

IK  
LEEF!

## 'Ook in slechte tijd zijn er lichtpuntjes'

MARLOES JUFFERMANS (43) UIT UTRECHT KREEG IN 2000 een zwaar auto-ongeluk waaraan zij hersenletsel overhield. Desondanks koestert ze elk lichtpuntje.

door MARION VAN ES

**A**ls je het wrak van de auto ziet, is het een wonder dat ik er heelhuids ben uitgekomen. De auto waarin ik als passagier zat, belandde op de spoorwegovergang en we werden door een trein meegesleurd.

In eerste instantie leek het bij een zware hersenschudding te blijven, maar de jaren erna kreeg ik steeds meer moeite om te functioneren. Dat resulteerde in 2007 in een zware burn-out. Na veel onderzoek is toen alsnog de diagnose hersenletsel gesteld. Aan de ene kant een opluchting; mijn gevoel had me dus niet bedrogen. Aan de andere kant een enorme klap, want ik moest mijn leven herinrichten.

Ik leerde om mijn lijf aan te voelen, mijn energie te controleren en volgens vaste structuren te leven. Ik raak snel overprikkeld, heb chronische hoofdpijn en heb mis-

schien maar twintig procent van het energieniveau van een gemiddelde vrouw van mijn leeftijd. Aangezien er niets aan me is te zien, probeer ik anderen heel concreet te vertellen hoe ze me kunnen helpen, bijvoorbeeld door me te wijzen op iets dat ik vergeet. Ik denk graag in mogelijkheden en oplossingen.

Net toen ik in de zomer van 2009 weer licht aan het einde van de tunnel zag, overleed mijn man Pierre

na een ernstig auto-ongeluk. Die klap was groter dan alles wat ik had meegemaakt. Hij was mijn stevige schouder. Naast de verschrikkelijke rouw moest ik namelijk ook leren om voor mezelf te zorgen.

Op een moment dat het in mijn leven niet donkerder kon zijn, besloot ik lichtpuntjes op te schrijven. Een leuk gesprek of een glimlach: van kleine positieve dingen probeer ik een feestje te maken. In eerste instantie als overlevingsstrategie, het geeft me kracht. Maar toen ik ging bloggen en twitteren, bleek dat ik ook anderen herkenning, steun en inspiratie gaf. Heel wonderlijk dat ik mensen kan helpen. Ik wil de moeilijke momenten niet bagatelliseren, maar ik wil later niet terugkijken en zien dat ik alleen maar heb getreurd. Licht en donker kunnen heel goed naast elkaar bestaan."

Wonderlijk  
dat ik  
mensen kan  
helpen



Marloes Juffermans: „Licht en donker kunnen heel goed naast elkaar bestaan.”

FOTO: THIJS ROOIMANS