



Marloes Juffermans (44) deed er acht jaar over om er eindelijk achter te komen wat haar gebrek aan energie veroorzaakte. Toen ook haar man overleed, moest ze alle zeilen bijzetten om zichzelf te hervinden.

“Van het ene op het andere moment stortte ik volledig in. Ik at niet meer en sliep niet meer. Ik ben altijd heel zelfstandig geweest en nu durfde ik niet meer alleen te zijn. ‘Hoe laat ben je terug van je werk?’ vroeg ik aan mijn man Pierre. Ik telde de minuten af totdat hij weer thuis was. Ik kreeg last van hyperventilatie en paniekaanvallen, wist niet wat me overkwam. Zowel fysiek als mentaal was ik aan het einde van mijn Latijn. En dat terwijl het na mijn ongeluk net weer wat beter ging. In september 2000 reed ik samen met mijn collega naar het vliegveld. We waren een paar dagen in Duitsland voor een werkproject en zouden die middag terug vliegen. Een paar kilometer voor de luchthaven naderden we een spoorweg-overgang. Voordat ik het wist, stonden we met de voorkant van onze auto op de rails en kwam er een slagboom op de auto neer. In allerijl probeerde mijn collega terug te schakelen, maar het was al te laat. Ik keek opzij en zag een trein recht op ons afkomen. Dit was het dan, dacht ik, ik hoop maar dat ik in één keer dood ben. De trein reed frontaal op ons in. De auto kreeg zó’n klap, dat hij 180 graden om zijn as draaide en aan de andere kant frontaal op de vangrail knalde. De trein sleurde ons vervolgens een aantal meters mee. Toen kwamen we tot stilstand. Ik weet nog dat ik wakker werd en als eerste mijn benen controleerde. Gelukkig, ik kan ze nog bewegen, dacht ik. Ik stond

stijf van de adrenaline, was compleet in shock. Dat weet ik nu, toen dacht ik alleen maar: het gaat goed met mij. De weg stond vol ambulances en politiewagens. ‘Er is niets aan de hand,’ bleef ik maar roepen. ‘Ik kan gewoon mijn vlucht halen. Ik wil naar huis.’ Mijn collega en ik werden naar het ziekenhuis gebracht om foto’s te nemen. Na een paar uur stonden we weer op straat. Conclusie was dat we beiden een zware hersenschudding hadden opgelopen. Als we genoeg rust zouden nemen, zou het over moeten gaan. In het vliegtuig terug naar Amsterdam heb ik overgegeven, thuis ook nog een paar keer. Ik was bont en blauw en had overal pijn, maar ook mijn huisarts concludeerde: ‘Je hebt geluk gehad. En die hersenschudding gaat vanzelf weer over.’”

Perfectionistisch

“Als iets maar vaak genoeg tegen je wordt gezegd, ga je het vanzelf geloven. Na zes maanden thuis te hebben gezeten, was ik nog altijd niet scherp, kon ik dingen niet overzien en liep ik achter de feiten aan. Keer op keer werd mij verteld dat dat door de hersenschudding kwam. Ook de chronische hoofdpijn die ik sinds het ongeluk had, hoorde daarbij. Misschien ligt het wel aan mijn perfectionistische instelling dat mijn reïntegratie mislukt, dacht ik. Ik had tot drie keer toe geprobeerd terug te keren in het werkproces, zowel in mijn functie als business development

manager als in lagere functies, en alle drie de keren mislukten. Uiteindelijk kon ik nog maar twaalf uur per week op mbo-niveau werken. En dan was ik de rest van de week kapot. Maar ik kom uit een vitale familie en was niet van plan om op te geven. Mijn wil om door te zetten leek in 2007 te worden beloond. Toen begon ik me eindelijk weer wat energiekeker te voelen en stapte ik over naar een andere, hogere functie. ‘Eindelijk, nu kan ik het achter me laten,’ zei ik tegen mijn man Pierre, ‘na zeven jaar!’ Dat had ik echter beter niet kunnen zeggen. Van het ene op het andere moment ging het mis. Mijn accu was leeg, kapot voor mijn gevoel. De conclusie werd snel gesteld: burn-out. Als ik aan de psychologe denk bij wie ik toen terecht kwam, krijg ik een brok in mijn keel. In tegenstelling tot alle andere artsen die ik in de jaren ervoor voor me had gehad, zei zij: ‘Misschien hebben je klachten wel iets met je ongeluk te maken.’ Instinctief wist ik: ja, dit moet waar zijn. In een centrum voor hersenletsel werd ik binnenstebuiten gekeerd. Uit het onderzoek bleek dat er inderdaad schade was aan mijn hersenen. Op drie plaatsen is de doorbloeding ontregeld, waardoor prikkels niet meer goed naar de hersens worden geleid. De arts zei: ‘Alles komt daardoor tien keer zo hard bij jou binnen.’ Acht jaar na het ongeluk wist ik eindelijk wat er met me aan de hand was. De diagnose hersenletsel was een klap, maar ook een opluchting.” ▶

Marloes: ‘Mijn burn-out bleek hersenletsel’

Lichtpuntjes delen

“Er werd me in het centrum verteld dat ik niet meer zou herstellen. Ik moest mijn leven anders gaan inrichten; beter leren luisteren naar mijn lijf en me bewust zijn van mijn grenzen. Ik heb maar ongeveer twintig procent van het energieniveau dat een gezonde vrouw heeft, dus ik moest leren aan ‘energiemanagement’ te doen. Zo moest ik bijhouden welke dingen me energie kostten en welke me energie opleverden. In het begin vond ik dat een crime. Bij elke activiteit opschrijven of het inspannend of ontspannend was, was op zich al een hele opgave. Confronterend was het ook: inspanningen die vroeger normaal voor me waren, bleken me nu veel meer energie te kosten. Niet alleen licht en geluid vormden hevige prikkels, ook warmte, kou of wind beleefde ik intenser. Toen ik het bijhoudschema eenmaal in de vingers had, hielp het me enorm. Het hielp me een vaste dag- en weekstructuur en planning te krijgen. Hierdoor kon ik als het ware binnen de lijntjes blijven en toch redelijk normaal functioneren. Boodschappen doen was voor mij bijvoorbeeld vreselijk. Maar als ik dat met oordoppen in deed, en op een vast moment en in een vaste supermarkt, dan lukte me dat wél. Koken was in het begin onmogelijk; veel te veel dingen tegelijk om rekening mee te houden. Maar ik leerde dat het me veel minder moeite kostte als ik mijn recepten stap voor stap uitschreef. Dan kon ik best een lekkere maaltijd klaarmaken. Sterker nog: ik kookte eigenlijk best goed. Halverwege 2009 zag ik weer een beetje licht aan het einde van de tunnel. Ik wist inmiddels hoe ik met mijn hersenletsel moest omgaan, Pierre en ik vierden onze vierde trouwdag en we durfden weer naar de toekomst te kijken. Op 19 augustus ging Pierre naar een kennis om te sleutelen aan oude auto’s. Normaliter gaven we elkaar een vluchtige zoen ter afscheid, maar dit keer was het anders. Intens. We hielden elkaar lang vast en ik zwaaide hem lang na. Alsof we voorvoelden wat er ging gebeuren... In de auto is hij onwel geworden. Hij raakte van de weg en kwam tot stilstand tegen een boom. Hij overleed in het ziekenhuis aan zijn verwondingen.

Ik was wanhopig, totaal ontredderd. Er zijn geen woorden om de pijn te omschrijven die ik toen had. Het voelde alsof mijn hart uit mijn lijf werd gerukt. Er was dat extreme gevoel van verdriet, maar aan de andere kant wist ik ook dat ik dóór moest. Een jaar na het overlijden van Pierre lag ik op bed, ik zag het echt niet meer zitten. Ik besepte dat ik alles kwijt was: mijn werk, gezondheid en de dierbaarste persoon in mijn leven. Ik dacht: ik heb alleen mezelf nog. Maar op datzelfde moment schoot ook door me heen: misschien is dat wel heel véél. Het eerste jaar van mijn revalidatie kwam me weer helder voor ogen te staan. Hoe ik elke avond drie positieve dingen in een schriftje moest opschrijven. Ik had het toen zó moeilijk, dat het me goed deed om te beseffen dat ik die dag ook wel had



“Alles komt tien keer zo hard bij jou binnen,” zei de arts’

gelachen. Of dat ik het grote rondje door het bos had gelopen in plaats van het kleine. Destijds had dat me erg geholpen en ik wilde dat ook met anderen delen. Vanaf dat moment begon ik elke avond vijf lichtpuntjes op te schrijven, die ik deelde via social media. Dat hielp me mijn emoties te hanteren, zeker in de eerste moeilijke jaren na het overlijden van Pierre. Nog altijd werk ik één zo’n lichtpuntje uit in een blog. Ik wist, en weet nog steeds, dat hoe zwaar een dag ook is, en hoe donker het leven soms lijkt, als ik ’s avonds achter mijn bureau ga zitten schrijven, vind ik altijd een lichtpuntje.”

Overwinning

“Mijn leven aanpassen aan mijn energieniveau is een gewoonte geworden. Zo is mijn sociale leven tegenwoordig anders dan vroeger. Ik moet alles veel meer plannen. Sommige mensen begrijpen dat

niet en daarom ben ik de eerste jaren na mijn ongeluk een aantal vrienden kwijtgeraakt. Het speelde toen mee dat ik zelf niet wist wat er aan de hand was en ik niet goed kon uitleggen wat mij scheelde. Tijdens mijn revalidatie heb ik geleerd dat het heel belangrijk is om mensen te vertellen wat ik heb. Wanneer iemand bij mij op bezoek komt, kan ik niet óók nog even koken. Maar wat ik wél kan, is van tevoren nasi maken en dat alvast klaarzetten. Sinds het overlijden van Pierre komt er een vriendin één keer in de maand bij me eten. Wij beiden hechten enorm aan die avonden, in al zijn ‘saaigheid’. Wat ik de afgelopen jaren vooral heb geleerd is dat het leven ’m niet in de grote dingen zit. Of je nu chic uit eten gaat of gewoon thuis achter een bord nasi zit: in het leven gaat

het om het delen. En er voor elkaar kunnen zijn. Ik kan weer dromen. Ik schrijf en ik schilder en wil dat graag uitbouwen. Sommige dromen zijn zelfs al uitgekomen. Ik mijn jeugd wilde ik dolgraag de Olympische Spelen eens meemaken en in 2012 heb ik dat gedaan! Die spelen in Londen leken onbereikbaar vanwege de reis en alle prikkels die op me af zouden komen, maar met veel voorbereiding en wat aanpassingen is het me toch gelukt. Ik heb er door die overwinning op mezelf driedubbel van genoten. En het geeft de kracht om door te gaan. Vroeger speelde ik hockey en tennis, tegenwoordig loop ik hard. Wat anderen in drie maanden aan conditie opbouwen, daar heb ik drie jaar over gedaan. Maar hé, ik doe het wel!”

Meer weten over Marloes? Ze heeft ook een website: www.marloesjuffermans.nl ■