

Herstel is het ontstaan van een nieuwe persoon



Op 24 december 2008 was Maarten Dirkzwager tevreden op weg naar zijn werk en wilde nog even langs bij de slager om daar vlees te bestellen voor de feestdagen. Het was een mooie, koude winterdag en hij was in een vrolijke stemming omdat hij uitzag naar leuk bezoek tijdens de kerstdagen. Plotseling werd hij aangereden door een onvoorzichtige automobilist. Maarten viel en kwam met zijn hoofd hard op de grond terecht. Hij was buiten bewustzijn en pas in de ambulance leek hij in staat om iets te zeggen, maar op de vraag wat zijn naam was, gaf hij als antwoord de naam van zijn collega. LetselschadeNEWS spreekt met hem over de impact van het ongeval op zijn leven.

Maarten Dirkzwager | Fotografie: Hetty Hairwassers



Het ongeval

Wat Maarten zich nog herinnert, was dat hij op een brancard lag en zijn zus en zwager zag. Zijn moeder was er later ook, maar kan zich niet herinneren dat hij haar zag. Wel kan hij zich zijn broer en beste vriendin herinneren. Hij weet nog dat hij heel kalm was en eigenlijk meer bezig met de gedachte dat hij naar zijn werk wilde. Eerste kerstdag bracht hij door in het ziekenhuis. Later weet hij ook daar niets meer van. Tweede kerstdag werd duidelijk dat er sprake was van een hersenkneuzing. Maarten dacht tot dat moment dat het allemaal wel mee zou vallen, hij moest gewoon even bijkomen en dan weer aan het werk als Facilitair gebouwbeheerder. Hij wilde naar huis en na overleg met de arts mocht dat. Thuis werd hij verzorgd door familie en een vriendin. Na tien dagen besloot hij om alles weer zelf te gaan doen. Toen de assistent van de bedrijfsarts belde en hem vroeg wanneer hij dacht weer te kunnen komen werken, zei Maarten: 'ik dacht aan aanstaande maandag'. Het was even stil aan de andere kant voordat het antwoord van de assistent kwam: 'Nou, hier staat dat u de komende drie maanden niet in staat bent om te werken!' Langzaam maar zeker begon de ernst van het letsel tot Maarten door te dringen.

Beperkingen

Tijdens de bezoeken aan de neuroloog vertelde Maarten dat hij een soort van hallucinaties ervoer en dat hij niets rook en proefde. De neuroloog vertelde Maarten dat de hallucinaties konden duiden op epilepsie en dat reuk en smaak zich zouden herstellen. Maarten dacht dat het wel 'los zou lopen', dat deed het echter niet.

De gevolgen van het ongeval hadden en hebben veel impact op zijn kwaliteit van leven. Maarten kreeg epileptische aanvallen en wat hij eigenlijk nog erger vond; hij was niet meer in staat om te ruiken. Maarten: "Dat geur zo belangrijk is voor het beleven en ervaren van heel veel aspecten in het leven, merk je pas als dit wegvalt. Er ontstonden ook problemen met mijn concentratie en geheugen; het werk dat ik deed, kon ik plots niet meer aan. Het meest frustrerend is dat het denkniveau wel hoog is gebleven, maar het werkniveau is een stuk lager." Ook privé liep Maarten tegen problemen aan; thuis lukte het hem niet meer om zelf

plannen te maken voor een verbouwing bijvoorbeeld, iets wat hij voor het ongeval prima kon en graag deed. De snelheid van informatieverwerking was sterk vertraagd. Maarten moest bewust de informatie inname beperken. Dat deed hij door vaste momenten op de dag in te plannen voor informatieverwerking. "Ik moet nog steeds mijn uren goed doseren en de behoefte aan structuur is daardoor groot. De wil is er nog wel, maar het kunnen niet meer," aldus Maarten.

Herstel

"Herstellen betekent het ontstaan van een 'nieuwe' persoon. En als je gewend bent aan die nieuwe persoon, als je die volledig geaccepteerd hebt, dan is er pas sprake van herstel. Het ongeval drukt je op het feit dat het niet normaal is dat je alles maar gewoon kunt. Ik sta nu veel meer stil bij wat ik doe. Ik geniet intensiever van de dingen die ik ook voor het ongeval al graag deed; hardlopen, strandwandelen en fietstochten maken."

Bij een hersenkneuzing of contusio cerebri raakt het hersenweefsel beschadigd, in tegenstelling tot bij een hersenschudding, waarbij het weefsel niet beschadigd is. Het bewustzijnsverlies bij een hersenkneuzing is van langere duur (minstens vijftien minuten) en dieper dan bij een hersenschudding. Afhankelijk van de plaats van de beschadiging in de hersenen en de ernst van de kneuzing kunnen neurologische stoornissen zoals verlammingen optreden.

Hoe langer het bewustzijnsverlies duurt, hoe ernstiger de gevolgen ook op langere termijn zullen zijn. Bij mensen die hersenschade hebben opgelopen in het gebied van de slapen en het voorhoofd, zijn de vooruitzichten het minst gunstig. In ernstige gevallen zijn er blijvende restverschijnselen zoals verlammingen, stoornissen van het zien en horen, epilepsie, desoriëntatie en geheugen-, spraak- en concentratiestoornissen.

Het herstel na een hersenkneuzing varieert enorm, van volledig herstel tot blijvende ernstige handicaps. Mogelijke restverschijnselen zijn verdeeld in vier categorieën: cognitieve (taal, geheugen, concentratie en waarneming), emotionele en persoonlijkheidsveranderingen (angst, depressie en irritatie), motorische stoornissen (trillen) en psychosociale problemen (vereenzaming en relatieproblemen). Opvallend is de grote behoefte aan structuur in het dagelijkse leven.

Bron: hersenstichting.nl



Maarten Dirkwager en Annette Gerritsen

Letselschadezaak

Belemmerend voor mijn herstel was vooral de lange tijd die 'de zaak' in beslag heeft genomen. Alles wat hiermee te maken had, was een voortdurende confrontatie met wat ik niet meer kan, met wat er niet meer is. Het is een gevecht met jezelf. Het telkens weer moeten wachten op antwoorden en de 'papierwinkel' die steeds grotere vormen aannam." Dat zou hij het liefst anders hebben gezien; dat er iemand was geweest die hem vanaf de eerste dag had begeleid met de administratieve kant van het verhaal. Iemand die hij had kunnen machtigen om mee te lezen in belangrijke documenten. Een soort onafhankelijke casemanager die weet waar en wanneer welke informatie waar naartoe moet, die het vakjargon kent en kennis heeft van de verschillende disciplines waar mensen die in een letselschadezaak betrokken zijn, mee te maken krijgen. En die ook de tijd bewaakt! Na zeven jaar, vlak voor de juridische afwikkeling moet Maarten in overleg met zijn belangenbehartiger zelf

weer alle documenten doornemen om de juiste personen van de meest actuele informatie te voorzien. Dat zijn loodzware momenten, die zeer belemmerend zijn voor het herstel. Ook uitspraken die volkomen rationeel zijn, maar emotioneel zo hard bij hem binnenkwamen, zoals 'zo is de wet nu eenmaal' en 'wie eist, bewijst', werkten niet mee aan herstel.

Doorgaan

In zekere zin werkte zijn eigen persoonlijkheid ook niet altijd mee aan het herstel. Zo las hij op een bepaald moment in een rapportage van de neuroloog terug dat 'het goed met hem ging'. Terwijl het in werkelijkheid helemaal niet goed ging. Maar hij herinnerde zich wel dat hij inderdaad gezegd had dat het goed ging. Dat kwam voort uit hoe hij was grootgebracht; niet zeuren, gewoon doorgaan en anderen niet lastig vallen met jouw problemen. Pas toen het zwart op wit op papier stond, werd helder dat hij richting anderen duidelijk moest aangeven wat hij werkelijk voelde en nodig had.

Arbeidsdeskundige hulp

Wat wel bevorderend was voor het herstel, waren de momenten waarop Maarten zich gehoord voelde. Zo herinnert hij zich een overleg met zeven mensen van het werk en zijn arbeidsdeskundige. Deze arbeidsdeskundige was Maarten aanbevolen door zijn belangenbehartiger en toen er op het werk sprake was van herplaatsing naar een andere locatie, heeft Maarten een gesprek aangevraagd met alle betrokkenen, waarbij zijn arbeidsdeskundige ook aanwezig zou zijn. De arbeidsdeskundige opende het gesprek met een vraag: 'Weet iemand hier wat er precies met Maarten aan de hand is?' Toen bleek dat niemand wist wat een hersenkneuzing nu precies was en wat de gevolgen zijn, was er ruimte voor uitleg, die leidde tot wat meer begrip. Maarten pleit dan ook voor meer voorlichting over de gevolgen van het letsel aan dichtbij staande betrokkenen, zoals familie, werkgever en collega's.

Nieuwe baan

Dat meer begrip overigens niet altijd leidt tot een betere aanpak

op het werk, blijkt uit het feit dat de nieuwe werkgever van Maarten vervolgens weinig rekening hield met zijn beperkingen en behoeften. Onzekerheid over de toekomst, geen vaste werkplek, geen structuur in het werk en steeds veranderende werkzaamheden maakten het voor hem moeilijk om zijn draai te vinden. Voor het ongeval was hij als facilitair gebouwbeheerder ook vaak betrokken bij het oplossen van technische problemen en kon hij zelf de handen uit de mouwen steken als dat nodig was. Nu heeft hij een totaal nieuwe functie gekregen en is werkzaam als Adviseur bedrijfsvoering bij contractbeheer. Dit houdt in dat hij contracten en facturen controleert op, onjuistheden en waar nodig dit corrigeert of laat corrigeren. Hij heeft plezier in dit werk, het speuren en uitzoeken past wel bij hem, maar hij blijft het technische werk toch missen.

De letselschadepsycholoog

In januari 2014 had Maarten veel last van frustratie en angst met betrekking tot de onzekerheid van zijn situatie en op advies van zijn arbeidsdeskundige had hij een intakegesprek met letselschadepsycholoog Annette Gerritsen. Er was een klik en ze besloten om een coachingstraject in te gaan. Maarten wilde graag leren omgaan met de onzekerheid in de toekomst. Het traject eindigde in september 2014. De afwikkeling van de zaak was in zicht en Maarten verheugde zich op zijn 'nieuwe leven'. Hij werkte op dat moment 12 uur per week, had plezier in het werk en kon ook tijd stoppen in andere zinvolle bezigheden.

Acceptatie

Annette: "De begeleiding bestond voornamelijk uit intensieve coachgesprekken die gericht waren op het herkennen en vrijmaken van drijfveren en passies. Maar ook op het opsporen van de belemmeringen die hierbij in de weg staan. Dat vergt eerlijk en oprecht naar jezelf durven kijken en dat heeft Maarten volledig gedaan. Tijdens het traject leerde hij dat wanneer je de dingen kunt accepteren zoals ze zijn geworden, pas daarna de echte acceptatie volgt. Communicatie bleek een belangrijk thema. Je nieuwe collega's kunnen niet weten wat je beperkingen, behoeftes en sterke kanten zijn als je niet communiceert. Ook in de nieuwe (werk) situatie moet je je verantwoordelijkheid nemen en je grenzen aangeven. Op elk moment in je leven is zelfvertrouwen een mooi instrument om in te kunnen zetten, misschien juist wel het mooiste instrument om over te beschikken als je iets naars overkomt. Door er tijdens de sessies mee te oefenen en ook in het dagelijkse leven heeft het zelfvertrouwen zich (opnieuw) ontwikkeld en was Maarten in staat om beter om te gaan met onzekerheid."

Deskundige begeleiding

Maarten: "Achteraf had ik graag gezien dat zodra bekend was dat er sprake was van blijvend letsel, de mogelijkheid werd geboden om in gesprek te gaan met een letselschadepsycholoog. Een traject met vaste momenten en gedurende de hele letselschadezaak op afroep, zodra de cliënt daar behoefte aan heeft. Familie en vrienden zijn vaak te betrekken, ook al zijn de bedoelingen goed. Een letselschadepsycholoog is een professionele begeleider die je op het juiste spoor houdt, en ook kritisch durft te zijn. Je wordt aan het denken gezet en dat denkproces heeft mij enorm geholpen om de orkaan in mijn hoofd te doen luwen."

Het leven gaat door

Het heeft lang geduurd, maar inmiddels is de zaak naar tevredenheid afgerond. Maarten geeft aan dat het hem veel energie heeft gekost, maar dat het desondanks toch (echt) goed met hem gaat. Terugkijkend op de jaren van herstel, kan hij zeggen dat het leven nu weer de kwaliteit heeft van zijn leven voor het ongeval. Veel dingen zijn veranderd en niet op de laatste plaats hij zelf! ♦

Advertentie

**Laat letsel
geen beletsel zijn!**

Schakel bij
letselschade altijd
professionele hulp in.

**De LetselSchade
Psychologen**

www.deletselschadepsychologen.nl