

Auteur recensie: Albert Jan Bosch

# Dagboek van een triller

**Wat doet een bijna 60-jarige vrouw met een actief leven, een drukke baan, die naast partner, moeder ook nog oma is, als ze de diagnose parkinson krijgt? Ze gelooft de neuroloog niet. Om vervolgens de kop in het zand te steken. Janneke den Ouden werkte en leefde ondanks vermoeidheidsklachten door. Met de notities van deze worsteling schreef zij 'Dagboek van een triller'. Ze beschrijft de periode 2019 tot begin 2022 in korte dagboekachtige fragmenten. Overpeinzingen, opsommingen of (aanzetten tot) een gedicht wisselen zich af met dialogen met haar kleindochter, haar zonen of met haar neuroloog.**

Den Ouden wil niet zielig gevonden worden. Ze vergelijkt haar aandoening met andere ziektes en wil daarom niet klagen. Ze ergert zich aan mensen die iets kleins overkomt en die dat vervolgens breed uitdragen. Terwijl zij met pijn en moeite overeind blijft maar weigert te klagen. Als geoefend (berg-) wandelaar, weet ze dat om de top te bereiken focuspunten zijn nodig.

Rode draad is haar wandellust. Ze vertelt trots welke lange-afstand-paden ze heeft en blijft bewandelen. Als ze in de Ardennen loopt en moet afdalen via een abseiltraject, krijgt iemand die haar wil helpen, de wind van voren. Ze somt alle berggebieden op die ze gedaan heeft en zegt niet gediend te zijn van zijn tips. Dat ze nu wat stijfjes beweegt komt door 'een klein medisch mankement'. Uiteindelijk bekent ze dat ze 'een beetje parkinson' heeft.

Ze licht weinig mensen in over haar ziekte. Het boek verduidelijkt dat ze zich schaamt en de reactie van anderen vreest. Haar angst is dat men haar zielig vindt. Daarom werkt ze ondanks veel moeite door. Uiteraard omdat het werk in de schouwburg leuk is, maar vooral omdat ze haar collega's niet wil inlichten over haar ziekte. Als ze het uiteindelijk

wel vertelt is de opluchting groot. Ze ontvangt hartverwarmend reacties.

Haar late bekendmaking heeft te maken met angst voor de gevolgen. Als het bekend is, vreest ze, zal ze met werken moeten stoppen. En dat terwijl zij trots is op haar werk, eigen inkomen en zelfstandigheid. De gang naar de keuringsarts wordt onvermijdelijk. Eenmaal bij de UWV, schrijft ze: 'Pijn van binnen als ik aan mijn werk denk. Nooit meer. Ik hoor er niet meer bij. Voorbij.' Als ze de uitslag krijgt: 'Zelfs niet 99%. Om de moed erin te houden.' Dat ze nu weet waaraan ze toe is, kan haar niet schelen. Het feit dat parkinson het haar onmogelijk maakt, knaagt aan haar.

Wat krachtig is, is dat ze actief blijft. Ze blijft wandelen. Ze reist en maakt plannen. Ze betreurt het dat ze zo lang talmde met naar de arts te gaan. Hierdoor verloor ze jaren waarin ze bewuste keuzes had kunnen maken. Daar staat tegenover dat ze nu een paar jaar in 'zalige onwetendheid erbij had gekregen.' Onderdeel van het accepteren is dat ze voor structuur en regelmaat zorgt waardoor het ongemak afneemt. Ze leert ermee leven. Ze heeft niet altijd zin om uit te leggen wat de ziekte inhoudt, zegt ze in het laatste hoofdstuk. Toch doet ze dat



## Dagboek van een triller

**Janneke den Ouden  
2022, 192 blz.**

ISBN 978-94-6443-488-0

met dit boek. Het is een goed geschreven, eerlijk verslag wat parkinson met je doet, en hoe lastig het is er (vroegtijdig) mee om te gaan. Tevens schenkt ze aandacht aan de rol van darmproblemen bij parkinson.

Het boek beschrijft een moeizame tocht, waarin Janneke niet zozeer de berg maar zichzelf moest overwinnen, om de uitspraak van Edmund Hillary die als motto voor het boek is gekozen, te parafaseren. Veel lotgenoten zullen het herkennen en voor nieuwe patiënten kan het een introductie zijn voor het pad dat voor hen ligt.

*'Een goed geschreven en eerlijk verslag'*