

Zit het allemaal in de genen, of toch niet?

EULAR PARE STENE PRIJS 2026 - Mai-Britt Wagnild, Noorwegen, tweede plaats

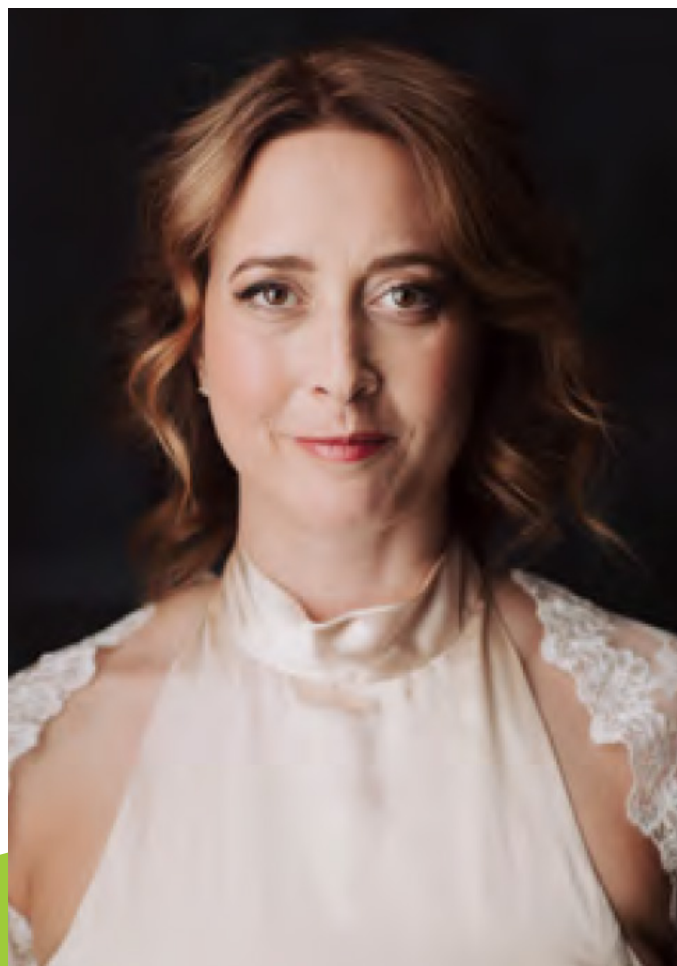
Mai-Britt Wagnild (geboren in 1979) is een Noors-Welshe zangeres, actrice en creatief producent, gevestigd in Trondheim, Noorwegen. Ze is alleenstaande moeder van een dochter en runt haar eigen bedrijf, waar ze werkzaam is als artiest, maker en docent. Daarnaast is ze sinds 2011 werkzaam als zangdocente aan de Heimdal Upper Secondary School.

Mai-Britt is geboren in Selbu en volgde een opleiding in klassieke zang, muziektheater en opera aan het Royal Welsh College of Music and Drama en de Royal Academy of Music in Londen. Ze heeft ook een diploma in praktische pedagogiek van de NTNU en heeft zich verder gespecialiseerd in de relatie tussen lichaam, beweging en stem door studies in muziek, gezondheid en beweging.

Ze hoorde over de Stene-prijs via haar betrokkenheid bij gezondheidsgerelateerde verhalen en besloot mee te doen om haar levenservaringen via het schrijven te delen. Naast haar professionele werk houdt ze van sporten, tijd doorbrengen in het bos en de natuur, en samenzijn met vrienden, wat belangrijke bronnen van evenwicht en kracht zijn in haar dagelijks leven.

Verwanten volgen de sporen van verwanten

Kerstmis komt eraan. De radio schalt op vol volume met feestelijke liedjes, en de zachte stem van de zangeres vult de keuken: "Tijdperken zullen komen, tijdperken zullen gaan, verwanten zullen de sporen van verwanten volgen...". Ja, precies die zin die je eraan herinnert dat jij de volgende bent. Oma en ik zitten aan de ontbijttafel. Ze heeft haar gebruikelijke menu: knäckebröd, leverpastei en een hele apotheek aan pillen die zelfs een apotheker in verwarring zouden brengen. Ik zit daar, starend naar haar kromme vingers; kleine kunstwerkjes gevormd door de tijd, werk en talloze winters.



Ik denk stilletjes bij mezelf: zo wil ik NOOIT eindigen! Ik wil nooit zo ziek worden!

Oma glimlacht veelbetekenend, alsof ze mijn gedachten kan lezen, en dat kan ze waarschijnlijk ook. Ze heeft dat grootmoederlijke vermogen om zowel gedachten te horen als kleine handjes die van een afstand door de snoepkom graaien. Ik prop het laatste stukje brood naar binnen.

“Dag, oma! Fijne dag!”, roep ik, terwijl ik in mijn te grote winterlaarzen spring. En terwijl de deur achter me dichtslaat, denk ik: Ja, dat was nogal ironisch. Want ik weet dat haar “fijne dag” vaak bestaat uit pijn, momenten om uit te rusten en tv-programma’s die ze al drie keer eerder heeft gezien. Maar ze antwoordt altijd op dezelfde manier, net zo trouw als alle kersttradities: “Jij ook, een fijne dag!”. En ik geloof dat ze het meent, ook al is haar eigen dag misschien niet zo fijn. Want dat is de magie van grootmoeders: het goed bedoelen, zelfs als het lichaam niet helemaal meewerkt.

Liefde ruikt naar koffie, pleisters en geduld

Ik raakte ontzettend hecht met mijn grootouders toen ik tijdens mijn studie bij hen woonde – het voelde zowel veilig als geruststellend. Oma maakte de lekkerste zelfgemaakte gehaktballetjes en leverpastei ter wereld. Het huis rook altijd heerlijk als we op bezoek kwamen. Door bij hen te wonen werd ik getuige van de wrede realiteit. Oma’s ziekte begon onze dagen te bepalen. Het was moeilijk om te zien hoe mijn oma, vol leven en gelach, stiller werd en afhankelijk van hulp. Zij die ooit met een vleugje showbizz en wankele knieën door “Beweging voor senioren” danste, eindigde voor de tv – als een soort onofficieel jurylid voor het lopende Noorse tv-programma ‘Norge Rundt’.

Opa daarentegen werd een soort gepensioneerde superheld zonder cape. Hij was overal: koffie zetten, kleren wassen, oma’s nachts omdraaien, en hij had meer energie dan een middelgrote sportschool. Eerlijk gezegd had hij zijn eigen realityshow kunnen hebben: “Opa repareert alles.” Ik probeerde te helpen, tussen school, sporttraining en een stille hoop om in het nationale oriëntatieteamploeg te komen.

Op een dag vroeg ik oma voorzichtig wat ze nodig had, en ze antwoordde met brute eerlijkheid: “Ik wil sterven, Mai-Britt. Help me sterven uit deze hel van pijn!”

Later die avond bad ik tot God en dacht dat Hij misschien een soort wachtrijsysteem voor pijn had, zodat ik in plaats daarvan een beetje van haar pijn kon wegnemen.

De jaren gingen voorbij. Oma vond rust. Opa sliep daarna twee dagen lang. We dachten bijna dat hij haar was gevolgd, maar nee. Hij was gewoon zo uitgeput dat hij het had kunnen opnemen tegen een beer in winterslaap. En ik? Ik blijf achter met de herinneringen – zowel de pijnlijke als de warme. Ik glimlach in mezelf elke keer als ik “Beweging voor senioren” hoor. Ik zie haar voor me, op haar tenen rond de stoel, met een lach in haar ogen en een liedje op haar lippen. Dat was de tijd dat ik bij oma en opa woonde – en leerde dat liefde eigenlijk ruikt naar koffie, pleisters en geduld.

Niet vanwege – maar ondanks, legde ik mijn oriëntatieloopschoenen op de plank en stortte ik me in de wereld van de muziek. Ik zou een wereldberoemde operazangeres worden. Ik durfde hoog te mikken, werkte hard en ging achter de droom aan die mij het meest na aan het hart lag. De tijd vloog voorbij en ik kon het nauwelijks bijhouden. Toen kwam de klap. Hard, alsof het uit het niets kwam.

Maar misschien kwam het niet helemaal uit het niets. Misschien had mijn lichaam geprobeerd me signalen te sturen; kleine knipperende waarschuwingslampjes die ik elegant negeerde terwijl ik iets groters, beters, snellers najoeg. Misschien joeg ik mezelf na.

Die zomer kreeg ik de diagnose. De verpleegster keek naar de papieren en zei met een ernstige stem: “Wagnild, ja...” Toen keek ze naar me op, alsof mijn naam uit rechtstreeks uit een medische horrorfilm. “O nee,” zei ze plotseling. “Ben je familie van...?” “Ja, dat is mijn oma,” zei ik, een beetje trots, totdat ik haar gezichtsuitdrukking zag veranderen in iets tussen schok en medeleven. “Kende je haar?” vroeg ik. Ze knikte langzaam. “Ik heb nog nooit iemand gezien die zo zwaar door deze ziekte was getroffen als zij.”

En daar zat ik dan. Nou, bedankt hoor, dacht ik. Echt bedankt! Ze zeggen dat het allemaal draait om aanleg en opvoeding. Nou, bedankt voor zowel de genen als het drama, oma. Ik nam een besluit: ik ga hier doorheen komen. Niet dankzij – maar ondanks.

Ik probeerde alles. Het ene medicijn na het andere. Eerst werken ze, dan werken ze niet meer. Het lichaam wordt moe, en ik ook. Het was alsof ik deel uitmaakte van een medische realityshow: “Welke pil werkt vandaag?”.

Te midden van al die chaos probeerde ik te leven als een gezond mens. Ik begon te schrijven; voor kinderen, voor mezelf, om adem te halen. Ik dacht vaak aan oma. Zij die nooit opgaf, die lachte door de pijn heen, die haar eigen kleine “Beweging voor senioren”-momentjes had tussen de gevechten door.

Toen de verpleegsters zeiden dat de medicijnen mijn reddingslijn waren, dacht ik aan haar, en aan die ene verpleegster die me echt zag. Zij die luisterde, een beetje met me lachte, en me liet geloven dat ik nog steeds meer mens was dan patiënt. Dat waren de lichtpuntjes. De zon achter de wolken. En misschien, heel misschien, heb ik van oma geleerd dat zelfs als alles in duigen valt – je altijd een beetje kunt zingen, een beetje kunt lachen en je met beide handen vast kunt houden aan hoop. Zelfs als ze gezwollen zijn.

De kleine handjes

Kerstmis nadert weer. De radio speelt dezelfde oude kerstliedjes als toen ik vijftien was

en bij oma ontbijtte. Een zachte stem zingt: “Tijden zullen komen, tijden zullen gaan, verwanten zullen de paden van verwanten volgen...”.

Mijn dochter en ik zitten aan de ontbijttafel. Ze houdt een te groot glas melk vast in haar kleine, zachte handjes. Zo geconcentreerd dat je zou denken dat ze een Olympische medaille optilt. Ik zit tegenover haar aan tafel en kijk naar mijn eigen vingers; kleine kunstwerkjes gevormd door tijd, werk en talloze winters. Ik denk dezelfde gedachte die ik ooit had aan oma's tafel: “Ze zal nooit zoals ik worden. Ze zal nooit handen hebben zoals die van mij.”

Maar dan kijkt ze naar me op en glimlacht, diezelfde ondeugende, warme glimlach die oma me vroeger gaf, die zei: “O ja, wacht maar af, meisje, wacht maar af.”

En ik kan niet anders dan zachtjes in mezelf lachen, wetende dat ze misschien iets van mij zal erven. Niet alleen de vingers, maar ook de wil, de muziek, het gevoel voor humor en het koppige vermogen om vast te houden, hoe glad het glas melk ook mag zijn.

Het verstrijken van generaties, ja. Oma, ik, en nu mijn dochter: drie generaties handen, elk met hun eigen verhaal.

En misschien, heel misschien, is dat precies zoals het bedoeld is.

Auteur: Mai-Britt Wagnild

Stene Prijs Essaywedstrijd

De EULAR Edgar Stene Prijs is een jaarlijkse internationale schrijfwedstrijd voor mensen met een reumatische aandoening. Deelnemers schrijven een korte essay over hun persoonlijke ervaringen met hun ziekte rond een jaarlijks thema.

Lees je ook graag de andere verhalen van 2026? [Klik dan hier.](#)



Rheuma.be

Ook jouw verhaal vertellen? Contacteer ons via info@reumanet.be
www.reumanet.be