

“Ik stond als de hulk te brullen. Eindelijk, na maanden zonder perspectief schoot mijn mentale kracht omhoog...”



Arjan Groeneveld

Arjan Groeneveld, 48 jaar, uit Spijkenisse is succesvol gere-integreerd. Na een zware periode waarin hij door concentratieverlies, evenwichtsproblemen en mentale problemen zichzelf als mens zag afbrokkelen, is hij er weer boven op gekomen. Op 22 maart 2019 overkwam hem het ongeval. Hij raakte uit het arbeidsproces, maar kreeg het vooral ook psychisch flink voor de kiezen. Nu kijkt hij terug op een proces waarvan hij op een gegeven moment niet kon geloven dat het nog zo goed zou komen.

Tekst Mikel Adriaansen | Fotografie Karin Immers



Wat trof je bij de anderen aan?

De Picanto achter mij was al klein, maar die was nog een stukje kleiner geworden. In de BMW zag ik een jongeman van eind twintig, die schuldig was aan het ongeluk, zitten appen. Hij kwam vervolgens append uit de auto. Ik heb het geregistreerd en er niks van gezegd. Ik dacht alleen maar, er moet nu iets geregeld worden met schadeformulieren. Door alle stress en onwetendheid ben ik vergeten om de politie in te schakelen. Wel heb ik alle gegevens genoteerd. De BMW-bestuurder zei niets, vulde alleen de papieren in. Toen ben ik voorzichtig naar huis gereden. Mijn vrouw is met mij naar het ziekenhuis gegaan. Daar werd whiplash geconstateerd. Ik kreeg Diclofenac mee. De dagen erna werd ik zo duizelig dat ik bijna niet meer kon lopen. Een hevige balansstoornis volgde die nog bijna twee maanden heeft geduurd.

Wat voor hulp kreeg je daarna?

In het begin was er nog niet zoveel begeleiding of hulp, maar ik greep wel alles aan dat werd aangeboden. Het bracht echter niet veel vermindering in pijn. Eerst naar een fysiotherapeut, daarna naar een osteopaat, dat hielp een beetje, een manueel therapeut, dry needling therapie. Maar de pijn nam toe, ik had vooral behoefte aan rust.

Je ging de ziektewet in?

Ja, zo'n twee maanden. Maar ik werd door mijn werkgever al snel onder een bepaalde druk gezet om maar terug te komen. Ik werkte al

drie jaar in een ziekenhuis, eerst als verpleegkundige op de acute opname afdeling (AOA) en sinds een paar maanden voor het ongeluk werkte ik er als pijnverpleegkundige. Maar nu had de pijnverpleegkundige dus zelf pijn, en niet zo weinig ook. Omdat ik de enige pijnverpleegkundige was in het ziekenhuis waar ik werkte, konden er zonder mij geen behandelingen plaatsvinden. Dus het ziekenhuis had een gigantische strop want alle afspraken moesten afgezegd worden. Dus ja, ze zaten me te pressen of ik alsjeblieft zo snel mogelijk terug wilde komen. Ik zeg weleens: je kunt beter een letsel hebben dat aan de buitenkant zichtbaar is, dan dat je iets hebt wat je niet ziet, zoals whiplash. Mijn werkgever dacht al snel, je kunt toch gewoon beginnen? Je hebt toch niks? Ik ging re-integreren in het eigen werken kwam tot 24 uur per week, maar het werk was te belastend. Tijdens de lockdown kwam de OK stil te liggen, en waren er geen behandelingen meer waar ik als verpleegkundige bij betrokken hoefde te zijn. Mijn pijn was inmiddels ondraaglijk. Vanaf die tijd was ik weer thuis. Na 2 jaar ziektewet belandde ik in de WW, een WIA-uitkering werd niet toegekend.

De pijn bleef doorgaan?

Ja, er ontstonden ook zenuwpijnen tot aan mijn linkerpink, ringvinger en middelvinger. Dan ga je dus een traject in bij een pijnanesthesist. Ik kreeg allerlei middelen om de pijn te onderdrukken, eerst Oxycodon, daarna cannabisolie en ook nog Lyrica. Een heftige combinatie.



Dat klinkt wel verdovend...

Ja echt, ik was in het begin zo stoned als een garnaal. Maar ik kreeg de medicijnen voorgeschreven, dus dan gebruik je ze. Het was puur bedoeld om de zenuwpijnen te dempen, maar het hielp op een gegeven moment niet meer omdat je lichaam eraan gewend raakt. Dan heb je dus weer een hogere dosis nodig. Medicijnen werken verslavend, waardoor ik vooral ook mentaal afbrokkelde. Ik was er op den duur zo erg aan toe, dat mijn vrouw die aan het bevallen was zich meer om mij moest bekommeren dan ik voor haar kon zorgen. Er kon niet meer op mij vertrouwd worden. Ik was constant moe, kon zomaar wegvallen en de neerwaartse spiraal ging steeds verder omlaag. De mentale problemen werden groter en groter en ook de financiële zorgen namen toe. We moesten in die tijd al ons spaargeld aanspreken. Het

voorschot dat we kregen, ging meteen naar alle rekeningen waar we op achter liepen. Door alle stress raakte ik mezelf kwijt. Ik werd emotioneel wankel en kon om het minste boos worden. Ook had ik geen zin in iets. Ik kon helemaal niets meer ondernemen. Als een vaatdoek lag ik op de bank.

Hoe ging dat verder?

Mijn vrouw en ik hebben veel te danken aan mijn belangenbehartiger, Sabine Patijn van SDW Advocaten (Sijbrandij De Waard). Sabine is echt een pitbull. Ze bijt zich vast en laat niet meer los. Ze ging van alles voor me regelen om de problemen waarin ik terecht was gekomen op te lossen. Zo kreeg ze het financieel uiteindelijk voor elkaar dat ik mocht deelnemen aan een multidisciplinair traject bij TiM Letselrevalidatie. Dat traject heeft me er weer bovenop gebracht, al was het een

langdurig en zwaar proces. Het eerste wat ze bij TiM zeiden was: 'We willen dat je jouw medicatie zo snel mogelijk gaat afbouwen, en uiteindelijk gaat stoppen'. Een jaar geleden ben ik toen mijn dagelijkse hoeveelheid medicijnen gaan afbouwen. Maar dat was een drama! Het is vergelijkbaar met een junk die onhandelbaar wordt als hij zijn spul een dag niet krijgt. Bij elke dosis die werd verminderd ging dat gepaard met heftige reacties. Als ik dan weer gewend was aan de verminderde dosis werd het mentaal even stabiel, tot ik weer een dosis verder afbouwde.

Kon je met de te volgen therapie goed overweg?

De aandacht- en concentratietherapie van TiM heeft me veel goeds gebracht, maar het ging niet zonder slag of stoot. Ik heb moeten afzien. Merel van der Spoel, de psychologe van TiM; wat is zij

goed in haar vak... Met ademhalingsoefeningen werd intensief getraind. Het was loodzwaar. Ik ging heel diep. Eerst ga je op hoge intensiviteit fysiek trainen. Je gaat helemaal stuk. En dan gaan ze meten wanneer je weer tot rust komt, vervolgens wordt direct doorgeschakeld naar breinoefeningen. In het begin haalde ik bij die breinoefeningen dan alles door elkaar. Het lukte niet om mijn aandacht zo snel te verplaatsen en ik kwam in conflict met mezelf. Ik had de behoefte alles kort en klein te slaan. Ik stond als de hulk onmachtig te brullen. Je gaat mentaal zo diep. En dan hoorde ik Merel doodkalm zeggen: 'Voelde je deze aankomen?' Ik riep: 'Ja, die voelde ik aankomen, ja'. Ik was zo kwaad op haar. Op dat moment kun je de psycholoog wel achter het behang plakken en ik liet mijn boosheid merken. Ze zei heel rustig: 'Dat geeft niet, dat gebeurt wel vaker'.

Wat was het effect?

Ik werd van haar reactie weer heel rustig. Het brein kwam tot rust en vervolgens op andere positievere gedachten. In het begin was het brein tegen het lichaam aan het knokken, zo van: wie is het sterkste? En steeds de gedachte: ik kan het niet, het lukt me niet. Totdat het brein zich gewonnen gaf en ik een soort bevrijding voelde. Niet meer dat conflict, die spanning die de geest met het lichaam aangaat. Dan groeit opeens je zelfvertrouwen en schiet je mentale kracht omhoog. Ik werd in een paar weken tijd veel meer relaxt en kon dingen loslaten die me zo hadden vastgehouden. Toen ging het opeens snel. Ik merkte dat alle knoppen in mijn hersenen weer begonnen te werken. Zag dingen weer helder, zoals ze zijn. Ook kon ik weer focus op iets leggen en daarmee de pijn naar de achtergrond dringen. In korte tijd werd ik zoveel scherper. Ik ben deze therapiepraktijk erg dankbaar. Zonder deze hulp was ik waarschijnlijk in de goot beland. Maandenlang had ik namelijk geen enkel perspectief meer gezien.

Na het zetten van deze stappen voorwaarts lukte het weer te werken?

Aanvankelijk als vrijwilliger bij de Voedselbank. In de zorg ben je heel specialistisch opgeleid. Ik merkte tijdens mijn sollicitaties dat het bedrijfsleven niet zoveel met me aan zou kunnen. Het lag dus voor de hand om terug te keren in de zorg. Gelukkig kreeg ik toen een arbeidsdeskundige als begeleider toegewezen die zelf een achtergrond in de zorg had, namelijk Kim van der Meij van Radar. Het klikte goed tussen ons. Ze snapte mij als persoon en begreep wat ik belangrijk vind in werk. Ze gaf goed advies, goede steun. Iemand uit de zorg wil namelijk voor een ander zorgen, soms ten koste van zichzelf. Daar heeft Kim mij bewust van gemaakt en ze richtte het zo in dat ik in mijn nieuwe baan niet over mijn grenzen zou gaan.

Waar ging je aan de slag?

Er was een vacature in het Reinier de Graaf Gasthuis, een ziekenhuis in Delft, als verpleegkundige op de AOA-afdeling voor 28 uur per week. Ik geloofde eerst niet zozeer dat ik daar een kans zou krijgen, gezien mijn situatie en waar ik allemaal doorheen ben gegaan. Maar tot mijn verrassing kreeg ik toch een sollicitatiegesprek en werd aangenomen. Kim regelde dat ik mijn belastbaarheid rustig kon opbouwen, en bewaakte of het werk passend zou zijn, en blijven. Het werk als verpleegkundige op de acute opname is namelijk fysiek een stuk lichter dan het werk als pijnverpleegkundige, dat ik eerst deed, want dan loop je met een loodschort om van 20 kilo dat je beschermt tegen straling. Dat werk ging dus niet meer. Maar op de acute opname lukte het verpleegwerk wel, al moet ik de balans steeds in de gaten blijven houden. Natuurlijk voel ik nog wel pijn als ik werk. Maar ik kan het mentaal beter aan, en daarmee ook fysiek, omdat je de pijn naar de achtergrond zet. Je bent mentaal sterk genoeg geworden om de pijn te kunnen dragen. Met 28 uur per week zit ik aan mijn max. Als er onderbezetting is, dan wordt nog weleens gevraagd

Advertenties



Specialistische (praktijk) begeleiding

Verkeerstrauma's & Fobiën

Verkeersangst & Rijangst

Bedrijfsongevallen

Coaching & Counselling

Arbeidsre-integratie

Ongevallenanalyse (lid EVU)

www.raned.nl

tel: 0252 533 044 e-mail: info@raned.nl



Als je op dat hele persoonlijke veranderingsproces terugkijkt, wat zou je daarover nog kwijt willen?

Ik was een man die in zelfmedelijden omkwam, maar had het niet door. Ik moest blijkbaar dit hele proces door om het verdriet, de woede en de dagelijkse pijn een plek te geven. Medicijnen leken onontkoombaar om de fysieke pijn te verdragen. Maar het lijden dat ik moest ondergaan om weer zonder pillen te kunnen, was nog groter. Het zal bij ieder slachtoffer van een letselongeval anders zijn, maar dit was de donkere

weg die ik moest afleggen. Gelukkig ben ik er bovenop gekomen, met steun van de genoemde professionals, maar ook van familie die ons hielp waar het kon. En vooral natuurlijk met de steun van mijn vrouw, die een hele tijd met een onmogelijke man moest leven. Haar wil ik speciaal nog dankzeggen. Zo sterk als zij zich heeft getoond. Ik ben weer happy. Ik ben er mentaal bovenop gekomen, doe weer mee in de maatschappij en heb weer inkomen. Ik hoop alleen dat de toekomstige schaderegeling ervoor zorgt dat het ook financieel weer op orde komt. ♦

om extra te werken, maar dat is voor mij een no go. Ik kan gelukkig mijn eigen rooster maken, dat is erg fijn. Twee dagen werken, een dag rust, op die manier plan ik het in. Ik kan mijn rustmomenten plannen.

Waarmee vul je jouw overige tijd?

Naast mijn werk heb ik dus mijn gezin waar ik, nu het weer kan, graag mijn bijdrage lever in het gezinsleven. Verder heb ik een hobby die me geweldige rust en focus geeft, namelijk diamond painting. Dat kan ik iedereen aanraden die zijn of haar concentratie moet oefenen of bijschaven. Je legt hele kleine mozaïeksteentjes op kleur en lijmt ze op een tableau. Het is heel precies werk dat je met een pincet verricht. Het dwingt je tot totale, bijna spirituele kalmte. Je maakt je hoofd compleet leeg door gedachteloos en geconcentreerd tegelijk bezig te zijn. Verder houd ik ook van gamen. Dat heb ik heel lang niet meer gekund. Een spel ging gewoon te snel, coördinatie lukte niet. Lezen kon ik ook niet in die tijd. Dat lukt allemaal nu weer wel.

