



HET BESTE UIT
TWEË WERELDEN

De energie en liefde van een toegewijd arts

MAHBOOBA MENAPAL, SPECIALIST OUDERENGENEESKUNDE

Door Peter Huijs, BTH-Thinkpictures

Mahbooba Menapal is specialist ouderengeneeskunde in Rumah Melati, een woonvorm voor Indische, Molukse en Javaans Surinaamse ouderen, waarvoor Nusantara in Almere-Buiten een post ouderenzorg heeft ingericht. Menapal werkt als arts voor kwetsbare ouderen zowel in als buiten het verpleeghuis.

Kabul in Afghanistan

Ik ben in een gesloten stad opgegroeid, in de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw. Wij zijn nooit de stad uit geweest, ons leven bestond uit naar school gaan en weer naar huis, dag in dag uit, jaar in jaar uit, maar we waren gelukkig. Mijn vader had een invloedrijke positie, hij was militair en vond het belangrijk dat we een opleiding deden. Al mijn broers werden ook arts, omdat je dan niet in politieke of militaire dilemma's hoefde te geraken: je hielp mensen en dat was altijd goed.

Wij kregen in de onrustige jaren negentig van de vorige eeuw, toen Afghanistan gebukt ging onder burgeroorlog en stammenstrijd, meerdere aanbiedingen om naar Amerika te gaan. We konden weg, maar we wilden niet, want we waren hier in Kabul nodig. Zo voelden wij dat. Wij wilden onze mensen helpen. Maar uiteindelijk dwongen de oorlogsomstandigheden ons het land uit. Met

niets anders dan de kleren die we aanhadden vluchtten we, achterin een open vrachtwagen uit Afghanistan naar Pakistan, waar een van mijn broers in een ziekenhuis werkte.

Niet veel mensen zouden graag ondergaan wat mijn familie en ikzelf hebben meegeemaakt. Aan de Universiteit van Kabul als arts afgestudeerd. Nadat mijn vader overleed, gevlucht uit Afghanistan. In Pakistan van 1992 af als arts voor verschillende hulporganisaties in vluchtelingenkampen gewerkt. Alleen maar keihard werken, om het heimwee naar mijn moederland, en het verdriet om het verlies van mijn vader niet te hoeven voelen. Het leed ervaren van al die mensen, wat ze meemaken als rugzak meedragen. Dan, eind 2000 naar Nederland. Mijn man had asiel in Nederland gekregen. Vier jaar later volgde ik naar Nederland in het kader van gezinshereniging. Na bijna tien jaar als arts werkzaam te zijn geweest, bleek ik hier niet als arts aan het werk te mogen. Opnieuw de arts-opleiding, maar eerst een taal cursus, en dan nog een taal cursus. Voor je opnieuw toegelaten wordt nog examen Engelse taal op universitair niveau - geen Nederlander die dat hoeft af te leggen voor hij medicijnen gaat studeren. Daarna een medische taal cursus, weer een half jaar. Gevolgd door doctoraal examen basisarts. In september 2004 coschappen.

Dat was het zwaarst, achter zo'n witte jas aansjouwen en dingetjes opschrijven. In 2006 ben ik opnieuw afgestudeerd. Mijn derde kind was vijftien dagen oud toen ik mijn diploma kreeg.

Tolerant? Ha!

Ik heb geluk gehad, dat besef ik goed. Maar de arrogantie van het Nederlandse systeem! 'Wij tolereren jullie!' Kom op, zeg, ben ik een kwade tumor die je moet tolereren? Breng ik geen meerwaarde? Ik haat het woord tolerantie... Nederland is een tolerant land? Als de Nederlander iets niet is dan is het wel tolerant. Ik kom uit een cultuur van delen. Hier leeft ieder op zichzelf, men wil niet verbinden. Mensen uit andere culturen vertegenwoordigen iets. Zij verrijken de samenleving, maar dat wordt niet gezien. Niet alleen professioneel, maar ook door de manier waarop we met groot leed en tegenslagen omgaan. Er is zoveel wijsheid deze kant op gekomen... maar het wordt niet gezien, niet verdragen, wellicht omdat het de vinger op een vorm van geestelijke armoede legt?

Maar begrijp me goed, ik ben een bevoorrecht mens, zo voel ik het echt. Want het gaat er niet om of het zwaar is geweest. Iedereen heeft het zwaar. Indertijd werkte ik hier via een uitzendbureau. Ik wilde graag een speci-



alisatie psychiatrie of fertiliteit (IVF), maar de opleider vertelde me heel eerlijk dat de kans dat ik daarin een baan zou kunnen vinden bijzonder klein was. Er zou hoe dan ook de voorkeur worden gegeven aan een jonger iemand, die nog een langere loopbaan voor zich zou hebben. Dat was op het kruispunt in tijd dat ook mijn moeder stierf. We moesten als familie regelen dat ze in Afghanistan begraven kon worden. Ik kon twee weken niet werken, wat resulteerde in geen inkomen. Nu was er een baan vrij in het prachtige Sarphatihuys, een verpleeghuisinstelling in

Amsterdam. Een baan mét opleidingsplaats, een baan in ouderengeneeskunde. Dat betekende: een vast inkomen! Jan Wijmans was daar verpleeghuisarts en later werd hij mijn mentor. Hij vroeg: 'Jij bent spoedarts. Wat moet je hier?' Ik zei: 'Ik heb een baan nodig!' Toen ik hem mijn levensverhaal vertelde, zei hij: 'Je hebt die baan, maar of die boeiend genoeg blijft...'

Erover praten – zó belangrijk

Maar ik heb volmondig ja gezegd. Weliswaar hield ik voor mezelf een slag om de arm, ik

'EN DAN INEENS, NA ZESTIG JAAR, KOMEN DE GEBEURTENISSEN TERUG DIE HUN VERDRIET EN HUN TRAUMA'S VEROORZAAKT HEBBEN'

dacht, als zich toch nog een andere mogelijkheid voordoet, kan ik alsnog switchen. Maar na het eerste half jaar wist ik al, dit is mijn wereld, dit is mijn geluk. Op een gegeven moment komt er een fase in je leven, dat je weet dat het ook moreel goed is, iets terug te kunnen doen voor je omgeving, voor de samenleving. Bovendien ervoer ik het werk ook wel als een compensatie: vanwege de oorlog was ik er niet bij toen mijn vader overleed en mijn moeder kon ik niet helpen hier in Nederland, omdat ze zich hier niet thuis voelde. Nu kon ik de liefde en de zorg die ik mijn ouders niet heb kunnen geven, toch kwijt aan andere hulpbehoevende ouderen. En toen ik Nusantara tegenkwam, wist ik het nog zekerder: nu kom ik thuis, hier kan ik doen wat ik het liefste doe.

Wat ik bij Nusantara sterker dan elders ervaar, is dat de oudere mensen die hier wonen vaak vluchteling zijn geweest, net als ik. En dan ineens, na zestig jaar, komen de gebeurtenissen terug die hun verdriet en hun trauma's veroorzaakt hebben. Ze hebben er al die jaren niet over gesproken, je weet wel, er heerst zo'n enorme cultuur van zwijgen in de Indisch-Aziatische gemeenschap. Er werd in de eigen kring niet over gesproken, men wilde niet tot last zijn. Maar nu lijden zij allemaal onder hun trauma's. En ik zie hoe ze

deze herbeleven, juist ook in de eerste stadia van dementie. Daarom is het zo belangrijk erover te praten. Als je gaat verbergen, maak je dingen in jezelf stuk. Wat het me ook laat zien: zelf ben ik ervaringsdeskundige – vóór ik Nusantara leerde kennen, herkende ik dat aspect niet eens in mijzelf. En nu weet ik dat ik daar zelf later ook veel last van zou kunnen krijgen.

De omstandigheden zullen in de komende jaren niet gemakkelijker worden, je ziet geen eind aan de problemen die zich voordoen. We staan voor grote uitdagingen, zeker. Hier werken we aan oplossingen voor trauma's, maar als we niet alles beter gaan verdelen, vanuit een morele optiek, in plaats van vanuit een financieel oogpunt, dan komt er geen eind aan het wereldleed.

Daarom wil ik, naast de medische hulp die ik bieden kan, ook mee horen, mee luisteren, mee lijden, mee opgaan in het verhaal van ouderen, zodat ik wat soelaas kan bieden. Want leed komt nooit goed, in de zin van: het gaat nooit weg. Je kunt het wel verbergen, een plaats geven, maar het blijft bij je. En als de oudere mens dementeert, wordt deze kwetsbaar, en komt juist dat leed extra terug. Door nieuwe inzichten, ook vanuit de genetische geriatrie zoals Diederik Vogelpeel die bestudeert, vanuit de epigenetica, proberen we in Nusantara deze kennis te bundelen. In

ons beginnend expertisecentrum hebben we de drang om de aspecten daarvan verder uit te zoeken: wat gebeurt er, wat doet het met je, hoe kun je het beste helpen?

Nieuwe inzichten

Eén van de methoden die heel goed kunnen helpen is EMDR, een relatief nieuwe methode. Want het is echt zo, dat ingrijpende ervaringen uit het verleden de kop op steken bij het ouder worden, wanneer ziekte en afhankelijkheid om de hoek komen kijken. Je ziet je partner, of een van je ouders, onrustig en schrikachtig worden. Vaak slapen ze slecht of beleven nachtmerries waarin het verleden opspeelt.

EMDR kan dan helpen om het coping-mechanisme te versterken. Leert je met de herinnering om te gaan, neemt de zwaarte ervan weg, met als doel om de kwaliteit van leven, juist in de laatste fase, te herwinnen, of tenminste zoveel mogelijk te bevorderen. En dan lukt het vaak het nare beeld steeds beter te verdragen. Na verloop van tijd kijkt de betrokken mens anders op gebeurtenissen terug, waardoor klachten vaak minder worden.

Dit is maar een voorbeeld. Wat we hopen te bereiken is dat er voor trauma's een juistere plek komt in de protocollen. Nusantara is als een pionier daar heel gestructureerd mee bezig. Ondanks de beperkingen in het

'EMDR LEERT JE MET DE HERINNERING OM TE GAAN, NEEMT DE ZWAARTE ERVAN WEG, MET ALS DOEL OM DE KWALITEIT VAN LEVEN, JUIST IN DE LAATSTE FASE, TE HERWINNEN'

systeem - de budgettering en regelgeving en wat al niet meer - kun je bij Nusantara een enorme drive voelen: er is een positieve energie die door niets te beïnvloeden is. Ook al zijn we maar een kleine speler, we doen wat we kunnen om kennis en inzicht te bevorderen. Onze bestuurder, Frans Broekhuizen, en manager zorg & behandeling Marja van der Linde doen alles om binnen de beschikbare kaders dat expertisecentrum mogelijk te maken. En wij, vanuit een wetenschappelijke invalshoek, doen alles wat in ons vermogen ligt om inhoudelijk waardevol onderzoek en bevindingen een plaats te geven. We willen bij Nusantara dat pionierswerk doorzetten, juist ook om daarmee andere groepen van dienst te kunnen zijn. Dat geeft me zoveel energie! <



HET BESTE UIT TWEE WERELDEN

U vindt het in onze woon- en zorgcentra. Wij leveren onze zorg en diensten vanuit de Indische achtergrond en cultuur. Altijd op basis van persoonlijke vrijheid om aan uw eigen leven invulling te geven. Een plaats voor spontaan en dagelijks contact, 'net als thuis', waar de familiesfeer duidelijk tot uitdrukking komt.

In onze centra ziet, ruikt en proeft u het voormalig Nederlands-Indië. U herkent direct de Indische kunst & cultuur, de gastvrijheid en de verbondenheid met het verleden. U ziet dat allemaal terug in activiteiten die wij regelmatig organiseren in onze woon- en zorgcentra. In muziek en dans. In aandacht voor de balans tussen

lichaam en geest. In kumpulan en makan-activiteiten.
Bent u geïnteresseerd?

U kunt ons bellen:

[\(055\) 534 00 10](tel:0555340010)

of u kunt ons een e-mail sturen: info@nusantara.nl.

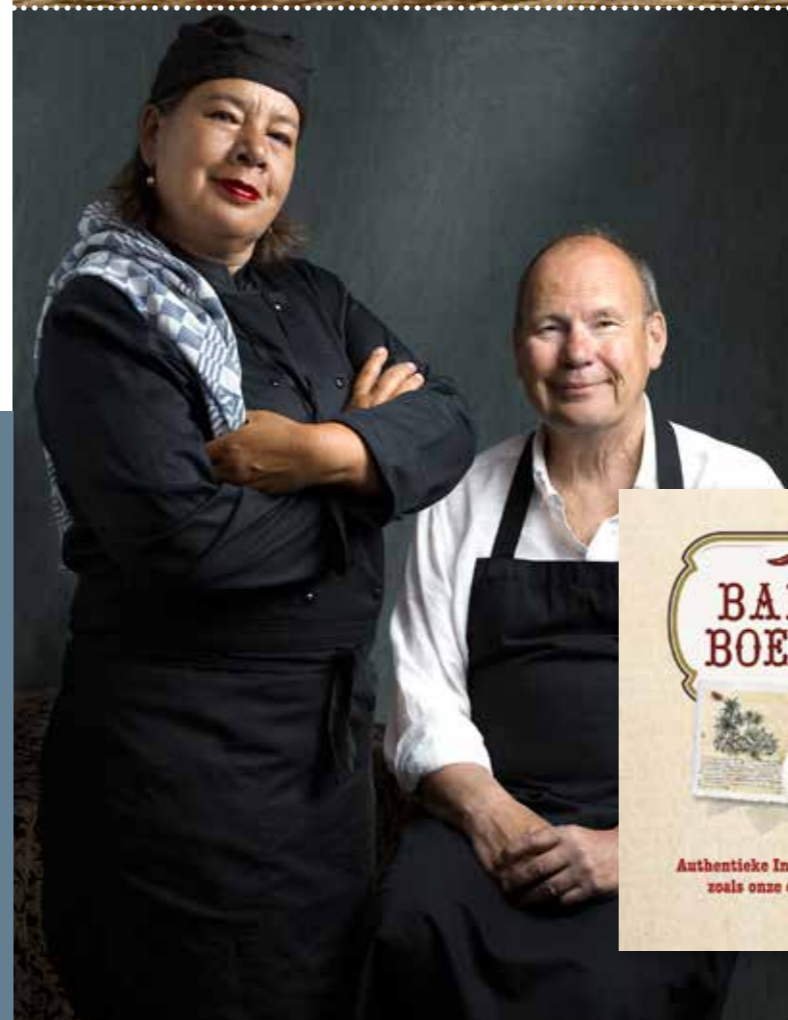
PATRIA
Ceintuurbaan 281
1402 HM Bussum
T (035) 6926111

RUMAH MELATI
Raemdonckstraat 76
1336 AL Almere
T (036) 529 62 97

RUMAH SAYA
Klein Hattem 34
7339 HJ Ugchelen
T (055) 534 00 10

Word nu Moesson-abonnee!

Dat wordt makan tangan!



'In de keuken van Bartje Boemboe maken Bart en Jojo boemboes volgens de recepten van hun oma's: geurig en puur en zonder kunstmatige toevoegingen'



Neem nu een jaarabonnement op Moesson voor € 47,65 en krijg het prachtige Indische kookboek *Bartje Boemboe* cadeau!*

Ga naar www.moesson.nl of bel met 033 - 4 611 611

*Deze aanbieding geldt zolang de voorraad strekt, alleen voor postadressen in Nederland en als u het afgelopen jaar geen abonnee geweest bent.