

DE GROEI ERIN HOUDEN

TAST ANNE-CORNELIE DE PONT

Hoe vind je na een keerpunt in je leven de energie om jezelf opnieuw uit te vinden? Nathalie Sieben (1986, Pimpelnel) heeft er haar levenswerk van gemaakt. Na haar studie geneeskunde en opleiding tot patholoog in Leiden verhuisde ze in 2003 terug naar haar geboortegrond in Limburg om te gaan werken in het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC+). Ze maakte snel carrière, promoveerde in 2005 en zou in 2006 een aanstelling krijgen aan het VU Medisch Centrum in Amsterdam met uitzicht op hoogleraarschap. Maar een noodlottig ongeluk zette een streep door de rekening. Toen ze na haar werk samen met haar man nog even een rondje door het heuvellandschap ging fietsen, werd ze geschept door een auto. Ze had ernstig hersenletsel, lag zes weken op de intensive care van haar eigen ziekenhuis, waarvan drie weken in coma.

Ik was een beetje overleden, maar vergeten te sterven, zegt ze er zelf over. In de revalidatieperiode werd ik opgezocht door het toenmalige hoofd van de intensive care van het MUMC+. Hij zei "We hadden eigenlijk al afscheid van je genomen". Dat kwam hard

binnen, dat zal ik nooit vergeten. Over de periode op de intensive care, het ongeluk zelf en de zes maanden daarvoor herinnerde ik me niets. Ik was zelfs vergeten dat ik bij het VUMc zou gaan werken en dat ons huis te koop stond. Ook fysiek kon ik niets, ik moest overal bij geholpen worden, zelfs als ik mijn armen wilde verleggen.

Na zo'n ongeluk met ernstig hersenletsel maak je verschillende fasen door. In de eerste fase ben je vooral bezig om fysiek te herstellen, weer te kunnen bewegen. Daarna kom je in een cognitieve en emotionele fase: je realiseert je wat er gebeurd is en dat maakt je boos, tot op het agressieve af. In de volgende fase word je verdrietig. Je moet uit die fase komen om te beseffen dat je er iets aan moet gaan doen. Pas dan kun je de strijd aangaan.

Dat strijden is mij gelukt omdat ik sowieso niet graag in het verleden blijf hangen. Ik kijk liever vooruit: wat kan nog wel? Het is zaak om de groei erin te houden, om een lichtje in de toekomst te blijven zien. Je moet ook weer leren om van jezelf te houden, om weer zin in het leven te krijgen. Dat is wel een kwestie van

lange adem, het kan wel acht of negen jaar duren. Tegen lotgenoten zeg ik altijd: probeer het gewoon, op een gegeven moment bereik je het.

Zelf had ik een enorme drive om weer op de been te komen. Ik herinner me dat ik in het revalidatiecentrum in mijn rolstoel zat en dacht: **"Zo, nu is het klaar"**. De verpleging vond mij natuurlijk strontgeenwijs als ik weer eens met krukken wilde gaan lopen en ze mij weer van de grond moesten rapen. Ik heb heel lang fysiotherapie gehad: daar ben ik pas onlangs mee gestopt.

Ik wilde ook heel graag weer fietsen, maar dat kon natuurlijk niet meteen op een gewone fiets: zeven jaar heb ik op een driewieler moeten fietsen. Daarna zei mijn fysiotherapeut dat ik het wel weer op een gewone fiets kon gaan proberen. Ik had een afspraak gemaakt met een ergotherapeut, die had haar dochter gestuurd, een heel jong meisje. Het regende die dag, dus dat meisje zei: "Vandaag gaan we alleen praten, dat fietsen doen we een andere dag". Maar ik zei: "Natuurlijk gaan we vandaag wel fietsen!" Ik mocht op haar fiets en reed er zo mee weg. En zij erachteraan op mijn driewieler!

Fietsen doe ik nog steeds heel graag. Mijn man en ik hebben een toertandem en daar maken we tochten mee van 50 tot 100 km. Ik doe erg mijn best, maar soms hang ik er wel een beetje achteraan. Laatst waren we in België en toen riepen omstanders: "Elle ne pédale pas!"

Dat fietsen doen we nu natuurlijk altijd met een helm. We zijn in Nederland helemaal mesjogge dat we nog steeds zonder helm fietsen. En dat terwijl het dragen van een helm fietsers per jaar duizenden ernstige verkeersverwondingen kan besparen. Maar die helmplicht zal er uiteindelijk wel komen: bij paardrijden is het al verplicht en bij skiën vindt niemand het meer raar.

Om mijn herstel een boost te geven ben ik een paar jaar geleden een week naar Cognitive FX in Utah gegaan. Dat is een kliniek waar ze op basis van functionele magnetic resonance imaging (fMRI) een individueel trainingsprogramma voor je opstellen. Op basis van die fMRI krijg je een score, die moet onder de 2 zijn. Ik had 3.7: 'very severe'. Die week kreeg ik dagelijks van 8.00 tot 18.00 uur een-op-een training. Dat was een heel intensief programma, waarbij ik de hele dag verschillende complexe cognitieve taken moest uitvoeren. Maar na afloop van die week was mijn score gedaald naar 0.6!

Sinds 2013 coach ik zelf mensen met niet-aangeboren hersenletsel, dat kan traumatisch hersenletsel zijn, maar ook het gevolg van een tumor of een bloeding. Omdat ik het zelf heb meegemaakt, kan ik goed herkennen in welke fase van de verwerking die

mensen zitten en kan ik hen stimuleren om vooruit te komen. Voor dat werk reis ik het hele land door, ik kom ook wel eens in Leiden. Ik reis dan met de trein en vanaf het station neem ik een OV-fiets. En natuurlijk fiets ik nooit zonder helm.

Daarnaast geef ik Nederlandse les aan anderstaligen, meestal kinderen van asielzoekers. Dat is heel dankbaar werk, want die kinderen hebben ook een enorme drive. Ze willen graag doorstromen naar het Nederlandse onderwijs en daarna werk zoeken.

Verder houd ik me al een jaar of tien bezig met filosofie. Ik volg colleges aan de Universiteit Maastricht en ik zit in twee leesclubs, waar we onder andere werk van Marcel Proust, Robert Musil en Konstantin Paustovski lezen. Op deze manier probeer ik cognitief een beetje bij de les te blijven.

"Ik blijf niet graag in het verleden hangen. Ik kijk liever vooruit: wat kan nog wel?"

Ik sport nog steeds veel, zeker vijf uur per week. Fietsen, spinnen, pilates en krachttraining. Ik moet mijn spieren goed onderhouden, want links heb ik nog steeds minder kracht. Tegenwoordig roei ik ook. Het begon ermee dat ik werd uitgenodigd om roeitraining te komen volgen in een invalidebootje. Maar een prominent lid van de roeiclub beoordeelde onze roeikwaliteiten en zei poepzuur dat het niks zou worden. Bij toeval kwam ik in aanraking met René, een oudere man die mij wel in een boordroeiboetje wilde trainen. Zo gezegd, zo gedaan. En het werkte, het ging steeds beter. Op een dag zei René dat ik wel eens een skiff kon proberen, hij zou mij in de gaten houden. Hij bond een touw aan de boot, zodat ik niet kon afrijven. Er werd een filmpje van gemaakt en iedereen was enthousiast. En wie schetst mijn verbazing: die poepzure trainer had het filmpje gezien en op grond daarvan kreeg ik het roeibrevet!

Het ongeluk is nu 17 jaar geleden en inmiddels heb ik wel het gevoel dat ik eroverheen ben gegroeid. Tot dusver deelde ik mijn leven altijd in drie fasen in: een leven vóór het ongeluk, het ongeluksleven en het leven daarna. Het ergste van zo'n ongeluk is dat je je identiteit kwijtraakt: daarvoor stelde je iets voor en nu ben je dat meisje dat zo goed met haar letsel omgaat. Je bent je letsel geworden en dat wil ik niet meer, daar wil ik een punt achter zetten. Een vriend uit mijn filosofieclubje heeft me gestimuleerd om een boek te schrijven, daar ben ik nu mee bezig. Misschien stelt dat boek me in staat om eindelijk op nieuwe benen te gaan staan. 