## Laatste Blindiaan

# "Ik ga het schrijven wel missen"

*Door Nina van Oostrum*

**In 2015 werd Oog in Oog columniste Rita Verduin (60) getroffen door een ooginfarct. Haar wereld stond voor de zoveelste keer op zijn kop. Maar ze ging niet bij de pakken neerzitten en schreef haar verhalen en ervaringen op voor Vereniging OOG in OOG. Nu, ruim veertig Blindiaan columns later, stopt Rita ermee. "Mijn verhaal is klaar, het is verteld".**

*Rita Verduin met haar zoon Ids*

In 2015 hielp Rita als vrijwilligster bij de Utrecht Marathon, toen ze merkte dat haar zicht niet optimaal was. "Ik dacht dat ik een vieze contactlens had, maar toen ik hem schoonmaakte veranderde er niks." Ze besloot door te gaan, maar even later zag ze bijna niks meer met het oog. Via de huisartsenpost kwam ze de volgende dag in het ziekenhuis terecht waar al snel bleek dat het om een ooginfarct ging. "Dat was heel onwerkelijk. Want het doet geen pijn, maar het is wel ernstig."

Rita kwam in een medische molen terecht met heel veel artsen, onderzoeken en behandelingen. Ze besloot het van zich af te schrijven op haar blog runningrita.nl. "Ik Twitterde al veel, ik vond het heerlijk om mijn gedachtes de wereld in te sturen. Maar ik wilde meer kwijt dan die 140 tekens, dus zette ik in 2013 mijn blog runningrita op." Die naam is niet geheel toevallig omdat Rita al haar hele leven fanatiek sport. "Ik loop sinds mijn 19de hard. Dat was toen nog een rariteit."

### Glaucoom

Ze beschreef in haar blogs wat ze meemaakte en hoe ze de medische molen ervoer. "Ik heb ook hele ellendige blogs geschreven, maar ze uiteindelijk niet gepubliceerd. Het schrijven hielp in het verwerkingsproces." En dat proces duurde lang, want na het ooginfarct kreeg Rita glaucoom. Dat zorgde voor ondraaglijke hoofdpijn. Er werd van alles geprobeerd, maar uiteindelijk leek een oogverwijdering onvermijdelijk. "Ik heb me er lange tijd tegen verzet, maar vorig jaar oktober is mijn oog verwijderd. Dat is me 300 procent meegevallen, zowel de operatie als het kunstoog. De iris in het kunstoog is nog steeds iets te licht, maar de hoofdpijn is weg. Dat is het allerbelangrijkste, alhoewel het er natuurlijk ook wel een beetje goed uit moet zien."

Hoewel Rita vele tegenslagen te verwerken kreeg en de kans groot was dat ook haar andere oog in gevaar was, is ze nooit bij de pakken neer gaan zitten. Het is dan ook niet het eerste wat Rita voor haar kiezen kreeg. "Ik heb tinnitus (oorsuizen), waardoor ik altijd lawaai in mijn hoofd heb. Ook heb ik hiervoor kanker gehad." Genoeg reden om in de put te gaan zitten, maar voor Rita niet. "Het is heel veel pech maar ik denk altijd: het is zoals het is. Dat is ook echt mijn lijfspreuk geworden." Ook besloot ze meteen na het infarct dat ze zou leren leven met één oog. "Dat gaat ook prima, maar ik mors nog steeds regelmatig met inschenken. Vooral Spa Rood is lastig."

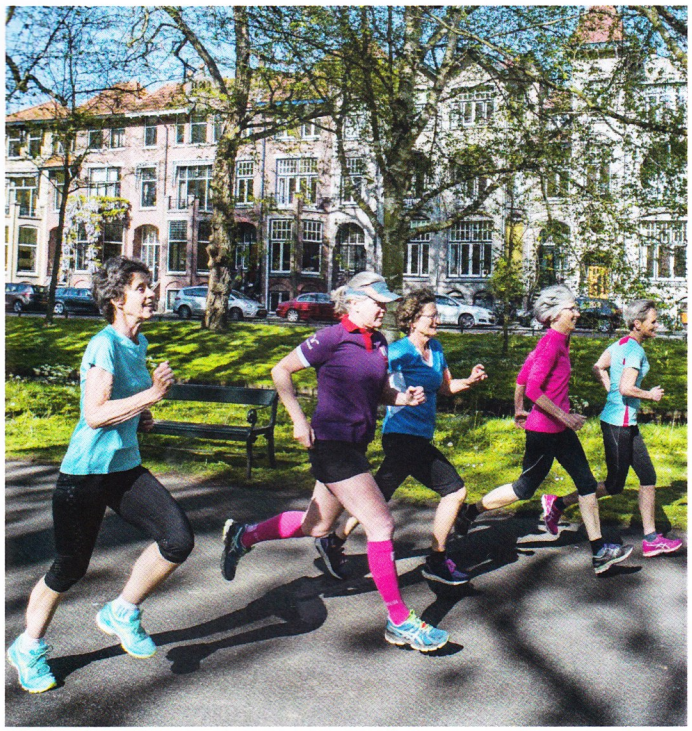
### Blindiaan

In mei 2015 kwam Rita in contact met de Vereniging OOG in OOG. "Ik kreeg een contactpersoon aan de telefoon die helemaal blind bleek te zijn. Toen dacht ik: waar heb ik het over?" Rita stelde voor om haar blogs in columnvorm te gieten voor de website en het magazine.
En zo werd Blindiaan geboren. "Ik heb een autistische zoon, hij is onze Indiaan in huis. Ik werd als vanzelf de Blindiaan."

Maar alhoewel de columns nu stoppen, blijft Rita wel gewoon aan OOG in OOG verbonden. "Ik vind de vereniging heel belangrijk. Het begon voor mij met een luisterend oor. En herkenning. Want alhoewel mensen totaal iets anders hebben gehad, zij leven ook met één oog. Ze weten waar je het over hebt." En daarom blijft Rita ook naar de contactdagen gaan. "En ik blijf vrijwillig helpen waar nodig. Het is ook niet gezegd dat het mijn allerlaatste column ooit is voor de vereniging. Als er weer belangrijke ontwikkelingen zijn, dan meld ik me. Maar voor nu is het proces klaar. Ik ga het schrijven wel missen."

Maar Rita stopt niet zonder nog haar belangrijkste tips mee te geven aan OOG in OOG leden. Voor het rouwen is volgens haar namelijk vooral 'tijd-morsen' belangrijk. "Daarmee bedoel ik verwerkingstijd. Dat

je op de bank zit en je niks doet en dat er zomaar een paar uur voorbij zijn gevlogen. Dat is zó belangrijk. Dat is de tijd waarin je rouwt en dingen onbewust verwerkt." Maar dat is niet de enige tip. "Verzet je niet tegen alles wat er gebeurt, daar heb je alleen jezelf mee. Het is zoals het is! Neem de tijd voor rouw. En houd structuur in je week. Heel veel depressies kunnen voorkomen worden door te blijven werken of vast te houden aan andere vaste activiteiten."



**Skiën**

Ook voor de vereniging heeft ze nog een leuk idee. "Waarom gaan we niet met zijn allen wat uitdagends doen? Nu wordt er vaak een wandeling gemaakt, maar dat vind ik voor bejaarden. Laten we bijvoorbeeld gaan skiën of tennissen. Dingen die echt uitdagend zijn voor mensen met één oog."

Zelf hoopt Rita de komende tijd uitdaging te halen uit haar nieuwe baan. Ze is projectmanager geworden bij een Utrechts ICT-bedrijf. "Ik hoop dat ik er een succes van kan maken." Ook gaat ze een opleiding rouw- en verliesverwerking doen, om in de toekomst haar eigen praktijk op te kunnen zetten. "Er is alleen maar aandacht voor de medische kant, maar veel te weinig voor de mentale kant. Daarom wil ik mijn eigen coachpraktijk opzetten voor rouw om gezondheidsverlies. Als ik beter begeleid was had ik waarschijnlijk veel eerder mijn oog laten verwijderen en was me een hoop pijn bespaard gebleven. Daarmee wil ik aan de slag. Vooral lekker blijven werken, dat helpt."

Een maand na mijn ooginfarct, in april 2015, probeerde ik voor het eerst door het zig-zag-bruggetje te fietsen dat leidt naar het park vlakbij mijn huis. Tegelijkertijd fietsen en mikken bleek een brug te ver, met mijn voet aan de grond stuurde ik door de hindernis.

Een voornemen was geboren: ik wilde weer zonder voet aan de grond door dit zig-zag-obstakel kunnen fietsen.

Jaren gingen voorbij, soms probeerde ik het een tijd en dan weer vergat ik mijn eigen voornemen. Met een kale fiets lukte het al vrij snel en kwam ik er al zigzag--fietsend doorheen, maar met een volgeladen fiets mislukte het meestal en moest ik toch weer mijn hulpvoet aanspreken. Nadat het zigzaggen op de fiets de eerste keer lukte, nam ik me voor dat ik het een hele week moest kunnen zonder hulpvoet.

Vraag me niet waarom ik me zoiets voorneem. Misschien wilde ik mezelf bewijzen dat fietsen met één oog niet lastiger is dan met twee ogen of misschien was het simpel zoiets als vroeger teruglopen van school naar huis waarbij ik dwangneurotisch alleen maar midden op de stoeptegels mocht staan en niet met mijn voeten over de lijnen mocht komen, wat met schoenmaat 36 niet zo moeilijk is, maar met mijn, toen al, schoenmaat 41 best een uitdaging, zeker bij een afstand van om en nabij de twee kilometer.

Wat vroeger lukte met de stoeptegels, lukte nu ook met het zig-zag-bruggetje. Kort geleden reed ik precies een hele week lang door de zig-zag-afrastering zonder hulpvoet nodig te hebben.
Lekker belangrijk, de dwangneurose in bedwang!
Nee, helemaal niet, het is totaal onbelangrijk.

En toch vermeldenswaard, want met mijn voornemen bedacht ik ook dat als ik een hele week zonder kleerscheuren door het zig-zag-bruggetje zou zijn gereden, ik volleerd Blindiaan zou zijn en mijn adaptatieproces (eindelijk) als afgerond zou kunnen beschouwen.

Nu is het moment daar. Ik heb de Blindiaan columns graag geschreven en nu is het tijd om af te zwaaien.
Wordt niet vervolgd. Rita Verduin