

Anneke ten Katen: 'Je moet de kleine dingen zien'

Het leven vraagt soms nogal wat van mensen. De een lijkt vaak de wind mee te hebben, de ander krijgt het voor de kiezen. Hoe ga je om met de uitdagingen van het leven? In dit artikel is Anneke ten Katen uit Dedemsvaart aan het woord. Zij bewandelt op haar eigen manier haar levensweg. Een verhaal om van te leren en om je te inspireren!

Anneke (75) en haar man Eef (73) zijn nu tien jaar met pensioen. Ze hadden een verlichtingszaak in Dedemsvaart en hebben drie kinderen: Maurits, Valentijn en Cees. Maurits overleed op 2 april 2016, dochter Valentijn woont met haar gezin dicht in de buurt en zoon Cees woont nog thuis. Cees is meervoudig gehandicapt, hij is een volwassen man op babyniveau. Hij praat niet en heeft 24/7 zorg nodig. Anneke: 'Hij is puur, hij is echt. Hij weet me iedere dag met iets te ontroeren.'

Zeldzaam syndroom

'Na zijn geboorte leek alles goed te zijn met Cees, hij had prima scores. Maar hij ontwikkelde zich nauwelijks. Toen begonnen de onderzoeken. Pas toen Cees 13 jaar was, kwam er een diagnose. Hij heeft een zeldzaam syndroom, het ATR-X syndroom. Er zijn in Nederland, in de wereld, maar weinig kinderen zoals Cees. Wij brengen hem door de week iedere ochtend naar een dagverblijf in Hoogeveen en aan het eind van de dag wordt hij weer thuisgebracht. In de weekenden en op feestdagen hebben wij 24 uur per dag de zorg. Die delen mijn man en ik samen.'

Mantelzorgen

'Toen ik zwanger was van Cees kwam mijn moeder vanuit het westen in Dedemsvaart wonen. 'Dag zeggen kost niks,' leerde ze mij. Ze maakte makkelijk met iedereen een praatje. Daardoor kende ze al snel veel mensen. Maar helaas kreeg ze na drie jaar de diagnose ALS. Na 9 maanden kon ze niet meer praten. Ik was 3,5 jaar haar mantelzorger. Ze klaagde nooit, ze was zo dapper. Ze zei altijd: 'Je kan toch wel dansen, ook al is het niet met de bruid.' Daarmee bedoelde ze dat je niet het onderste uit de kan moet willen, je kunt tevreden zijn met wat je lot is. Ze kon zo dankbaar zijn.'

'Je kan toch wel
dansen, ook
al is het niet met de
bruid.'

Levend rouwen

‘Het zorgen voor Cees is in de loop der jaren moeilijker geworden. Ons leven is niet minder, maar wel anders geworden door Cees. Toen hij klein was, konden we hem makkelijker meenemen. En dat deden we dan ook. Mensen accepteren dan ook meer. Maar als Cees nu een half uur zit te schreeuwen, vinden de meeste mensen dat niet fijn. Dus we kunnen met hem niet even naar een verjaardag. Daardoor missen wij al jarenlang feestjes en vakanties. Leven met een gehandicapt kind wordt ook wel ‘levend rouwen’ genoemd. Er zijn steeds verdrietige momenten tijdens het leven van je kind. Dat verdriet hoort erbij.’

Rituelen helpen

Zoon Maurits overleed op 2 april 2016 door zelfdoding. ‘Ik wil het onderwerp zelfdoding uit de taboesfeer halen, dat is zo belangrijk! Er moet veel meer over gesproken worden. We moeten met elkaar leren hoe we hiermee om kunnen gaan. Daarom wil ik het beeld ‘De Stille Strijd’ van Saskia Stolz naar de gemeente Hardenberg halen. Dit beeld vraagt aandacht voor depressie onder jongeren. Voor mij is dit belangrijk om te doen. Cees heeft ons op de been gehouden na de dood van Maurits. We moesten hem gewoon de volgende dag weer naar het dagverblijf brengen. En ondertussen rouw je. Dit is weer een heel andere vorm van rouwen... Je vraagt je steeds opnieuw af: waarom? We hebben een aantal rituelen, die helpen.’

Een plek in ons leven

‘We hebben een altaar in de tuin, wij beginnen en eindigen iedere dag met een blik daarop. We vieren zijn geboortedag, we gedenken zijn sterfdag en we noemen hem heel veel. Ik ben heel blij dat zoveel mensen hier in het dorp en uit de omgeving van Maurits nog over hem praten. Dat helpt om ruimte te geven aan het verdriet, maar het zorgt er ook voor dat Maurits een plek heeft in ons leven nu.

Het ergste wat je als ouder kan overkomen is dat je kind wordt vergeten. Door de rituelen en ook doordat mensen geregeld nog even over hem praten, houdt hij zijn plek. Tegelijkertijd vraagt het leven van je dat je doorgaat. We hebben niet alleen de jongens, we hebben ook nog onze dochter Valentijn en de kleinkinderen. Alles lijkt om de jongens te draaien, maar zij zijn er ook.’



Veerkracht

‘Het is me gegeven dat ik genoeg veerkracht heb. Ik denk altijd: je krijgt kracht naar kruis. Toen ik borstkanker kreeg in corona-tijd was dat niet makkelijk. Cees was in die tijd ook ruim 6 maanden full time thuis. Ik ben toen wel bang geweest. Kanker is een eenzaam proces. Maar ik ben toch aardig door de chemo en de bestralingen gerold. Door alles wat ik heb meegemaakt, kan ik slecht tegen negatieve mensen. Je moet de kleine dingen zien. Dat vinden wij ook weleens moeilijk. Maar als we dan op de fiets naar Ommen gaan en daar even een ijsje eten, dan is het goed. We vieren heel veel dingen. Ook het leven van Maurits. Maar bovenal HET leven. We plukken iedere dag.’

Denk jij aan zelfdoding?
Neem 24/7 gratis en
anoniem contact op met
113 Zelfmoordpreventie
via 0800-0113 of chat op
113.nl.

Wat is Positieve Gezondheid?

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Gezondheid is een totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Dat noemen we een brede blik op gezondheid, door velen ook wel Positieve Gezondheid genoemd. Kenmerkend voor de brede blik op gezondheid is de focus op veerkracht en eigen regie. Professionals die werken vanuit Positieve Gezondheid vragen bijvoorbeeld waar je naar toe wilt, wat je belangrijk vindt (ondanks je klacht, beperking), welke stap je daarin zelf kunt zetten en wat je aanvullend eventueel nodig hebt. Inwoners die positief gezond in het leven staan kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven biedt op fysiek, emotioneel en sociaal vlak.