



Simonne van Gennip schrijft weer

Ze was volop in de media de afgelopen zomer: journaliste Simonne van Gennip die een hersenbloeding kreeg terwijl ze zeven maanden zwanger was. Tijdens haar revalidatie begon ze weer woordjes te schrijven. Een boek was eigenlijk helemaal niet de bedoeling. Toch is 'Een foutje in mijn hoofd' er gekomen. Het draagt bij aan meer bekendheid over hersenletsel. Ook tegenover Hersenletsel Magazine is Simonne open over wat haar is overkomen.

► Op 14 oktober is het zes jaar geleden dat haar leven radicaal veranderde. Ze wordt dan, zeven maanden zwanger van haar eerste kindje, getroffen door een hersenbloeding, veroorzaakt door een arterioveneuze malformatie, een aangeboren vaatkluw. Tot het CVA is haar werk als journaliste haar levensvervulling, is ze blij met man, zwangerschap en familie. Verbijsterd ontwaakt Simonne na 'honderdmaal een hersenschudding' in een Haags ziekenhuis. Voor haar is duidelijk: ze wil naar huis en normaal leven! Met oververmoeide hersenen is het ontwaken eenzaam en uitputtend. Ze is amper in staat na te denken over haar verwarrende situatie en spreekt weinig. "Ik kón het niet eens en moest het spreken echt weer leren terwijl communicatie essentieel is, zeker bij hersenschade", weet Simonne.

Verbijsterd ontwaakt Simonne na 'honderdmaal een hersenschudding'

Kleine doelen stellen

De hersenbloeding heeft veel gevolgen. Een scheef gezicht, lichte afasie en problemen met een arm en been, traagheid, een slecht kortetermijngeheugen en vermoeidheid. Rust en regelmaat betekenen dat ze haar activiteiten moet beperken, kleine doelen moet stellen zoals wandelen met de baby of een boodschap doen, tijdig rusten en 'nee' durven zeggen. Maar ze ontdekt ook min of meer positieve neveneffecten: afwezigheid van somberte en nervositeit, geen onverklaarbare paniekaanvallen meer, beter slapen, leven met rust en aandacht. Simonne heeft hetzelfde karakter gehouden en denkt, voelt, geniet als voorheen.

Voile van ontkenning

In het ziekenhuis zijn de meeste verpleegkundigen geduldig en vriendelijk. Maar ze heeft ook verpleegkundigen gehad die geen tijd of moeite namen haar dingen uit te leggen of naar haar te luisteren. In het revalidatiecentrum krijgt ze afwisselend ergotherapie, fysiotherapie en logopedie. Ze rust ook veel uit op de eenpersoonskamer. Wonen in het revalidatie- ►

Het boek is Simonnes grootste overwinning geworden, ze verstoopt zich niet meer en hoopt andere getroffen te bereiken.



centrum valt haar zwaar, ze voelt zich niet altijd begrepen, afhankelijk en ongelukkig. Ondanks het middagslaapje is ze meestal nog zo moe, dat ze al na het 8 uur journaal in slaap valt. Er lijkt een 'voile' van ontkenning en zelfbescherming tussen haar en de wereld te zitten. Simonne kan en wil dan niet over haar situatie praten. Lezen en schrijven betekenen aanvankelijk ook niets meer. Haar altijd levenskrachtige pasgeboren dochter is de inspiratie voor overleven en beter worden.

Na maanden verdwijnt de 'voile' en komt het inzicht wat er is gebeurd. Simonne ziet zichzelf in de spiegel: ben ik dat mens ..., is dit mijn hand ..., loop ik op deze manier en is dit mijn gedrag? Dit moet iemand anders zijn! Ze waardeert de goede hulp in ziekenhuis en revalidatiecentrum. De gestelde revalidatiedoelen zijn grotendeels bereikt, maar zijn voor haar nog niet specifiek genoeg. Simonne: "Toen de therapie in het revalidatiecentrum stopte, volgde ik in het ziekenhuis in Voorburg opnieuw logopedie. Die was veel meer op mij toegesneden. Daarover ben ik heel tevreden. Ik vind dat per patiënt gekeken moet worden wat nodig is. Nu gaat het met de zorg te vaak over de grote gemene deler, terwijl de vraag per individu behoorlijk kan verschillen."

Geloof in verbetering

"Ik heb gemerkt dat er nog veel mogelijk was, ook toen het revalidatiecentrum mij uitbehandeld verklaarde. Ook nu nog geloof ik in verbeteringen. Iedere getroffene is een patiënt maar blijft toch een mens en dient dus als zodanig aangesproken te worden. Hoe was die mens voor zijn of haar CVA?"

Het is belangrijk om een levensvervulling te zoeken, zo nodig met hulp van de omgeving. Aan Simonne geeft bijvoorbeeld het schilderen veel voldoening. Het moederschap van inmiddels twee kinderen is een dagtaak. Ook gaat binnenkort weer

aan het werkt als vrijwilliger bij het Straatnieuws, dat eens in de drie weken verschijnt.

Het blijft moeilijk de huidige situatie te accepteren. Iedere ochtend beseft ze dat het nooit echt meer goed komt. Simonne vindt het een gemis dat ze geen betaalde baan meer heeft. Ze ervaart het als frustrerend dat alle activiteiten meer tijd kosten, zelfs iets leuks als het inpakken van de vakantiekoffer! Volgens haar is doorzetten de enige manier om beter te worden.

De goede relaties met man, gezin, familie en veel vrienden zijn niet veranderd en soms zelfs verbeterd. Voor sommige vrienden blijkt de nieuwe situatie te moeilijk; er is geen wederkerigheid meer en ook is niet iedereen in staat zich te verdiepen in haar problemen.

Woord voor woord

"Langzamerhand kwam de zin in schrijven terug. Eerst schreef ik om weer te leren hoe dat ook weer moest. Een alinea, synoniemen, tegenstellingen, een pagina. Het ging van een enkel woordje, een zin per maand tot korte zinnen drie jaar na het CVA. Een tekst bestemd voor mijzelf en mijn dochtertje." Anderhalf jaar later komt een uitgever in beeld die adviezen geeft en vragen stelt: wat was je voor persoon en wat wil je bereiken? Een moeilijk proces, want het confronteert haar weer met de eenzaamheid van de eerste weken na het gebeuren.

Het boek is Simonnes grootste overwinning geworden, ze verstoopt zich niet meer en hoopt andere getroffen te bereiken op een kruispunt in hun leven en hen herkenning en bemoediging te geven. Voorin is het toepasselijke citaat van Pablo Neruda uit 'Verzoek om stilte' haar eigen keus: 'Maar nu ik stilte vraag, denk niet dat ik ga sterven. Het is juist andersom: want ik blijf te gaan leven'.

