

## Voorwoord

Ellende overkomt iedereen. Het gaat erom hoe je ermee omgaat.

In dit boek van René Posthuma laat hij zien dat als je de instelling hebt dat een glas altijd halfvol is (in zijn geval driekwart vol) je met veel tegenslagen om kunt gaan. En je kunt terugkomen na een serieus trauma als een hersenbloeding.

Natuurlijk zijn er hersentrauma's die je zoveel problemen geven dat het welhaast onmogelijk is ten volle te herstellen, maar er is altijd hoop en doorzettingsvermogen. Die kunnen je ver brengen in de revalidatie. Dat die je ver kunnen brengen laat René zien, in zijn verslag over zijn weg terug, na zijn hersenbloeding. Het laat ook zien dat je omgeving hierbij een grote rol speelt. Dat je niet het enige slachtoffer bent van die hersenbloeding. Je naaste omgeving is ook slachtoffer revalideert mee, geeft hoop, geeft de kracht door te gaan met je herstel. Die intrinsieke motivatie en de omgeving, je partner en je vrienden bepalen hoever je kan komen in je herstel.

Jezelf een doel stellen helpt daarbij. In het geval van René was dat het commentaar geven bij de kampioenswedstrijd van zijn club FC Emmen. Een behoorlijk goed gekozen motivatie! Ik heb nog nooit iemand meegemaakt die ondanks een fiks aantal serieuze tegenslagen zo positief in het leven blijft staan. Het is zijn verdienste en de verdienste van zijn omgeving dat hij er weer staat. Dat hij weer vooruit kan kijken naar nieuwe hoogtijdagen voor hemzelf en voor FC Emmen. Dat zal zeker een keer zover komen. En hij zal erbij zijn, want hij dwingt het af!

Viggo Waas

## **Maandag 17 januari 2022 3:00 uur**

Ik moet plassen. Ik drink de laatste jaren erg veel, voornamelijk water en fris en dus moet ik bijna iedere nacht rond dit tijdstip naar de wc. Ik stap uit bed, Bianca ligt rustig te slapen en Binkie kijkt even op wat zijn baasje doet. Ik stap in mijn sloffen en loop de trap op richting toilet. Maar na twee treden, valt mijn slof van mijn linkervoet. Ik merk dat ik er geen controle over heb. Dan wil ik met mijn linkerarm de leuning vasthouden, maar ik merk dat dit niet gaat. Ik krijg mijn arm niet op de leuning. Wat is dit? Als ik boven ben ga ik plassen en kijk daarna in de spiegel van de badkamer. Ik schrik als ik mezelf zie. Mijn linkermondhoek hangt. Ik praat tegen mijn spiegelbeeld en het lijkt of ik die avond geen bitter lemon heb gedronken, maar jenever. Ik lijk wel dronken.

Ik loop voorzichtig de trap weer naar beneden en besluit Bianca wakker te maken. Ik geef een zetje tegen haar schouder. Ik maak haar wakker en mompel "Bianca, het gaat niet goed met me."

Binnen een tiende van een seconde staat ze buiten het bed en ze vraagt: "Wat is er niet goed met je?"

Ik wijs naar mijn gezicht en zeg: "Kijk maar."

Het is haar direct duidelijk, dit is niet goed. De BHV'er in haar neemt het direct over en ik moet mijn beide armen recht vooruitsteken. Rechts is geen probleem, maar mijn linkerarm komt nauwelijks omhoog. "Doe je linkerarm ook," vraagt ze.

"Dat doe ik ook," is mijn antwoord en het is haar direct duidelijk. Dit is goed mis.

"Ga maar liggen, ik bel de ambulance." Maar ik wil niet in bed liggen. Ik realiseer dat de brancard naar beneden moet en dat lijkt me geen goed idee.

"Ik wacht wel op de bank," zeg ik en ik strompel weer de trap op. Bianca loopt achter me aan de trap op, alsof ze wat kan doen, mocht ik achterover kukelen.

Als ik op de bank zit, realiseer ik me wat er is gebeurd. Ik ben helder en denk direct, dit is een hersenbloeding. Binkie komt bij me liggen en ik knuffel hem bijna plat want ik weet, ik ga je een tijdje niet zien. Ik hoor Bianca 1-1-

2 bellen. De ambulance is onderweg. Tien minuten later staat een brancard in de woonkamer. Ik krijg een infuus en mijn bloeddruk wordt gemeten. 200/130, veel te hoog. Met behulp van de broeders loop ik zelf naar de brancard en ga liggen. Ik krijg een kus van Bianca en nog een laatste knuffel van mijn hondje en word om 3:35 uur de ambulance binnengereden.

Hoe moet het met het verslag van FC Emmen schiet al snel door mijn hoofd, maar probeer me te concentreren op het ritje naar het Scheper Ziekenhuis. Ik probeer door de ramen te zien waar we rijden en vraag me af of dit de Boslaan is. In een paar minuten zijn we op de spoedeisende hulp en ik word naar een CT-scan gereden. Ondanks mijn situatie, ben ik helder. Mijn bloeddruk is inmiddels opgelopen tot 220/130, ik sta op ontploffen en ook mijn suikerwaardes worden gemeten. Ik hoor 21,7 en schrik. Mijn moeder heeft sinds haar alvleesklierkanker suikerziekte en ik weet dat 21,7 veel te hoog is. Ik ga op de tafel van de scan liggen en ik hoor dat ik heel stil moet blijven liggen. Geen probleem. Ik word naar binnen gereden en hoor de scan zijn werk doen. Een paar minuten later is de scan gemaakt en als ik er weer uit geschoven word komt een arts mij het nieuws vertellen wat ik eigenlijk al weet. "Meneer Posthuma, u heeft een hersenbloeding. Wij geven u via het infuus medicatie om uw bloeddruk te verlagen."

En daar lig je dan. Even na 4:00 uur, moederziel alleen op een kille ziekenhuiskamer. Er schiet van alles door mijn hoofd. Voornamelijk, hoe kan dit? Hoe is mijn bloeddruk zo hoog? Precies een week geleden heb ik voor Bianca een bloeddrukmeter gekocht, want ook haar bloeddruk is te hoog. Hij zit nog in de verpakking. Waarom heb ik het niet zelf gebruikt? En mijn suiker? Drink ik daarom zoveel de laatste tijd? Het schiet allemaal door mijn hoofd.

Rond 4:30 uur arriveert Bianca bij me. Ik ben blij haar te zien. We zijn emotioneel. Iets wat ik de komende weken veel vaker ben. Dat schijnt er allemaal bij te horen. Ik heb dorst en vraag om wat water. Er wordt een bekertje met een rietje gebracht. Ik zuig het water op, maar verslik me. Ik krijg slechts een beetje water binnen, maar toch voelt het goed. En dan moet ik plassen. Kan ik naar de wc? Het antwoord is gezien de vele draadjes aan mijn lichaam duidelijk. Nee! En dus moet ik voor het eerst in een plasfles plassen. Ik hang tussen twee verpleegkundigen en plas. Ik voel me voor het