

**Je hersens in de pot vinden**

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met  
Sint Lucas Creative Community, Boxtel  
Libra Revalidatie & Audiologie, Eindhoven

Camiel Wijffels

# **JE HERSENS IN DE POT VINDEN**

Als je het allemaal even niet meer weet  
Een boek voor volwassenen met hersenletsel

Op een dag  
ben je niet meer dezelfde  
die je altijd bent geweest

Dat is de dag waarop je innerlijk  
nieuw leven ingeblazen wordt



Opgedragen aan mijn vrouw Monique  
en mijn kinderen Sybren, Ivar en Hymke

### ***Sint Lucas, Creative community***

Sint Lucas ontwikkelt zich als een creative community die midden in de samenleving staat. Sint Lucas verbindt leerlingen, studenten en medewerkers met oud-studenten, het bedrijfsleven, andere scholen en culturele instellingen. Binnen en buiten de school, online en via social media, 24/7 en over de landsgrenzen heen werken wij samen aan een toekomst in de creatieve industrie.

[www.sintlucas.nl](http://www.sintlucas.nl)

Camiel Wijffels

Je hersens in de pot vinden

© 2018, Uitgeverij U2pi BV

[www.jouwboek.nl](http://www.jouwboek.nl)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door opnamen, fotokopieën of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789087597900

# VOORWOORD

## ***Voor volwassenen met hersenletsel***

Plotseling gaat het licht uit. Je begint te wankelen, je mondhoek gaat hangen en je spreekt ineens wartaal. Dat zijn de signalen van een beroerte. En dat kan iedereen treffen, jong en oud.

Het is mij ook overkomen, op 14 september 1994. Ik was 28 jaar oud en in de bloei van mijn leven. Net afgestudeerd en druk bezig met mijn eerste baan. Op die bewuste dag begon mijn leven opnieuw. Ik moest alles van vooraf aan leren, en ik heb jarenlang gevochten om mijn vertrouwde capaciteiten terug te winnen. Pas sinds september 2011 realiseer ik me dat ik blijvend beperkt ben in mijn mogelijkheden.

Jaarlijks worden ruim honderdduizend Nederlanders getroffen door niet-aangeboren hersenletsel, of NAH. Door een beroerte, een ongeluk of anderszins. Dit boek geeft steun aan volwassenen met hersenletsel. Hier wordt in eenvoudige bewoordingen uitgelegd hoe het leven van de getroffene er uit kan zien. Vanaf het eerste moment in het ziekenhuis tot enkele maanden later.

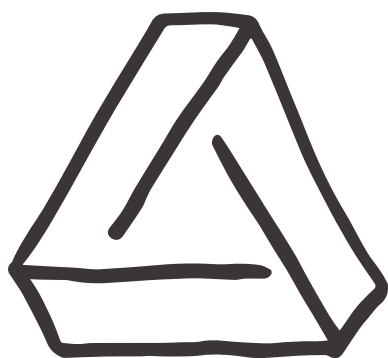
Wat dit betekent voor de partner wil ik ook niet onbelicht laten. Want die wordt eveneens zwaar geraakt door het hersenletsel van zijn of haar maatje. Voor het gemak schrijf ik in dit boek overal *partner*, maar daar kan net zo goed *naast betrokkene*, *goede vriend* of *familielid* gelezen worden. Of *ouders*, of *kinderen*. Voor de partner heb ik een apart hoofdstuk gereserveerd.

Door dit boek te lezen, wordt voor de getroffene én de partner zichtbaar wat er allemaal kan gaan veranderen. Hoe je hele leven op zijn kop gezet kan worden. En welke aanpassingen je moet doen voor je balans kunt vinden. Hopelijk biedt dit boek voldoende handvatten om verder te gaan.

Achterin heb ik een aantal verwijzingen naar nuttige websites en boeken opgenomen. Deze laatste voor als er behoefte is aan meer diepgang. Hier staan ook een aantal veel voorkomende problemen en mogelijke oplossingen. Deze kunnen gebruikt worden als leidraad, wanneer de getroffene zijn leven weer oppakt. Ik heb ter afsluiting nog mijn persoonlijk verhaal toegevoegd, vanaf 1994 tot twintig jaar daarna.

Dit boek is bedoeld voor de getroffene met NAH. Hoe die het hersenletsel beleeft en waar hij of zij tegenaan kan lopen. Voor dit boek put ik uit mijn eigen ervaringen en uit die van anderen. Ik beschrijf de problemen die een getroffene kan ervaren en mogelijke oplossingen. Hoewel mijn verhaal geldt voor veel volwassenen met NAH, beleeft iedere getroffene het hersenletsel op een andere manier. Ieder verhaal is bijzonder, persoonlijk en uniek. En ieder verhaal is het waard om verteld te worden. Dit is *mijn* verhaal.

Camiel Wijffels  
Helvoirt, januari 2015





# PROLOOG

## *Een onbeschrijflijke beleving*

Eigenlijk kan ik helemaal geen boek schrijven  
Want een boek heeft structuur nodig  
En dit verhaal bestond in mijn hoofd uit losse zinnen  
Een samenklontering van verward gekrabbel

Na enige tijd begon hier regelmaat in te komen  
Pagina's werden gesplitst of samengevoegd  
Hoofdstukken werden toegevoegd of verwijderd  
Heel langzaam begon mijn boek vorm te krijgen

Er zijn voortdurend gedachten in mijn hoofd  
Verwarrende en verstrooiende gedachten  
Ik probeer een hele zin op te schrijven  
Maar het einde is alweer uit mijn hoofd verdwenen

Het is moeilijk om lijn, in mijn gedachten te krijgen  
Om de gedachtekronkels één kant op te sturen  
Zodra een kronkel wint, wordt dat de nieuwe lijn  
En ik vergeet waar ik gebleven was

Steeds weer overlezend wat ik heb geschreven  
Aandachtig de hoofdlijn proberen vast te houden  
En dat ruim twee jaar, hooguit een uurtje per dag  
Hierdoor kreeg het boek de uitstraling die het nu heeft

Ervaar, onderga en beleef dit verhaal met volle teugen  
Want eigenlijk had ik dit onmogelijk kunnen schrijven

Camiel

### **Het dagboek**

Vanaf 14 september 1994 heeft mijn vrouw Monique een dagboek bijgehouden. In de loop van dit verhaal worden uit dit dagboek enkele toepasselijke delen geciteerd.

#### **Dagboek**

Lieve Camiel, ik heb besloten om maar een soort dagboek bij te houden, want misschien zijn er wel een hele hoop dingen die langs je heen gaan.  
Monique



# INHOUD

Je wordt wakker	12
Je kamer	16
Je hersenletsel	20
Je revalidatie	24
Je komt thuis	28
Je relatie	32
Je omgeving	36
Je werk	40
Je gaat verder	44
Je toekomst	48
De partner	52
Je wegwijzer	56
Je schrijver	62

# JE WORDT WAKKER

Je wordt wakker

---

Je ogen gaan open  
een glazige blik

---

Drukte op de achtergrond  
monden bewegen

---

Een bekende geur  
zonder betekenis

---

Je vindt alles goed



Onbekend. Je ziet alles voor het eerst. De deken, het bed, de muur. Voor jou is alles nieuw. Geen herkenning. De tijd lijkt stil te staan. Je laat het over je heen komen. Zonder tegenstribbelen.

# JE WORDT WAKKER

Het is ochtend

---

Buiten is het licht  
schimmen lopen rond je bed  
ze zorgen voor je

---

Je leeft in het nu  
geen toekomst of verleden  
alleen dit moment telt

---

Je wordt gewassen  
het plassen gaat vanzelf  
ze helpen met eten

---

Daar is de zuster



Het ziet er allemaal bekend uit. Het gordijn, het toilet, de gang. Eten wordt gebracht en gehaald.

Je wilt nadenken over wat er gebeurt. Maar je gedachten lopen leeg. Telkens weer. Je laat het maar gaan. Je kunt je niet verweren. Je wordt geleefd.

# JE WORDT WAKKER

Je ligt in bed

---

Op het kastje ligt een boek  
je bladert het door  
je probeert te lezen  
je bent de draad kwijt

---

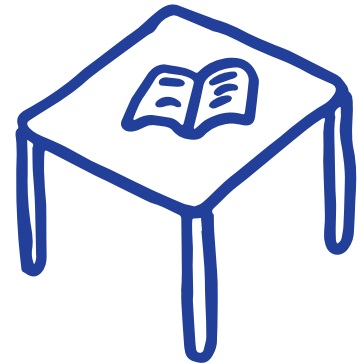
De dokter legt het uit  
het gaat veel te snel  
je knikt begrijpend  
je snapt het niet

---

De televisie gaat aan  
zoekend zap je rond  
je kijkt in een vlaag  
het zegt je niets

---

Je slaapt snel



De ene hand beweegt. De vingers ook. De andere hand blijft stil liggen.  
Alsof hij van een ander is. Alles krijgt weer kleur. Er is meer vastigheid. Je herkent dingen. Een bril, de bloemen, de spiegel.  
Er lopen mensen af en aan. Je hoort ze praten. Maar je kunt er geen touw aan vastknopen. Flarden komen boven drijven. Herinneringen, afwisselend. Geen houvast.