

NA DE KLAAP

In een paar seconden veranderde hun leven compleet.
Drie mensen over de enorme impact van een ongeluk.

Tekst: Miloe van Beek • Fotografie: Erik Hijweege

Communicatieadviseur
Maureen Brokken
(43) maakte in de zomer van 2013 een zwaar auto-ongeluk mee en leerde daardoor rust te nemen.

Terwijl ik tollend over drie rijbanen ging zag ik door mijn linkersijruit een vrachtwagen naderen. Het is out of my hands, dacht ik, ik geef me over. Een bizar moment, ik was extreem rustig en beleefde alles heel bewust. Het was stil om me heen, en de tijd leek stroperig. Tot die harde klap, het geluid van brekend glas en opnieuw een doodse stilte.'

'Ik reed die ochtend op de A27 bij Utrecht, naar een opdrachtgever. Bij de afslag moest ik remmen voor een oplegger voor me. Toen ik het rempedaal indrukte, gebeurde er niks. Mijn remmen deden het niet. Ik ben pompend gaan remmen, panisch bleef ik de rem indrukken, zonder resultaat, ik bleef 90 kilometer per uur rijden. Voor, achter en naast me reden auto's, ik was op de rechtstreekse strook, er was geen vluchtstrook of andere uitwijkmogelijkheid. In een reflex trok ik aan mijn handrem. Daardoor ging ik spinnen, haaks de snelweg over. De vrachtwagen die ik zag naderen raakte me vol, ik ging twee keer over de kop en kwam ondersteboven onder een viaduct terecht, tegen de vangrail. Achteraf een geluk bij een ongeluk, anders was ik misschien tegen de muur van het viaduct geknald. Dan was het afgelopen geweest.'

'Terwijl ik daar half ondersteboven in de vangrail lag, dacht ik: ik moet school bellen. Ik had mijn zoonnetje beloofd dat ik hem zou

ophalen. Buiten zag ik schoenen. "Help", fluisterde ik. "Kun je de school van mijn zoonnetje bellen?" Ik lag met mijn hoofd op een lege fles olijfolie, de tas met lege flessen in mijn auto was mijn redding. Daardoor was ik niet met mijn gezicht op het asfalt geklapt. "Je hebt er een beetje een zootje van gemaakt", zei de man die bij de schoenen hoorde. Hij stelde zich voor als Dick uit Alkmaar en bleef tegen me praten. Ik kreeg het steeds kouder en wilde mijn ogen dichtdoen, maar Dick hield me wakker. De politie en brandweer zijn 45 minuten bezig geweest me uit de auto te halen. Al die tijd bleef Dick bij me.'

Speelgoedautootjes

'In het ziekenhuis bleek dat ik een zware hersenschudding had en geen gevoel in mijn linkerarm- en been. Dat werd na een paar dagen beter, na een week mocht ik naar huis. Vanaf dat moment werd ik een ramptoerist van mijn eigen ongeluk. Ik wilde precies weten wat er was gebeurd, maakte reconstructies met de speelgoedautootjes van mijn zoonnetjes. Ik wilde Dick graag ontmoeten, hem bedanken en horen wat hij had gezien. Andersom wilde hij weten hoe het met mij ging, want via Facebook kreeg ik een bericht van hem. Ik ben bij hem op bezoek gegaan, hij vertelde dat hij achter me reed en zag hoe ik over de kop ging. "Stoppen!" had hij geroepen tegen degene die naast hem achter het stuur zat. Het raakte me dat hij me wilde helpen. Er zijn mensen voor je op momenten dat het nodig is.'

'Vlak na het ongeluk gingen we met vakantie in Frankrijk. Daar ben ik weer gaan rijden. Ik heb vier keer rijexamen gedaan, het gaat me niet gebeuren dat ik niet meer durf te rijden, dacht ik. Met klotsende oksels reed ik rond, maar het was wel goed. Na die vakantie wilde ik weer aan het werk, ik ben zelfstandig en moest geld verdienen. Ik voerde veel gesprekken maar kreeg geen nieuwe klus. "Je hebt veel ervaring, maar je bent niet stevig genoeg", hoorde ik terug. Heel erg vond ik dat, maar het klopte wel. Ik zat niet goed in mijn vel. Ik zocht hulp bij een psycholoog, ik moest het ongeluk verwerken. Ik was bang en schrikkerig. Ik leerde dat ik rust moest nemen, iets wat ik moeilijk vond. Voor het ongeluk zat veerkracht voor mij in rennen en vliegen, laten zien dat je succesvol bent. Nu zat die in overgave en acceptatie. Ik leerde mezelf toestaan dat ik even iets niet kon. Daarna kwamen de opdrachten ook weer.'

'Ik ben me meer gaan bezighouden met de menselijke kant van communicatie, de verbinding tussen mensen. Ik heb net een mediationopleiding afgerond. Sinds het ongeluk weet ik dat controle een utopie is, het leven is zo kwetsbaar, het kan zomaar over zijn. Het ongeluk is een markering in de tijd. Ik heb erdoor geleerd dat ik een crisis aankan, me kan overgeven. Ik ben zorgvuldiger geworden met mijn tijd en met mijn leven, zachter voor mezelf. Eigenlijk vind ik mezelf een leuker mens geworden.'

A black and white close-up portrait of a woman with long, wavy hair. She is looking directly at the camera with a slight smile. The lighting is soft, highlighting her features. The text is positioned in the upper right corner of the image.

*'Ik wilde
Dick graag
bedanken'*

‘Ik heb mezelf nooit iets verweten’

Tijdens een middag kitesurfen in 2007 kwam accountmanager Bas Peek (40) ongelukkig ten val en raakte verlamd vanaf zijn navel.

‘**D**it was het dan, flitste door mijn hoofd toen ik met mijn kite door de lucht vloog: ik neem nu afscheid van het leven. Van de klap zelf herinner ik me niets meer, ik weet alleen nog dat ik in de ambulance lag en mijn zwager naast me zat. Ik was die middag met hem gaan kitesurfen omdat ik mijn hoofd leeg wilde maken. Ik had een pittige mail geschreven naar mijn werkgever, maar wilde het bericht nog even laten rusten. Kitesurfen gaf me het ultieme vrijheidsgevoel, over het water razen, de lucht in vliegen. Na een halfuur moesten we vluchten voor een onweersbui, daarna gingen we ieder op een andere plek het water weer op. Ik bleef relatief dicht bij de kade, waarom weet ik jaren later nog niet, normaal nam ik veel meer ruimte. Ineens doemde er een lijn op in het water, ik zette me schrap om hem te ontwijken, maar door een windvlaag en een ruk die ik aan mijn kite gaf, vloog ik ongewild drie meter de lucht in. Ik zag de kade op me afkomen. Daar ben ik even later gevonden.’

‘In het ziekenhuis bleek dat ik naast een grote hoofdwond en inwendige bloedingen meerdere ruggenwervels had verbrijzeld. Ik hoorde een arts tegen mijn familie zeggen dat ik een dwarslaesie had en nooit meer een zelfstandig leven zou kunnen leiden. “Dat kan niet”, zei mijn moeder. “Bas is een zondagskind. Die gaat weer lopen.” Dat dacht ik zelf ook nog maandenlang. Toen ik een paar weken later in het revalidatiecentrum allemaal rolstoelen zag staan, barstte ik

voor het eerst in huilen uit, alsof ik me toen pas realiseerde wat me was overkomen. Vastbesloten ging ik de strijd aan, ik zou weer gaan lopen, ondanks mijn dwarslaesie. Ik volgde een paar uur per dag therapie en moest alles opnieuw leren, naar de wc gaan, aankleden, slapen. Er stond zes maanden voor mijn herstel, maar na 3,5 maand hard werken wilde ik per se naar huis, ik vond het verschrikkelijk daar en redde het thuis wel, besloot ik. Maar dat viel me zwaar, ik had alleen in de ochtend wat hulp en mijn vriendin was overdag aan het werk. Ik lag vooral in bed. Van een sportieve jongen, veranderde ik in iemand die niks kon. Ik raakte mijn zelfvertrouwen en identiteit kwijt. Het idee dat ik voor altijd in die stoel zou zitten, greep me zo aan. Voor het ongeluk heb ik eens gezegd: als ik ooit in een rolstoel terechtkom, maak ik mezelf van kant, zo erg leek me dat. Ik kom uit een actieve familie, sporten was mijn leven. Wie was ik nu nog?’

Eerste stapjes

‘Toch leerde ik langzaam maar zeker omgaan met mijn handicap. Ik keek naar wat ik nog wel kon, leerde rijden in een aangepaste auto en kocht een handbike om mijn conditie op peil te houden, liet een lift in mijn boot bouwen zodat ik erin kon varen. Ik wilde graag weer aan het werk, en mijn leidinggevende vond dat een goed idee. Tien maanden na het ongeluk ging ik weer naar kantoor. In het begin was ik onzeker, hoe zouden mijn klanten reageren op mij in een rolstoel? Maar als iedereen zat, was ik net als de rest en voelde ik me normaal. Ik richtte me op mijn carrière en klom op van accountmanager tot commercieel directeur. Alles wat

ik nog kon, probeerde ik meteen te realiseren. Anderhalf jaar na het ongeluk ging ik skiën. Geweldig en confronterend, ik was altijd de held op de piste, nu moest ik alles opnieuw leren en veel geholpen worden. Maar het lukte en drie jaar later raasde ik weer alle hellingen af. Dat gaf me een deel van mijn zelfvertrouwen terug.’

‘Toch voerde ik ook regelmatig gevechten met mezelf, ik had periodes dat ik mezelf niet veel waard vond. Met hulp van een coach kreeg ik mijn emoties en gedachtes onder controle. Nog steeds ben ik af en toe verdrietig om wat ik heb moeten inleveren, om de belemmeringen waar ik dagelijks tegenaan loop, de pijn, maar ik kies nu zelf de momenten waarop ik mijn emoties laat gaan. Bijvoorbeeld toen mijn zoontje zijn eerste stapjes zette. Huilend belde ik mijn vriendin op. “Hij loopt, hij loopt!” riep ik. Zo fantastisch als je dat kunt.’

Het ongeluk heeft mijn leven in een milliseconde compleet veranderd. Ik heb mezelf nooit iets verweten, maar het is soms moeilijk te verkroppen dat een verkeerde keuze zulke gevolgen heeft gehad. Ik ben zeker veranderd, milder geworden voor mezelf en anderen en ik heb een ongelofelijke kracht in mezelf ontdekt. Ik weiger me te laten beperken door mijn rolstoel en stel mezelf steeds nieuwe doelen. Ik heb geleerd dat er meer kan dan je denkt, je moet zelf iets van je leven maken, handicap of niet. Daarom wil ik als motivational speaker mijn boodschap overbrengen op anderen. Weer goed leren kitesurfen is nu mijn grootste wens. Ik ga er alles aan doen om dat vrije gevoel opnieuw te ervaren.’



'Ik had de klap nodig om de buitenkant los te kunnen laten'

Sandra Geisler (42) was consultant bij een accountancykantoor toen ze in 2003 een zwaar ski-ongeluk kreeg. Na drie jaar revalideren gooide ze haar leven om.

Vanuit mijn ooghoeken zag ik met een noodgang een snowboarder op me afkomen. Ik probeerde hem te ontwijken, maar hij knalde boven op me. Door de klap suisde ik met een rotvaart naar beneden en kwam ik offpiste terecht. Daar ben ik ben een minuut of tien buiten bewustzijn geweest. "Are you okay?" hoorde ik mensen vragen. "Yes, yes I am fine!" riep ik overmoedig en wilde gaan staan, maar het lukte me niet overeind te komen. Ik had geen gevoel meer in mijn rechterbeen. De gealarmeerde hulpverleners zagen meteen dat het mis was en lieten een helikopter komen. In de lucht viel ik steeds weg en kwam ik in een soort trip terecht. Ik zat in een tunnel en zag gekleurde ballen. Iets of iemand riep mij steeds terug, ik voelde een klap in mijn gezicht, zakte daarna weer weg. In het ziekenhuis dacht ik dat het kwam doordat ze me medicatie hadden gegeven. Pas veel later realiseerde ik me dat ik een bijna-doodervaring had gehad.

'In Nederland constateerde de neuroloog dat ik zo'n harde klap op mijn hoofd had gehad dat er een vochtlaag om mijn hersenen zat. Ik had gruwelijke pijnen in mijn nek en schouder. Een tijdlang kon ik helemaal geen prikkels verdragen, zelfs het geritsel van de bladeren bezorgde me zweetaanvallen. Uren, dagen lag ik in het donker te slapen. Zes maanden na het ongeluk kon ik vier uur per dag iets doen en kwam het gevoel in mijn been langzaam terug. Ik was blij, wilde mijn leven weer gaan oppakken,

maar werd van de ene op de andere dag ontzettend emotioneel. Ik kon niet meer stoppen met huilen, was afwisselend verdrietig, bang, hopeloos en uiteindelijk boos. Ik had het gevoel dat ik in mijn emoties verdronk, raakte ervan in paniek. Wat was er met me aan de hand? Ik was altijd in control en superambitieuze geweest. Ik had twee studies gevolgd, had een goede baan, las twee kranten per dag. Wat was er nog van me over? "Kun je nog wel van me houden?" zei ik tegen mijn partner. "Ik ben een compleet ander mens!"

'Net voor het ongeluk had ik afstand genomen van mijn ouders, ik kom uit een gezin dat van buiten succesvol was, maar waar vroeger heftige dingen zijn gebeurd. Door de klap op mijn hoofd lukte het niet meer mijn emoties te onderdrukken en kwam ik aan de kant te staan. Altijd was ik met de stroom meegegaan, deed ik wat er van me werd verwacht, voor het eerst vroeg ik me af wat ik zelf wilde. Mensen vonden het moeilijk hiermee om te gaan, vriendschappen sneuvelden, mijn relatie liep op de klippen, op mijn werk noemden ze het een burn-out. Ik vond dat heel erg. Alsof ze niet geloofden dat er echt iets aan de hand was met me.'

Wilde paarden

'Ik kon en wilde niet meer terug naar kantoor, ik wilde iets wezenlijks bijdragen aan het leven van anderen. Ik ben veel gaan lezen over leiderschap, bezocht seminars en lezingen. Die kennis combineerde ik met mijn eigen ervaringen en zo ontwikkelde ik een model dat ervoor zorgt dat mensen ongewenst gedrag kunnen veranderen. Toen ik ruim een jaar na het ongeluk weer redelijk kon lopen en tijdens

een wandeling een kudde wilde paarden tegenkwam, viel alles op z'n plek. Ik realiseerde me dat ik altijd iets heb gehad met de natuur, met dieren en vooral met paarden. Uit nieuwsgierigheid ging ik daarom naar de paarden toe. Toen we op een paar meter afstand van elkaar stonden, sloot ik mijn ogen en voelde hoe de leider zijn neus op mijn borst legde. Daarna kwam elk groepslid mij begroeten, ik had het gevoel dat ik werd opgenomen in de kudde. Het was zo bijzonder, ik wist: hier moet ik iets mee.'

Blinde vlekken

'Ik kon op een manier met paarden gaan werken en ontdekte dat ze de kleinste spanning waarnemen en daarop reageren. Dat viel zo mooi samen met het model dat ik had ontwikkeld. Ik ben mijn bedrijf Lighthouse begonnen en nu train ik al jaren leidinggevend en teams uit het bedrijfsleven. Wat ik doe gaat veel verder dan het traditionele spiegelen met paarden. Tijdens sessies komen gedachten en emoties aan het licht en worden blinde vlekken zichtbaar. Mensen ervaren wat hen tegenhoudt en komen los van hun rugzak. Ze kunnen daarna de gewenste resultaten bereiken. Ik wil graag overbrengen dat je je eigen leven kunt vormgeven, dat je geen slachtoffer hoeft te worden van omstandigheden of wat je hebt meegemaakt. Mijn ski-ongeluk heeft me richting gegeven, ik heb er weer door leren voelen. Ik had zo'n klap nodig om de buitenkant te kunnen loslaten, te leren trouw te zijn aan mezelf. Ik weet nu dat ik altijd overeind blijf. Dat gevoel van kracht wil ik anderen ook geven.'

