

Interview met Dieuwke Laan en Maarten de Vries

# Het verhaal van Dieuwke



Dieuwke en Maarten aan de slag

*Een ongeval meemaken is een heftige gebeurtenis. Dat moment van paniek en radeloosheid na een botsing, van wat overkomt mij nu? Overdonderd zijn doordat je lijf niet meer doet, zoals je het gewend bent. Dat besef komt voor de een als een mokerslag en voor de ander dringt dat langzaam door. Na een paar dagen, weken of maanden, komt misschien wel het moeilijkste van alles; herstellen. Hoe doe je dat? Hoe weet je wat je lijf weer aankan? Ben je voldoende gedisciplineerd om oefeningen te doen en te 'werken' voor herstel? Menig letselschadeslachtoffer kan erover meepraten, zo ook Dieuwke Laan. Samen met haar fysiotherapeut Maarten de Vries, vertelt ze aan LetselschadeNEWS over het letsel dat ze opliep als gevolg van haar ongeval in 2018 en over de herstelperiode daarna.*

Door Floor Verhees | Fotografie: Thirza Schraa

## Automatische piloot

Het is 5 maart 2018 als Dieuwke in een auto vol met boodschappen en 'vitamientjes' voor haar zieke vriend op weg naar huis is. Een echte winterse dag, de sloten zijn bevroren. Het is druk op de weg en er ontstaat een file voor het verkeerslicht waarvoor zij staat te wachten. In haar achteruitkijkspiegel ziet ze een busje aankomen, dat nog geen vaart mindert, waarop Dieuwke in een reflex haar stuur omgooit om te voorkomen dat ze tegen haar voorganger op botst. Het busje rijdt met een flinke vaart tegen de auto van Dieuwke aan met als gevolg dat haar auto met kracht via het fietspad in de ernaast liggende sloot wordt geduwd. Dieuwke: "Ik werd meteen overvallen door paniek en sprong de auto uit. Als een kip zonder kop ben ik mijn boodschappen uit de auto gaan laden en heb foto's staan maken van de bus en mijn eigen auto. En zelfs meteen mijn werk gebeld om te zeggen dat ik er de volgende dag waarschijnlijk niet zou zijn en later mijn vriend om te zeggen dat ik een ongeluk had gehad. Ik stond echt op de automatische piloot. Pas toen een van de omstanders naar

me toe kwam om te vragen hoe het met mij ging, kwam ik letterlijk tot stilstand en realiseerde me pas wat eraan de hand was. Dat was voor mij een heel vreemde gewaarwording." Op dat moment dringt ook pas de intense nekpijn tot Dieuwke door. Met een ambulance wordt ze naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis gebracht, waar later een whiplash wordt vastgesteld. Met die diagnose, pijnstilling en een rustadvies keert ze diezelfde dag nog huiswaarts.

## 'Ik had behoefte aan begrip'

### Aan de slag

"Daar zat ik dan thuis. Mijn hoofd deed zeer, mijn nek, mijn ogen. Voelde me beroerd. Ik kon niks en deed ook niks. Na twee weken rust ben ik naar eigen inzicht de medicatie gaan afbouwen en voorzichtig wat meer gaan bewegen in en rond het huis. Het lukte me niet om langer 'niets' te doen en dacht toen ook echt dat twee weken rust al heel lang was." Dieuwke en haar vriend ervaren de eerste weken na het ongeval als moeilijk.



Auto van Dieuwke | Foto uit privécollectie

Dieuwke voelt zich vaak niet begrepen, wat ook leidt tot ruzies. Ze zitten midden in een verbouwing, er ligt genoeg werk. Dieuwke, van nature een aanpakker, moet deze keer om de haverklap verstek laten gaan vanwege de pijn. Het lukt haar gewoonweg niet. Toch besluit ze na een maand naar haar werk te gaan. Deze keer met de trein, omdat haar auto door het ongeval total loss is. Dat tochtje valt haar vies tegen. "Ik was gesloopt na een treinreis van 45 minuten. Veel te veel prikkels, de drukte en alle bewegingen. Mijn vriend heeft toen alsnog een andere auto voor mij geregeld, zodat ik niet meer met de trein hoefde te reizen. Dat beviel mij een stuk beter, hoewel ik het ook erg spannend vond om de eerste paar keer weer achter het stuur te zitten. Maar dat gaat inmiddels wel weer goed." Na een voorbereidend gesprek met haar arbeidsdeskundige, die vanuit de letselschadezaak was betrokken, ging ze in overleg met haar werkgever weer gefaseerd aan de slag. Dieuwke maakte duidelijke afspraken met haar werkgever over wat ze wel en niet kon. Desondanks moest ze zelf alert blijven niet over haar grenzen heen te gaan. Met vallen en opstaan werd ze daar steeds beter in. Haar oude functie van handhaver kon ze vanwege aanhoudende nekklasten niet volhouden en heeft ze inmiddels verruild voor de functie van teamleidinggevende, welke haar ook goed ligt.

### Zoektocht naar nieuwe grenzen

Dieuwke merkt dat sinds het ongeval niets meer vanzelfsprekend is. Alles wat ze aanpakt, valt haar in eerste instantie zwaar. Zoals haar werk als handhaver bij de gemeente Alkmaar, klussen in huis, afspraken met vrienden, motorrijden, mountainbiken, iedere keer wordt ze als het ware door zichzelf teruggefloten. "Ik moest opnieuw op zoek naar mijn grenzen. Maar tijdens mijn herstelperiode



Alkmaars Nek Centrum biedt individuele en multidisciplinaire behandeltrajecten aan bij whiplash klachten, nek- en hoofdpijn, migraine, burn-out verschijnselen, rug- en schouderklachten, waarbij het zelf herstellend vermogen en onafhankelijkheid van de deelnemer voorop staat. Om duurzaam resultaat te bereiken, wordt uitgegaan van een actieve behandelwijze aan de hand van een op het individu afgestemd behandeltraject. Vrijblijvende screening vooraf om in te kunnen schatten of een behandeltraject van meerwaarde is en of de deelnemer een goed gevoel heeft bij de interventie. Check ook: [www.alkmaarsnekcentrum.nl](http://www.alkmaarsnekcentrum.nl).



veranderde dat ook steeds weer. Alle goedbedoelde adviezen en tips uit mijn naaste omgeving, heb ik altijd naast me neergelegd. Het was voor mij belangrijk om weer grip op mijn eigen lijf te krijgen en daardoor moest ik mijn eigen keuzes maken. Oké, ik ben ook wel eigenwijs, dus ik weet, denk ik, zelf het beste wat goed voor mij is." In haar zoektocht naar herstel klopt Dieuwke aan bij een fysiotherapeut en een chiropractor, probeert dry needling. De ene behandeling is te zwaar, past niet bij Dieuwke of werkt wel, maar veel te kort. Al met al een aaneenschakeling aan onbevredigende resultaten, totdat ze in juli 2019 via haar arbeidsdeskundige

## 'Je lijf leren voelen'

in contact komt met Maarten de Vries van het Alkmaars Nek Centrum. Daar vindt ze de behandeling die wel bij haar past. "Eerst werd een multidisciplinair behandelplan opgesteld en vervolgens ging ik zelf aan de slag met oefeningen met specifieke behandelapparatuur, ondersteund door een gespecialiseerde behandeling. Het 'zelf doen en ervaren' paste goed bij mijn persoonlijkheid."

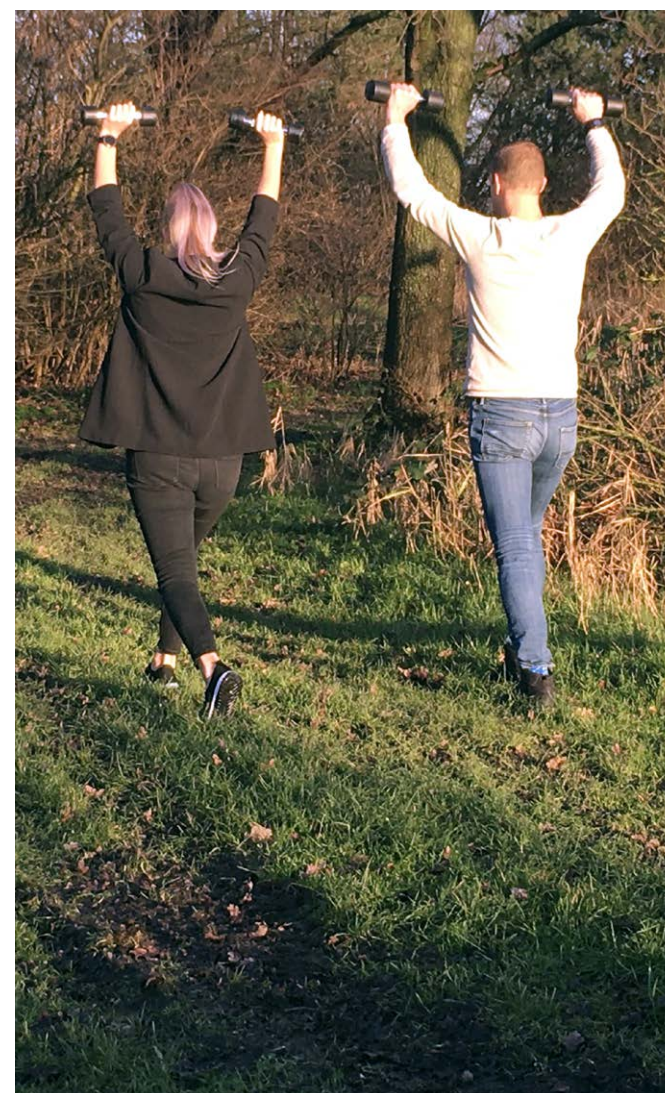
### Doseren in plaats van forceren

Het zelf herstellend vermogen van het lichaam speelt een belangrijke rol in een hersteltraject, aldus Maarten. "Na een ongeval, zoals Dieuwke heeft meegemaakt, is het lichaam gebaat om eerst te acclimatiseren. Dat kan een paar weken of soms zelfs wel een paar maanden duren. In die fase heeft het weinig zin om te starten met een behandeling. Net als tegen iedere deelnemer, heb ik ook tegen Dieuwke gezegd: 'je moet opnieuw je lijf leren voelen'. Voelen welke spieren je gebruikt bij bepaalde handelingen, voelen wat er gebeurt bij in- en ontspanning. Da's belangrijk en kost ook tijd, die tijd is nodig om in beweging te komen. Daarna kan voorzichtig gestart worden met behandelen en trainen." Gedoseerd trainen draagt bij aan het proces van je spieren leren 'voelen'. Dat betekent ook dat een behandeling ondersteunend moet zijn in het hersteltraject en niet leidend. Zo krijgt een deelnemer stukje bij beetje steeds meer de eigen regie terug. "Het hervinden van zelfstandigheid en onafhankelijkheid is voor veel mensen belangrijk. Dat gold ook voor Dieuwke. Mijn werk bestaat eruit om iemand weer op gang te krijgen, maar uiteindelijk moet je het natuurlijk zelf doen. Dieuwke pakte dat goed op en was een heel gemotiveerde deelnemer. Dan zie je ook dat de training vruchten afwerpt. Als je, net als Dieuwke, ook blijft bewegen als het behandeltraject is afgerond, dan behoud je resultaat."

### Voorbeeldfunctie

Er is geen standaard behandelplan bij het Alkmaars Nek Centrum. Voor iedere deelnemer wordt een plan op maat gemaakt. Gedoseerd trainen, starten met een lichte opbouw, leren voelen welke spieren worden belast, deze onderdelen maken altijd deel uit van het programma. "Dit is een beproefde manier

waardoor je je meer bewust wordt van je lichaam, zodat je ook in staat wordt gesteld te ontdekken waar je fysieke grenzen liggen. Jezelf uitdagen en experimenteren hoort daar ook bij." Dieuwke sluit hierop aan: "Deze manier van behandelen, heeft mij geholpen bij het hervinden van mezelf. Omdat ik zelf verantwoordelijk was voor mijn herstel, voelde ik mij ook gemotiveerd om thuis te oefenen en te experimenteren. Daardoor ging, en ga ik natuurlijk ook weleens over mijn grenzen heen, maar dat hielp en helpt mij om te weten wat wel en niet goed voor mij is. Ik heb ontzettend veel geleerd dankzij dit traject." Volgens Maarten is Dieuwke een modeldeelnemer, zoals zij getraind heeft aan haar herstel. Ze zou zeker anderen kunnen inspireren die vanuit een vergelijkbare ongevalssituatie komen. Dieuwke vult aan: "Graag wil ik mijn eigen ervaring delen met andere deelnemers. Ik heb gemerkt dat het delen van ervaringen helpt binnen het herstelproces. Maarten en ik gaan ons, wanneer de coronaperiode achter de rug is, oriënteren op een hiervoor passende service." ♦



## OnlineSchadestaat brengt letselschade correct in beeld!

- ✓ Zeer eenvoudig in gebruik!
- ✓ Automatisch berekening van de wettelijke rente
- ✓ Verrekening van voorschotten volgens de regels
- ✓ Integratie van bekende richtlijnen zoals Huishoudelijke hulp en Zelfwerkzaamheid.
- ✓ Conversie naar PDF en samenvoegen van facturen, rapporten, foto's, etc.
- ✓ Cliënt kan desgewenst toegang krijgen

### Contact

OnlineSchadestaat BV  
Strandweg 63  
3891 AG Zeewolde  
T 036-5245576  
E [info@onlineschadestaat.nl](mailto:info@onlineschadestaat.nl)

Meer weten  
of zelf ervaren?  
Neem contact op! ▶



AD-opdrachten in de Poolse taal



- ✓ Arbeidsgerichte herstelcoaching
- ✓ Arbeidsdeskundig onderzoek
- ✓ Re-integratie naar passend werk
- ✓ Begeleiding in de (arbo)-curatieve zorg door paramedisch team
- ✓ Diagnostiek, (multi-disciplinaire) interventies en revalidatie in Polen
- ✓ Vertaling (medische) documenten



[www.ad-profs.nl](http://www.ad-profs.nl) \* [info@ad-profs.nl](mailto:info@ad-profs.nl) \* 085-0609395