

Sjef van Bommel: 'Ik ben niet kwijt' Uitgeverij Prometheus, Amsterdam 2012 ISBN 9789044622171 Zie ook <http://uitgeverijprometheus.nl> (Dementie/ Frontemporele Dementie/Ziekte van Pick/PO/1)

**Soort boek/Ziekte/Stijl:** Een prachtig, ontroerend boek van 319 pagina's, waarin Sjef van Bommel beschrijft hoe hij de liefde van zijn leven, Thom Houweling, heeft ontmoet, met hem samen door het leven ging, maar vooral hoe hij samen met hem leefde, nadat bij Thom, toen hij zo'n 63 jaar was, duidelijk werd, dat hij last had van frontotemporale dementie, een progressieve vorm van dementie. Ontroerend en eerlijk beschrijft Sjef hoe hij probeerde samen met Thom te blijven tot het eind van Thom's leven. Een boek dat je bijblijft.

**Over de schrijver:** Sjef van Bommel (1943) werkte, na afgebroken studies psychologie en medicijnen, in het onderwijs en als manager en trainer in het welzijnswerk en in de gezondheidszorg. Hij is eigenaar van organisatieadvies- en trainingsbureau Van Bommel Training & Advies dat hij in 2000 oprichtte en penningmeester van de afdeling Amsterdam bij Alzheimer Nederland en. Sjef van Bommel was getrouwd met partner Thom Houweling, die bijna 25 jaar directeur was van verpleeg- en verzorgingshuis De Drie Hoven en stierf op 10 maart 2007.

**Korte Beschrijving:** Sjef van Bommel beschrijft hoe hij ontdekte dat hij seksuele gevoelens voor mannen had, in een tijd dat homoseksualiteit nog nauwelijks bespreekbaar was. Ook bij zijn ouders thuis, was hij niet meteen welkom met zijn levenspartner Thom. Vooral zijn vader had problemen en vond, dat zij alleen op van te voren afgesproken bijeenkomsten welkom waren. Na verloop van tijd veranderde dat gelukkig, vertelde ook broer Jan, de favoriete jongste broer van Sjef, homoseksueel te zijn.

Sjef licht het leven dat hij samen met Thom in hartje Amsterdam leidde toe; Thom was een hard werkende, intelligente, inspirerende partner en samen hadden zij een goed, rijk, sociaal leven met vele vrienden die regelmatig langs kwamen.

Langzaam maar zeker veranderde Thom, raakte minder betrokken bij het dagelijks leven, minder geïnteresseerd in de bezigheden en werkzaamheden van Sjef en anderen. Hij reageerde vlak op vragen, werd sneller boos en opvliegend, onzeker ook. Sjef begreep aanvankelijk niet wat er aan de hand was, dacht zelfs even dat Thom niet meer van hem hield. Hij begreep echter na verloop van tijd dat er wat met Thom aan de hand was, dacht aan Alzheimer.

Na enige onderzoeken werd duidelijk dat het om een andere vorm van dementie ging, een progressieve vorm, frontemporele dementie, aan de gevolgen waarvan Thom tenslotte zal sterven. Sjef beschrijft hoe hun leven veranderde, hoe hij voor Thom ging zorgen, hem zaken uit handen nam, steeds meer zijn eigen activiteiten opzij zette, zelfs zijn baan opgaf om zolang mogelijk voor Thom thuis te kunnen zorgen en met hem op pad te gaan, en daarna ook voor hem te kunnen zorgen in het verpleeghuis. Totdat ook dat niet meer kon en Thom stierf. Omdat hun leven draaide

om 'samen', hij de tijd die ze nog hebben wilde koesteren, genieten van wat er nog te genieten viel. En met hoeveel inzet hij dat deed, wat het hem koste en hoezeer hij ervan genoten heeft, heeft hij in dit boek prachtig opgeschreven.

**Wat viel op:** Dit is een hele mooie beschrijving van iemand die oprecht van zijn partner heeft gehouden en tot het einde toe 'samen' met hem wilde zijn, ook al veranderde de ziekte van Thom hem behoorlijk.

Ontroerend en mooi is om te zien met hoeveel geduld, liefde en inlevingsvermogen Sjef probeerde voor Thom te zorgen, zijn baan opgaf en zich volledig wijdde aan Thom. Hoe hij onder andere naar mogelijkheden zocht om het leven van Thom waardevol en goed te laten blijven, terwijl Thom steeds meer aftakelde, minder begreep. Naar die activiteiten zocht Sjef niet alleen dicht bij het dagelijks leven dat zij samen leefden; naast het vaak kranten en flessen weg laten brengen en de hond uitlaten, zocht Sjef bijvoorbeeld op het internet naar informatie over hoe de hersenen veranderden door de ziekte van Pick en zag dat het mogelijk was dat iemand creatiever werd dan hij ooit geweest was. Thom werd daarna via een activiteitenbegeleidster warm gemaakt voor schilderactiviteiten, en gaat ook daadwerkelijk vele schilderijen maken.

Maar niet alleen dat: groot schrikbeeld voor Sjef is dat hij Thom niet tot het einde toe alleen zal kunnen verzorgen. En toen dat zo bleek te zijn en Thom opgenomen moest worden in een verpleeghuis, toen zocht hij naar een verpleeghuis dat bij hem paste. Dat bleek, na een lange zoektocht en aanvankelijk een verkeerde keuze, een kleinschalig verpleeghuis te zijn in Amsterdam. Bovendien besloot Sjef hele dagen en later ook de nachten bij hem te zijn, met hem tochtjes te maken en allerlei andere activiteiten te verzinnen die Thom leuk zou vinden. Dat deed hij omdat zij bij elkaar hoorden, ook hij er behoefte aan had en niet kon reageren zoals anderen vonden dat hij moest reageren, dat goed voor hem zou zijn; Thom is nou eenmaal de liefde van zijn leven.

Ook voor hulpverleners die met dementerenden te maken hebben is dit een inspirerend boek. Allereerst om na te denken over de rol van familie bij de hulpverlening. En omdat het boek laat zien wat de meerwaarde van persoonsgerichte zorg is; Sjef wist, door te blijven zoeken naar wat bij Thom's persoon en leven paste, tot het eind toe Thom gerust te stellen.

De laatste woorden die Sjef van Thom heeft gehoord waren: 'Ik... ben... blij' (pag.299). Dat moet voor hem ook troost zijn, hoewel aan het eind van het boek in het intermezzo, deel twee *Alleen met hem* en de epiloog goed te lezen is hoe moeilijk Sjef het heeft omdat hij zonder Thom door het leven moet gaan.

**Citaten:** ( Zie ook link filmpje onder recensies/extra)

Pag. 79: 'En zo kan ik meestal mijn ongerustheid over Thom wel naar de achtergrond duwen. Ik ben wel bang, maar ik wil niet bang zijn. Het is allemaal zo onduidelijk, ik kan nergens een touw aan vastknopen. Er is iets, maar ik weet niet wat. Ach, hij wordt gewoon ouder, roep ik mezelf dan tot de orde.'

Pag. 102: ‘En dan ontdek ik wat semantische dementie, de sub vorm die Thom heeft, betekent. Daarbij raak je de betekenis van steeds meer begrippen kwijt. En met het vervagen daarvan, vervaagt ook je leefwereld, alles wordt langzaam onherkenbaar en niet meer te begrijpen. Ook van geluiden gaat de betekenis verloren: als een auto toetert snap je niet wat je hoort en wat je zou moeten doen. Op dezelfde manier herken je een streling misschien niet meer, in ieder geval schrik je ervan omdat zo’n aanraking niet te plaatsen is en dus reageer je afwerend.(...) Ik kom nog veel meer tegen, te veel om te bevatten en te overzien. Ik schrik er erg van, vooral ook omdat ik het herken: het klopt, het klopt allemaal! Thom heeft het echt! En alles wat er nu al aan de hand is wordt erger, veel erger!’

Pag.270: ‘Terwijl ik Amsterdam steeds verder achter me laat, bedenk ik dat ik niet weg had moeten gaan op die eerste dag. Ik had daar, voor het gevoel van Thom, ook moeten gaan wonen. (...) Zo had ik het moeten doen, dan had Thom mij niet gemist. Want dat is het ergste, dat Thom mij mist. Niet dat hij aan een nieuw thuis moet wennen. Het begrip thuis bestaat niet meer voor hem. Ik ben zijn thuis geworden, ik ben alles wat hij nog heeft. En ik ben zomaar weggegaan. (...)Terwijl ik de volgende dag terugrijd, besluit ik om te gaan doen wat ik zelf wil: weer hele dagen met Thom doorbrengen en hem mee naar huis nemen. Ik ga zijn veilige wereld zoveel mogelijk herstellen en die veilige wereld ben ik voor hem geworden. Even later zit ik met het afdelingshoofd aan tafel. Ze begrijpt wat me drijft en wil op alle punten meewerken. We spreken af dat ik Thom zo vaak als ik wil ’s morgens zal komen wekken en hem dan, zonder dat er iemand anders bij zal zijn, zal helpen met opstaan, wassen en aankleden, waarna we naar huis gaan om daar te ontbijten en dan de dag met z’n tweeën door te brengen, zoals we dat altijd deden.’

Pag.302: ‘Ik hield van Thom toen ik hem leerde kennen als een jonge god,  
en ik hield van hem toen hij geestelijk en fysiek aftakelde.  
ik was en bleef trots op Thom.  
Thom was en bleef trots op mij.  
Wij samen, dat was onze kracht, tot het einde.’

**Recensie/Extra:** [www.bol.com](http://www.bol.com): 24 oktober 2012 | Door: Indonesiehistoricus : ‘Een ontroerend en indringend document humain. Ik heb het boek vrijwel in een ruk door gelezen. Uitstekend geschreven in een heldere, korte stijl. Het is een meesterlijk boek met uitgesproken literaire kwaliteit.’

<http://sjefvanbommel.nl/evenementen/verslag-symposium-ik-ben-niet-kwijt>

<http://vimeo.com/47578089>

<http://www.benjaminendeanderen.nl/html/hoofdpersonen.html>

<http://www.benjaminendeanderen.nl/html/doc/uitthetleven1.jpg>

## **De auteur zelf over thema's/boodschappen in het boek:**

Je vraagt om citaten uit mijn boek die naar mijn idee belangrijke thema's aansnijden. Bijgaand heel lang citaat doet dat zeker:

Ik moet je zeggen dat ik wel in paniek ben geweest en bang voor de toekomst, toen een jaar geleden de diagnose frontotemporale dementie werd gesteld met dat vreselijke perspectief van steeds erger worden en dan de dood. Maar nu ik dat ongeveer een jaar weet en het echt al een stuk slechter met Thom gaat, begin ik me langzaam te realiseren dat het me lukt om Thoms leven leuk te houden, dat ik het aankan en niet instort, dat ik niet geïsoleerd ben geraakt en dat het naar omstandigheden heel goed gaat met Thom. Dat stelt me een beetje gerust, dat doet me geloven dat ik het misschien toch tot het einde ga redden.

Het doet me goed dat je Thom je 'meest markante oom' noemt. Zo ken ik hem ook, maar dan niet als oom. Het gaat met je oom en met mij, gegeven de ellendige situatie, best goed. We kunnen er, zij het heel ongelijkwaardig, steeds beter samen mee omgaan. Ik probeer vaker eenvoudig te doen wat ik eigenlijk wil: heel lief zijn voor Thom en genieten van het feit dat we er alle twee nog zijn. Kleine lieve dingen doen helpt echt. En naarmate ik beter, verstandiger en realistischer met Thoms rare gedrag om kan gaan, beter 'mijn rol' speel, voelt Thom zich veiliger bij mij en is hij ook vrolijker en aardiger. Daar ben ik blij mee want meer kan niet, en minder wel, zoals ik lees over andere mensen die dezelfde ziekte hebben. Het lukt ons om het gewoon aardig te hebben, daar veel mensen bij te betrekken en dus ook niet te vereenzamen, niet te versomberen en ook geen ruzies te laten ontstaan over onbelangrijke dagelijkse dingen die regelmatig verkeerd gaan.

En het went soms zelfs een beetje, anders is het natuurlijk niet vol te houden. Tegelijk wordt het ook telkens weer slechter en daar schrik ik dan weer van!

Een van de ergste dingen is inderdaad dat hij verdwijnt, vervaagt, oplost, nu al een schim is van degene die hij was. Dat roept bij mij een oneindig medelijden op. Maar dat is mijn gevoel en mijn verdriet, niet het gevoel van Thom over zichzelf. Zelf voelt hij het onnavolgbaar anders. Dat is vreemd en soms, met heel veel moeite, een troost.