

Margriet

43
44

Nú
212
PAGINA'S

DUBBELDIK!

**KLEINKINDEREN=
GROOT GELUK!**

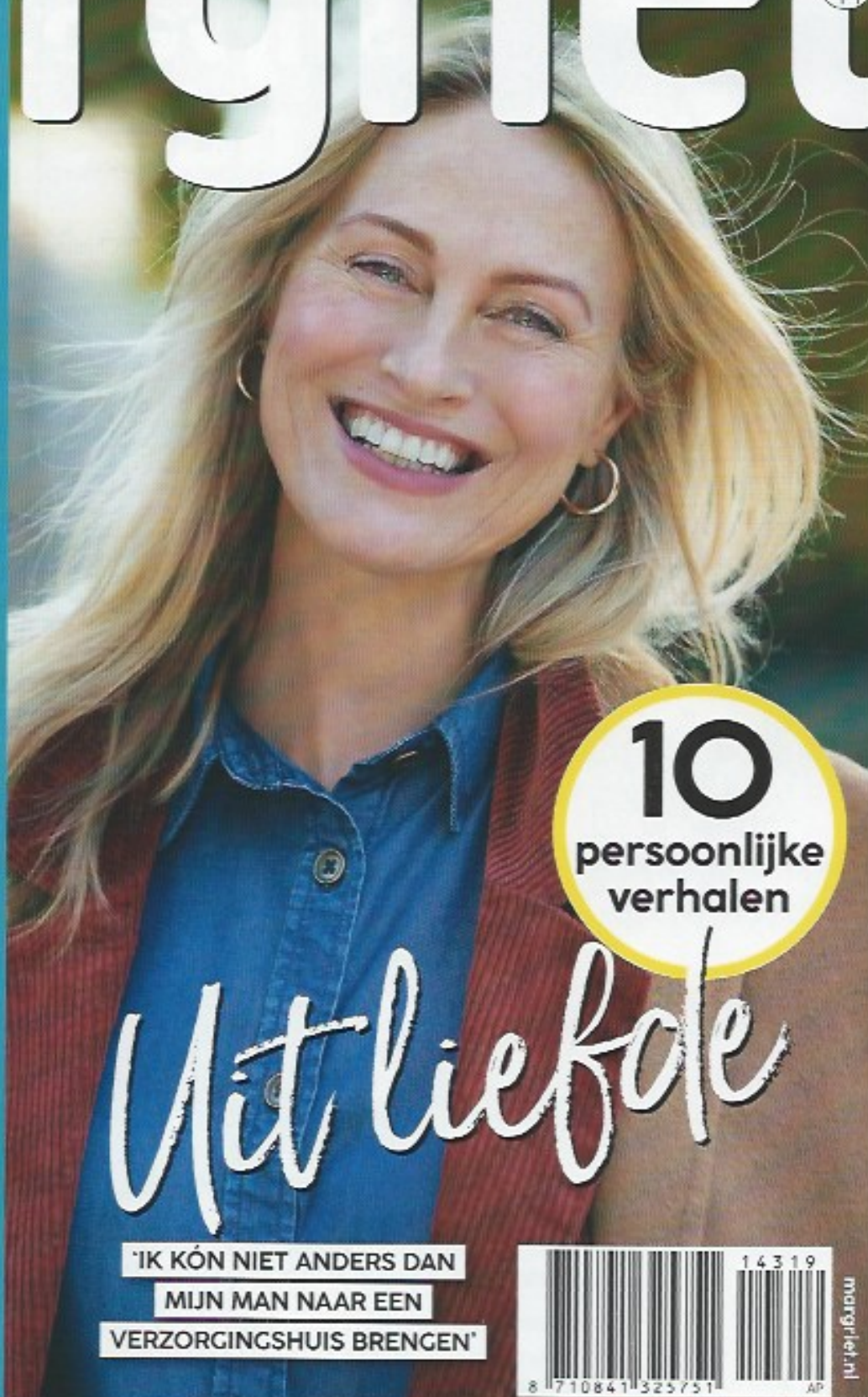
Leuk! EEN HERFSTBBQ

DOSSIER
NA DE BEROERTE
Alles over de periode van herstel

Maak nu je
**tuin
winterklaar**

DE GROTE
**HERFST
UITJES
GIDS**

Dé nieuwe
**herfst-
kapsels**



10
persoonlijke
verhalen

Mit liefde

'IK KÓN NIET ANDERS DAN
MIJN MAN NAAR EEN
VERZORGINGSHUIS BRENGEN'



margriet.nl

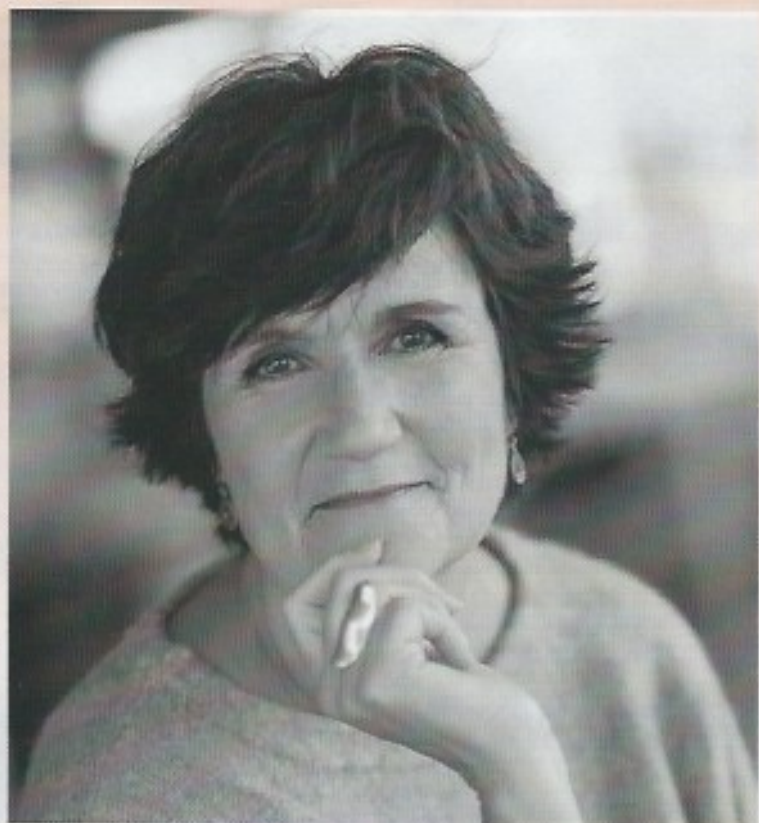
NAZOMEREN IN LA PALMA VANAF € 570 P.P.

Uit
liefde...

*...voor haar overleden man liep
Lisette (55) de Roparun*

'Gedurende de marathon voelde ik me gedragen door hem'

Lisette Heijboer was twintig jaar samen met Ad, die op 59-jarige overleed. Ze bleef hardlopen - hun gezamenlijk passie - en een jaar na zijn overlijden liep ze de Roparun voor hem, een estafette-loop van meer dan vijfhonderd kilometer.





“Ad leerde ik kennen op mijn werk. Ik vond hem leuk, aantrekkelijk en interessant, maar er gebeurde nog niets tussen ons. Ik speelde in die periode met het idee om te gaan hardlopen en toen ik via via hoorde dat Ad lid was van de atletiekvereniging, was dat het laatste zetje dat ik nodig had. Ik weet nog hoe ik voor de eerste keer de kantine binnenkwam en Ad, die er toevallig ook was, direct naar me toe liep. Hij ontfermde zich over me. Het duurde niet lang of we kregen een relatie.

Binnen de kortste keren zat ik in de hoogste groep op de vereniging. Dat deed Ad met mij, hij gaf me vleugels. We liepen bijna altijd samen, of het nu om een trainingsloop ging of een wedstrijd. Hij was behalve lid ook trainer, dus wist hij mij elke keer enorm te motiveren om het maximale uit mijzelf te halen. Bij een halve of hele marathon, maar net zo goed bij een loop van vijf of vijftien kilometer. Toen ik hem leerde kennen, zat hij in een team voor de Roparun, een run die van Parijs en Hamburg naar Rotterdam gaat. In deze estafette-loop haal je in teamverband geld op voor mensen met kanker. Al snel mocht ik voor het eerst mee met zijn team, als chauffeur en navigator. Ad was zelf hardloper in dit team, en o wat was ik trots op hem.”

Foute boel

"En toen werd Ad ziek, in 2008. Ik kende hem niet anders dan als een gezonde, fitte man, altijd alert en gefocust. Maar ineens kreeg hij vreemde klachten. Hij leek steeds vaker afwezig, hij staarde veel voor zich uit en ging steeds langzamer en behoedzamer bewegen. Op een dag gingen we weer op de fiets naar de atletiekbaan, maar Ad was flink aan het slingeren en hoezeer ik het ook probeerde, ik kreeg geen contact met hem. Hij leek puur op routine te functioneren, maar dan drie keer zo langzaam als normaal. Ik werd ontzettend ongerust en toen we bij de club aankwamen, ben ik naar een vriendin toegelopen. Zij is anesthesiemedewerker en ik vroeg of ze even naar Ad wilde kijken. Ze hoefde maar een blik op hem te werpen, voordat ze zei: 'We gaan nu naar de spoedeisende hulp.' Ze sprak haar vermoedens niet uit, maar ik weet nu dat ze onmiddellijk wist dat het ernstig was. In het ziekenhuis werd direct een scan van Ads hoofd gemaakt. Natuurlijk hoop je op een simpele verklaring, maar die hoop werd al snel verpletterd. Bij het zien van de foto's werd mijn ergste angst werkelijkheid: ik zag vier bolletjes. Drie in de rechterhersenhalft, een in de linker... Ik wist direct: dit is niet goed. Dat werd bevestigd door de neuroloog, die zei: 'We gaan nog verder onderzoek doen, maar bereid je erop voor dat dit foute boel is.' Het leek wel of we in een slechte film waren terechtgekomen. Ad had zelfs nog nooit hoofdpijn gehad! Het voelde alsof ik in volle vaart tegen een muur aan knalde. Al onze mooie plannen... Ons huis dat op dat moment te koop stond, onze wens om in Oostenrijk te gaan wonen - ik heb deze wens al sinds ik een klein meisje was en later deelde ik hem met Ad. We waren gek op de bergen en de natuur, en we wilden daar onze dromen, die onder andere bestonden uit het organiseren van retraites, werkelijkheid laten worden. De tumoren - glioblastomen, de meest kwaadaardige vorm - bleken enorm agressief. Een operatie was niet mogelijk. De enige optie was zijn leven zo lang mogelijk te rekken door chemo en bestraling. Maar de behandeling hebben we uiteindelijk op verzoek van Ad gestaakt.

Hij wilde niet blind worden en de kans daarop was maximaal. Door de bestraling zou zijn gezichtsvermogen in één klap weg kunnen zijn. Hardlopen, zijn grote passie, kon hij al niet meer. Het enige waar hij op dat moment nog van genoot, was kijken naar de natuur en puzzelen. Hij wilde kwaliteit van leven. Toen hij toestemming kreeg om te mogen stoppen met de behandeling, liepen de tranen over zijn gezicht van opluchting."

Goed afscheid genomen

"Doordat Ad niet langer werd behandeld, kon hij niet langer in het ziekenhuis blijven. Maar hem thuis verplegen was niet haalbaar, hoe graag ik het ook had gewild. Daar was hij fysiek al te slecht voor. Ik heb ervoor gevochten dat Ad snel een plek kon krijgen in een heel fijn hospice, vlak bij ons huis. Dat gaf hem veel rust. Daar heeft hij zijn laatste maanden doorgebracht. Ook heeft hij nog een trip naar Oostenrijk gemaakt dankzij Stichting Ambulance Wens. Eenmaal in Oostenrijk leefde hij nog een keer helemaal op, maar bij terugkomst ging het snel bergafwaarts. De laatste dagen samen waren mooi. We hebben alles wat we wilden naar elkaar uitgesproken en goed afscheid kunnen nemen. Daarbij hebben we vooral veel in de tuin gezeten. We zijn altijd echte buitenmensen geweest, en het was fijn dit nog samen te kunnen doen. Op 26 mei 2009 overleed Ad. In het weekend daarop ▶



Lisette met Ad samen.

'Tijdens zijn verblijf in het hospice stond Ad erop dat ik minimaal drie keer in de week een stukje ging hardlopen'

vond de Roparun plaats. Deze keer zonder Ad en mij, al heb ik een symbolisch stukje meegelopen. Mijn team droeg de run op aan Ad. Op dat moment voelde ik heel sterk: ik wil dit óók voor hem doen. Een jaar later heb ik dat ook gedaan. Ik liep de estafette van Parijs naar Rotterdam.

Tijdens zijn verblijf in het hospice maakte Ad zich zorgen om mij. Hij zag dat ik mijzelf totaal wegcijferde om er volledig voor hem te kunnen zijn. Hij stond erop dat ik minimaal drie keer in de week een stukje ging hardlopen. En als ik dit niet deed, kreeg ik echt de wind van voren van hem. Ad geloofde er heilig in dat je altijd goed voor jezelf moet blijven zorgen, al is de situatie nog zo uitzichtloos. En zo ging ik drie keer in de week hardlopen, op de ochtenden voordat ik naar het hospice ging. Hij keek me ook altijd onderzoekend aan als ik bij hem aankwam, hij wilde zeker weten dat ik me aan onze afspraak hield. Deze 'opdracht' van Ad was mijn drive voor de Roparun. Door dit van mij te vragen, heeft hij me laten inzien dat je nooit moet stoppen met je passie, hoe zwaar de uitdagingen ook voor je mogen zijn. Ad kon zelf niet meer hardlopen of zelfs maar lopen, maar ik kon dat wel.

Toen ik aanvankelijk tegensputterde, waren zijn woorden: 'Doe het dan voor mij.' En dat deed ik. Ik krijg nog steeds kippenvel als ik er nu aan terugdenk. Nog steeds is dit mijn drive in mijn leven: ik doe het voor hem, voor ons samen. Zijn woorden zijn mijn mantra geworden. De Roparun is een mijlpaal in mijn leven waar ik zo trots op ben. Ik heb puur op wilskracht hardgelopen, met het vertrouwen dat Ad bij de finish op me wachtte - niet fysiek, maar zeker net zo sterk aanwezig in geest - om mij zijn zo geweldige knipoog te geven. Voorafgaand aan de start gaf ik een speech waarin ik tegen mijn team zei: 'Wanneer je het moeilijk hebt, denk dan aan iemand die je erdoorheen trekt, zoals Ad

mij er altijd doorheen trok.' Ik voelde ook echt dat hij erbij was; ik kreeg last van mijn knie en het was slopend, maar ik liep door alles heen. En gedurende de hele route had ik ondanks de pijn en vermoeidheid een overweldigend blij gevoel. Wat ook zo bijzonder was en voor mij een extra bevestiging dat Ad bij me was, was dat veel toeschouwers na afloop zeiden dat ik kaarsrecht liep. Precies zoals Ad altijd deed, terwijl ik van mezelf een andere houding heb. Ik vond het niet raar, maar wel heel mooi om te horen. Het klopte met wat ik gedurende de hele marathon had gevoeld: alsof ik letterlijk werd gedragen door hem."

Onze droom

"Nu, bijna tien jaar later, ben ik van plan onze andere grote droom waar te maken: de komende jaren ga ik me volledig richten op het geven van retraites in Oostenrijk, waarmee ik mensen wil inspireren om van hun levensles hun werk te maken. Het fundament van deze retraites is mijn boek, een dagboek geschreven in de periode van Ads ziekbed. Een dagboek met als belangrijke boodschap dat je altijd de keuze hebt om je levenservaringen vanuit een ander perspectief te zien.

Ad wilde graag verder leven, maar kon dit niet meer. Zijn laatste woorden aan mij waren: 'Ga door en geniet van het leven. Je weet nooit hoeveel dagen je krijgt.' Door de dag te starten met een glimlach, voel ik me elke ochtend zodra ik wakker word direct verbonden met Ad. Zijn overlijden en de manier waarop hij daarmee omging en mij hielp daarmee om te gaan, heeft mijn ogen geopend. Ik zie nu extra goed hoe kostbaar onze tijd is. Het is nu echt mijn passie en drive om mensen om me heen te inspireren om altijd te blijven leren van de levenslessen die op je pad komen." ■

'Ad heeft me laten inzien dat je nooit moet stoppen met je passie, hoe zwaar de uitdagingen ook voor je zijn'



