



*Dat je soms je dag niet hebt geldt niet minder van de nacht.  
Want nachten zijn er in soorten en maten: korte nachten, lange  
nachten, donkere nachten, heldere nachten, maanverlichte  
nachten, bewolkte nachten, stormachtige nachten en nachten vol  
vallende sterren, koude nachten, plakkerige nachten, slaperige  
nachten, wakkere nachten, stille nachten en dromerige nachten.  
Welke nacht is van jou? Welke heb je soms niet?*



**Een ode aan alle  
werkers van de  
nachtelijke uren**

# Soms heb je je nacht niet

*Kom schuilen  
voor het duister  
in de luister  
van het licht.*

*Kom rusten  
van de dagen  
in de schaduw  
van de nacht.*

*Psalm 139: 9-12*

**N**et als bij de nachten, is er ook een groot assortiment aan nachtdiensten en van mensen die van de nacht hun dag maken. Velen die in de zorg werken zijn verplicht om bij toerbeurt nachtdiensten te draaien. Sommigen wennen daar nooit aan. Anderen werken vast in de nacht en raken eraan gehecht. Na een bepaalde leeftijd kan je vrijstelling van nachtdiensten aanvragen. Sommigen zoeken een andere functie zonder nachtdienstverplichting. Want nachtdiensten draaien kan een belasting voor de gezondheid betekenen én de levensverwachting beïnvloeden. Draai je in de winter een aantal dagen nacht-

dienst dan zie je door de lange nachten en korte dagen nauwelijks het daglicht. Hoe dan ook is de nachtdienst niet vanzelfsprekend. En de mededeling dat men net een nachtdienst heeft gedraaid wordt soms afgekort tot: 'Ik kom uit de nacht.'

De nachtdienst is dus in de eerste plaats een lichamelijke gebeuren, al verschillen de belevingen. Het slapen schuift in ieder geval op. De slaperigheid wordt bestreden. Of er is een apart soort wakker zijn. De ogen moeten zich op schaduwlicht instellen. De oren zijn alerter, horen andere dingen. De spieren lopen in een andere versnelling. Het stemgebruik wordt gedempt om anderen niet wakker te maken. De prikkels van interactie zijn minder, in ieder geval anders. Men werkt met minder mensen, soms alleen, soms met een achterwacht. Komt men 'uit de nacht' dan kan het even duren voordat ziel en lichaam weer gelijk lopen. Men komt in een toestand van jetlag terecht zonder gereisd te hebben. Of misschien is de nachtdienst een soort tijdreizen naar andere gebieden van de menselijke ervaring.

Gebeuren er dan dingen in de nachtdienst die overdag niet voorkomen? Er is niets wat in de nacht gebeurt dat niet ook overdag zou kunnen gebeuren. Maar men beleeft het vaak anders. Op alles valt een ander licht. Bijvoorbeeld in lange gangen met gedimd licht die nooit echt donker worden. Het rode, groene, gele of blauwe, soms pulserende schijnsel van de lampjes van medisch apparatuur, dat overdag niet opvalt, maar 's nachts des te meer. Het licht van de straatlantaarn dat op de gordijnen valt. De soms bewegende schaduwen van de bomen op dezelfde gordijnen. Het licht van binnen dat glanzend in de donkere ramen weerspiegeld wordt.





**Martin Walton** is emeritus hoogleraar geestelijke verzorging aan de Protestantse Theologische Universiteit. Hij is performer met eigen teksten, liederen en gedichten. Hij heeft nooit een nachtdienst gedraaid, maar dankt allen, waaronder zijn echtgenote, die door de jaren hun ervaringen in de nachtdienst met hem hebben gedeeld.

Dat alles werkt mee in het zorgen, werken, rusten, schuilen, zitten, lopen, zwijgen, spreken en vertoeven in de nacht.

### **Eindeloos**

Nachten kunnen eindeloos zijn. Op plakkerige zomernachten kan het lang duren voordat alle bewoners of patiënten de slaap te pakken hebben. Op nachten met volle maan kunnen meerdere patiënten tegelijk wakker zijn en om hulp vragen. Bewoners kunnen wakker liggen en zich vervelen. Er zijn dan minder werkers in de late uren om de nodige zorg te verlenen, of om deze en gene te woord te staan. Op de nachtzorg wordt zo veel mogelijk bezuinigd. Er komen camera's en geluidsapparatuur bij. Dat is efficiënt, maar doet ook wat met de privacy. En kijken op het scherm hoe iemand erbij ligt, of iemand er nog ligt of aan het wandelen is geslagen, is wat anders dan het verstilde lopen door de gang en het om de hoek van de slaapkamerdeur kijken. Het laatste kan als zorgen aanvoelen; het eerste als bewaken. En dan kan er de hele lange nacht niets te doen zijn, als verzorgende niet, als achterwacht niet, als dokter niet. Dan toch maar liever een wandeling door de gangen of over het terrein dan achter het scherm blijven kijken.

*Komt men 'uit de nacht' dan kan het even weer duren voordat **ziel en lichaam** weer gelijk lopen.*

De nachten kunnen stormachtig zijn als iets zich voordoet. Of als er een crisisopname komt. Dan is het soms tasten in het donker hoe met minder mensen met de situatie om te gaan. Soms nadert op een bewolkte, regenachtige nacht het uur van sterven. Er valt een schaduw over de nacht en er moet gewaakt worden. Soms lijkt het alsof een bewoner op een bepaalde nachtverzorger gewacht heeft om in haar aanwezigheid rustig de laatste adem los te laten. De nacht verstilt.

### **Helder als de nacht**

Er zijn ook nachten die helder zijn, waarin de sterren aan de hemel fonkelen. De kou duwt de cliënten dieper hun bed in. Plotseling en onopgemerkt verschijnt iemand bij de verpleegpost. De gedachten lijken ineens zo helder als de nacht. Het verdriet of de angsten bewegen als scherpe schaduwen op de gordijnen. Herinneringen en verlangens fonkelen als de sterren. Dan volgt een gesprek zoals men alleen in de nacht kan voeren, in alle rust, buiten iedere therapeutische insteek. Dingen komen aan het licht die het daglicht zo moeilijk verdragen.

Voor de nachtdienst kiezen mensen om allerlei redenen: vanwege de gesprekken, vanwege de rust, of om zorg te kunnen verlenen zonder de hectiek van de dag, zonder de therapeutische druk. Zij kiezen ervoor om dag- en nachtritme om te draaien, net als menige bewoner. De een is een ochtend- of avondmens, de ander een nachtmens. De werkers van de nachtelijke uren zijn mensen met een bijzonder karakter. Bewoners en patiënten vertellen over de nachtverzorger of het nachthoofd, over de gesprekken, de karaktereigenschappen, over hoe men een steun en toeverlaat vond in de late of vroege uren van de nacht.

Als je in de nachtdienst zit, heb je je nacht niet, want die schenk je aan bewoners en patiënten. Je waken, zwijgen en spreken zijn de maan, planeten en sterren van de nachtdienst. Wat leren wij als wij naar de sterrenhemel van de nachtdienst kijken? Dat de rust van de nacht ruimte biedt aan wat in de drukte van de dag verdrongen wordt. Dat de schaduwen in ons leven een ander licht werpen op wie wij zijn en wat wij hopen. Dat de schemer aan het licht laat komen wat het daglicht niet verdraagt. Zonder de nacht, heb je je dag niet. ■