

Tamara

Dit is een uitgave in het kader van het onderzoek Project WAVE, een samenwerkingsverband tussen het Centrum voor Consultatie en Expertise, de Universiteit voor Humanistiek, het VU medisch centrum, KansPlus, zes zorgaanbieders en zes onderwijsinstellingen.



I hurt myself today
To see if I still feel
I focus on the pain
The only thing that's real

Hurt (Nine Inch Nails/ Johnny Cash, Michael Trent Reznor)

Tamara

Zeven gedichten van Titus Damsma
Illustraties van Boris de Leeuwe

Woord vooraf

In april 2019 ontmoet ik Tamara voor het eerst. Ik ben dan net begonnen als outsider-onderzoeker binnen het onderzoeksproject WAVE. Daarbij worden outsider-onderzoekers zoals ik gekoppeld aan een hoofdpersoon, die moeilijk verstaanbaar gedrag laat zien. Moeilijk verstaanbaar gedrag is gedrag van mensen met een verstandelijke beperking, dat onvoorspelbaar is, waardoor de begeleiders in de zorginstellingen waar deze mensen wonen, vaak problemen hebben om ze goed te begeleiden. De outsider-onderzoekers hebben geen enkele ervaring binnen de zorg maar zijn experts op andere gebieden.

In april ontmoet ik ook Tamara's begeleiders voor het eerst. Ze weten niet nog niet precies wat ze moeten verwachten van mijn aanwezigheid,- en ik weet dat ook niet. Langzaam leer ik de wereld rondom Tamara en haar begeleiders beter kennen. Ze ontvangen mij open en hartelijk. Ik krijg veel respect voor hun inzet en hun problemen.

In het voorjaar van 2020 komt Corona naar Nederland. Ik kan niet meer op bezoek bij Tamara. Lange tijd heb ik nauwelijks tot geen contact met haar. Wanneer ik de begeleiders daarom voorstel om mijn expertise in te zetten voor het team, ontstaat er door misverstanden wrijving en dreigt mijn inbreng te stoppen. Na enig overleg en aandringen komt er een herstart. Vanaf dat moment richt ik me voornamelijk op een oefenprogramma voor Tamara.

In samenwerking met bewegingsagoog Falko ontwerpen we een speciaal programma voor Tamara, met als doel om haar ontspanning zowel fysiek als mentaal te vergroten. Het contact tussen de directe begeleiding van Tamara en mij wordt weer beter. Het programma lijkt effect te hebben en de betrokkenen willen de methodiek ook bij andere bewoners van andere locaties gaan toepassen.

Vlak voor de start van de Corona pandemie had ik met de regiebegeleidster van Tamara afgesproken meer persoonlijk

contact met Tamara op te bouwen. Door de coronamaatregelen kon hier helaas niets van terecht komen. Tijdens de observatie van het oefenprogramma blijf ik daarom letterlijk buiten staan en kijk door het raam naar binnen.

Ik kijk met een goed gevoel terug op de samenwerking met de begeleiding van Tamara. Achteraf vind ik het wel heel jammer dat ik haar persoonlijk niet beter heb leren kennen en op een afstand heb moeten blijven.

Sinds mijn tienerjaren schrijf ik gedichten. Als eindproduct van het onderzoek heb ik een serie van 7 gedichten geschreven over mijn ervaringen met Tamara. Aan collega outsider-onderzoeker Boris de Leeuwe, met wie ik vaak op een lijn zat in de onderzoeksjaren, heb ik gevraagd om bij de gedichten een illustratie te maken.

In deel 1 van dit boek vindt u mijn gedichten met een korte toelichting, in deel 2 de illustraties van Boris. De

illustraties en de gedichten zijn ingelijst en aangeboden aan de locatie waar Tamara woont. Daar hangen ze nu.

Mijn dank gaat uit naar alle werknemers van Siza's 's Koonings Jaght, die betrokken zijn bij de begeleiding van Tamara. Een speciale dank gaat uit naar Falko, Pascal, Robin, Klasien, Paul, Tim, Harrie en Trudie, die op hun manier mij hebben ondersteund.

Titus Damsma, januari 2022

Ik draag dit eerbetoon op aan Tamara en haar wereld, aan allen die haar een beter leven toewensen en daar alle inzet voor hebben getoond en blijven tonen.

Deel 1

Tamara

Ik ben tafeltennistrainer. Dit is de eerste keer dat ik mijn
hoofdpersoon, Tamara, een jonge vrouw van 36 jaar, ontmoet.

Toen ik de deur achter me sloot,
stapte ik de lente binnen.
Ik genoot van wat het leven bood,
en bleef toen even staan.
Een onverbiddelijk blauwe hemel
keek mij met grote ogen aan,
op de allereerste dag, dat ik Tamara zag.

Tamara heeft een hekel aan de warmte in de zomer. Ze wordt dan prikkelbaar en voelt zich minder op haar gemak. Ze houdt van de koudere seizoenen.

Een mist van hitte.
Je voelt geen hand meer voor de ogen.
Alleen maar zwaarte en zweet.
Ze vergeet niets en is weer bedrogen.

De wereld is uitgeblust en afgeleefd,
net als Tamara. Zij houdt van de winter:
ze vindt er haar rust
en heeft de zomer overleefd.

De jaren gaan voorbij,
seizoenen komen en wij worden ouder.
Het najaar staat nu voor de deur,
de wereld verandert van kleur
en het wordt God zij dank weer kouder.

Tamara woont in een woning op een woningencomplex van 's
Koonings Jaght bij Arnhem. Ze voelt zich thuis in dit huis en
bij haar begeleiders. Tamara is al vele malen verhuisd en nog
steeds raakt ze in paniek als er sprake is van een mogelijke
verhuizing.

Hier ben ik thuis, hier is mijn woning,
dit is nu mijn hartenkoning.
Hier word ik elke morgen wakker.
Muziek in de serre:
het geluid kwam van verre,
werd zwakker en verging weer in stilte.
Elf keer verhuisd, elf keer het nieuwe thuis
en elf keer een nieuwe kilte.

Tamara automutileert. Ze verwondt zich zelf. Ze slaat met haar vuisten op haar gezicht, op haar ogen en haar oren en bonkt met haar hoofd tegen de muur of tegen de vloer. In mijn aanwezigheid heeft ze dit op een heftige manier gedaan in de kleedkamer van het zwembad. De begeleiding staat vrijwel machteloos in zo'n geval en probeert haar zo veel mogelijk te beschermen.

Meestal wil ik zwemmen, maar dit keer niet.

Ik ben alleen en het is donker zoals altijd.

Ik zie niet de spiegel aan de wand.

Ik ben nu naakt en de tegels hier zijn koud.

Waar is mijn badpak?

Ik voel nu de pijn bij elke bonk op de grond.

Waarom pakken ze me vast?

Ik sla van me af, de pijn, die blijft.

Ik sla van me af, ik sla de pijn van me af.

Tamara doet een speciaal fitnessprogramma, waarin kracht- en ontspanningsoefeningen, zoals ademhalingsoefeningen, met elkaar gecombineerd werden. Ze kijkt uit naar de trainingen en volgt de bewegingsagoog blindelings. Bij één ademhalingsoefening staat hij voor haar en biedt zijn handen aan. Tamara legt haar handen dan in de zijne. Gezamenlijk bewegen ze op het geluid van de ademhalingsapp hun handen naar boven en beneden.

De Prins vraagt haar ten dans
en de prinses geniet van wat hij biedt.
Ze grijpt haar kans met beide handen
in de beide handen van hem.
Geen zucht, geen woord, geen stem
is dan nog te horen.
Eén minuut lang kan niets of niemand
hun eeuwigheid verstoren.

Tamara is door haar zelfverwonding blind geworden en gedeeltelijk doof. Wanneer ze doorgaat is er kans dat ze helemaal doof wordt.

De woorden van dit gedicht
zijn hier voor jou geschreven.
Ze zijn jouw gehoor en gezicht
voor de rest van je leven.
Want wat er verder ook verandert
jij zult alles verstaan.
Alle handen grijpen in elkander
en voelen elkander aan.

Wat de toekomst Tamara gaat brengen weet niemand. Ik wens haar
een rijk leven toe, waarin ze vele momenten gaat beleven,
waarop ze geniet en ontspannen en gelukkig is.

Wij stappen nu vrolijk de lente binnen
en zijn vol van levenslust.
Voor Tamara zal eeuwig de winter beginnen,
ze vindt er even haar rust.

Het blijkt vastgezet in de tijd
en door koning winter bevroren.
Niets of niemand lijkt, nu voor altijd,
haar rust te kunnen verstoren.

Het geluid komt weer van verre,
wordt zwakker en gaat verloren.
Haar gehoor en gezicht behoren tot het verleden.

Haar toekomst is in spiegelschrift geschreven,
maar waar is in Godsnaam
onze spiegel (als teken) aan de wand gebleven?

Deel 2

Tamara



Toen ik de deur
achter me sloot.

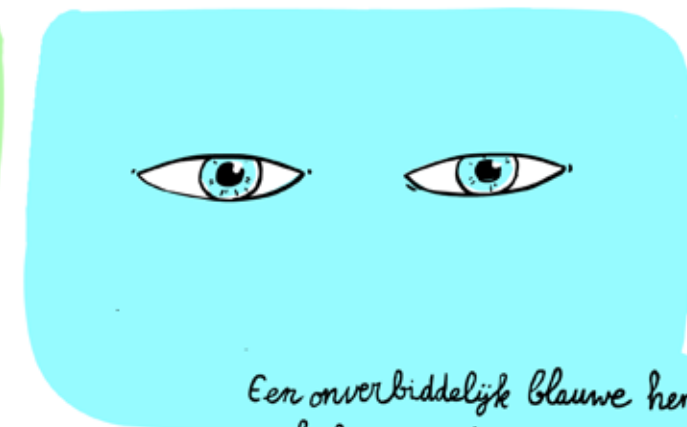


stapte ik de
lente binnen.



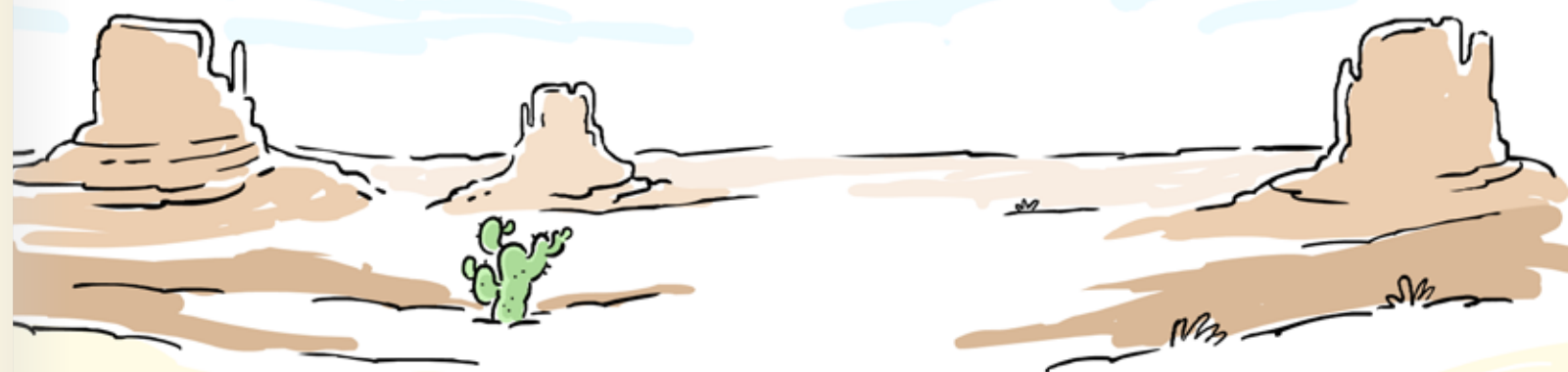
Ik genoot van
wat het leven bood.

en bleef toen even staan.



Een onverbiddeijk blauwe hemel
keek mij met grote ogen aan.

Op de allereerste dag, dat ik Tamara zag.



Een mist van hitte.
Je voelt geen hand meer voor de ogen.
Alleen maar zwaarte en zweet.
Ze vergeet niets en is weer bedrogen.



De wereld is uitgeblust en afgeleefd,
net als Tamara. Zij houdt van de winter:
ze vindt er haar rust
en heeft de zomer overleefd.

De jaren gaan voorbij,
seizoenen komen en wij worden ouder.
Het najaar staat nu weer voor de deur
de wereld verandert van kleur
en het wordt God zij dank weer kouder.

Hier ben ik thuis



Hier is mijn woning



dit is nu mijn hartenkoning



Hier word ik elke morgen wakker.



Muziek in de serre:
het geluid kwam van verre,
werd zachter en verzagde weer in stilte.

Elf keer verhuist,

elf keer het nieuwe thuis



En elf keer een nieuwe kilte

Meestal wil ik zwemmen,



maar dit keer niet.



Ik ben alleen

en het is donker
zoals altijd.

Ik zie niet de
spiegel aan de wand.



Ik ben
nu naakt



en de tegels hier zijn koud.

Waar is mijn badpak?



Ik voel nu de pijn bij elke
bonk op de grond.



Waarom raken
ze me vast?

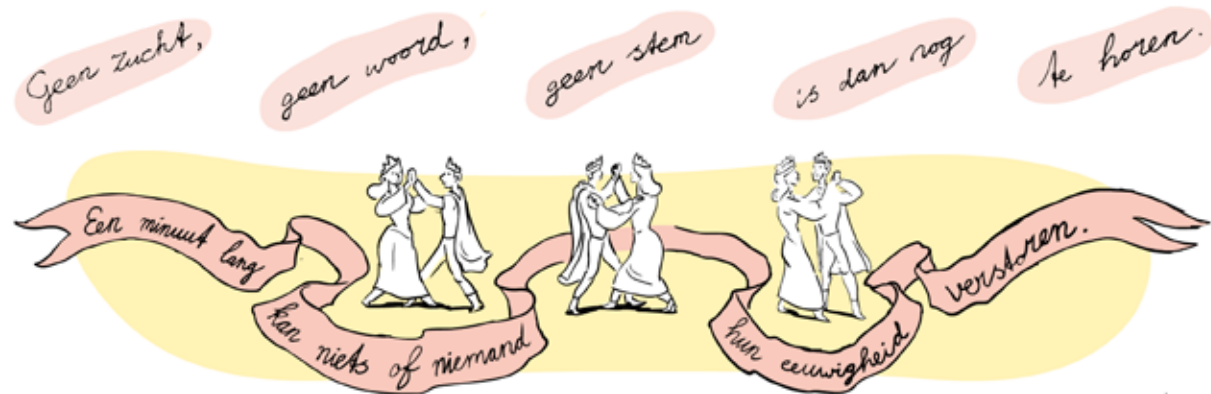
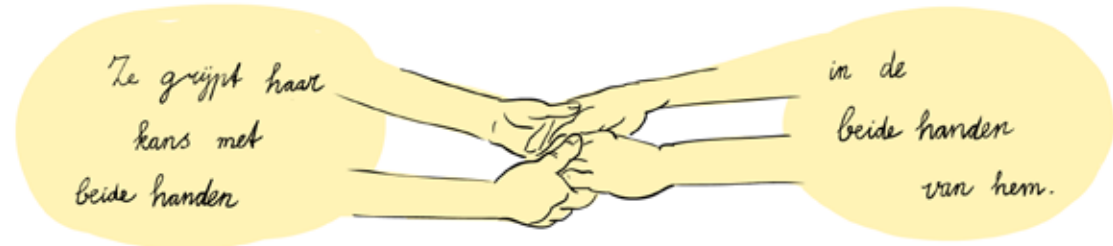
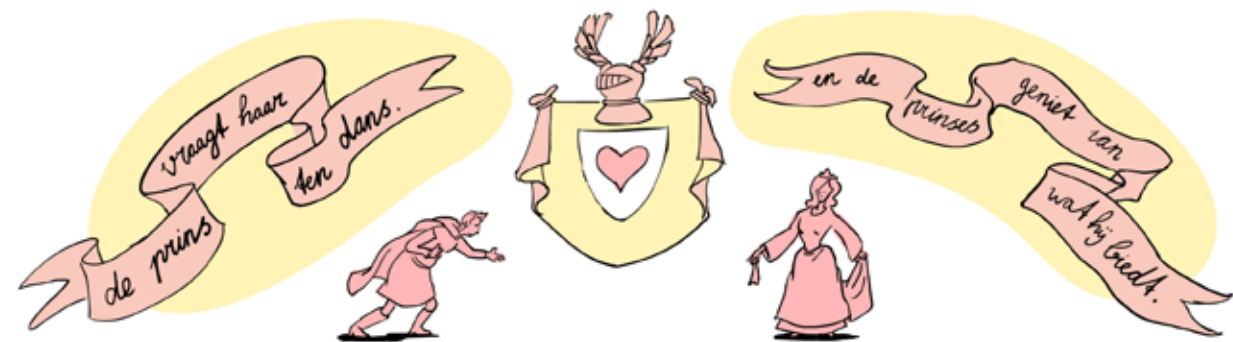


Ik sla van
me af.

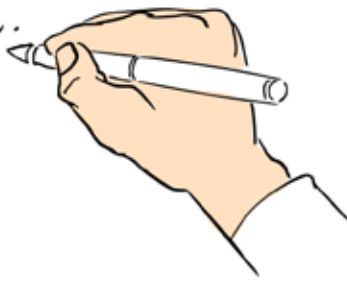
de pijn.

die blijft.





De woorden
van dit gedicht
zijn hier
voor jou geschreven.



De zijn jouw
gehoort en gezien
voor de rest van je leven.



Want wat er verder ook verandert
jij zult alles verstaan.

Alle handen grijpen in elkander
en voelen elkander aan.



Wij stappen nu vrolijk de lente binnen
en zijn vol van levenslust.
Voor Tamara zal eeuwig de winter beginnen,
ze vindt er even haar rust.

Het lijkt vergeten in de tijd
en door koning winter bevroren.
Niets of niemand lijkt, nu voor altijd,
haar rust te kunnen verstoren.

Het geluid komt weer van verre,
wordt zwaaiend en gaat verloren.
Haar gehoor en gezicht behoren tot het verleden.

Haar toekomst is in spiegelschrift geschreven,
maar waar is in Godnaam
onze spiegel (als teken) aan de wand gelieven?





