



Je moet kijken wat iemand nog WEL kan

Vertrouwen, veiligheid, begrip en respect is belangrijk

Door Josien Teuling

Dit jaar zit Maria van Eijk 40 jaar in het vak. Josien Teuling zocht Maria (1948) op in Deurne om te horen wat er in die tijd allemaal is gebeurd.

Maria wilde graag de verpleging in. Ze begon op de Mulo (het schooltype dat later ongeveer overeen kwam met de huidige Mavo) en stapte over naar de huishoudschool in Deurne. Maar bah, ze had zo'n hekel aan die huishoudschool! Tegenover de school lag een ziekenhuis. Zonder dat haar ouders het wisten ging ze er vragen of ze daar mocht komen werken. Ze was toen 15 jaar. Ze werd aangenomen, en, hoewel ze zich een beetje bezorgd had gemaakt over de reactie van haar ouders op dat nieuwtje, zeiden die: "Doe maar!". Het werk bestond uit samen met de nonnen de O.K. schoonmaken als er een operatie was geweest, steriliseren van spuiten, die toen nog van glas waren, en operatie-gereedschappen, en het regelen van schoon linnengoed. Ze werkte er met veel plezier. Ze deed een cursus "Culemborg" en een cursus "Ziekenverpleging", en "EHBO" naast haar werk.

Elke dag fietste ze de 15 km naar haar werk en terug, en werkte van 8 tot 18 uur. Ze werd bevorderd tot "Bruintje", wat betekende dat ze in plaats van wit, een bruin uniform aan moest. Op een keer, toen er even geen andere zusters beschikbaar waren, werd ze door de chirurg plotseling, en zonder officiële toestemming, ingeschakeld bij een operatie. Ze kende tenslotte al zijn gereedschappen door haar sterilisatiewerk al bij naam. Zo rolde ze in dat werk, ze kreeg de bijnaam: "Het kleintje van de O.K.". Maria werkte ook op de interne afdeling.

In die tijd had Maria een vriend, Jan, waar ze inmiddels alweer 40 jaar mee getrouwd is.

Jan was timmerman. In het ziekenhuis werd Maria vaak gewezen op het standverschil. Een verpleegster stond hoger op de ladder dan een timmerman, en hoorden eigenlijk niet samen te zijn. Dat belachelijke oordeel heeft haar diep geraakt en datgene bepaald wat als een rode draad door haar leven en werken is gaan lopen: dat je iemand uitsluitend moet beoordelen op wie hij is. In het geval van haar werk: Maria kijkt naar wat de zieken of ouderen waar ze mee werkten allemaal wél konden. "Je moet niet kijken naar wat iemand niet meer kan!"

Maar toen werd het werk minder aangenaam, ze voelde zich dwarsgezet door de directrice die zich met haar relatie bemoeide en ze ging ergens anders solliciteren. "Ons Mam ging mee! Stel je dat nú eens voor, terwijl ik al 18 was!" Zo kwam ze in een verpleeghuis in Eindhoven te werken, waar ze veel fijne collega's trof, enkele er-



Maria van Eijk: "Zolang ik open blijf staan voor nieuwe dingen ga ik door."

van zijn nu nog vriendinnen, en waar ze al snel subhoofd mocht worden, op haar 19e.

Later werkte Maria in het eerste verpleeghuis van Deurne, en in een verzorgingshuis in Liessel. Ze deed tegelijkertijd een opleiding tot pedicure en een opleiding bejaardengymnastiek "Van der Laan". Dat was in 1971, nu 40 jaar geleden. In die tijd moest je creatief zijn met betrekking tot gymmaterialen., je moest alles zelf bedenken en uitzoeken. Ze werkte met WC-rolletjes, met potjes, met sterke rekbare Trevira touwtjes- ze heeft ze nu nog. In 1981 startte ze extramurale gymgroepen op voor senioren in Liessel, Neerkant, Helenaveen. Daarnaast ook in het verzorgingstehuis in Liessel. Die extramurale groepen draait ze nog steeds.

Toen het MBvO werd opgericht in de jaren '80, moest

Een aantal basisbehoeften van de mens vindt Maria heel belangrijk: vertrouwen, veiligheid, begrip en respect. Die vier begrippen zijn altijd haar leidraad geweest, in de les en daarbuiten.

Daarnaast benadrukt ze - nogmaals - haar rode draad: kijk naar wat iemand nog WEL kan. wat een simpele beweging is voor jou kan iets groots en belangrijks voor een ander zijn!" Deze instelling zorgt ervoor dat de deelnemers zich veilig voelen en al jarenlang met plezier de lessen bezoeken.

Maria begon langeafstandswandeltochten te maken, zoals de Kennedymars (80 km) en de Vierdaagse van Nijmegen, en het Pieterpad. Tijdens die tochten kon ze goed nadenken, er kwamen allerlei ideeën bij haar op, plannen voor nieuwe activiteiten, zoals het sportief wandelen.

Veel tijd en moeite werd gestoken in een film met een gymnastiekprogramma: "Tehuis in Beweging"- er verscheen daarover een artikel in Oudfit. Maria was er intensief mee bezig.

ze opnieuw examens doen. Rond 1985 deed ze de volksdansopleiding in Tilburg, en zitdansen, spel en sport, sportief wandelen, nordic walking, country-linedance en beweegkuurinstructrice. Dat alles heeft haar enorm veel tijd en enorm veel geld gekost.

Intussen kregen Maria en Jan vier kinderen. Dankzij een geweldige oppas kon ze haar werk en alle cursussen doen. Maria's dochter trouwde later met de kleinzoon van die oppasoma. De kinderen zijn vaak meegegaan naar alle activiteiten.

In Bakel en Gemert richtte Maria zeven groepen op, die ze 16 jaar geleid heeft.

Maar toen kwam er een moeilijke periode: zowel Maria als haar man kregen kanker. De kinderen waren toen tussen de 7 en 13 jaar oud. "Tropenjaren!" Er moest doorgerukt worden. Omdat Maria freelancewerk deed kon ze immers niet in de ziektewet en er moest brood op de plank komen. Ze deed vanaf 1993 cursussen HIB (Hart In Beweging) en tegelijkertijd de driejarige opleiding Muditaha-Yoga, dat is de meest westerse yoga. Ze heeft jarenlang les gegeven aan vrouwen met borstkanker. Al vele jaren werkt ze voor de Stichting Welzijn Deurne (tot 1993 was dat Stichting Open Bejaardenwerk). Het was verrassend dat ze onlangs een meneer onder haar cursisten had die daar vroeger haar directeur was. Ze werkte mee aan allerlei projecten: een "Cursus Balans" met als doel valpreventie, "Fit Door Het Leven", "botten en spieren protesteren", en ze gaf workshops en bijscholingen zittans.

Samen in beweging

Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) en Stichting DOEN stelden in 2010 subsidies ter beschikking aan organisaties die de beste beweegprojecten opzetten voor chronisch zieken en ouderen. Er deden 135 organisaties mee. Dertig daarvan ontvingen de subsidie van 9000 euro.

Maria stuurde het door haar samen met Hannie Sweegers (coördinator senioren sport) ontwikkelde project "Samen in Beweging" in. Het had als thema: bewegingslessen bieden aan de zorgvrager samen met zijn/haar mantelzorg. Dit project haalde de mooie subsidie binnen, waardoor het een jaar kon draaien. De groepen bestonden uit 6 tot 8 zorgvragers en mantelzorgers. Elke groep kreeg drie bijeenkomsten, en na enige tijd een terugkomles. Ze



Maria maakte verschillende lange afstands wandeltochten

werkten via het programma "Thuisfit 2" en kregen het boek met oefeningen en cd mee naar huis, met als doel de geleerde bewegingen thuis door te laten gaan. De mantelzorgler leerde in de bijeenkomsten wat er mogelijk



De allerlaatste bijeenkomst in het kader van "Samen in Beweging", juni 2011 in Deurne.

is. "Soms ontnemen mantelzorgers met de beste bedoelingen veel beweging aan de zorgvrager, die daarmee dus eigenlijk niet geholpen is." Ook is het de bedoeling bij de oefeningen de zorgvrager de bewegingen zelf uit te laten voeren. "Laat het hun eigen beweging zijn, niet die van de zorgverlener!" Daar is de rode draad weer: kijken wat iemand nog WEL kan.

Onder de deelnemers waren mensen die thuis woonden met hun partner, maar ook mensen die verpleegd werden in een zorginstelling met hun verzorgenden.

Nu

Maria gaat na het aflopen van dit project niet stilzitten. Ze geeft wekelijks les aan vijf gymnastiekgroepen, ze leidt vier groepen Sportief Wandelen en twee Nordic-Walkinggroepen. Haar hele leven lang zijn zij en haar man Jan met beweging bezig: Jan is al 46 jaar -actief als jeugdtrainer bij het voetballen.

Ze peinst niet over stoppen: "Ik ben 63, maar dat is maar een getal! Zolang ik open blijf staan voor nieuwe dingen ga ik door. Maar als ik merk dat mijn vlam uitgaat zal ik stoppen. Nu is die nog roodgloeiend!"

Daarnaast is ze inmiddels oma van 4 kleinkinderen. De vijfde is op komst. Een vaste oppasoma wil ze niet zijn, maar ze springt altijd bij waar nodig is. Ze houdt tijd vrij voor haar hobby's: ze is percussionist bij de harmonie en loopt nog steeds graag langeafstandswandelingen. Ze doet vrijwilligerswerk bij de buurtbemiddeling.

Onlangs zat ze 40 jaar in het vak. Het werd geen groots feest, maar het was "mieters" dat ze van de kinderen 40 rode rozen kreeg. Ze is zeer dankbaar voor de steun van haar gezin al die tijd. "Al die bewogen jaren hebben ze met me meebewogen!"