

Loes Nieuwkerk: 'Een lepel is een lepel en ik heb hersenletsel' Uitgeverij Boekscout, Soest 2015 ISBN:9789402214857 Zie ook: [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl) ( Ongeluk/ Hersenletsel/ Depressie/ Intensive Care/Revalidatie/ Coping/ED/PO)

### **Soort boek/zieke stijl:**

Egodocument van 160 pagina's waarin de twintiger Loes Nieuwkerk beschrijft hoe zij, als gevolg van een fietsongeluk hersenletsel oploopt, op de intensive care belandt, daarna een gang door de zorg maakt en revalideert. Ze beschrijft daarbij hoe dit ongeluk en het hersenletsel het leven van haar, haar vriendin en haar familie op z'n kop zet en wat zij doet om weer grip op haar leven te krijgen.

### **Over de schrijfster:**

(Mar)loes Nieuwkerk (1991) woont in Eindhoven en groeide op in een gezin met nog een dochter. Haar ouders zijn gescheiden, Loes had een relatie met Tess en was, toen ze het ongeluk kreeg, op zoek naar een kamer. Ze had haar Havo afgerond en deed een opleiding om in de kinderopvang te kunnen werken. Na haar ongeluk kwam een periode waarin duidelijk werd dat dat niet meer op die manier mogelijk was. Wat wel, dat is in dit boek te lezen. Loes houdt ook een blog bij:

<https://loes2015.wordpress.com/2015/02/18/5/>

"Ik ben geboren op 19 oktober 1991 in Eindhoven. Na lang zoeken ben ik de opleiding kinderopvang gestart en voelde ik me ontzettend gelukkig. Echter heeft dit maar twee maanden kunnen duren, want eind 2011 heb ik een heftig verkeersongeval gehad. Mijn droomopleiding was ik kwijt, evengoed als verschillende relaties en hobby's. Ik besloot mijn verhaal op papier te zetten en mijn zoektocht naar 'de vernieuwde ik' en het geluk te beschrijven."

### **Korte beschrijving:**

*'Deze ochtend waren we een beetje laat. Terwijl ik boven bezig was, smeerde Tess mijn brood. Toen sprongen we op de fiets. Ik fietste, met Tess achterop, zoals altijd.*

*Op onze route, die maar tien minuutjes duurde, werd er aan de weg gewerkt. We fietsten dus anders, langs het PSV-stadion, over de parkeerplaats en de stoep, dan van de stoep af het fietspad op, richting de stoplichten. Tess voelde aan mijn lichaam dat ik schrok. Ik verstijfde en mijn lichaam maakte schokbewegingen, omdat ik niet wist welke kant van de brommer ik moest kiezen. Voordat Tess überhaupt kon vragen wat er aan de hand was, was het al te laat. BENG!! Zo'n ongelooflijk harde knal. In no time was het voorbij. De klap van de brommer die frontaal tegen ons aan reed, de val, het pruttelen van de brommer.'*

Dit ongeluk maakt, dat Loes Nieuwkerk vier weken in coma zal liggen en ernstig hersenletsel oploopt. Ze ontwaakt en herstelt maar zal niet meer degene zijn die ze was. Ze beschrijft o.a. hoe haar vriendin Tess haar moeder waarschuwt en hoe die gaat regelen en anderen mobiliseert. Hoe familie en vrienden haar steunen gedurende de periode op de IC, in het ziekenhuis, tijdens het revalideren. Van welke verpleegkundigen ze steun had en waarom. Dagboeksgewijs gaat ze in op deze periode.

Ze licht de intense relatie die ze had met Tess toe en hoe zij toch uiteindelijk elkaar moeten loslaten. Ze gaat in op alle dingen die ze weer opnieuw moet leren, wat haar daarbij heeft geholpen en wat ze moeilijk heeft gevonden. Met veel

doorzettingsvermogen weet zij haar verlies te nemen en het hersenletsel gewoon te vinden, bij haar horend. Dat betekent dat ze er niet meer tegen vecht, maar bedenkt wat ze nu kan. Daarbij hoort dagelijks genieten van kleine dingen.

### **Wat viel op:**

-Het enorme doorzettingsvermogen van Loes en hoe ze gemotiveerd werd om te oefenen, bijvoorbeeld Tess kunnen zeggen dat ze van haar hield. Dat ze, ondanks slechte prognoses zover is gekomen.

-Hoe Loes leert om de hersenbeschadiging een plek te geven.

-Dat het revalideren met vallen en opstaan gebeurt.

-Hoe belangrijk voor haar de woordjes 'I can' zijn.

### **Citaten:**

Pag.10: 'Ik viel hard en bewoog helemaal niet meer. Ik lag over de brommer heen, mijn haar zat zelfs vast in het wiel van de brommer. Ik weet niet hoe het gebeurde, maar ik had een heel grote en diepe snee in mijn lip die bloedde als een gek. Op het moment dat ik over die brommer heen lag, ademde ik niet meer. (...) Hij zei tegen de ambulancebroeder dat ik niet meer ademde en dat hij iets moest doen. Aan de hand van telefonische instructies heeft hij mij van de brommer af gehaald. Hij heeft me op mijn rug gelegd.(...) Gelukkig ademde ik, na drie minuten ongeveer, wel weer.'

Pag. 23: 's Middags was er een gesprek met de arts. Slecht nieuws. Ik hoorde bij de groep zwaarste comapatiënten. Ik reageerde te weinig op de prikkeltherapie en ik was daardoor ook nog niet revalideerbaar.'

Pag.43: 'Iedere avond, als ik eigenlijk moest slapen, heb ik stiekem geoefend. Ik wilde zo ongelooflijk graag praten! Ik wilde zo graag tegen Tess zeggen dat ik van haar hou, dat ik met dat zinnetje ben gaan oefenen.'

Pag.79: 'Ik voel me depressief. (...) Niks is goed. Ik wil verdomme mijn doel bereiken. Een diploma halen. (...) Niks is goed, ik zit vast. Ik weet niet wat ik wil. Ik weet het gewoon allemaal niet meer...'

Pag.90-91: 'De tijd daarna is het heel erg slecht gegaan. Niet alleen had ik te dealen met het feit dat Tess en ik uit elkaar waren gegaan, ik had ook in een keer oog voor mezelf. Voor alles had ik nog te verwerken had. Voor de pijn die ik voelde. Voor het verlies dat ik had. (...) Maar hoe moest ik alles accepteren/ Mijn veranderingen, het ongeluk?'

Pag.94 : 'Ik ben zo verschrikkelijk boos op Alex (...)Waar ik de laatste tijd zo boos over ben , is dat hij op geen enkel moment heeft gezegd dat het hem spijt.'

Pag. 126: IK zit al een tijdje te denken... Ik wil dat ik mijn hersenletsel normaal ga vinden. Ik vraag me af of ik het ooit zo ga kunnen zien. Ik wil gewoon dat het iets is dat erbij hoort. Een lepel is een lepel en ik heb hersenletsel.'

### **Recensies/Extra:**

Boekscout.nl: 3-3-2015 14:01 | Door: chris schoot | 'Men moet dit boek echt twee maal

lezen om ook maar enigszins te begrijpen wat dit meisje heeft meegemaakt tijdens, maar vooral ook in de jaren na het verschrikkelijke ongeval. Daarom krijgt zij van mij een hoog cijfer voor de wijze waarop ze haar verhaal van dag tot dag heeft opgeschreven, met de daar aan gekoppelde onvermijdelijke emotie! ik hoop dat dit boek door een groot publiek gelezen wordt, zij heeft het verdiend!!!'

17-3-2015 16:01 | Door: Frans Haverkort | Waardering:  
Hoe je door liefde en liefde voor het leven weer gaat sprankelen.

<http://www.ed.nl/regio/eindhoven/eindhovense-23-presenteert-boek-over-revalidatie-na-zwaar-ongeval-1.4839988>

[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WG36WfCyRGkJ:www.vanmaerlantlyceum.nl/cms\\_file.php%3FfromDB%3D3961%26forceDownload+&cd=15&hl=nl&ct=clnk&gl=nl](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WG36WfCyRGkJ:www.vanmaerlantlyceum.nl/cms_file.php%3FfromDB%3D3961%26forceDownload+&cd=15&hl=nl&ct=clnk&gl=nl)

' Oud-leerling Loes Nieuwkerk

'Een lepel is een lepel en ik heb hersenletsel'. Dat is de titel van het boek dat oud-leerling Loes Nieuwkerk schreef over het ernstige verkeersongeval dat haar in 2011 overkwam. (...) In haar boek beschrijft Loes de enorme impact van het hersenletsel. Ze laat zien dat die impact veel groter is dan vaak gedacht wordt, en niet alleen een fysieke beperking is. Ze laat ook zien hoe ze erin slaagde haar nieuwe leven te aanvaarden en opnieuw happy te worden. Met dit aangrijpende, persoonlijke verhaal hoopt Loes niet alleen andere hersenletsel-patiënten een hart onder de riem te steken, maar ook iedereen die een zware dipt beleeft. Carpe diem, is haar devies; neem het leven zoals het komt. (...)'