



Schrijven als remedie bij een ernstige hernia

Met een boek vol pijnstillers kom je verder

Tekst Ad van Schijndel Fotografie Ronald van Hastenberg Vormgeving Esmée Geubbels

Marcel Kuijpers ging op 1 maart op reis naar Jordanië, gezellig met zijn vrouw Anja en kreeg daar last van een ernstige hernia. We zijn nu ruim vijf maanden verder, het gaat al een stuk beter, maar hij is nog niet volledig hersteld. Als een soort 'reddingsboei' ging hij gedichten en korte verhalen schrijven, vrijwel dagelijks. En die 'creactiviteit' heeft hij gebundeld in een boek met de titel Pijnstillers, dat eind augustus verschijnt. Het is echt iets bijzonders geworden!

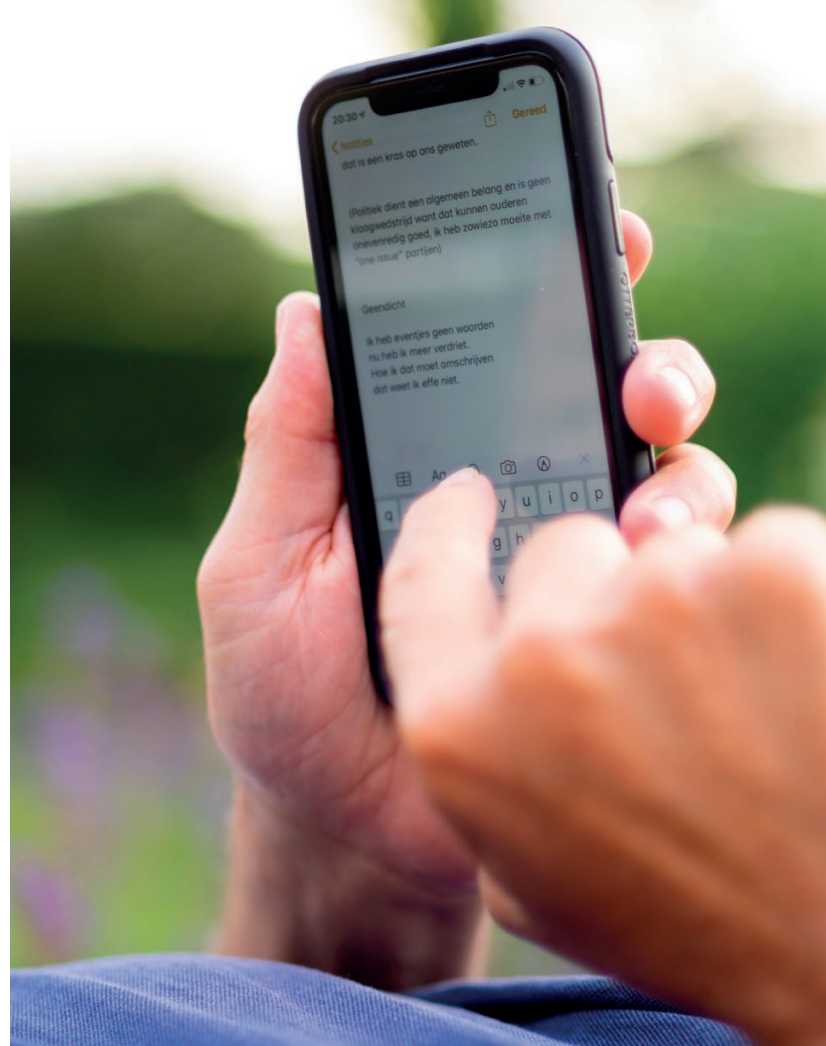
Op vakantie in Jordanië

Al eerder had Marcel (57) soms last van zijn rug, maar plotseling kon hij tijdens de vliegreis naar Jordanië niet meer zitten: hij bleef staan. Dat deed hij ook in het busje, waarin de groep door het land reed. Tijdens een wandeling in Petra viel hij over een lage rots door uitvalsverschijnselen in zijn been. "Ik keek nog even rond: niemand gezien? En door. In de Wadi Rum woestijn ging de groep rijden op kamelen. Dat kon ik natuurlijk niet: die dag ben ik bij de tent gebleven en heb zeven gedichten geschreven over het land, de personen en de groep. Tijdens het diner 's avonds las ik ze voor en ze reageerden heel enthousiast, ontroerd zelfs. De volgende dag kon ik niet meer lopen. We hadden nog twee dagen Jordanië, alleen in het zwembad was de pijn te harden. Ik zag vreselijk op tegen de terugreis en heb een arts laten komen. Dankzij een infuus met sterke pijnstillers in het hotel kon ik 24 uur reizen en keerde ik terug naar huis op 10 maart. Tjonge, jonge....!"

*'Ik kwam in opiumland
via de hel, en moest er
via de hel weer uit'*

Vijf maanden plat

Hernia in coronatijd! Marcel is al dertig jaar zelfstandig ondernemer. Hij had eerst een viskwekerij in Mierlo en is nu pluimveevleesproducent, ofwel kippenboer. Samen met zijn broer en twee neven heeft hij een familiebedrijf in Grubbenvorst en Stevensbeek met elf man personeel. Hij heeft de afgelopen vijf maanden thuis op bed gelegen en kon niet naar zijn bedrijven toe. "Ik was thuis in quarantaine samen met vrouw en kinderen (Mark, Niels en Sanne) om met pijnstillers en morfine proberen te herstellen. De medicijnen hadden heftige bijwerkingen: ze wekten hallucinaties op, ik ging alles dubbel zien en kreeg angstdromen. Na een week of drie raakte ik eraan gewend. Toen kon ik liggend op bed werken met telefoon en laptop: vooral boekhouding en financiën. Door de focus op coronapatiënten kon ik niet in het ziekenhuis terecht. Daarom heb ik eind maart een MRI scan laten maken bij een bedrijfje in Den Bosch, keek op de DVD die ik mee naar huis kreeg, én jawel, het was inderdaad een flinke hernia! Maar ja, de pijnpoli in ziekenhuis Bernhoven was gesloten, dus ik heb drie maanden moeten wachten op een injectie, die ik uiteindelijk kreeg bij ViaSana in Mill. Die bleek niet te helpen, dus ben ik op 23 juni daar geopereerd. Ik ben nu ruim vijf weken aan het revalideren en werk aan m'n conditie en spieren, die natuurlijk helemaal weg waren, doordat ik zo lang op bed heb gelegen."



*'Het is te lang geleden
dat ik pijnloos dansen kon'
20 mei*

Schrijven als remedie

"Eerst schreef ik zo'n twee gedichten per jaar, verder nooit. En ik lees ze ook zelden: ik ben dyslectisch," vertelt Marcel. "Maar op die dag in de woestijn schreef ik er zeven op mijn telefoon, toen enkele weken niet en op 3 april ben ik weer begonnen. Ik stuurde een gedicht door naar mijn broers en zussen om te laten weten hoe het met mij ging, want ze konden niet bij mij op bezoek komen. En kreeg zo'n positieve reacties dat ik dacht: 'Dit werkt als een pijnstiller', voor hen én voor mij. Het eerste verhaal 'Urinaal' kwam op 23 april en daarna schreef ik steeds intensiever gedichten en verhalen als een soort reddingsboei, een remedie om met de pijn en het wachten op herstel om te gaan. Zo kon ik ook weer een beetje productief zijn: niks doen is geen keuze. Ik probeer in mijn gedichten mijn stemming om te draaien, het positieve te zien. Dat komt tot uitdrukking in het gedicht 'De geest' van 6 mei. Het is de kunst van het loslaten: zo is 'Traag water' ontstaan."

'Elk broedertje telt' schrijft kippenboer Marcel over zijn operatiedag. Dat typeert zijn optimisme. "Je moet nevels wegblazen, want zo'n nevel wordt anders een complete depressie. Onrust zit in je geest: door de gemene tango ga je twee stappen vooruit en dan telkens weer eentje terug. Revalidatie is een moeilijk proces, net als een tango, maar je moet proberen altijd vooruit te dansen. Zo ging ik ook allerlei herinneringen ophalen: over mijn moeder en vader, de oude put, over de juf en vissen met opa."

Pijnstillers, notities uit mijn slaapkamer

Het is een heel speciaal boek geworden met 144 bladzijden, waarin korte verhalen en gedichten elkaar afwisselen. De humor, zelfspot en het relativeringsvermogen nodigt uit om steeds weer verder te lezen: 'met dank aan tien pijnstillers, van paracetamol tot diclofenac'. Zijn vrouw Anja Bekkers deed de eindredactie en de uitgever is 2connect2. Eind augustus komt 'Pijnstillers' uit bij het Centraal Boekhuis. Via Bol.com kun je het zelf kopen en bij PaperPoint ligt het in de winkel, prijs € 15,95.

Marcel: "Je kunt het overal bestellen, het liefste via de website pijnstillers.myonline.store. Na aftrek van de kosten is de volledige opbrengst voor Stichting Medisch Werk Mumbai. Zodat zij voor pijnstilling kunnen zorgen op het arme platteland in India, waar de mensen het hard nodig hebben. Ik wil deze reddingsboei graag delen met anderen, want zo ben ik mentaal overeind gebleven: niks is verzonnen, het is mijn persoonlijke ervaring."



De Geest

De geest is licht.

De geest kan alles.

De geest kan reizen en neemt je mee.

De geest wordt wereldkampioen en jij ook.

De geest kan liefhebben en zelfs houden van jezelf.

De geest bouwt alles wat je bedenken kan.

Zolang:

de geest gezond is.

Een zieke geest kan alles:

hij sluit je op in het donker,

hij vertelt dat jij een loser bent,

hij kan je zelfs hâten, ook al ben jij het zélf.

Dus:

zorg goed voor je geest!

Laat hem zo nu en dan eens uit.

Prijs hem om zijn veerkracht.

Houd van je geest en

je gaat samen een mooie tijd tegemoet.

Marcel Kuijpers, 6 mei 2020