

Christine Kliphuis wordt aangereden door een appende automobilist en vanaf dat moment verandert haar leven ingrijpend. Uiteindelijk blijkt dat ze hersenletsel aan de klap heeft overgehouden en dat ze haar werk niet meer kan oppakken. In dit autobiografische boek laat ze je dicht op de huid meereizen in haar verhaal, waarin ze de emoties en het proces voelbaar maakt.

Wat gebeurt er met je als je gewone leven ineens tot stilstand komt door een heftige whiplash. Als je herstel maar niet opschiet, terwijl je je leven zo graag weer wilt oppakken. Als je jezelf niet meer herkent door problemen in het functioneren van je brein. Als het onzichtbare letsel tot misverstanden en onbegrip leidt bij je re-integratie. Als de balans ineens uit je relatie is en je samen een nieuwe vorm moet vinden. Hoe werk je aan je nieuwe normaal?



Christine Kliphuis (1957) schreef eerder al 22 (kinder)boeken, waaronder de medische kinderserie *De Ziekenboeg* en *Mijn hoofd is hol* over de mantelzorg voor haar moeder die een beroerte kreeg.

Ze werkte daarnaast jarenlang als communicatieadviseur en als klachtenbemiddelaar in de zorg.

Christine geeft lezingen over haar ervaringen en over niet-aangeboren hersenletsel.

www.christinekliphuis.nl

ISBN 978 90 5019 119 7



Christine Kliphuis **Klap**

**Als een ongeluk
je leven op zijn kop zet**

Christine Kliphuis



'De weg ontstaat tijdens het lopen.'
Lao-Tse

Klap

als een ongeluk je leven op zijn kop zet

door

Christine Kliphuis

De gebruikte namen van personen zijn om privacyredenen gefingeerd.

© 2019 Meander
Tekst van Christine Kliphuis
Omslag van Helen van Vliet
Foto auteur: Ayse Hendriks

Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in Nederland
NUR 860, 402 / ISBN 978 90 5019 119 7

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Meander

‘Heeft iemand je al verteld wat een verkeersongeluk met je doet?’ De intakepsychologe van het revalidatiecentrum kijkt me vragend aan. Ik kijk naar haar mooie jonge gezicht en realiseer me dat zij blijkbaar iets weet waar ik geen benul van heb.

‘Nee, niet echt,’ zeg ik. ‘Ja, je schrikt natuurlijk wel heel erg.’

‘Het heeft grote invloed op je gevoel van veiligheid,’ zegt ze. ‘Op het moment dat je zoiets meemaakt, schiet je adrenaline omhoog en word je hyperalert. Zeker als je het niet hebt zien aankomen. Vanaf dat moment is je systeem alsmaar aan het checken of alles wel in orde is en of er niet opnieuw gevaar dreigt. Je bent voorbereid op onheil en staat op scherp, zodat je niet weer door een onveilige situatie zult worden overvallen. Je ziet dat ook vaak bij mensen die een inbraak hebben meegemaakt: ze kunnen niet meer goed slapen en worden wakker van elk geluidje. Ze staan constant klaar om in actie te komen. Meestal word je vanzelf rustiger en daalt je alertheidsniveau geleidelijk weer naar het normale niveau. Maar het heeft tijd nodig om dat basisgevoel van veiligheid terug te krijgen.’

Ze bladert door mijn gegevens.

‘Hoe gaat het met je? Slaap je goed? Denk je veel terug aan het ongeluk?’

Ik vertel over de onrust die ik voel, het lukt me niet om echt te ontspannen, terwijl ik dat eerder wel goed kon. Ik denk vaak aan het ongeluk en hoor ook nog steeds de oorverdovende klap van metaal op metaal. En ik slaap niet goed. Ik word ’s nachts meermalen wakker, ook door de pijn in mijn nek en schouders, en droom van alles door elkaar. Overdag ben ik snel geïrriteerd en ongeduldig. Mijn thuisfront heeft me daar al meermalen op gewezen. Zou dat allemaal met het ongeluk van drie maanden geleden te maken hebben?

2014

Maart

Ik ben in Den Haag onderweg naar een vergadering met mijn collega's van Quasir. We zijn als onafhankelijke klachtenbemiddelaars gedetacheerd bij WoonZorgcentra Haaglanden, waar ik vier eigen locaties heb. Het voorjaar laat zich zien in lichtgroene tinten, de zon schijnt optimistisch en ik heb voor het eerst het dak open van mijn gloednieuwe VW up! Alles ruikt nieuw en functioneert geruisloos. Ik voel de warmte van de zon op mijn hoofd, heb een vakantiegevoel en ben gelukkig. Het is echt geen dag om een ongeluk te krijgen.

Dat ik moet wachten voor het stoplicht boeit me niet. Ik heb alle tijd en luister ontspannen naar de radio. Tevreden pak ik mijn banaan voor onderweg.

Net als ik – met mijn blik op het rode stoplicht – een lekkere hap wil nemen, krijg ik een geweldige opdonder door een auto die met flinke snelheid achter op me klapt. Het geluid van metaal op metaal is oorverdovend. Mijn auto schiet naar voren en in een reflex trap ik op mijn rem om te voorkomen dat ik op mijn stilstaande voorganger zal botsen. Mijn hoofd zwiëpt naar voren en naar achteren en slaat hard tegen de hoofdsteun. De banaan schiet uit zijn schil omdat ik onwillekeurig mijn hand dichtknijp en in elkaar duik. De werkpapieren op de voorbank vliegen naar de achterbank.

Dan is het stil. Mijn nek en achterhoofd doen pijn. In mijn spiegel zie ik in de auto achter mij een vrouw zitten. Ze be-

weegt niet. Is ze gewond? Dood? Waarom komt ze niet uit haar auto? Heeft ze hulp nodig?

Ik zet de radio uit, pak bijna terloops de losse banaan van de vloer en gooi die samen met zijn schil in de groene middenberm. Voel me daar zelfs nog even schuldig over, want weggooiden mag niet van Nederland Schoon.

Ik loop naar de auto achter me. De bestuurster is een blonde vrouw van mijn leeftijd. Ze kijkt me verdwaasd aan. Is duidelijk niet dood.

‘Wat deed u nou?’ vraag ik. ‘Waarom remde u niet?’

‘Ik weet het niet, sorry,’ stamelt ze. ‘Ik vergat te schakelen. Ik wilde mijn zoon een berichtje sturen. Ik ga zo bij hem op bezoek.’

Pas later dringt tot me door dat ze toen min of meer bekende dat ze tijdens het rijden met haar mobiel bezig was geweest.

‘Heeft u ergens pijn?’ vraag ik. De EHBO’er in mij laat zich niet meteen onschadelijk maken.

Ze schudt haar hoofd.

‘U moet uw knipperlichten aanzetten, anders rijdt er ook nog iemand achter op u,’ zeg ik streng.

Gehoorzaam doet ze wat ik zeg.

De pijn in mijn nek en hoofd wordt erger en ik voel me niet lekker. Ik ga terug naar mijn auto en bel 112. Er moet toch maar even politie bij komen en misschien een ambulance om te checken hoe het met iedereen is.

Het verkeer rijdt handig om ons heen, niemand neemt de moeite om te stoppen. Blijkbaar ziet het er allemaal niet zo ernstig uit.

Ik bel mijn collega’s om te melden dat ik een aanrijding heb gehad en wat later naar de vergadering kom.

Dan moet ik mijn man bellen. Ik weet dat mijn telefoontje hem aan het schrikken zal maken en dat ik op het punt sta zijn wereld te verstoren. Mijn dochter zal ik later wel bellen, dat laat ik nog maar even.

‘Niet schrikken,’ zeg ik tegen hem, waardoor hij natuurlijk juist wel schrikt, ‘ik ben van achteren aangereden voor het stoplicht. Het is goed afgelopen, ik heb alleen pijn in mijn nek. De auto is beschadigd, maar dat valt geloof ik wel mee. Ik heb nog niet goed gekeken.’

‘Die auto is niet belangrijk, die wordt wel weer gemaakt,’ zegt hij. ‘Jij bent belangrijker. Doe vooral rustig aan!’

‘Ik zit nu te wachten op de politie,’ zeg ik. ‘Ik bel wel als ik weer thuis ben, maak je geen zorgen. Ga maar weer terug naar je klas.’

Hij is docent in het mbo in Utrecht en we genieten al jaren van een hechte LAGG-relatie: Living Apart Gelukkig Getrouwd. Hij woont en werkt in Utrecht en ik in Den Haag, we bellen dagelijks en zien elkaar bijna elke dag. Die constructie bevalt prima. Maar nu zou het toch wel even heel fijn zijn als hij dichterbij zat.

Als ik klaar ben met de telefoontjes, begin ik steeds meer te trillen. De stress van het ongeluk krijgt de overhand. Ik heb flinke hoofdpijn en doe mijn ogen dicht. Ik wacht op de dingen die komen.

Even later hoor ik sirenes en er stoppen twee ronkende politiemotoren en een ambulance. De politiemannen zetten de weg af en nemen de regie over. Ze praten met mij, met de bestuurster van de andere auto, maken aantekeningen en foto’s, regelen het verkeer.

Een ambulancebroeder schuift bij mij op de achterbank en voelt doelgericht aan mijn nekwervels.

‘Ik heb niks gebroken,’ zeg ik. ‘Het valt wel mee. Ik heb wel hoofdpijn.’

‘Hm, u zult wel flinke pijn in uw nek krijgen,’ belooft hij. ‘Komt u nog even mee in de ambulance? Dan check ik wat dingen.’

Wat zijn ambulancemedewerkers toch heerlijke mensen: direct maar ook zorgzaam, menselijk en doortastend, betrouwbaar en warm. Zij weten wat er moet gebeuren. Ik loop mee naar de ambulance en geef me eraan over. Mijn gegevens worden opgenomen, bloeddruk gecontroleerd, algehele gezondheid gecheckt. Ik hoef uiteindelijk niet mee naar het ziekenhuis, mag zelfs nog in mijn eigen auto naar huis rijden, maar krijg wel dringende adviezen mee.

‘U moet een goed pijnstillingsniveau opbouwen, dus vier keer per dag twee tabletten paracetamol innemen – echt doen hoor, mevrouw! – en rustig aan. Onderschat niet wat er is gebeurd, u heeft een flinke klap gehad. En als het thuis niet goed gaat, moet u de huisarts bellen!’

Later zal bij de expertise van de autoschade blijken dat het chassis is verbogen door de snelheid en de massa van de auto die bij me naar binnen is gereden. Dat was aan de buitenkant niet goed te zien, omdat de kunststof bumper weer was teruggesprongen in zijn oorspronkelijke vorm. De schadehersteller wees het vervormde chassis aan, dat je alleen kunt zien vanuit de kofferbak.

‘Ik begrijp wel dat u pijn in uw nek heeft, mevrouw,’ zei hij.

Aan de buitenkant zie je nu eenmaal niet altijd wat er vanbinnen is beschadigd. Zowel bij auto’s als bij mensen.

Met de vrouw die me heeft aangereden, rijd ik nog even naar een parkeerplaats in de buurt om de verzekeringsgegevens en e-mailadressen uit te wisselen.

Ze ziet er hulpeloos uit en mijn reddersinstinct neemt de overhand.

‘Gaat het wel met u?’ vraag ik bezorgd.

Ze knikt.

‘Ik vind het zo erg voor u,’ zegt ze. ‘Het is mijn schuld.’

‘Komt wel goed, zoiets kan gebeuren,’ zeg ik vergevingsgezind.

We kijken elkaar onwennig aan en stellen ons voor.

‘Ik heet Dagmar,’ zegt ze. ‘Ik ben natuurgeneeskundig therapeut.’

Ik krijg meteen de associatie met een vaag, vriendelijk en zweverig figuur die niet goed kan autorijden. Maar dat mag ik van mezelf niet denken.

‘Het klinkt misschien raar, maar mag ik u even behandelen?’ vraagt ze. ‘Tegen de pijn?’

Behandelen? Hier op de parkeerplaats? Een combinatie van verbazing en humor sijpelt mijn systeem binnen. Maar zij is heel serieus.

‘Oké, dat is goed,’ zeg ik. Ik voel haar goede bedoelingen.

Ze legt haar welwillende handen op mijn hoofd, nek, schouders. Zo staan we daar een paar minuten naast onze gehavende auto’s. Totdat ik het genoeg vind, me losmaak en afstand van haar neem. Ik wil weg.

Ze belooft nog op bezoek te komen.

Het werkoverleg is al afgelopen als ik toch nog even langskom, mijn collega’s vinden dat ik meteen naar huis had moeten gaan. Ik vind dat ze een beetje overdrijven, het is toch goed afgelopen allemaal? Ik voel me best fit, of is dat

de adrenaline? Ik ben misschien wat opgefokt, maar verder gaat het wel.

Bovendien wil ik deze aanrijding snel achter me laten. Morgen heb ik belangrijke en leuke werkafspraken voor mijn andere baan als communicatieadviseur. Ik zit in het GGD-crisisteam voor de internationale nucleaire top (Nuclear Security Summit) in Den Haag. Stel dat president Obama ziek wordt of bijvoorbeeld voedselvergiftiging oploopt, dan ben ik de schakel in de communicatie tussen GGD en gemeente.

Dus nu even een rustige avond en goed slapen en dan morgen weer lekker aan de slag.

Eenmaal thuis gaat het slechter, ik krijg steeds meer pijn. Ook word ik misselijk en naar. Ik besluit me toch maar ziek te melden voor morgen. Dit moet blijkbaar even herstellen.

‘Volgende week ben ik er weer,’ zeg ik.

‘We zullen zien, neem de tijd,’ zegt mijn collega. ‘Je gezondheid gaat voor.’

Ik slaap erg beroerd en bel de volgende ochtend de huisarts voor advies. Ik voel me niet goed, de pijn lijkt wel erger te worden en ik kan mijn hoofd nauwelijks meer draaien. Ik heb ook vreselijke hoofdpijn.

Ze wil me zien.

‘Het lijkt wel hout,’ zegt de huisarts terwijl ze voorzichtig voelt aan mijn schouders en nek. ‘Alle spieren zijn keihard. Je hebt een whiplash en ik wil dat je foto’s laat maken, voor de zekerheid. Ik schrijf je ook pijnstillers voor.’

Whiplash? Dat is toch iets vaags en chronisch van mensen met psychische problemen die het leven niet aankunnen en hun problemen ophangen aan een medisch niet-aantoonba-

re aandoening? Daar doe ik niet aan mee, hoor. Ik heb alleen een ongeluk gehad, verder heb ik niks. Ik heb zeker geen psychische problemen en was lekker bezig met mijn leven. Ik ben juist blij met mijn werk, man en kind. Als die vrouw achter me beter had opgelet en niet op haar mobiel had gekeken, was er niks met mij aan de hand geweest. Het woord whiplash irriteert me. Dat wil ik niet hebben.

Gehoorzaam ga ik ’s middags naar het ziekenhuis om foto’s te laten maken. Ik besluit er zelf heen te rijden met de auto. Het is vlakbij en de route is vooral een rechte weg, dus dat moet lukken. Ik ben tenslotte een onafhankelijke vrouw. Bovendien kan mijn man vanwege examens die dag moeilijk weg van zijn werk. Iemand anders vragen om me te brengen lijkt me overdreven.

Onderweg merk ik dat dit zelfstandige gedrag misschien toch niet zo’n goed idee was. Ik kan door de pijn in mijn nek bijna niet om me heen kijken. Ook vind ik het verkeer ineens heel ingewikkeld en heb moeite om bij te benen wat er om me heen gebeurt.

Na het maken van de foto’s van mijn nek ben ik duizelig en doodmoe. Ik val bijna in slaap in de wachtkamer. De verpleegkundige brengt me voor een extra check naar de spoedeisende hulp, maar na wat rust en een lichamelijk onderzoek mag ik naar huis. Ik krijg wel het advies om tijd te nemen om bij te komen van het ongeluk. En als het niet beter gaat, moet ik weer contact opnemen met de huisarts.

Op de foto’s van mijn nek is niets te zien, geen breuk. Dacht ik al, ik heb een paar keer wat gebroken en dat voelde heel anders. De pijn die ik nu heb, ken ik niet. Ook is het erg rommelig in mijn hoofd, ik heb moeite om goed op te letten.

En ik heb sinds de klap een vervelende piep in mijn oren. Wat is er toch aan de hand?

's Middags word ik gebeld door de GGD-collega die voorzitter is van het crisisteam. Hij is arts.

'Even een collegiaal advies,' zegt hij vriendelijk maar dringend. 'Je moet dit niet onderschatten. Door de whiplash zijn er in je nek allemaal microbloedinkjes ontstaan. Dat heeft tijd nodig om te genezen. Dus doe rustig aan. Ik wil je hier nog even niet zien, hoor.'

Ik schrik van zijn serieuze toon en besluit toch maar toe te geven aan de drempels die mijn lichaam opwerpt. Een paar weken rust is vast wel genoeg.

Ik zoek op internet naar informatie en er gaat een wereld voor me open. Tegelijk gaapt er nog steeds een kloof tussen wat ik lees en mijn beeld en vooroordeel over whiplash.

Bij een whiplash – het Engelse woord voor zweepslag – slingert het hoofd (dat gemiddeld vijf kilo weegt) op een ongezonde manier van voren naar achteren. Vaak ontstaat dit doordat iemand van achteren wordt aangereden in het verkeer, maar het kan ook ontstaan door een ander ongeluk waarbij hoofd en nek een flinke klap krijgen. Door de slingerbeweging van het hoofd worden de vele spieren en weefsels van de nek extreem uitgerekt. Ook krijgen ruggenmerg en hersenstam een tik, zeker als je niks hebt zien aankomen en je nek en schouders ontspannen zijn. Zie je de klap wel aankomen, dan kun je die enigszins opvangen door je nek- en schouderspieren aan te spannen. Het risico op schade is dan veel kleiner.

Overall lees ik dat mannen minder vaak last hebben van whiplash en dat het herstel bij hen ook sneller gaat. Dat komt

simpelweg omdat ze dikkere nekken hebben die meer kunnen hebben. Ook rijden ze vaak in grotere auto's, die de klap beter kunnen verwerken.

Vrouwen boven de 50 lopen het meeste risico op problemen, zeker als ze in een klein autootje rijden. Niet zo raar dus dat ik als 50+'er in een VW up! veel last heb van de klap.

Per jaar lopen in Nederland 15.000 tot 20.000 mensen een whiplash op. De klachten zijn per persoon verschillend en afhankelijk van de toedracht, maar vaak is sprake van pijn in hoofd, nek, schouders en armen. Ook ontstaan vaak cognitieve problemen, dus problemen in het functioneren van de hersenen. Daarbij gaat het vooral om concentratieproblemen, vermoeidheid, duizeligheid en vergeetachtigheid. Ook oorsuizen komt regelmatig voor.

De gevolgen van een whiplash zijn voor anderen onzichtbaar en ook vaak niet objectief vast te stellen door een arts of door medische apparatuur. Daardoor wordt wel eens getwijfeld aan de ernst van de klachten.

Ik herken meteen mijn eigen vooroordeel over whiplash.

Gelukkig herstelt een whiplash meestal voorspoedig. In 50% van de gevallen zijn alle klachten binnen drie maanden verdwenen. Bij 85-90% is het herstel volledig binnen een jaar. Bij 10-15% blijven er na een jaar nog klachten bestaan. Herstel is dan nog steeds niet uitgesloten, maar het verloop is onvoorspelbaar geworden. Het herstel kan drie jaar duren of soms acht jaar, of – als je heel veel pech hebt – uitblijven.

Er is ook een patiëntenorganisatie: Whiplash Stichting Nederland (WSN). Ze geven informatie over de diagnose en behandeling van whiplash en adviseren ook over letselschadetrajecten. Verder hebben ze een forum en een patiëntencommunity voor lotgenotencontact.

De whiplashklachten die worden beschreven, kloppen precies met wat ik heb. Meestal is het binnen drie maanden over, dus dat zal bij mij ook wel zo gaan. Eigenlijk vind ik drie maanden al best lang, ik ga ervan uit dat het bij mij minder lang duurt.

Met de WSN hoef ik geen contact. Ik zou me dan vooral een patiënt gaan voelen. Lotgenotencontact lijkt me ook niks. Waarom zou ik samen met anderen gaan zitten simmen over hoe zwaar ik het heb? Ik richt me liever op mijn herstel en wil niet te veel zelfmedelijden krijgen.

Ik lees adviezen op websites van fysiotherapeuten over hoe om te gaan met whiplash en begin met oefeningen voor mijn nek: een paar keer per dag draai ik voorzichtig – zonder te forceren, want dat mag niet – mijn hoofd van links naar rechts en ik probeer onder mijn oksels te kijken. Blijven bewegen is belangrijk, zeggen de fysiotherapeuten, dus ik wandel regelmatig een stukje in de wijk om mijn conditie op peil te houden. Ik vind het wel erg vermoeiend allemaal, maar stilzitten is geen optie. Ik moet werken aan mijn herstel. Zelfbewust en gemotiveerd ga ik aan de slag om beter te worden.

De autoverzekering neemt contact op en meldt dat de tegenpartij de aansprakelijkheid voor het ongeluk heeft erkend. Omdat ik van achteren ben aangereden, is hier geen discussie over. Degene die achterop rijdt, heeft altijd schuld. Deze erkenning van de aansprakelijkheid betekent dat ik recht heb op een schadevergoeding. De afdeling Letselschade zal vanaf nu mijn belangen behartigen.

Of ik daarom alle kosten en schadeposten wil bijhouden. Dat kunnen medische kosten zijn, reiskosten, kosten voor

huishoudelijke hulp of bijvoorbeeld gedeelde inkomsten. Alles wat voortvloeit uit het ongeluk telt mee.

Dat is goed, ik zal het bijhouden.

Binnenkort komen ze graag een keer bij me thuis langs om over de situatie te praten en te kijken hoe het met me gaat.

Prima, ik hoor het wel.

Of ik graag een voorschot wil op de gemaakte kosten.

Nou, doe maar. Altijd leuk.

Dan gaan ze dat regelen met de tegenpartij.

Goed zo.

April

Na drie weken gaat het nog niet beter en ik bel de huisarts. Ik weet niet meer wat ik moet doen. Ik oefen elke dag volgens de instructies, maar het helpt niet. Misschien kan ik begeleiding krijgen van een fysiotherapeut? Ik ben zo moe en heb elke dag hoofdpijn en pijn in mijn nek, schouders en armen. Ook heb ik sinds het ongeluk twee keer per week migraine, vroeger was dat twee keer per maand. En wanneer komt mijn concentratie terug? Ik herken mezelf niet meer, ik vergeet steeds wat ik van plan ben. Dat is helemaal niks voor mij, ik ben juist kampioen plannen en organiseren. Ik heb niet voor niks twee banen en een eigen bedrijf. Ik kan snel schakelen en houd van afwisseling. Daar geniet ik juist van.

Ik schrijf een blog over het ongeluk, ik wil onder woorden brengen hoe ik letterlijk in één klap uit mijn gewone leven ben gekatapulteerd.