

MARIËLLE RAAKTE ZWAARGEWOND BIJ EEN AUTO-ONGELUK

Wauw, ik leef nog!

Drie jaar geleden sloeg het noodlot toe: Mariëlle (35) raakte zwaargewond bij een ernstig auto-ongeluk. Hoewel haar leven nooit meer hetzelfde zal zijn, beseft ze heel goed hoeveel geluk ze heeft gehad. "Ik heb wel twintig engeltjes op mijn schouder gehad!" Tekst: Amanda de Vries - Fotografie: Simon van der Woude

Tot drie jaar geleden was ik een echte spring-in-het-veld. Ik hield van lekker shoppen, naar de film gaan en spontaan met vriendinnen afspreken. Ook ging ik regelmatig met mijn man Theo en een aantal vrienden uit eten. Van deze uitjes genoot ik enorm. En ik had ze naast mijn werk als *office manager* ook hard nodig. Als echte carrièremid maakte ik soms weken van vijftig uur bij een internationaal bedrijf. Ik was nog net geen workaholic. Als ik op mijn werk een stukje harder moest lopen, dan vond ik dat prima.

Voor mijn werk verbleef ik samen met Theo een jaar in Nieuw-Zeeland. Dat was een fantastische tijd. Echt heimwee had ik niet. Daarvoor had ik het te druk met mijn werk en alle mooie trips die we in onze vrije tijd maakten. De natuur is daar zo overweldigend. Zo zagen we mooie watervallen, zwommen we met dolfijnen en pinguïns en gingen we abseilen in grotten. Het was een jaar om nooit te vergeten.

Maar er kwam een moment waarop we moesten beslissen of we in Nieuw-Zeeland wilden blijven of toch liever teruggingen naar Nederland. We vroegen ons af of we - als we ooit kinderen zouden krijgen - met een kindje wel zo ver van onze familie wilden wonen. Dat voelde toch niet goed en daarom besloten we in Nederland ons leven weer op te pakken.

Een paar jaar later was ik zwanger en we waren ontzettend blij met de komst van onze dochter Kyra. Ik vond het heerlijk om voor haar te zorgen, maar kon ook niet wachten om na mijn verlof weer te gaan werken en er weer op uit te gaan. Het voelde fijn om weer een sociaal leven te hebben. Dat had toch enige tijd op een lager pitje gestaan.

Toen Kyra acht maanden was, vertrokken Theo en ik met z'n tweetjes naar Ameland om daar samen met familie en vrienden een feest te vieren. Theo vertrok al eerder naar het eiland, omdat hij twee dagen wilde feestvieren. Ik vond het moeilijk om zo lang bij Kyra weg te zijn, daarom ging ik een dag en een nacht. Mijn vader en mijn stiefmoeder pasten op Kyra. Bij hen was ze altijd in goede handen. Ze vertroetelden haar en vonden die logeerpartijtjes geweldig.

Na een sfeervol feest gingen Theo en ik op 5 december samen met de boot weer terug naar de wal om sinterklaas te vieren. We waren in een uitgelaten stemming. Blij omdat we zulke gezellige dagen hadden beleefd en blij omdat we weer naar Kyra gingen. 's Avonds om half acht zaten we weer in de auto en ik belde even later naar huis om te zeggen dat we er over een kwartiertje zouden zijn. Ik vroeg mijn ouders of ze Kyra nog niet in bed wilden leggen, omdat ik zo graag nog even met haar wilde knuffelen.



Hij bleef mijn naam maar roepen, maar Theo wist niet eens of ik nog leefde



We werden afgesneden en onze auto belandde rechtop in de sloot. Het water liep al snel naar binnen

Ik had nog maar net opgehangen, of we werden vlak voor een afslag ingehaald door een automobilist die heel hard reed. Door de hoge snelheid verloor hij de macht over het stuur en drukte hij ons van de weg, waardoor we tegen twee bomen aan knalden. Met een vaart belandde onze auto rechtop in de sloot. Ik herinner me niets van dat moment. Ik heb geen idee wat er op dat moment door me heen ging. Alles wat ik er nu over vertel, heb ik gehoord van Theo en de diverse hulpverleners.

Theo weet nog dat hij probeerde de auto onder controle te houden. Daarna werd het hem ook zwart voor de ogen. Ik zat op de passagiersstoel. Die was door de enorme klap volledig in elkaar gedrukt. Ik was buiten bewustzijn. Mijn borstholte zat vol bloed. Pijn voelde ik niet. Theo was wel bij bewustzijn, maar in shock. Hij zag hoe ik eraan toe was en wilde uit de auto kruipen. De deur aan zijn kant was de enige die open kon.

Mensen die achter ons hadden gereden en het ongeluk hadden zien gebeuren, belden snel 112. De ambulance was snel ter plekke. Die was heel toevallig

net onderweg naar Harlingen. Ook de politie kwam snel. Tot die tijd hield Theo in de auto mijn hoofd omhoog om mijn ademhaling zo optimaal mogelijk te houden. De sloot waar we in beland waren, was niet zo diep, maar de auto stond wel tot aan onze heupen vol water.

Theo hoorde mij gorgelen en wist niet of ik nog leefde. Hij riep continu: "Mariëlle, Mariëlle." Hij drukte op de spieren bij mijn schouders om te zien of ik nog reageerde. Dat deed ik gelukkig. Verder wachtte hij angstig af wat de hulpverleners gingen doen. Die handelden zeer snel. Normaal gesproken zagen ze iemand helemaal uit het wrak om hem of haar er volledig gestrekt uit te krijgen. Dat is beter voor het slachtoffer. Bij mij kon dat niet, want er was geen tijd te verliezen. Een politieagent had namelijk geconstateerd dat ik bijna geen hartslag meer had. Er was dus absoluut haast bij.

Uiteindelijk kwamen Theo en ik in twee verschillende ambulances terecht. Waarom dat zo was, weet ik niet. Maar voor Theo was dat heel zwaar. Hij zag hoe slecht ik eraan toe was, maar kon niet bij me blijven, omdat de hulpverleners met me bezig waren. Zelf was hij lichtgewond. Zo had hij een verwonding aan zijn heup, want een gedeelte van mijn stoel had zich daarin geboord. Verder had hij een sneetje in zijn voor- en achterhoofd en een hersenschudding.

Door het adequate optreden van de hulpverleners waren we heel snel in het ziekenhuis. Om acht uur 's avonds lag ik al op de trauma-afdeling. Theo belde onmiddellijk mijn familie en ook de vrienden op Ameland. Die zaten nog gezellig na te praten over het feest en het nieuws sloeg bij hen in als een bom. Helemaal toen ze Theo hoorden zeggen: "Ik weet niet of Mariëlle nog leeft."

Ik lag in coma en had een hersenkneuzing, eenentwintig gebroken botten, waaronder acht gebroken ruggenwervels, en een kapotte linkerarm. Ook had ik een scheur in mijn lever en milt en een scheur in een van mijn nieren. 's Nachts om één uur ging ik van de trauma-afdeling naar de *intensive care*.

Theo mocht naar huis, waar hij door mijn broer ieder uur wakker werd gemaakt. Hij was in shock en weet niet veel meer van de eerste dagen. Later vertelde hij dat het voor hem ontzettend moeilijk is geweest om mij daar zo te zien liggen. Hij was erg bezorgd en voelde zich machteloos. Zijn moeder raadde hem aan om meteen zijn ervaringen van zich af te schrijven. Dat was voor de eerste verwerking heel goed. Hij volgde haar advies op en dat werkte goed voor hem. Zo creëerde hij overzicht in

de chaos waar hij in zat. Theo is er altijd van uitgegaan dat ik weer beter zou worden. Die gedachte hield hem op de been.

Ondertussen vocht ik voor mijn leven, draaide de wereld door en wist ik van niets. Er is me verteld dat er sneeuw lag in die dagen na vijf december. Mijn zusje ging samen met Theo en Kyra wandelen in de sneeuw. Haar eerste winterervaringen heb ik gemist, want in totaal lag ik twee weken in coma. Ik vond het verschrikkelijk dat ik niet had gezien hoe ze genoot van het spelen in de sprookjesachtige vlokken.

Voor Theo en alle familieleden, maar zeker ook voor mijn vader, was het verschrikkelijk om te zien dat ik in coma lag. Mijn moeder is namelijk op haar zevenendertigste in hetzelfde ziekenhuis overleden aan leukemie. Mijn vader zag nu zijn dochter liggen en dacht: zij ligt er net zo bij, straks verliezen we ons 'Jeltje' ook nog.

Het eerste wat ik zei toen ik ontwaakte uit de coma, was: "Kyra." Ook dit bijzondere moment herinner ik me niet. Toen ik dit zei, belde de verpleging meteen Theo. Hij kwam vervolgens direct met haar naar het ziekenhuis. Ik was erg in de war. Zo schijn ik de verpleging te hebben verteld dat ik een sms'je had gekregen waarin stond dat ik de Mexicaanse griep had. Ook kreeg ik een delirium, waarbij je waanideeën krijgt. Het was heel beangstigend. Ik wist niet of ik in de werkelijkheid of in een droom leefde. Als ik foto's zie uit die tijd, dan zie ik een persoon waar op dat moment de ziel uit was. Ik staarde wezenloos in de camera.

Toen ik wat helderder werd, merkte ik dat mijn morfiepomp eruit was en dat ik alleen nog paracetamol kreeg. Maar dat kon ik thuis ook wel krijgen. Ik wilde zo graag naar huis, naar Kyra. De drang om haar te zien, was zo groot! Twee dagen lang zeurde ik de verpleegkundigen aan hun hoofd of ik alsjeblieft naar huis mocht. Dat was akkoord, op voorwaarde dat ik eerst langs de ergotherapeute ging. Die moest beoordelen of ik me thuis een beetje zou kunnen redden. Want ik liep zeer slecht, mijn ribben, rug en bekken deden pijn en ook mijn armen kon ik nauwelijks bewegen. De therapeute vroeg me om iets te eten te maken. Ik deed mijn uiterste best terwijl ik thee voor haar zette. Ook stelde ik voor om een fruitsalade te maken, want dat kon ik thuis altijd zo goed.

"Vind je dat het goed gaat?" vroeg ik haar. Ik pushte haar enorm. Uiteindelijk mocht ik in een rolstoel naar huis. Ik was zo blij dat het me gelukt was!

Eenmaal thuis belde de revalidatiearts om te vragen of het wel goed ging met me. Op oudejaarsdag moesten we bij hem langskomen. Hij vroeg aan Theo of hij het zag zitten dat ik weer thuiskwam. Ik dacht: o wee, als hij nu maar positief antwoordt... Want ik wist dat hij bang was dat ik te veel hooi op mijn vork zou nemen. Theo had veel familieleden ingeschakeld om het thuis zo goed mogelijk te organiseren en daarom kon ik poliklinisch revalideren. Dat was fijn.

De revalidatie voelde als een warm bad: allemaal aardige, goede mensen die mij met heel veel liefde en vertrouwen hielpen. Ik begon rustig aan, met een keer per week ergotherapie. Daar leer je heel praktische zaken, zoals eten klaarmaken en andere kleine huishoudelijke taken. Door de hersenkneuzing wist ik nog steeds niet hoe slecht ik eraan toe was. Ik dacht heel vaak: wat doe ik hier? Hoe kom ik hier zo snel mogelijk weer weg?

Ik voelde me niet serieus genomen en vond dat ze allemaal zo moeilijk deden. Dat blijkt ook uit het feit dat ik dacht dat ik wel zelfstandig met het openbaar vervoer naar de revalidatie kon. Maar daar werd, terecht, een stokje voor gestoken. Ik kon bijna niet lopen en niet goed praten, dus werd ik gebracht en

Ik wilde al snel veel zelf doen, maar mijn omgeving moest me afremmen. Ik kón het gewoonweg nog niet



Er moest iemand komen oppassen op Kyra, maar eigenlijk ook op mij

gehaald met de taxi. Omdat ik me niets van het ongeluk kon herinneren, stapte ik daar zonder enige moeite in.

Toen het na een aantal weken wat beter met me ging, werd de ergotherapie uitgebreid met fysiotherapie. Ik deed bijvoorbeeld oefeningen in warm water. Dat vond ik heerlijk, die lichtheid en warmte. Inmiddels liep ik weer heel korte stukjes. Van de kamer naar de keuken en af en toe de trap op. Dan was ik bekaf en daarom sliep ik heel veel: 's nachts zo'n twaalf uur en overdag ook nog minstens vier. Mijn schoonmoeder was veel bij ons in huis en paste dan op Kyra. In die eerste maanden was zij bijna een fulltime babysit voor mijn dochter, maar ook voor mij. En dat was hard nodig, want ik kon 's nachts erg 'spoken'. Waarschijnlijk zat ik nog steeds in een delirium. Ik wilde heel graag uit bed, maar kwam natuurlijk niet zo ver. Overal hoorde ik geluiden. Of het ziekenhuisapparatuur of huis- tuinen keukengeluiden waren, wist ik niet. Dat onderscheid kon ik niet maken. Daardoor was ik angstig. Wie zei mij wat waar was? Droomde ik misschien?



De mensen bij de revalidatie waren echte lichtpuntjes. Samen met Theo en Kyra sleepten ze me erdoorheen

Was ik een geest of was ik nog in leven? Als ik 's nachts uit bed ging om te plassen, kwam ik langs Kyra's kamertje en dan keek ik altijd even bij haar. Zelfs als ik haar dan aanraakte en haar warme lijfje voelde, wist ik nog niet of ik wel echt naast haar bedje stond. Om uit deze nare situatie te komen, ging ik zaken voor mezelf controleren. Als er vrienden op bezoek kwamen, probeerde ik me bijvoorbeeld vooraf te herinneren wat voor auto ze hadden. Kwamen ze dan daadwerkelijk in die auto voorrijden, dan klopte het dus en leefde ik. Zo legde ik me uiteindelijk bij die vreemde schemertoestand neer. Maar dat kostte me wel enkele weken.

Ook aan de revalidatiepsycholoog vertelde ik mijn ervaringen. En iedere keer opnieuw was er zo veel begrip voor mijn situatie. De begeleiders daar waren mijn sociale leven, mijn lichtjes in de duisternis. Ik kwam het huis niet uit, behalve voor de revalidatie. Mijn leven speelde zich grotendeels daar af. In totaal heb ik anderhalf jaar gerevalideerd en steeds was ik blij dat ik 's avonds weer naar huis

kon. Naar Theo en Kyra. Zij sleepten mij erdoorheen, door met veel zorg, aandacht en geduld bij me te zijn en me op te vrolijken. Artsen zeiden dit ook tegen mij: "Zonder Kyra had je dit hoogstwaarschijnlijk niet overleefd. Jouw ongelooflijk sterke moederliefde zorgde ervoor dat je ontwaakte uit je coma en voor je snelle herstel daarna."

In mei 2010 begon ik zelf pas door te krijgen hoe ernstig mijn situatie was geweest. Ik dacht: wauw, ik leef nog! Mijn begeleiders moesten om me lachen. Zij hadden me al die tijd een spiegel voorgehouden, maar ik kwam nu pas echt bij zinnen. Ik heb het ze ongelooflijk moeilijk gemaakt. Ik was dwars, ik wilde te snel, ik wilde mijn situatie niet accepteren. Mijn situatie was - en is nog steeds - zeer confronterend. Zo kreeg ik in de laatste fase van de revalidatie twee psychologische onderzoeken. De doktoren wilden weten welke delen van mijn hersenen beschadigd waren. Ook mijn IQ werd getest. Dat was gedaald. Mijn hersenen geven veel trager dan voorheen signalen af naar mijn handen en spraak. IQ heeft onder andere te maken met hoe snel je zaken kunt oplossen. Ik ben niet dommer geworden, maar wel trager.

Bij een van de testen moest ik een paar sommen maken. Zo moest ik de cijfers vijf en zes bij elkaar optellen. Dat is appeltje-eitje, dacht ik, maar ik kon

het niet binnen een paar minuten. Dat was een keiharde klap, omdat ik een hts-studie heb gedaan en mezelf met name op wiskundig gebied behoorlijk heb opgewerkt. Daar heb ik jarenlang voor geknokt. Op dat moment was ik heel verdrietig. Ik vroeg me af wat ik dan allemaal nog meer niet kon. Maar door de goede begeleiding van bijvoorbeeld de logopediste werd mijn spraak steeds beter. Ook kreeg ik activiteitenbegeleiding. Daar maakte ik onder meer aquarellen. Later ging ik in een groep beeldhouwen. Daar kon ik mijn heftige gevoelens, zoals boosheid en verdriet, goed in kwijt. Het gaf me ook veel rust om met mijn handen te werken, ondanks het feit dat de coördinatie tussen mijn hoofd en handen niet optimaal was.

Ik heb nog niets over de dader gezegd. En over hem wil ik ook niet te veel vertellen. Hij is het gewoon niet waard. Hij was onder invloed van GHB en alcohol toen hij ons van de weg reed. En het was niet de eerste keer dat hij een ongeluk veroorzaakte. Op het voor ons zo afschuwelijke moment reed hij zonder rijbewijs, want dat was hem al eerder afgenomen. Na het ongeluk nam hij meteen de benen, maar gelukkig werd hij snel opgespoord. In de rechtszaal heeft hij niet één keer 'sorry' gezegd. Compassie, gevoel - hij heeft het allemaal niet. Maar ik weet zeker dat zijn leven een stuk slechter is dan dat van mij. Want ondanks alles heb ik nog steeds een heel mooi leven.

Wel ben ik een andere Mariëlle dan vóór het ongeluk. Het is net alsof ik lossta van de oude Mariëlle. Zo heb ik nog wel herinneringen, maar daar heb ik veel minder beelden bij dan vroeger. Alsof ik een apart laatje moet opentrekken om weer bij mijn gevoel te komen en beelden op te roepen. Er moet eerst iets 'getriggerd' worden voordat ik weet wat ik voel. Om die reden zou ik zo graag samen met Theo terug willen naar Nieuw-Zeeland. Om te zien wat er dan weer bovenkomt van mijn herinneringen. Theo is mijn rots in de branding. Hij betekent alles voor mij. Voor het ongeluk was ik een echte regelneef. Vakanties, uitjes, ik zorgde voor alles. Nu kan ik dat soort beslissingen niet meer nemen. Ook spontaan afspreken met vriendinnen is er niet meer bij. Als ik verder van huis wil, ben ik aangewezen op mijn rolstoel en iemand moet die duwen. Ik kan ook niet lang weg. Dat vind ik moeilijk. Nog steeds is acceptatie een belangrijk punt in mijn hele herstelproces. Het doet zo'n pijn als ze tegen je zeggen dat je in een scootmobiel of op een elektrische fiets moet rijden.

Maar de echte harde klappen krijg ik op momenten dat Kyra zich snel ontwikkelt. Haar eerste pasjes heb ik niet meegemaakt. En nu ze kan fietsen, houd ik haar niet bij. Echt lekker gek doen met haar kan ik niet. Dat komt heel hard aan. Ik ben volledig afgekeurd voor werk, maar kan niet constant met Kyra bezig zijn. Het kost me al genoeg moeite om zelf de dag door te komen. Kyra is daarom veel op de kinderopvang en bij opa en oma. Toch ben ik een ster in relativeren. Zo denk ik bijvoorbeeld aan mijn eigen moeder. Toen ik elf jaar was, had ik al geen moeder meer. Kyra heeft haar moeder gelukkig nog wel. Ik zie sinds mijn ongeluk de kleine geluksmomenten ook veel meer. De koeien in de wei, het zonnetje dat schijnt...

In de afgelopen drie jaren heb ik mogen ervaren hoeveel warmte er in mensen zit. Ik heb veel geluk gehad

Nog steeds krijg ik veel steun van een psycholoog, die hier aan huis komt. Ook na de revalidatie had ik veel behoefte aan psychische steun, want ik ga door een rouwproces. En als er niet tijdig was ingegrepen, dan was ik nu misschien wel depressief geweest. Ik was het vertrouwen in mezelf volledig kwijt. Ik vroeg me constant af: ben ik nog wel leuk genoeg? En: kunnen mensen mij nog wel volgen? Maar in je naaste omgeving houden mensen toch wel van je. Dat verandert nooit.

Ik heb de afgelopen drie jaar geleerd dat er zo veel warmte in mensen zit. Politiemensen die tot aan hun middel in het water stonden om mij uit de auto te krijgen. Ambulancepersoneel dat snel en adequaat reageerde. Al mijn fantastische revalidatiebegeleiders en natuurlijk alle familieleden om me heen. Dankzij hen zit ik hier. Dankzij hen leef ik. Ik heb zo veel geluk gehad. Ik ben strijdbaar en positief. Mijn vader en moeder hebben me immers niet voor niets op deze wereld gezet. ■

Wil je reageren op dit verhaal? Mail o.v.v. '1304 Mariëlle' naar redactie@mijngeheim.nl. Je kunt ook je eigen verhaal vertellen op www.mijngeheim.nl.