelijk is geworden voor een groot publiek.

Na dit eerste deel in de "Trilogie van Verandering" zullen verschijnen: Deel 2: "Heel de gewonde genezer - over de zoektocht naar het vrouwelijke in de geneeskunde" en deel 3: "De nieuwe geneeskunde - een spirituele uitdaging".

# Proloog

21 december 2006

Beste Umut,

Ik mail je maar op goed geluk. Ik kreeg je e-mailadres van Ewald Fontijn, met wie je nog wel eens contact schijnt te hebben. Ik kwam hem in september op een reünie tegen, maar dat is dus alweer een paar maanden geleden. En e-mailadressen veranderen tegenwoordig om de haverklap. Je kijkt even de andere kant op en je provider is weer overgenomen door een ander. Alle bedrijven slokken elkaar langzaam maar zeker op. Als je logisch nadenkt moet daar een keer een eind aan komen, denk ik wel eens. Op een dag zijn er nog twee bedrijven op de wereld over. En dan neemt de één een laatste, alles verslindende hap!

Ik weet ook niet of je zit te wachten op een mail van een ex-vriendje. Per slot van rekening hebben we al veertien jaar geen contact meer met elkaar gehad. En jij hebt waarschijnlijk wel wat anders te doen op het moment. Ik hoorde dat je na al je omzwervingen nu in India zit. Je doet iets met een gezondheidsproject of zo?

Toch mail ik je, hoewel ik niet eens precies weet wat ik aan je wil vragen. Ik zit op het moment tot mijn nek in de problemen, zoveel is in ieder geval duidelijk. Ik voel me echt zwaar overspannen en je kunt wel zeggen dat ik de weg aardig kwijt ben.

Je weet dat ik dingen graag zelf oplos - daar is niets in veranderd - maar nu kom ik er even niet meer uit. Mijn vrouw, ze heet Lieke - ja ik ben vijf jaar geleden getrouwd - zegt: "Waarom praat je niet eens met een goeie vriend?" Dat vond ik een goeie tip.

Totdat ik mijn adressenbestand ging doorbladeren en erachter kwam dat ik helemaal geen goeie vriend heb. Er is niemand, bij wie ik echt mijn verhaal kwijt zou kunnen. Of misschien moet ik zeggen: kwijt zou willen. Want ik wil niet dat de dingen waar ik mee zit, bekend worden in mijn omgeving. Ik wil niet dat iemand weet dat ik regelmatig 's avonds met mezelf vecht om geen overdosis slaapmiddelen in te nemen.

Jij zit veilig ver weg en ik heb in onze tijd veel gehad aan de manier waarop je tegen de dingen aankeek. Ja, daar zal je wel van opkijken. Dat zoiets uit mijn mond komt, na alle ruzies die we gemaakt hebben. Of was het: die ik met jou gemaakt heb?

Maar verstand komt met de jaren moet je maar denken. Dus hier, na veertien jaar, een mail van me. Maar laat me alsjeblieft eerlijk weten als je geen zin hebt in mijn problemen, ik kan me daar ook wel wat bij voorstellen.

Ik hoor graag van je!

Wytze Oppinga

@@@@@@@@@@

22 december 2006

Hééé Wytze!

Ha lief oud vriendje van me! Ik dacht dat ik me goed verstoppt had, maar blijkbaar nog niet goed genoeg... ●.

Zonder gekheid Wytze, wat ontzettend leuk om na al die tijd weer een levensteken van je te krijgen!

Vervelend om te horen dat het met jou allemaal niet zo goed gaat op het moment. Maar natuurlijk vind ik het prima dat je me mailt.

En natuurlijk wil ik je helpen een uitweg te vinden.

Het "praat" wel wat minder spontaan natuurlijk, via internet.

Hoewel jongeren dat juist prettig lijken te vinden. Dingen tegen elkaar zeggen zonder in de ogen van de ander te hoeven kijken.

Voor mij is dat toch maar half praten. Ik heb ogen nodig!

Aan de andere kant, kan het ook voor de broodnodige afstand zorgen. Een toetsenbord tussen wat je denkt en wat er uiteindelijk zwart op wit op je papier komt, is niet verkeerd. Dat kan al voor een eerste zeef van bezinning zorgen.

Nou ja, hoewel... Als je ziet wat sommige verdwaasde viagrajunks af en toe via hun toetsenbord in mijn mailbox laten vallen, dan slaat die opmerking eigenlijk nergens op... ●.

Goed, ik wil dus graag kijken of ik iets voor je kan betekenen. Maar... Ik wil wel dat je eerlijk alles op tafel legt. Eerlijkheid en geen verstopperij spelen, is voor mij een voorwaarde.

Ik ben wat dat betreft alleen nog maar fanatieker geworden.

"Kan dat dan?", hoor ik je denken... ●.

Maar, Wytze, voor mij is het "liever pijn dan schijn"! En dat is dan mijn eigen variant op het aloude gezegde "zachte heelmeeesters maken stinkende wonden".

Dat wil niet zeggen dat ik zo gek op pijn ben.

Maar van je pijn wegstoppen of overschreeuwen word je niet beter.



Misschien wordt de pijn even iets minder maar vervolgens komt ie des te harder terug!

Kom maar op dus, zou ik zeggen, vertel me alles wat er volgens jou aan de hand is. Probeer het niet mooier voor te stellen dan het is.

Het is wat het is!

Een lieve groet,

Umut Evren

P.S. Het kan af en toe even duren voor je een reactie van me krijgt. Dat heeft niet alleen met de drukte van de kliniek te maken, maar ook met de minder geweldige internetverbinding die we hier hebben.

Als een antwoord langer dan een paar dagen op zich laat wachten, is er waarschijnlijk iets mis gegaan. Stuur je mail dan alsjeblieft nog een keer.

@@@@@@@@@@



## Zijn we niet een beetje opgebrand?

*I was born here and I'll die here against my will  
I know it looks like I'm moving, but I'm standing still  
Every nerve in my body is so vacant and numb  
I can't even remember what it was I came here to get away from  
Don't even hear a murmur of a prayer  
It's not dark yet, but it's getting there*

*Bob Dylan*

22 december 2006

Lieve Umut,

Geweldig dat je me terugmailt! Ik ben benieuwd om te horen hoe het met jou gaat. Maar ik zal eerst, zoals je gevraagd hebt, mijn hele sores maar op tafel leggen, of nou ja, op je scherm.

Umut, ik zit echt helemaal aan de grond. Met mijn werk, met mijn relatie, en ook heel letterlijk, ik bedoel financieel. Over dat laatste wil ik kort zijn, want daar kun je me ook niet bij helpen.

Het is allemaal heel banaal, maar ik heb gewoon ontzettend veel tegenslag gehad met een aantal beleggingen. Ik doe dat beleggen zelf, het is een soort hobby van me, vanachter je PC wat met geld spelen. Altijd is het goed gegaan, maar een paar jaar geleden ging het voor het eerst fout. Niet door mijn schuld, maar gewoon door domme pech. Ik heb dat proberen op te vangen, maar het is gewoon de verkeerde tijd om op de beurs op een makkelijke manier rijk te worden.

Om een lang verhaal kort te maken: ik probeerde het ene gat met het andere te dichten en stak me behoorlijk in de schulden.

*...Ik probeerde het ene gat met het andere te dichten en stak me behoorlijk in de schulden...*

Op een gegeven moment kreeg ik via een goeie kennis een tip.

Hij had geld gestopt in een uniek project met een fantastisch mooi rendement. Hij kende nog meer mensen die daar geld in gestoken hadden, allemaal mensen met een goeie naam.

Ik ben gaan informeren en het zag er heel betrouwbaar uit.

Ik heb toen uitgerekend dat ik in een jaar tijd in één klap van al mijn schulden af kon zijn, als ik voldoende geld kon vrijmaken.

Zonder overleg met Lieke heb ik ergens een heel dure lening afgesloten en heb ik onze gezamenlijke spaarrekening leeggehaald. Lieke bemoeit zich nooit met het geld, dus het leek me beter haar niet ongerust te maken. Ik wilde er zelf voor zorgen dat een jaar later alles weer in orde zou zijn.

Nou Umut, het is niet te geloven, maar uitgerekend op zo 'n moment blijkt de man, met wie we allemaal in zee gingen, dus een oplichter te zijn. Niet zomaar een kleintje, het heeft nog in de krant gestaan en er is een internationaal opsporingsbevel naar die man. Maar ook als hij gevonden wordt, kan ik natuurlijk fluiten naar mijn geld.

Zo slim is die kl... natuurlijk wel!

Vanwege het onderzoek stond er op een dag hier een rechercheur op de stoep. Ik was niet thuis, Lieke wel.

*...Toen ik thuis kwam was ze helemaal over de rooie.*

*Wat ik allemaal niet over me heen kreeg! Ik had haar nog nooit zo gezien...*

Zo is ze overal achter gekomen.

Toen ik thuiskwam, was ze helemaal over de rooie. Wat ik allemaal niet over me heen kreeg! Ik had haar nog nooit zo gezien. Ze wilde eigenlijk maar één ding op dat moment en dat

was scheiden. Ik vond het onzin om vanwege geld te gaan scheiden maar zij vond dat ze me nooit meer zou kunnen vertrouwen.

Sorry hoor, maar dat vind ik onzin. Ik had het juist gedaan om haar niet te belasten!

Vanwege de kinderen zijn we uiteindelijk toch bij elkaar gebleven.

Dat was allemaal alweer meer dan twee jaar geleden, maar het is sinds die tijd niet meer geworden wat het was. Lieke houdt me nog steeds op afstand.

We hebben wel met de bank een tijdelijke regeling kunnen treffen, per slot van rekening verdienen we allebei goed. Maar dat betekent wel dat we op ongelooflijk hoge lasten zitten en niets extra 's kunnen doen. Dat komen we steeds weer tegen en eigenlijk is Lieke daarom nog steeds woest op me. Dat ze niet meer kan leven zoals ze vroeger leefde. Ze ging nog wel eens een weekendje met vriendinnen weg of een dagje naar de sauna. Dat soort dingen moet ze nu laten lopen. Ze kan zich er niet bij neerleggen en schaamt zich voor de omgeving.

Ik probeer er nuchter tegen aan te kijken, het is nu eenmaal zo en we kunnen het niet veranderen door de hele dag chagrijnig tegen elkaar te doen. Maar op een of andere manier kan Lieke die "move" niet maken en kan ze het me niet vergeven.

Nou, dat was het geld. Wat is er nog meer aan de hand? Mijn werk! Ja Umut, het is me gelukt: ik ben huisarts geworden. Mijn oude droom is uitgekomen. Maar het voelt steeds vaker als een nachtmerrie. Ik loop compleet vast met mijn werk. Weet je, het is al mis als ik 's morgens mijn ogen probeer open te doen. Om zeven uur begint mijn spreekuur, maar het lukt me het laatste jaar bijna niet meer om daar een beetje fris aanwezig te zijn.

Met moeite krijg ik mezelf om half zeven uit bed en dan neem ik in twintig minuten vier koppen koffie om er om zeven uur een beetje te zijn. Gelukkig is de groepspraktijk die we hebben twee straten verder, dat scheelt weer.

Tot een uur of tien houd ik een soort katergevoel. Nu drink ik 's avonds wel iets teveel misschien, maar dat doe ik al jaren en ik heb daar nooit last van gehad. Meestal is het niet meer dan een fles wijn, verspreid over de avond, vanaf het eten zeg maar. En Lieke neemt daar ook wel eens een glaasje van. Soms, als ik erg gespannen ben, neem ik 's middags één of twee glazen whisky, een enkele keer meer.

Lieke noemt me een alcoholist maar dat slaat echt nergens op.

Als ik wil, kan ik denk ik echt wel stoppen. Maar een beetje alcohol ontspant me gewoon en daardoor kan ik beter functioneren. En zo hou ik het vol met al die spanning.

Lieke vertikt het gewoon om zich in mij in te leven. Ze weigert ook maar iets van mijn kant te begrijpen. Ze is ongelooflijk negatief, niks deugt, ik kan geen goed doen. Ze heeft geen enkel begrip voor de moeilijke situatie waar ik in

*...Je wilt niet weten wat het tegenwoordig inhoudt om in Amsterdam een huisartsenpraktijk te hebben...*

zit: een grote praktijk in een stad als Amsterdam, met alle problemen die daar bij komen kijken. En Umut, je wilt niet weten wat het tegenwoordig inhoudt om in Amsterdam een huisartsenpraktijk te hebben. Ik zie op het spreekuur volkomen gezonde mensen die allerlei medicijnen en onderzoeken eisen omdat ze bang zijn geworden door iets wat ze op de tv hebben gezien.

En het lijkt wel of ze op de televisie tegenwoordig bij voorkeur dingen laten zien waar mensen ongerust van kunnen worden. Dan willen ze dus plotseling hun bloeddruk laten meten omdat de een of andere tv-dokter heeft geroepen dat dat goed is. Nou, dat is nog tot daar aan toe. Het is niet schadelijk en het kost niets. Alleen gaat die tijd natuurlijk wel ten koste van de mensen die je echt nodig hebben.

Maar goed, daar is wel mee te leven.

Maar wat vind je van gezonde mensen die cholesterolremmers van me willen hebben: "Ja, u weet wel, van dat artikel in de Privé."

Of nog gekker, mensen die een aids-test willen omdat ze een keer zonder condoom hebben gevreeën!

Of wat dacht je van mensen die de pillen tegen kalknagels willen die iemand uit Goede Tijden Slechte Tijden gisteren ook heeft genomen?

Ze denken zeker dat ik alle tijd van de wereld heb om naar al die flauwekul te gaan zitten kijken!

Umut, ik had laatst een hysterische moeder aan de telefoon.

Die wilde allerlei onderzoeken omdat ze dacht dat haar kinderen met vogelgriep besmet waren. Vogelgriep? Ja, omdat ze - je kan het niet bedenken - omdat ze in een plas hadden gespeeld! Snap jij hem?

Nou die moeder wel: "Ja dokter, er zitten toch allerlei vogels en zo in een plas..."

Mijn hemel! Wat een wereld! Het is toch niet zo raar dat je dan af en toe een borrel wilt om even bij te komen, zou ik zeggen! ●

Daarnaast, en dat is echt niet om te lachen, krijg ik in de praktijk steeds meer met agressie te maken. Patiënten die geneesmiddelen EISEN of een doorverwijzing EISEN, terwijl dat helemaal nergens op

*...Je gaat voor die eikels - sorry hoor, maar dat zijn het echt - je leven toch niet in de waagschaal stellen?...*

slaait. Ik ben al een keer met een mes bedreigd en wat denk je dan?

"Bekijk het maar, hier heb jij je verwijsbriefje of je

recept." Je gaat voor die eikels - sorry hoor, maar dat zijn het echt - je leven toch niet in de waagschaal stellen? Ik voel me soms ook meer een drogist dan een dokter. Nou is drogist een mooi vak, maar het is niet wat ik wilde worden.

Alles bij elkaar, zorgt dit voor nogal wat extra spanning. Ik heb regelmatig aanvallen van lichte hyperventilatie en het zweet breekt me soms uit als ik zie dat er bepaalde types in de wachtkamer zitten. Eerst redde ik het met Seresta, nu ben ik aan de Prozac om mezelf een beetje lekker te voelen. En ik slik Losec bij de vleet, want mijn maag lijkt de hele dag wel overstuur.

Nou, sorry hoor, als je dan het werk van Lieke er naast zet, dan kun je wel zeggen dat zij een vakantiebaantje heeft. Vergeleken met mij in ieder geval een parttimebaan.

Zij heeft als oogarts in het Academisch Ziekenhuis, een 9 tot 5 baantje en dat voor vier dagen in de week, dus redelijk relaxed kun je wel zeggen. Zij denkt daar anders over, maar ik denk dat ze niet wil beseffen, wat mijn werk als huisarts inhoudt!

Daarnaast doet ze nog wel de kinderen (we hebben twee meiden van 4 en 6 jaar), maar die blijven drie dagen over op school en gaan dan uit school naar de buitenschoolse opvang. Woensdag is Lieke vrij omdat ze dan een middag met de kinderen kan zijn.

Dat is een keuze van haar, want ze hadden ook naar de opvang gekund. Daar moet ze nu dus niet over zeuren, lijkt me. Je kiest ergens voor of niet, maar als je een keuze maakt, dan moet je er verder niet over zeuren. Dan is er nog de vrijdagmiddag. De kinderen worden dan door haar moeder opgevangen en daar eten ze dan ook warm.

Dus waar hebben we het over!

Dan wil ze ook nog dat ik meer tijd aan de kids besteed. Nou vraag ik je! Ik zou wel willen, maar waar haal ik in hemelsnaam de tijd vandaan?!

En dan onze relatie. Die is drie keer niks op het moment. Nog slechter dan twee jaar geleden met dat geld-gedoe. Sinds een jaar leven we eigenlijk als broer en zus. Maar dan wel een broer en een zus die niet met elkaar door één deur kunnen. Seks hebben we al die tijd niet meer gehad. Naast alle andere toestanden heeft Lieke nu ook nog als excuus dat ze vorig jaar een borstbesparende operatie gehad heeft, met bestraling en een chemokuur er achteraan.

Ja, natuurlijk kun je daar beroerd van worden, ik zal natuurlijk de laatste zijn die dat ontkent. Maar dat

*...Naast alle andere toestanden heeft Lieke nu ook nog als excuus dat ze vorig jaar een borstbesparende operatie gehad heeft...*

zou ondertussen toch wel weer over mogen zijn, we zijn alweer drie maanden na de laatste chemo! Alles is schoon, er is geen verkeerde cel in haar hele lichaam meer te vinden.

Ik begin langzamerhand steeds meer het gevoel te krijgen dat ze haar ziekte (en die is er dus helemaal niet meer) gebruikt. Gewoon een ordinaire vorm van ziekte winst, haha.

Nou ja, er valt weinig te lachen, Umut. En er valt ook niet redelijk over te praten. Ze zegt nog net niet dat ik de oorzaak ben geweest dat ze borstkanker kreeg, maar voor de rest is alles wel zo'n beetje mijn schuld.

En als je denkt dat ik nu klaar ben, dan heb je het mis. Het grootste probleem komt nog. Ik aarzel om het je te vertellen, maar ik begrijp bij jou wel dat het nodig is. Het is iets wat volgens mij het rechtstreekse gevolg is van de negatieve en afwerende houding van Lieke. Daarmee wil ik echt niet alle schuld bij haar neerleggen, maar het speelt wel op een belangrijke manier mee. Wat is er aan de hand?

In het verleden is het wel eens gebeurd, dat er misschien iets te weinig afstand was naar sommige patiënten. Ik kan goed luisteren, al zeg ik het zelf, en als een patiënte dan problemen heeft, dan kan het wel eens gebeuren dat er een intiemere sfeer ontstaat. Als troost, raak je dan iemand aan, je legt soms een arm om iemand heen. Of iemand pakt je ineens vast en barst in snikken uit. Voordat je het weet, sta je dan zo iemand door de haren te strelen.

Dat was altijd allemaal heel onschuldig en het stelde absoluut niets voor. Je deed het uiteindelijk voor je patiënten.

Maar nu is er dus wel iets helemaal uit de hand gelopen. En ga me alsjeblieft niet vertellen dat ik stom ben, want dat weet ik. Ik schaam me ook dood om het te vertellen maar goed, ik weet dat ik tegen jou geen dingen moet achterhouden. En helemaal vreemd dat het gebeurd is, vind ik het dus ook weer niet.

Drie maanden geleden, net een tijd waarin Lieke en ik helemaal niet meer met elkaar spraken, ben ik tijdens een consult iets te ver gegaan bij een vrouwelijke patiënt.

Het stelde in het begin allemaal niets voor. Zij huilde vanwege de problemen thuis, een paar lastige ADHD-kinderen, een echtgenoot die alleen maar aan zichzelf kan denken en er allemaal niets van begrijpt en haar alles alleen laat opknappen. Het bekende verhaal. Op een gegeven moment was ze

*...Op een gegeven moment was ze zo overstuurd dat ik een arm om haar heen sla. Op een of andere manier kus ik haar even in haar nek of zo...*

zo overstuurd dat ik een arm om haar heen sla. Nou ja, op een of andere manier, kus ik haar even in haar nek of zo. Ik zal ook niet helemaal helder zijn geweest door een combinatie van oververmoeidheid en een beetje alcohol. Het is gewoon allemaal erg zwaar voor me.

Twee dagen later komt ze 's middags weer, ze heeft een dubbele afspraak gemaakt. Ze heeft duidelijk erg haar best gedaan om er aantrekkelijk en sexy uit te zien: kort rokje, panty, hakken, make up, de hele boel. Ze zegt dat ze zich zorgen maakt over haar rechterborst - ze weet niet zeker of er een knobbeltje zit of niet. Of ik er even naar kan kijken.

Terwijl ik met het onderzoek bezig ben - niets bijzonders te vinden natuurlijk - begint zij de binnenkant van mijn been te strelen en meer... Nou ja, al maanden ruzie met je vrouw, een jaar geen seks gehad... Ik weet het, het is geen excuus, maar om een lang verhaal kort te maken, we hebben iedere week wel twee maal seks in de praktijk en ja ik weet het: hartstikke fout.



Ik wil er eigenlijk ook wel weer vanaf. Maar als ik er voorzichtig over begin of het niet beter is om te stoppen, maakt ze van die half chanterende opmerkingen: of mijn vrouw het wel weet en zo. Ik kan er dus gewoon niet mee stoppen, dan maak ik de relatie met Lieke helemaal kapot.

Ik voel me met mijn rug tegen de muur staan, want als Lieke dit hoort is het over en uit. En je moet er toch niet aan denken dat zo iets nog verder naar buiten komt, dan kan ik mijn dokterstas wel aan de wilgen hangen.

Soms denk ik trouwens wel eens dat dat misschien maar het beste is. Want dit is niet het beroep waar ik ooit voor gekozen heb. Misschien moet ik maar keuringsarts worden of zo, maar dit houd ik niet vol. Of ik moet echt iets heel anders gaan doen.

Maar goed, waar kan je terecht op mijn leeftijd? Op de arbeidsmarkt word ik als een ouwe man gezien. Toch zal ik iets moeten, want ik voel me echt steeds minder op mijn plek hier.

Aan de ene kant voel ik nog wel dat het beroep van arts ergens nog steeds mijn roeping is, maar in ieder geval niet meer op deze manier. Ik twijfel dus enorm of ik niet een heel rigoureuze stap in mijn leven moet

*...Ik denk regelmatig als er weer zo 'n zeur tegenover me zit: "Het zou me een genoeg zijn als u nu ter plekke dood neer zou vallen." Wat denk je, is dat een goeie houding voor een huisarts? ●...*

gaan maken. Aan Artsen Zonder Grenzen heb ik ook wel eens gedacht. Dat je je werk kunt doen op plaatsen waar je echt nodig bent. Dat je je echt nuttig kunt maken. Dan zoeken die aso's hier het maar uit. Ik denk regelmatig als er weer zo 'n zeur tegenover me zit: "Het zou me een genoeg zijn als u nu ter plekke dood neer zou vallen."

Wat denk je, is dat een goeie instelling voor een huisarts? ●

Nou Umut, je wilde het hele verhaal. Is dit genoeg voor je? Kan je hier iets mee?

Je begrijpt misschien dat ik op dit moment nog maar één ding wil: weg, heel ver weg. Heb je daar nog niet een kamertje over in India? Grapje hoor.

Ik hoop gauw van je te horen!

Groetjes en liefs,

Wytze

@@@@@@@@@@

Lieve vriend van me,

Pfff... ik lees je mail nog eens door en het is nogal niet wat. Er is in ieder geval heel wat werk aan de winkel. Waar zullen we beginnen?

Het spijt me echt om te horen dat je zo aan het worstelen bent met je leven, met je relatie, met je werk. Het lijkt er op dat je met dit alles je laatste reserves zo ongeveer hebt opgebruikt.

Ja, het spijt me echt om je zo te horen. Hoe lang is het geleden... Ik weet nog goed dat je helemaal door het dolle heen was toen je na drie jaar eindelijk voor medicijnen werd ingeloot. Je was je sleutel vergeten en bleef maar aan de deur bellen tot die kerel van beneden bijna door het lint ging. Ik sliep, want ik had net een van mijn eerste nachtdiensten gedraaid. Dat was nog in Delft, in die kamer tegenover het station.

Weet je nog die hele strenge winter? We lagen 's morgens in bed te luisteren naar een niet aflatende stroom van omroepberichten over treinen die niet reden. Daar tussendoor de gedempte stilte van een besneeuwde wereld.

*...Het was het bulderend gelach van wat wel een stadion vol mensen leek...*

Ineens schrokken we op van een aanzwellend geraas dat we een fractie van een seconde niet thuis konden brengen. Eerst klonk het

beangstigend, maar toen drong de verbazingwekkende werkelijkheid tot ons door... Het was het bulderend gelach van wat wel een stadion vol mensen leek.

We sprongen op en hielden elkaar vast terwijl we samen, wankelend op een gammele stoel, nog net uit het dakraam konden kijken.

Op het station stond langs het hele perron van wel 200 meter een dikke rij mensen die kleumend waarschijnlijk al een uur of langer op een trein hadden staan wachten. En daar was ie dan, de hoop van de kleumende reiziger... Eén klein treinstelletje gleed langzaam het station binnen, zo te zien het kleinste dat ze hadden kunnen vinden. Je zei nog zoiets als "uit het spoorwegmuseum gehaald waarschijnlijk". Er konden echt nog geen honderd mensen in.

We kropen weer in bed en lagen nog een tijd lang na te genieten van dat moment. We vonden het zo geweldig dat er tussen al het gemopper en alle bevroren tenen door, ineens zo 'n bijzonder moment kon ontstaan. Een moment waarin iedereen een paar seconden met elkaar verbonden was en samen om het absurde van de situatie kon lachen.

Wat hebben we veel gepraat in die tijd! Over luchtige dingen maar ook over de wereld, de mensen, de ellende. Jij zat vol idealen.

Je wilde, na je HTS en je werk, waar je je niet helemaal op je plek voelde, arts worden. Je wilde met mensen werken die waren vastgelopen met hun gezondheid. Misschien in Nederland, maar misschien ook wel in de derde wereld.

*Oh, my friend, we 're older but no wiser; for in our hearts the dreams are still the same...*

## **Een bakfiets met een ideaal en een dokter met bloemkolen**

Ja, herinner je je nog die geweldige bakfiets-droom die je me op een ochtend in bed vertelde?

*Op een vroege zaterdagochtend fiets je door de straten van een klein stadje. Je bent net bij een kindje geweest met een oorontsteking.*

*'s Nachts had het koorts gekregen. Je hebt de moeder gerustgesteld omdat er niets ergs aan de hand is. Je hebt twee uien uit je dokterstas gehaald die de moeder gesnipperd naast het bed moest leggen.*

*"Stop hem maar lekker in", had je gezegd, "Ik kom eind van de middag nog wel even kijken." Je fietst op je ouwe karretje, je dokterstas vol uien en knoflook achterop,*

*terug naar huis. Ineens is het een bakfiets die vol staat met kisten groenten en fruit. Dan gaan alle ramen en deuren*

*open en overal verschijnen gezichten die naar je lachen en handen die naar je zwaaien. En overal klinkt het: "Dag dokter, goeiemorgen dokter, ha dokter!"...*

*...Je fietst op je ouwe karretje, je dokterstas vol uien en knoflook achterop, terug naar huis...*

Je vertelde me je droom toen je wakker werd, met een ongelooflijke grijns op je gezicht. "Ja" zei je, "eigenlijk is dat wat ik wil, dokter zijn op een menselijke manier. Tussen mensen, met mensen, maar zeker niet er boven." Dat was wat je wilde. Je had een hekel aan artsen die zo uit de hoogte deden. Jij zou het anders doen. Je zou ook zo min mogelijk medicijnen voorschrijven. Jij zou gaan praten met mensen. En vooral gaan luisteren.

En je hebt het vast en zeker geprobeerd om het anders te doen.

Ik denk echt dat je het geprobeerd hebt. Mens tussen de mensen te blijven. Maar langzaam werd dat blijkbaar moeilijker en moeilijker voor je. De voorbeelden die je geeft... Je hebt de neiging om er even om te lachen maar ze zijn natuurlijk om te huilen.

Waar blijf je dan met je idealen?

Wytze, je vraagt me advies. Nou, dat is niet zo makkelijk. Je loopt vast in je relatie, je loopt vast in je werk, je loopt vast op financieel gebied, je loopt vast met jezelf. We zullen er op ieder gebied achter moeten zien te komen waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren. Ik heb vooral heel veel vragen. En als het me lukt om de goeie vragen te stellen, dan komen de antwoorden vanzelf wel.

Wat ik wel hoop is dat mijn woorden jou nog kunnen bereiken. En dat bedoel ik niet letterlijk. De afstand over de elektronische snelweg is in een paar seconden gepiept. De letters zullen dus wel in de goeie volgorde bij jou op het scherm komen. Maar of we elkaar in onze ideeën ook nog kunnen bereiken, moeten we afwachten.

Ik ben de westerse manier van denken aardig ontgroeid. Toen we nog bij elkaar waren speelde dat al een rol. En misschien was het er al toen

*...Ik heb steeds meer het gevoel dat ik naar een heel absurde film aan het kijken ben...*

ik nog maar in de wieg lag, wie zal het zeggen... Je weet in ieder geval dat ik me nooit echt thuis heb gevoeld op deze Aarde.

Niet dat het hier niet mooi is. Maar het zijn de mensen die als een olifant

door de Aardse porseleinkast heen banjeren... Daar heb ik moeite mee. En dat is er na mijn jaren in India en Tibet niet beter op geworden.

Als ik op internet wat naar de wereld rondkijk, dan heb ik steeds meer het gevoel dat ik naar een heel absurde film aan het kijken ben.

En dat geldt voor de manier waarop we met elkaar en onze problemen omgaan, maar zeker ook voor de gezondheidszorg.

We hadden daar indertijd beiden ons hart aan verpand, maar ik merk dat ik er meer en meer van vervreemd.

Mijn kijk op ziekte en gezondheid, dus ook mijn kijk op onze hele gezondheidszorg is... Laat ik het zo zeggen... Ik hou van genezen en het hele proces dat daarbij hoort. Maar ik vraag me steeds vaker af wat de gezondheidszorg nog met genezen te maken heeft.

Dus, of je wat kunt met mijn mening, weet ik niet. Misschien frustreer ik je alleen maar meer. Maar als je ondanks dat risico toch aan de slag wilt, dan gaan we ervoor!

Over een paar dagen ga ik verder, maar ik ga nu mijn bed in. Ik moet een beetje streng zijn voor mijzelf, anders houd ik dit werk niet vol.

Een lieve groet voor Lieke, de kinderen en jezelf!

Umut

@@@@@@@@@@

Ha vriendje van me!

De zon is hier weer weg en staat nu hopelijk lekker bij jullie te schijnen. Een beetje bleek winterzonnetje? Of is het weer dat grijze en miezigerige, typisch Hollandse weertje?

Ik ga maar gelijk door, waar ik voor Kerstmis gebleven was. En dan ga ik eerst even vaststellen dat je inmiddels 44 bent - als we tenminste nog steeds elf jaar schelen.

Dat weet je maar nooit tegenwoordig, misschien ben jij wel sneller oud geworden dan ik...●. Maar je weet dat je op je 44ste, net als iedere andere westerse man op die leeftijd, recht hebt op een burn-out... Wytze, AF! Niet meteen gaan slaan!

*...Je weet dat je op je 44ste, net als iedere andere westerse man op die leeftijd, recht hebt op een burn-out...*

Zonder gekheid, ik weet dat je vroeger ook niet in hokjes gestopt wilde worden en dat je allergisch was voor dit soort modeverschijnselen.

En ik weet het: de generatie voor ons had nog geen burn-out maar een midlifecrisis en de generatie dáárvoor had waarschijnlijk ook wel iets, maar had geen tijd om erover te praten.

## Iedereen zijn eigen energiecrisis

Als je 88 jaar bent en je bent opgebrand, dan heb je het niet slecht gedaan. Dan heb je, zeg maar, volgens het spoorboekje geleefd.

Je hebt je brandstof goed over je leven verdeeld. Maar als je op je 44ste bent opgebrand, dan heb je iets verkeerd gedaan met je energie.

Als je halverwege je reis zonder brandstof komt te zitten, kunnen daar twee redenen voor zijn: er mankeert iets aan de "input" of er mankeert iets aan de "output". Dus, er is óf te weinig aanvoer van energie, óf je verbruikt teveel energie. Dat laatste kan bijvoorbeeld komen omdat je met 180 kilometer per uur door je leven heen probeert te scheuren.

In ieder geval moet iedereen met een burn-out zichzelf dus twee dingen afvragen.

Het eerste is: voed ik mijzelf wel genoeg en op een goeie manier?

Krijg ik op de een of de andere manier wel de energie die ik nodig heb om creatief te leven?

En het tweede is: geef ik niet te véél, en op een verkeerde manier? Stroomt mijn energie niet weg? Zit er niet ergens een energie-lek?

Sommigen zijn er eerder in, anderen later en weer anderen weten niet waar je het over hebt. Maar... dat je ergens in je leven een keer opgebrand raakt, is niet zo gek.

Kijk, dat van die "180 kilometer per uur" klinkt wel leuk natuurlijk. Tenminste, zolang je ook echt lekker hard vooruit komt. Maar het probleem bij een burn-out is dat je met je voet het gaspedaal diep ingedrukt houdt, maar dat de weg steeds zanderiger en modderiger wordt. Je komt steeds langzamer en langzamer vooruit.

*...De motor moet ongelooflijke toeren maken, de schroef raast in het rond. Maar je komt nauwelijks nog voor- of achteruit...*

Of je vaart in een schip dat flink uit de koers raakt en vastloopt op een zandbank. De motor moet veel teveel toeren maken, de schroef raast in het rond, maar je

komt nauwelijks nog voor- of achteruit. Dit is er aan de hand als je een midlifecrisis hebt: je bent uit de koers geraakt, je bent vastgelopen en je probeert uit alle macht, met al je energie, gewoon door te gaan. Totdat je op een dag merkt dat je volledig uitgeput bent.

Hoogste tijd dus om het kompas erbij te halen en je opnieuw te oriënteren, opnieuw je koers uit te zetten.

Wytze, als je een midlifecrisis hebt, heb je een groot probleem. Gelukkig mag je tegenwoordig niet meer over problemen praten.

Je mag het alleen nog maar over uitdagingen hebben. Dat scheelt weer... ●. Maar goed, het klinkt een beetje simpel, maar het is ook niet verkeerd om dit soort grote problemen van de positieve kant te bekijken.

Zo heeft een Indiase collega van mij het over een Midlife Oriëntation Point, een MOP dus. Hij vindt dat mooi vanwege de Engelse betekenis van "mop". Je weet wel: zwabber of dweil.

"When you're in a MOP, you'll have to mop" is zijn favoriete uitspraak tegen patiënten die vastlopen in hun leven. "Opruimen dus, schoonmaken, dweilen, de bezem erdoor!" En dan hoor je hem door het hele gebouw heen lachen, want dat vindt-ie prachtig.

En patiënten weten nooit waarom hij zo hard lacht. Wij als collega's wel: hij is één van de meest luie artsen die we kennen...

Maar goed, hij weet wél wat goed is voor zijn patiënten. En hij heeft gelijk. Want door de rotzooi en de chaos van je leven raak je de weg kwijt. Je kunt je niet meer oriënteren. En dat is nu juist wél wat er moet gebeuren!

Je moet bij een burn-out echt uitgebreid de tijd nemen om achter je oren krabben. Want je staat op dat moment op een soort T-splitsing.

En je moet dus kiezen: doorgaan op dezelfde oude weg of "het roer omgooien".

Wytze, ik ken nog niet je hele verhaal. Ik zal dan ook eerst in het algemeen proberen uit te leggen hoe het zover met iemand komt. Want, wat moet er allemaal gebeuren om vast te lopen?

Het moment dat je vastloopt is niet een moment dat plotseling uit de lucht komt vallen. Soms lijkt dat wel zo. Dan is er een ontslag of een financiële tegenslag en dát is dan het moment dat je instort.

Maar je kunt op zo 'n moment alleen maar instorten als er al de nodige barsten in je fundering zitten. Een midlifecrisis is, wat dat betreft, echt het eindpunt van een hele reeks keuzes. Dikwijls waren die keuzes begrijpelijk. Maar soms ook waren ze niet zo heel slim.

Dikwijls zijn het keuzes die je zelf gemaakt hebt. Maar soms ook zijn het keuzes die ooit door je ouders voor jou zijn gemaakt. Soms ben je ergens heel vroeg in je leven al op een dwaalspoor gezet.

Vroeger was het zo dat je met zachte (of soms harde) hand een richting werd ingeduwd die je ouders voor je bedacht hadden.

Ze wilden je dan een "maatschappelijke positie" of in ieder geval een goede toekomst geven.

Met een huisje (bij voorkeur twee onder één kap), een boompje (bij voorkeur een conifeer) en een beestje (bij voorkeur

*...Een huisje (bij voorkeur twee onder één kap), een boompje (bij voorkeur een conifeer) en een beestje (bij voorkeur een Golden retriever...*

een Golden retriever - maar die mode verandert ook).

Maar wat betekende die meestal goedbedoelde, zachte of harde dwang? Het betekende dat je lang niet altijd de weg van je hart kon volgen als het om een beroepskeuze ging.

Tegenwoordig hebben ouders meestal minder te vertellen.

Maar krijg je, als je 16 of 17 bent, wel echt de kans om een keuze naar je hart te maken? De maatschappij en de economie lijken ons allemaal steeds meer in een bepaalde richting te duwen. Alsof je niet echt vrij bent om te kiezen.

Vroeger kon een studie iets zijn om je bij je ontwikkeling te helpen.

Hij was minder doelgericht, er was minder haast, minder druk.

Bij de generatie boven ons kun je nog horen:

*"Ik heb eerst een jaar sociale academie gedaan. Daar heb ik veel over mezelf geleerd, maar ik zag mijzelf nog niet in die richting werken. Toen heb ik twee jaar een lerarenopleiding gedaan - dat was gewoon echt niks voor mij.*

*Toen heb ik allerlei baantjes gedaan om geld te verdienen om op reis te kunnen. Ik ben toen met een vriend naar Australië gegaan en daar hebben we ook weer van alles ondernomen: fruit plukken en dat soort dingen. Op een dag kwamen we ergens terecht bij een kleine meubelmakerij. Dat was het helemaal voor mij. Ik vond dat echt geweldig!*

*Terug in Nederland ben ik gelijk gaan zoeken naar een goeie opleiding in die richting en die heb ik achter elkaar afgemaakt. Het was precies wat ik wilde. Nadat ik acht jaar voor een aantal meubelmakers heb gewerkt, heb ik nu mijn eigen bedrijfje. Ik voel me helemaal op mijn plek!"*

Kortom, je had in veel gevallen de kans om wat langer om je heen te kijken. Je had de kans om een tijdje op een "verkeerde" plek te zitten. En het was uiteindelijk natuurlijk helemaal geen verkeerde plek. Want door die ervaringen kon je er achter komen wat echt jouw richting was.

## Loopbaanoriëntatie voor peuters

Nú hoor ik dat het bij jullie zo is, dat je tevoren al ongeveer voor 100%

*...Het heet dan ook bij jullie terecht een "prestatiebeurs". Geen "leerbeurs" of "ontwikkelingsbeurs" of zo...*

zeker moet weten wat je wilt worden.

Want als je een studie voortijdig afbreekt moet je volgens mij je hele

beurs terugbetalen, of niet? Het heet dan ook bij jullie terecht een "prestatiebeurs". Geen "leerbeurs" of "ontwikkelingsbeurs" of zo. Je krijgt die beurs, meen ik, in het algemeen ook nog maar voor vier jaar, dus moet je heel doelgericht je studie volgen. Je moet zorgen dat je in die vier jaar klaar bent. Twijfelen doe je maar in je vrije tijd.

Dus waar de ouders wat minder druk gaan uitoefenen, neemt de overheid dat stuk van ze over. En dat begint al vroeg op de middelbare school. Rond je vijftiende, of soms nog eerder, moet je allerlei vakkenpakketten kiezen.

Dat er steeds meer mensen op de verkeerde plek zitten en er steeds meer frustratie en stress is, is dus geen pech, toeval of overmacht. Het is gewoon een gevolg van keuzes die beleidsmakers gemaakt hebben. De keuzes van gisteren bepalen de situatie van vandaag.

De dag van vandaag overkomt ons niet, hij is gisteren georganiseerd.

Wanneer wordt er aan iemand die opgroeit, zeg maar iemand tussen de 0 en de 20, gevraagd:



*"Zeg, wie ben jij eigenlijk? Wil je eens wat vertellen over je gevoelens, je ideeën, je idealen, je talenten?"*

*"Wat heb jij meegekregen aan bagage? Waarmee kun jij jezelf en anderen gelukkig maken?"*

Dat zijn niet de vragen die we in het onderwijs stellen.

Veertig jaar geleden stelden we onze kinderen de vraag: "Waarmee denk jij dat je straks je brood kunt verdienen?"

Dat is een heel praktische vraag. En het is ook zeker een vraag om mee te nemen als je op een dag belangrijke keuzes in je leven gaat maken. Maar het zou niet de enige vraag moeten zijn.

Tegenwoordig hebben we de vraag een beetje aangescherpt.

Nu vragen we als maatschappij aan onze kinderen: "Hoe kun jij er zo snel mogelijk voor zorgen, dat je financieel gaat bijdragen aan onze maatschappij? Of beter nog, aan onze economie?"

Want dat stuk dat we samen doen, als maatschappij, datgene waar we ons samen verantwoordelijk voor voelen, dat stuk wordt steeds kleiner. En de invloed en macht van de economie wordt steeds groter. Daar doen we het voor.

*"Wat doen we daar voor?"*

*"Alles..."*

En zo gebeurt het maar al te vaak dat je de keuzes over je toekomst veel te vroeg maakt. En dikwijls dus onder (soms onzichtbare) druk van buitenaf. En soms vind je dat op dat moment ook wel best, bijvoorbeeld omdat je onzeker bent. Dan is het op een bepaalde manier wel prettig als iemand je een kant op stuurt.

En het kan een hele tijd goed gaan want je bent jong en je hebt energie en je wilt wat en je hoopt

dat het later goed komt, want je hebt nog zo'n lang leven voor je.

En dan word je 40 of 50 en dan loopt je lichaam ineens niet meer

zo hard en je hebt minder energie dan vroeger. En... je kunt niet

meer volhouden dat het later allemaal nog goed komt, dat je later je echte plannen gaat verwezenlijken, dat je later wel gaat doen wat je eigenlijk wilt. Want later komt steeds dichterbij.

Je zet de autoradio aan en je hoort Harrie Jekkers zingen: "Later is allang begonnen!"

En je zoekt gauw een andere zender op.

*...Je zet de autoradio aan en je hoort Harrie Jekkers zingen: "Later is al lang begonnen!" En je zoekt gauw een andere zender op...*

## Een T-splitsing: weer eens wat anders dan een minirotonde

En dat had je niet moeten doen. Je had het nummer even moeten afluisteren. Want wat er tot je door moet dringen is dat je echt op een T-splitsing staat. En het leuke van een T-splitsing is dat je twee kanten op kunt. Eigenlijk drie, maar ik ga er even vanuit dat je niet dezelfde weg weer terug wilt gaan. Het is dus een echte splitsing van wegen. Een T-splitsing is dus zo 'n moment in je leven dat er weer eens iets te kiezen valt.

En wat doe je dan? Vervolg je de weg die je al ging? Ga je door op diezelfde weg?

Het grote voordeel hiervan is dat je eigenlijk niets anders of nieuws hoeft te kiezen. Je gaat gewoon door met waar je mee bezig was.

Je houdt je vrouw, je baan, je huis, je kinderen, je hond, je goudvis, je aflossingsvrije hypotheek en de videotheek op de hoek.

Nadeel is dat de rotgevoelens die je de laatste jaren kreeg, steeds sterker worden. Dat je vaker gespannen rondloopt. Dat je bloeddruk stijgt. Dat je vaker last krijgt van hoofdpijn. Dat je jezelf steeds vaker vermoeid door de dag heen sleept. Kortom, dat je burn-out steeds groter wordt. Daar zul je dan een oplossing voor moeten vinden.

En daar kun je heel creatief in zijn: je kunt antidepressiva gaan slikken

*...Je kunt nog meer dubbelzinnige e-mailtjes en sms'jes sturen naar die jongere collega op de andere afdeling...*

of andere medicijnen die je rustig houden, je kunt meer gaan roken, drinken of eten, je kunt nog wat meer van die dubbelzinnige e-mailtjes en sms'jes sturen naar die

jongere collega op de andere afdeling, je kunt chagrijniger reageren op je partner of je kinderen, je kunt de hond vaker een schop geven, je kunt een duurdere auto met meer accessoires kopen, je kunt verder op vakantie gaan dan je buurman.

Er zijn echt wel genoeg manieren om het leven een beetje draaglijk te houden.

Alcohol werkt ook goed. Je weet dat alcoholisme onder artsen nogal eens voorkomt. Gelukkig heb jij daar geen last van, Wytze...

Want je zegt dat je *denkt* dat je wel *kunt* stoppen als je *echt wilt*...

Lieve Wytze, houd je jezelf niet een héél klein beetje voor de gek? Niet wat je zegt of denkt of wilt of misschien kunt, maakt dat je een alcoholist bent of niet. Je kunt honderd redenen bedenken om aan anderen duidelijk te maken dat je geen alcoholist bent. Daar ben je slim genoeg voor.