

Niet-aangeboren hersenletsel  
en gehoorschade na een ongeluk

## ‘Je vindt altijd weer een nieuwe weg’

“Het is lekker weer. Voor het eerst heb ik het dak open van mijn gloednieuwe Volkswagen up! Dat ik moet wachten voor het rode stoplicht boeit me niet. Ik voel me gelukkig. Dan krijg ik een opdonder door een auto die met flinke snelheid achterop me klap.” Dit is één van de eerste passages uit het autobiografische boek ‘Klap, als een ongeluk je leven op zijn kop zet’ van **Christine Kliphuis (61)**. Ze is op weg naar haar werk als ze wordt aangereden door een appende automobiliste. Het gevolg: een ernstige whiplash en, wat pas later blijkt, **niet-aangeboren hersenletsel (NAH)**, **gehoorschade** en **tinnitus**.

Tekst: **Marjolijn Dekker** Foto: **Ayse Hendriks**

**I**n de tijd van het ongeluk, maart 2014, heeft Christine twee part-time banen. Eén als communicatieadviseur bij de GGD in Den Haag en na een opleiding tot mediator werkt ze tevens als klachtenbemiddelaar in de zorg. Daarnaast is schrijven haar lust en haar leven. Zowel voor volwassenen als kinderen. Ze plaatst gedichten, blogs en columns op haar eigen website en heeft 21, veelal medische, kinderboeken en een boek voor volwassenen op haar naam staan. “Ik had het druk, was vaak bezig, regelde veel, had altijd wel een plannetje.” Door de klap heeft ze pijn in

haar nek en achterhoofd. Ze denkt in eerste instantie dat het wel meevalt. Na de eerste schrik belt ze haar collega’s dat ze iets later is en daarna haar man met de boodschap dat hij niet moet schrikken en het wel gaat. Maar niets blijkt minder waar.

### Revalideren

“Toen ik op de dag van het ongeluk thuis kwam van mijn werk, ging het steeds slechter. Ik had meer pijn. Ik meldde me ziek met de mededeling: ‘Volgende week ben ik er weer’. Maar dat lukte niet. De periode dat ik thuis zat, werd langer en

langer. Omdat ik maar niet opknapte, verwees de bedrijfsarts me na een paar maanden door naar Second Care in Zoetermeer voor een multidisciplinair revalidatietraject. Hier heb ik fysiek gerevalideerd én leerde ik omgaan met mijn ‘nieuwe’ situatie. De wil om te werken en te schrijven was onverminderd, maar het kostte me ineens veel meer moeite. Hoofdpijn, vergeetachtigheid, mijn gedachten niet goed kunnen ordenen, concentratieproblemen en snel overprikkeld zijn, is nu dagelijkse realiteit. Door bijvoorbeeld minder te doen en rustmomenten in te bouwen leerde ik doseren.”

‘Het is belangrijk om je grenzen aan te geven, maar dan moet je wel weten waar ze liggen.’

### Mijn piep bestaat echt

“Het is gek, maar de lichamelijke en cognitieve gevolgen dienen zich ook in volgorde van ernst aan. De dagen direct na het ongeluk had ik zoveel pijn dat het al mijn energie kostte om hier mee om te gaan. Naarmate het fysiek beter ging, kwam er meer ruimte voor wat ik naar de achtergrond duwde. Zo had ik meteen last van een hoog, suizend, snerpnd geluid in mijn oren, maar besteedde er weinig aandacht aan. Ik had al genoeg aan mijn hoofd en dacht ‘het gaat wel over’. Ook dacht ik dat dit de reden was waardoor ik slechter hoorde. Toen ik erop ging ‘googlen’, vooral omdat ik het aan mijn man wilde uitleggen, stuitte ik op de geluidsfile van Stichting Hoormij/NVVS met tinnitus-geluiden. Dat deed me goed, mijn piep bestaat echt. Ik liet het geluid, bijna trots, door mijn man beluisteren. Hij begrijpt het nu beter, het lijkt hem heel vervelend en hij is blij dat hij zich er nu iets bij voor kan stellen. Ik ook.”

### Uw gehoorleeftijd is 80+

“‘Hoor je die vogel?’ vraagt mijn man op een gegeven moment. Nee, ik hoor niks. ‘Hoor je de regen tikken op het dakraam?’ Nee, door de tinnitus hoor ik het niet goed, is mijn reactie. ‘Waarom laat je geen gehoortest doen’, oppert mijn man. Ik heb al genoeg aan mijn hoofd en dat is het allerlaatste waar ik zin in heb. Bij de eerste zelftest die ik doe bij een hoorwinkel rolt een briefje uit het apparaat met de tekst: ‘Uw gehoorleeftijd is 80+’. Ik ben verbijsterd. De audiencien bevestigt mijn gehoorverlies en raadt me aan een KNO-arts te bezoeken. Ik onderneem niet direct stappen, maar als mijn revalidatietraject bij Second Care in december 2014 ten einde loopt ga ik aan de slag met een re-integratieplan met als doel: mijn



### Klap, als een ongeluk je leven op zijn kop zet

Het boek ‘Klap, als een ongeluk je leven op zijn kop zet’ is een uitgave van Meander. Het boek kost € 19,50 en is onder meer verkrijgbaar via Bol.com. Of kijk op [www.christinekliphuis.nl](http://www.christinekliphuis.nl)

werk weer te hervatten. Dan is het toch ook wel handig als ik goed hoor. De KNO-arts constateert een flink verlies in de hoge tonen, links 37 decibel en rechts 35. En hij bevestigt de tinnitus in beide oren. Nu draag ik twee toestellen. Als ik ze in doe gaat de wereld weer open. Ik ben er heel blij mee.”

### Niet-aangeboren hersenletsel

Als Christine begin 2015 start met re-integreren loopt ze enorm tegen haar grenzen aan. “Het is belangrijk om je grenzen aan te geven, maar dan moet je wel weten waar ze liggen. Ik had geen idee meer. In overleg met de Arboartsen van beide banen zou ik weer beginnen met twee keer twee uur in de week bij de GGD. Aan het ‘alleen maar aanwezig zijn’ had ik al een hele klui. De dynamiek van de werkvloer, de energie van collega’s en de prikkels die dat gaf, maakte dat ik totaal uitgeput thuiskwam. Ik moest alle zeilen

bijzetten om me te concentreren op wat er werd besproken, maar ook om te onthouden wat individuele collega’s daarop zeiden. Als er in de wandelgang ook nog wordt gerefereerd aan iets anders dat we niet mogen vergeten, ontstaat er chaos in mijn hoofd. En paniek. Ik kan het niet onthouden. Wat is er toch aan de hand? Na een neuropsychologisch onderzoek om mijn belastbaarheid te testen, eind maart 2015, blijkt dat ik kamp met de gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH), als gevolg van het ongeluk. Mijn drive om te werken was nog even groot als altijd, maar het lukte niet meer. Ik begreep er niets van. Vreselijk.”

### Ik wil blijven wie ik was

De uitslag van het medisch rapport van het onderzoek is ook belangrijk voor het letselschadetraject. “Hiermee is objectief aangetoond dat mijn problemen een direct gevolg zijn van het ongeluk. Ik moet op zoek naar passend werk, want terugkeren naar mijn baan als klachtenbemiddelaar of

communicatieadviseur is geen optie. Het advies is om mijn cv aan te passen. Ik kan alleen maar huilen. Het is alsof ik een deel van mijn identiteit verlies. Mijn werk is zo’n belangrijk onderdeel van mijn leven. Ik wil blijven wie ik was.” Niet alleen haar werksituatie verandert, ook in de relatie met haar man is het zoeken naar een nieuwe balans. “Ik ben sneller geïrriteerd en gestrest. Hij heeft opeens te maken met een partner die minder kan. Het is veel om te verwerken. Te veel. Tegelijkertijd blijft de druk om te re-integreren, nu vanuit het UWV.” Christine wordt na twee jaar ziekte wet arbeidsongeschikt verklaard.

### Boek ‘Klap’

De liefde voor schrijven blijft en het idee ontstaat een boek te maken over haar proces. Het duurt drie jaar. Met haar beperkingen gaat het langzaam en dat is confronterend. Maar het lukt met hulp van proeflezers en de uitgever. “Het is het moeilijkste wat ik ooit heb gedaan.” Als in het voorjaar van 2019

het boek ‘Klap’ verschijnt is ze meer dan trots. “Ik hoop zo dat dit verhaal zijn weg vindt naar mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, maar ook naar (bedrijfs)artsen en professionals. Dat er meer besef komt van de gevolgen van deze chronische aandoening.” Het lijkt erop dat wens al gehoor vindt, want ze is uitgenodigd om te spreken tijdens nascholingsbijeenkomsten van bedrijfsartsen over de belastbaarheid van mensen met NAH. “Dat is winst. Het is een proces. Je moet herstellen en belandt tegelijkertijd in een bos met procedures, zowel op het gebied van letselschade als op het gebied van re-integreren.” Ze verwijst naar het begin van haar boek waarin ze Lao-Tse citeert: ‘De weg ontstaat tijdens het lopen’. Dat vertrouwen had ik al, maar ik heb het opnieuw zo ervaren. Ik kan niet zeggen dat het ongeluk me echt iets heeft gebracht. Ik had een leuk leven. Maar ik heb geleerd dat een mens altijd weer een nieuwe weg kan vinden, al is het een pad vol hindernissen. Ik kan nu wél weer gelukkig zijn.”

## Hersenz behandeling

Hersenz biedt behandelingen waarbij je leert omgaan met de gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel, zoals motorische beperkingen, vermoeidheid, concentratieproblemen en psychische problemen. Er is ook aandacht voor verliesverwerking. Dertien zorgorganisaties bieden de behandeling op tientallen plaatsen in Nederland. Ook Christine volgde dit traject. [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl)

## Breuk in de levenslijn

De kenmerken van niet-aangeboren hersenletsel verschillen per persoon. Over één ding is bijna iedereen het eens. Het leven is anders. Niet alleen voor degene die het treft, maar ook voor de mensen in de naaste omgeving. Het belangrijkste kenmerk van hersenletsel is de zogenaamde ‘breuk in de levenslijn’. Mensen ervaren hun leven vaak als in tweeën gedeeld: een leven vóór en een leven na het hersenletsel. Omdat de gevolgen onzichtbaar zijn, realiseren getroffen mensen zelf niet altijd direct dat ze te maken hebben met NAH. InteraktContour zette de kenmerken in bijgevoegde illustratie op een rijtje.

### Hoe herken je hersenletsel?

Herken je 1 of meer van de volgende gedragingen, na een beroerte, ongeluk of hersenoperatie?	NEEMT GEEN INITIATIEF MEER	ORIENTATIE PROBLEMEN	CA. 650.000 MENSEN IN NEDERLAND HEBBEN ENIGE VORM VAN HERSENLETSEL
Problemen met plannen	Geheugenproblemen	VAAK SOMBER	HIER KOMEN IEDER JAAR CA. 130.000 MENSEN BIJ
ERG MOE	ER ZIT GEEN REM MEER OP	KAN DE AANDACHT ER NIET BIJHOUDEN	En ca. 40.000 mensen ervaren ernstige gevolgen
SNEL BOOS	MOEITE MET PRATEN OF BEGRIPEN VAN	TAAL	

Herkenbaar? Neem dan contact met ons op  
Telefoon 0341 25 57 77 | [www.interaktcontour.nl](http://www.interaktcontour.nl)

InteraktContour  
verder met hersenletsel