

lets kleins werd groot

Er zijn drie jaar verstreken na die dag in maart 2017, waarop ik tijdens een zakelijk gesprek in elkaar zakte. Een herseninfarct. Een klein infarct met grote gevolgen. Gevolgen die voor de buitenwereld en zelfs voor mijzelf nauwelijks herkenbaar zijn, maar die mijn lichaam, mijn geest, raken en dus mijn bestaan inkleuren.

In deze tijd heb ik alles eraan gedaan om niet anders te worden. Dat was mijn grootste angst. Dat ik als persoon zou veranderen als ik – gedwongen door de gevolgen van het infarct - voor een andere manier van leven zou kiezen.

Wat mijn omgeving daarvan zou merken, telde zwaar, maar de echte criticaster zit in mij, dat weet ik. De grootste opiniemaker, regelgever, dat ben ik zelf.

Ik moest van mezelf alles kunnen, het liefste ook goed. En dat moest na het infarct ook zo blijven. Dingen niet doen of niet kunnen, beetje ziek en thuisblijven? Aanstellerij, gewoon even doorbijten. Is de balans privé-werk-sociaal leven verstoord? We gaan niet zitten miepen, dat komt wel weer. De gedachte dat ik zou kunnen toegeven aan momenten van zwakte stond heel ver van me af.

Ik waande mij superwoman. Al ging dat 'etiket' pas veel later voor me leven; de therapeut bij wie ik een paar sessies volgde, had het zelfs over een superwoman-complex. Wat moest ik met die superwoman in mijn hoofd: de vrouw die alles aanpakte en alles kon?

Af en toe voelde het overdreven om 'mijn verhaal' op te schrijven. Ik was niet de topsporter die na een ongeluk of ziekte weer helemaal terugkwam en goud won. En het duurde niet lang. Het had alles te maken met pech, een kort moment waarin er iets in mijn hersens gebeurde, een indrukwekkende week en meteen weer

door, alsof het nooit was gebeurd. Helaas bleek dat niet waar. Iets zo kleins, bleek zo groot.

De "eindstaat" en het proces van deze drie jaar wil ik graag vastleggen. Drie jaar waarin we met z'n allen - mijn man Paul, mijn gezin, mijn familie, mijn werkgever, de medisch specialisten - ons best hebben gedaan om zo ver mogelijk te komen, om te ontdekken wat ik niet meer kan, wat er niet meer gaat, maar vooral om te zien wat er allemaal nog wel kan.

Ik heb er bewust voor gekozen om er geen 'leerboek' van te maken. Dit is niet 'De vijf regels na een herseninfarct- of 'Het grote acceptatiezelfhulpboek.' Ik ben geen expert. En trouwens, experts en boeken zijn er al genoeg. Maar wie weet brengt mijn verhaal meer begrip, inzicht en herkenning voor de eigen grenzen en voor de grenzen van anderen. Ik wil graag dat mijn kinderen later kunnen lezen over de periode die mij zo heeft gevormd.

Lidewij Verweijen van Leest, Vught, zomer 2020

1

Het infarct

Little black dress

Het is een gewone woensdag. Het is 22 maart 2017. Paul en ik, ieder naar ons werk. Paul met een hersenschudding, want hij heeft in een kopstaartbotsing gezeten. Zijn auto is een beetje gammel en de bumper hangt los. Hij gaat werken, want heeft net zijn eigen bedrijf gestart en is druk bezig met het kopen van zijn eerste onderneming. Dat is zijn werk, bedrijven kopen, weer op de rit helpen en verkopen.

Ik heb afspraken voor mijn werk in IJmuiden en Alkmaar. Ik ben marketing manager bij ABN AMRO Commercial Finance. Een dochteronderneming van de bank waar ik in 2013 ben begonnen. Mijn vriendin Annemiek woont in Overveen bij Haarlem, min of meer op de route, dus we hebben afgesproken dat ik bij haar kom eten. Kan ik werk en privé mooi combineren. We hebben elkaar leren kennen op Nyenrode en zijn al dertien jaar heel close.

Sinds een paar jaar horen ook klantonderzoeken tot mijn werk. Iets wat ik steeds leuker begin te vinden en wat ook heel goed past bij de organisatie. Uit eerdere onderzoeken komt naar voren dat onze documentatie en contracten wel wat duidelijker en simpeler kunnen. Ik heb een paar klanten bereid gevonden om daar met mij over te praten. Want wat betekent dat 'duidelijker en simpeler'? Ik rijd naar IJmuiden voor het eerste interview in de serie. Daar heb ik rond half elf een afspraak bij het bedrijf BK Ingenieurs, met iemand die in het financiële management zit.

Het bedrijf ligt ergens bij de haven. Mijn auto parkeer ik achter een hek, dat weet ik nog. Ik heb een flesje wijn bij me als bedankje. De *little black dress* met panty en laarsjes, make-upje op, oorbelletjes in: verzorgd, zo ga ik naar mijn werk. Het is een je-jij gesprek, heel informeel, het loopt prima. Mijn telefoon neemt het ge-

sprek op. Voor later.

We zitten haaks op elkaar. Geleerd in de coachingsopleiding die ik net heb gedaan; zo moet je gaan zitten bij zo'n gesprek. En 'hoe stel je open vragen, hoe vraag je door, laat je stiltes vallen' - daar heb ik nog naar gekeken van tevoren. Goed voorbereid, want het is de eerste keer dat ik in mijn eentje een interview afneem. Nog even snel naar de wc, spuit nog wat deo op. Hoe zit mijn haar, staat mijn telefoon op stil? Ik check alles nog een keer, dat is wat spanning met mij doet. Ik schraap mijn keel. Toch iets te hard gezongen, net in de auto. Als ik gespannen ben, ga ik hard zingen. Dan hoef ik niet de hele tijd te denken aan wat ik ga doen. Ik heb de radio aan en zap van de ene zender naar de andere. Op zoek naar de meezingers of een lekker housenummer op Slam.fm. Ook een gouwe ouwe kan mij de in de auto helemaal opzweepen. Niemand hoort me en dat is heerlijk! Ik zing trouwens vaak. Ook thuis. Lekker dansen en zingen met de kids na het eten. Even de energie eruit, je lekker laten gaan. Van de Snollebollekes, Martin Garrix tot de Macarena. Als je 'er maar lekker op kan gaan'.

De bedoeling is dat we een uur praten. En daarna zou ik doorrijden naar Alkmaar voor het tweede gesprek; daar ben ik nooit aan toegekomen.

Het gesprek gaat goed. Hij zit midden in een antwoord en ineens voel ik dat ik in slaap kan vallen, ik word heel moe. Ik kan hem niet goed meer verstaan, ik kijk hem niet meer aan, ik kijk een beetje weg en denk: ik treuzel een beetje, dan trekt het wel bij en kan ik zo verder, merkt hij niks. Met mijn ellenboog leun ik op tafel en ineens valt mijn onderarm naar beneden, er zit nul kracht meer in. Ik voel me heel slecht. Ik moet het tegen hem zeggen, maar dat lukt niet. Ik kijk hem aan en ik bral wat, ik maak vreemde klanken.

De man kijkt mij aan: "Je gezicht, je gezicht, het hangt allemaal, het hangt allemaal." Hij gaat meteen hulp halen. Ik wil gaan liggen. Nee, blijf maar zitten, hoofd

tussen je knieën, en weg is hij. Ik ben alleen in die kamer. Ik zit daar, met mijn ene lamme handje in mijn andere hand. Ik wacht, ik hang zo een beetje met mijn hoofd naar beneden, alles is heel zwaar, ik wil me eigenlijk laten vallen, op de grond. Hij is misschien één minuut of maximaal twee weggeweest. In die tijd ben ik vooral bezig met wat ik voel. Mijn lijf, mijn hoofd, ik durf niet te praten. Ik slik wat weg en wacht. De deur gaat open en er komen twee mannen bij me zitten – ik denk collega's met een EHBO-diploma. Het gaat weer wat beter. Ik kan namelijk al wat zeggen. Al klinkt het alsof ik vijf flessen wijn op heb.

Je moet naar het ziekenhuis, zeggen ze. Maar alles in mij zegt: dat niet, niet naar het ziekenhuis.

Je kunt niet zomaar naar een ziekenhuis toe. Dat kan alleen, als er iets met je is... een heel sterk normbesef. Als je kind twee dagen niet gedronken heeft, vlieg je zonder gêne naar de EHBO, maar voor jezelf doe je dat niet.

Grappig om te beseffen dat ik als kind en puber daar vaak genoeg belandde. Beetje een kluns, zo kan je mij wel omschrijven. Ik viel van de barkruk in ons huis en brak mijn arm, goed verhaal voor een zesjarig meisje. Ik viel van mijn paard en brak mijn arm. Ik viel van de fiets en brak mijn ribben. Ik viel tijdens het dansen in een kroeg op een stenen vloer en heb drie maanden last gehad van een hersenschudding. En ik kreeg het voor elkaar een vis-senkom op mijn voet te laten vallen, het glas veroorzaakte diepe sneden die gehecht moesten worden. Op wonderbaarlijke wijze bleven de vissen dan wel weer ongedeerd. Steeds naar de Eerste Hulp, zonder gewetenswroeging. Maar dan word je volwassen en vlieg je niet meer met vage klachten naar het ziekenhuis. Vage klachten, ja, daar schaarde ik deze ervaring onder. Dus je niet aanstellen, maar doorgaan. Je wilt niet in het ziekenhuis komen, of bij een huisarts terwijl er niks aan de hand is. Nee, je doet bij jezelf een zeer kritische triage.

Ze gaan 112 bellen. Dat wil ik niet, veel te heftig. Ik bel wel met een huisarts, we moeten het niet overdrijven. Misschien was ik erg nerveus geweest, of misschien toch weer zwanger, of niet genoeg gedronken, we bedenken van alles. Eerst mijn eigen huisarts gebeld, die kan niks betekenen, daarna de huisarts van een van de heren. Maar als die zegt: "Rijd maar voorzichtig naar huis," voel ik wel, dat dát niet verstandig is. Ik kan niet naar huis. Het voelt alsof ik heeeel dronken ben, ik heb een dikke tong. Ik zeg nog tegen die huisarts: u verstaat mij wel, maar normaal praat ik niet zo. Hij adviseert mij om naar de eerste hulp te gaan. Als ik opsta om even naar de wc te gaan, pak ik met mijn rechterhand – ik ben heel erg rechtshandig – de deurknop, en dat lukt niet. Snel met mijn andere hand. Dan rechtdoor proberen te lopen. Wankel, mijn benen voelen heel zwaar.

Het volgende moment zit ik achterin de auto van een van die EHBO-mannen. Met zijn tweeën brengen ze mij naar de polikliniek in Haarlem-Noord. Ik heb een vieze smaak in mijn mond. Kauwgum graag. Wat gebeurt er allemaal? Wat voel ik me raar. Draaierig en licht, een waas in mijn hoofd, maar niet echt angstig nog, een beetje high; ik zit nog een beetje bij te komen. Niet overdrijven, het loopt heus wel met een sisser af. Op dat moment - daar achterin de auto, ik kijk naar buiten - vraag ik me voor het eerst af wat er gebeurd kan zijn. Wat zou het kunnen zijn? Het maalt continu door mijn hoofd: hoe voel ik me, hoe voelt mijn hoofd, mijn arm, mijn gezicht. En wat moet ik tegen Paul zeggen, hoe breng je zoiets? Hoe zorg je ervoor dat hij niet direct in de stress schiet. Ik besluit om eerst Annemiek en dan Paul te bellen.

Annemiek, neemt niet op. Ik spreek in en zeg iets als: "Ik ben de weg kwijtgeraakt en voel me raar. We zijn nu op weg naar het ziekenhuis, kom je naar me toe?" Snel belt ze terug. Ze komt eraan. Gelukkig, straks in ieder geval een bekend gezicht. Ook een geruststelling voor de twee heren die zich erg om mij bekommeren.

Dan toets ik Pauls nummer in, maar wat moet ik zeggen...ik wil hem niet ongerust maken. Het ging even niet goed met mij, maar nu al iets beter... zoiets? Ook hij neemt niet op. Ik spreek niets in. En dan belt hij terug. Ja, schat, die weg ben ik nog steeds kwijt. Nee, je hoeft niet meteen in de auto te stappen. Annemiek komt eraan en ik houd je op de hoogte, maak je vooral geen zorgen.

Ik ging meteen regisseren, nee, meer dempen. Achteraf gezien probeerde ik alles - zowel daar in het kantoor als achterin de auto - zo klein mogelijk te maken. Vooral niet halsoverkop dramatische dingen doen. Niet meteen 112 bellen. Niet direct naar het ziekenhuis rijden. Merken dat ik met rechts niks kon, meteen mijn linkerarm gebruiken. Mijn tas niet in mijn rechter, maar in mijn linkerhand. Mij helpt het om "wát er ook gebeurt" kleiner te maken, overzichtelijker. Deze ervaring is te groot en te intens om in een keer binnen te laten.

Plakkers op mijn lijf

Bij de poli van het Spaarne Gasthuis in Haarlem-Noord begeleiden de twee mannen me naar binnen. De verpleegkundige achter de eerstehulpbalie ziet het meteen: “Hier met je kauwgom, uitspugen en daar gaan liggen. Ze zal gedacht hebben: foute boel. Ze vuurt een heleboel vragen op ons af. Aan de mannen: hoe lang is het geleden, wat hebben jullie gedaan, welke uitval was er, hoe erg was het toen en hoe is het nu? Ze wil vooral bepalen in welk tempo mijn toestand verbetert. Of niet natuurlijk. En aan mij: wie ben je, waar kom je vandaan, heb je ziektes, allergieën, - dat soort dingen. Ondertussen lopen de mannen mee de EHBO-kamer in, maar gaan daar al snel weer weg: de verpleegkundige begint allerlei plakkers op me te plakken; het wordt iets te lijfelijk, zeg maar.

Ze bleven in de wachtkamer wachten totdat Annemiek er was. Te aandoenlijk natuurlijk, ze wilden niet dat ik het gevoel had ‘alleen te zijn’.

Ik herinner me ook een arts of verpleegkundige in opleiding. Die moest mij in de gaten houden toen ik ging plassen; want ik wilde niet op een po maar op de wc. Dus moest ik met dat apparaat en die plakkers naar de wc lopen. Ik was superwankel en zat te draaien op de wc, met de deur open, dat moest. Echt heel charmant. Later bij het bloedprikken zat het buisje niet goed en stroomde het bloed op de grond. De vloer lag onder. Annemiek en ik zeiden bijna tegelijk: “We denken niet dat dat de bedoeling is.” Met een lachje.

Er wordt heen en weer gebeld en monitoren worden aangesloten. De vragen duizelen me, ik weet het ook niet meer precies. Annemiek komt binnen, zo fijn, een bekend gezicht. Ze is geschrokken en gaat naast mij zitten. Voor de mannen weggaan,

hun taak zit erop, willen mijn twee begeleiders nog een aantal praktische zaken weten: wat moeten ze doen met mijn auto, wie kan hem komen halen, wie moeten ze bellen. Ik wil alles opschrijven en pak mijn telefoon. Maar het lukt me niet. Het is niet best. Praten gaat beter, maar klinkt nog wel dronken. Glaasje te veel op, zeg maar, niet meer vijf flessen maar drie. Telefoonnummers en namen noteren, die ik niet kan onthouden. Het voelt alsof ze iedere keer een andere naam opgeven en mij in het ootje nemen. Ik voel me verward en kan het niet meer bijhouden. Het enige wat ik kan doen, is het weglachen.

Dan komt de neuroloog binnen. Zij heeft net spreekuur in dit ziekenhuis, ik heb geluk dat ze aanwezig is. Ze stelt veel vragen, doet allerlei testen en constateert al snel dat het niet goed is en dat er meer onderzoek nodig is. Ik moet naar een ander ziekenhuis, naar het Spaarne Gasthuis in Haarlem-Zuid. Daar hebben ze alle apparatuur. Er wordt direct bloed bij mij afgenomen, dat we mee nemen naar de andere locatie zodat het daar onderzocht kan worden.

Annemiek is met de auto. Ik rijd wel met haar daarheen, zeg ik tegen de neuroloog. "Dat gaat niet," zegt ze, "je moet er zo snel mogelijk naar toe, met een ambulance. Ze hebben daar een medicijn dat je moet hebben zodra ze constateren dat de vooruitgang niet snel genoeg gaat." Voor ik het weet word ik op een brancard gelegd en de ambulance ingereden. Goh Annemiek, bel jij Paul nog even voor een update, vraag ik nog? De deuren gaan dicht, de sirenes aan en daar lig ik, racend door Haarlem.

Toen besefte ik pas: er is wat aan de hand. Een heel beklemmend gevoel.

En nog steeds als ik aan dit specifieke moment denk, komt dat gevoel boven... als ik dat nu moet omschrijven zou ik dat 'verloren' noemen. Je volledig moeten overgeven aan dat moment en aan vreemde mensen, de artsen, de ambulancebroeders. Je moet erop vertrouwen dat zij weten wat het beste is.

Jullie laten me niet doodgaan, hè?

In de ambulance begin ik erg te huilen: ik wil niet dood. Niet dat ik denk dat ik doodga, maar ik wil wel even duidelijk maken dat ik dat niet wil. Maar de emotie is: ik kan dus doodgaan, dat kan mij ook overkomen. Ik ben een vrouw van zesendertig en kan dus doodgaan. Ga ik opeens dood? En de kinderen dan en Paul. En, oh, wat erg voor Annemiek. Dat kan ik haar niet aandoen. Ik wil niet dood hoor, echt niet. Ik blijf het maar herhalen.

Ik dacht alleen maar: ik kan niet dood, want ik heb drie kleine kinderen.

Je hoort vaak, dat mensen in nood dit denken, het is bijna cliché, maar alle clichés kloppen. Eerst dacht ik aan de kinderen, dan aan Paul, in die volgorde. En tegen die broeders riep ik steeds: "Dat snap je toch wel? Jullie laten me niet doodgaan, he?" Ik zocht begrip bij hen, omdat ik emotioneel en een beetje angstig werd. Zij waren lief, hadden begrip voor mijn emotie. Ik was weer een klein meisje, dat honderd keer bevestigd moest krijgen dat het allemaal goed kwam. Helaas kreeg ik die geruststelling niet, maar ik "ging niet zomaar dood". Dat zeiden ze wel.

Steeds krijg ik dezelfde vragen – zo gaat dat in ziekenhuizen, want ik zie in tijdsbestek van een uur wel vijf verschillende medische ‘verzorgers’: rook je, drink je, ben je zwanger, gebruik je anticonceptie. En steeds moet ik zeggen dat ik inderdaad rook, en ook drink. Als ik die vragen – in de ambulance – voor de derde keer beantwoord denk ik: jeetje heb ik mezelf dood gerookt? Hoeveel ik rook, ik moet wel eerlijk zijn, dit is niet het moment om mezelf beter voor te doen dan ik ben; en ik heb net geskied en daar hebben we veel gedronken en veel gerookt. Het is

nu eenmaal zo dat ik me op feestjes en in zo'n skivakantie niet bepaald inhoud, ik drink en rook meer. Normaal twee pakjes per week, in Oostenrijk een pakje per dag, maar dat zeg ik niet, want dat is maar af en toe.

Toen voelde ik me zo schuldig, zo schuldig, gegeneerd, vol schaamte – het maalde maar door mijn hoofd, ik weet dat het zo slecht is en toch doe ik het en nou lig ik hier. Hoe heb ik alles als zo vanzelfsprekend kunnen beschouwen?

Volgende ziekenhuis, meer testen, meer vragen. Ik word alleen maar moe en moet lang wachten – voor mijn gevoel. Het duurt verschrikkelijk lang voordat Annemiek er is. Ze vertelde hoe Paul direct in de auto was gestapt - nadat hij eerst snel nog even de bumper met duck tape had vastgezet - en met tachtig op de rechterbaan van Den Bosch naar Haarlem was gereden. Met flinke hoofdpijn, nog van die botsing, maar geen keus natuurlijk.

Het is fijn dat Annemiek er is, nu voel ik me minder alleen. We zeggen niks, of iets onbenulligs als: "Oh jee, waar zijn de kinderen nu?" en af en toe: "Och jeetje, het is misschien wel mis." We bespreken praktische dingen. Hoe heb jij het met jouw kids geregeld? Wie is er nu bij hen?

Want Annemiek is op stel en sprong in de auto gesprongen. Ook belde zij met haar man, een goede vriend van Paul. Hij wilde graag weten hoe het ging. Bijzonder hoe op zo'n moment alles vloeibaar wordt en er andere ouders zijn die haar drie kinderen wel even opvangen.

Ik lig op een EHBO-kamer, zonder andere patiënten, achterop de gang links. Annemiek zit naast me op zo'n plastic stoel en om de 15-30 minuten komt er een arts

metingen doen. Hoe sterk zijn mijn spieren in armen en benen, hoe gaat het met de spraak. Zuurstof en hartslag, het wordt allemaal in de gaten gehouden.

Als Paul binnenkomt, is er emotie, er is verdriet, beetje huilen en we zijn ook een beetje stil. Samen wachten we met zijn drieën, ik ben heel moe en heb ook niet de puf om te vertellen. Paul houdt in de uren die volgen mensen op de hoogte. Mijn ouders, broers en zussen en zijn eigen familie. Iedereen wil natuurlijk weten hoe het gaat. Het voelt surreëel, niet echt, als een slechte film.

Als ik het nu weer "terugvoel", die ontredde, dat machteloze. Je moet je eraan overgeven, je kunt niks. Het was heel onwerkelijk. Doordat Annemiek dit met mij heeft meegemaakt, zijn we dicht bij elkaar gekomen, onze relatie is heel intiem geworden. We waren al heel goede vriendinnen, maar dit was een beetje meant to be. Dat me dit nu juist in IJmuiden gebeurde, vlak bij haar. En niet in Groningen. Zij was er, en zij is gebleven.