

DE DERDE HELFT



FOTO ESTHER VAN DE BEEK

(Links) „De helft van het uur doen we bewegingen op een stoel, de andere helft staan we aan de barre, in een echte dansstudio.” (Rechts) „Elke les eindigt in een kring, hand in hand, waarmee we elkaar danken voor het mooie uur – een bijzonder ritueel.”

Dansen tilt je op, geeft je het gevoel dat je zweeft



Naam:
Math Jamin (1952)

Woont:
in Maastricht

Werkte:
vanaf 1974 eerst als analist en later als leidinggevende bij de Keuringsdienst van Waren (is nu de Voedsel en Waren Autoriteit)

Is deelnemer aan:
aan *Care to Dance*, een wekelijkse beweegactiviteit voor mensen met ziekte van Parkinson

„Een geniepige, sluipende ziekte is het. Ziekte van Parkinson - bij mij is in maart 2008 de diagnose gesteld. De eerste symptomen kreeg ik anderhalf jaar eerder. Pijn in mijn schouders. Vermoeidheid. Moeite m'n jas aan te trekken. Als ik in een winkel wisselgeld kreeg, lukte het me niet dat in m'n portemonnee te doen.

„Zoiets begint met kleine dingen. Ik verzweg en verborg het eerst zoveel mogelijk. Mijn vrouw reageerde in het begin geïrriteerd: 'Hè, schiet nou 's op.' Uiteindelijk ben ik toch maar naar de dokter gegaan, die de oorzaak niet meteen doorhad en verkeerde behandelingen voorschreef, waardoor het allemaal nog erger werd.

„En toen die boodschap in het ziekenhuis. Een mokerslag. Parkinson. Wat, ik? Sinds m'n elfde jaar ben ik echt een sportman geweest. Zwemmen, waterpolo - daar zat m'n passie.

„Ik was zwem- en waterpolotrainer en -coach. Ik heb jarenlang in besturen gezeten, van de zwem- en waterpolovereniging geweest, hier in Maastricht, en de Limburgse commissie. Ik heb samengewerkt met Jacco Verhaeren, de latere bondscoach. Jarenlang ben ik waterpoloscheidsrechter geweest in Zuid- en Oost-Nederland. Nijmegen, Zwolle, Terneuzen - elke zaterdag was ik op pad voor de landelijke waterpolocompetitie. Nog steeds, als ik een zwembad binnenloop - de geur,

de geluiden -, dan welt een gevoel van geluk in me op, hoewel ik tegenwoordig niet meer zo vaak in een zwembad kom.

„Eerst denk je: die ziekte, ik zal 'm heus wel de baas kunnen worden, met mijn sportieve lichaam. Niet dus. Maar de ziekte ging met mij op de loop. Ik kon niet meer werken. Al die lichamelijke beperkingen maakten me ook depressief. Vier jaar heeft het geduurd om een balans te vinden met medicijnen. Tropenjaren zijn het geweest, vreselijk. Parkinson, ik stond ermee op en ik ging ermee naar bed.

„Sinds 2012 is m'n toestand redelijk stabiel, hoewel ik laatste tijd merk dat ik toch weer wat achteruit ga. Toch voel ik me, alles bij elkaar, stukken beter dan ik me in tijden heb gevoeld. Sinds oktober vorig jaar dans ik, samen met m'n vrouw, een uur per week. Ja, wie had dat ooit gedacht. „Nee, geen stijldans. 'Hedendaagse dans', heet het, onder leiding van echte ballerina's, die speciaal getraind zijn om les te geven aan mensen met Parkinson en hun mantelzorgers.

„Een vriend van ons, die ook Parkinson heeft, was deelnemer in Heerlen. Hij zei: 'Het is geweldig, kom 's kijken!?' Ik zei een paar keer 'ja', maar telkens verzon ik een smoes wanneer het eenmaal zover was. Ik voelde een drempel. Het leek me ook nogal confronterend andere mensen met Parkinson te ontmoeten, bij wie het ziekteproces al verder gevorderd was. Totdat er ook een dansgroep in Maastricht begon; dat was voor mij zo vlakbij, ik dacht: ach, een

keertje gaan kijken verplicht me tot niks. „Goed, ik ging, ik kwam thuis en ik zei: 'Dit wil ik gaan doen, dit is zó prachtig!' Het is extra leuk als je met z'n tweeën komt, dus ik vroeg aan mijn vrouw of zij de volgende keer wilde meegaan om te kijken of ze ook enthousiast zou zijn. En dat was ze, gelukkig.

„Wat het zo mooi maakt? Het zit 'm in verschillende dingen. Het is de sfeer, openheid, de manier waarop de mensen met elkaar omgaan. Alles kan, niks moet. Er is zoveel dat je niet aan elkaar hoeft te vertellen, dat je aanvoelt. Je zit met elkaar in hetzelfde schuitje. Als een gezond iemand aan me vraagt: 'Hoe gaat het?', dan heb ik vaak niet zo'n zin om erover te praten, ook omdat ik soms aan de ogen kan zien dat er toch amper naar m'n verhaal geluisterd wordt.

„In deze groep gaat dat allemaal vanzelf. Parkinson komt op een hele natuurlijke manier aan de orde, en vaak helemaal niet; we praten ook over de gewone alledaagse dingen en hebben een hoop lol met elkaar. Ruim een kwartier van tevoren zijn we aanwezig, we dansen een uur en daarna blijven we napraten. Het wordt steeds gezelliger.

„De helft van het uur doen we bewegingen op een stoel, de andere helft staan we aan de barre, in een echte dansstudio. We doen improvisaties en stukjes uit bestaande choreografie. De bewegingen, in combinatie met de muziek, waarmee bewegen stukken makkelijker gaat - het tilt je op,

het geeft je het gevoel dat je zweeft. „En het gaat er helemaal niet om dat je de ballerina's heel precies volgt. Iedereen doet het naar eigen vermogen, op z'n eigen manier. Die vrouwen zijn zo fantastisch: geduldig, inlevend. Het is schitterend om naar hen te kijken als ze iets voordansen. Het doet je vergeten dat je zoveel te stellen hebt met je eigen lichaam.

„Ik had me m'n 'derde helft' heel anders voorgesteld, natuurlijk. Ik ben 62 jaar: als ik die Parkinson niet had gehad, zou ik nog gewoon aan het werk zijn geweest. Nu zit ik thuis, met die ziekte, waarvan ik maar moet afwachten hoe die zich verder ontwikkelt. Tropenjaren, dat zijn het - het valt me zwaar. Maar gelukkig heb ik nu de danskunst ontdekt als vervanging van de zwemsport. Daarin heb ik weer een nieuwe passie gevonden en hele fijne mensen leren kennen.”

Gijsbert van Es

Twitter: #nrcdederdehelft

LAATSTE AFLEVERING

Dit is het 52-ste en laatste deel uit de interviewserie 'De derde helft'. Volgende week: een korte terugblik op deze reeks en de series 'Het laatste woord' en 'Het Nabestaan' die Gijsbert van Es sinds maart 2011 voor deze pagina maakte.

OVERLEDEN

Ouderwets christelijk dichter met liefde voor het Duits

Naam:
Ad den Besten (1923-2015)

Geboren te:
Utrecht

Was:
dichter en vertaler

Toen 'Mijn God' eind jaren negentig op de vleugels van een hervonden besef van religiositeit werd uitgekozen als thema voor de Boekenweek, vond Ad den Besten dat eigenlijk helemaal geen goed idee. „Ik moet eerlijk gezegd niets hebben van al dat religieuze gewroet, het is allemaal zo zelfbetrokken”, zei hij. „Ik ben daar te ouderwets christelijk voor.” Ergerlijke voorbeelden vond hij „New Age-achtige dingen” en ook *De ontdekking van de hemel* van Harry Mulisch. Op 31 maart overleed Den Besten op 92-jarige leeftijd.

Christelijke poëzie is grotendeels in de marge van het literaire leven beland, maar het belang van Ad den Besten beperkt zich allesbehalve tot zijn geloofsgenoten. Als redacteur van uitgeverij Holland schiep hij in de eerste jaren na de oorlog de Windroos-

reeks. Daarin was plaats voor de protestantse dichter Guillaume van der Graft, maar ook voor experimentele dichters als Jan Hanlo, Simon Vinkenoog, Remco Campert en Gerrit Kouwenaar. Over die periode zei hij later: „De Vijftigers waren jong en wilden wat, maar wij waren ook jong en wilden ook wat.” Namelijk: poëzie maken die niet alleen in de grote wereld, maar ook in kerkgemeenschappen wat kon betekenen.

Den Besten debuteerde zelf in 1946 met de bundel *Dubbel leven*. Hij combineerde zijn dichterschap met uitgeefwerk en later met een aanstelling aan de universiteit en vertaalwerk. „Ik merkte dat het niet gunstig was om je leven als het waren in dienst te stellen van de communicatie van literatuur. Bovendien, als je zo intensief met de groten bezig bent... Kafka, Hölderlin, Rilke, Bo-



browski... ga je je meer dan wenselijk is afvragen: wat moet ik hier nog voor wezenlijks aan bijdragen?” Wezenlijk was hoe dan ook Den Bestens grote Hölderlin-vertaling, waarvoor hij in 1989 werd onderscheiden met de Martinus Nijhoff Prijs.

Den Besten groeide op in een naar eigen

zeggen zeer *Deutsch-freundlich* milieu. Zijn vader werd in de oorlog lid van de NSB en zelf tekende hij als theologiestudent de loyaliteitsverklaring, zij het met een voorbehoud: „alleen voorzover in overeenstemming met mijn geloof in Jezus Christus”. Naar eigen zeggen vreesde hij dat zijn vader anders in de problemen zou komen. Die was door de nazi's ontslagen als burgemeester van Apeldoorn omdat hij weigerde de fietsen van joodse burgers te vorderen.

Den Besten, die in 1983 promoveerde op een studie naar het Wilhelmus, zou na de oorlog onder meer een West-Duitse bloemlezing van DDR-poëzie samenstellen, die voor veel dichters hun introductie in de Bondsrepubliek betekende.

Arjen Fortuin