

Tineke Kingma: 'Alles uit de kast' Gevallen maar niet gebroken. Uitgeverij Penn, Leeuwarden 2011. ISBN 9789077948637 ( Ongeval/Hersenbeschadiging/MS/ED/1)  
Zie ook [www.uitgeverijpenn.nl](http://www.uitgeverijpenn.nl)

**Soort boek/ziekte/stijl:** Een val tijdens een prijsuitreiking in 2006 maakt een einde aan de paardensportcarrière van Tineke Kingma, die op dat moment negentien jaar is. Ze raakt in coma, houdt hersenletsel over en moet haar leven opnieuw inrichten. Tineke herstelt, krijgt een terugslag en zoekt opnieuw naar een evenwicht. In het boek staan stukken van haarzelf, haar moeder en enige anderen uit haar omgeving. Kleurenfoto's illustreren het verhaal.

**Over de schrijfster:** Tineke Kingma (1986) werd geboren in een gezin met nog twee kinderen ( jongere broer en oudere zus). Het hele gezin is dol op paarden, zij hebben dan ook een pensionstal aan huis. Voordat Tineke een ongeluk kreeg met een paard, was ze succesvol in de paardensport, had een vriend, een uitgebreid sociaal leven, volgde een opleiding. Na haar ongeluk krabbelt ze langzaam op, komt er een einde aan haar relatie, maar leert ze Dirk Pieter kennen. Hoe dat alles verliep staat in dit boek beschreven. Aan het eind van het boek, in het naschrift staat dat Tineke in 2011 te horen heeft gekregen dat ze MS heeft.

**Korte beschrijving:** Tineke laat in het boek anderen aanvullen wat zij niet weet. Ze start in het boek met een stukje van haar moeder om daarna het verhaal over te nemen en te beschrijven hoe haar leven tot aan de val was. Daarna nemen anderen het verhaal weer even over om te vertellen over de periode in het ziekenhuis, gedurende de tijd dat zij in coma lag en langzaam een beetje bij bewustzijn kwam. Zo wordt in het boek afwisselend door Tineke en mensen uit haar omgeving beschreven hoe ze langzaam maar zeker revalideerde en weer in staat was om een leven op te bouwen. Dat dat hard werken was, met vallen en opstaan ging, verdriet en pijn kostte staat in het boek beschreven. Tineke heeft enig hersenletsel gehouden, maar gaf niet op, wilde weer bezigheden hebben die bij haar nieuwe leven paste. Soms moest ze teruggefloten worden, ook was er een terugval, maar daarnaast was ze in staat om een nieuw evenwicht te vinden, waarbij Dirk Pieter, haar familie en de paarden een rol spelen.

**Wat viel op:** Het is indrukwekkend om te lezen hoe het Tineke lukt om haar leven opnieuw op te pakken. Dat ze daarbij goed gesteund wordt door haar familie blijkt ook op momenten dat hulpverleners niet erg actief zijn.

**Citaten:** Pag.26: *'...De tweede dag ontwaakte ze niet uit haar coma. De derde en de vierde dag ook niet. We beginnen ons hevig zorgen te maken. Wat gebeurt er? Komt ze wel bij? Hoe lang gaat dit duren? Hoe gaat dit verder?'*

Pag.91: *'Gaandeweg werd ik ook handiger in het gebruik van hulpmiddelen om mijn verslechterde korte termijn geheugen te compenseren. Ik legde bijvoorbeeld een herinnering aan een actie die ik nog moest doen, vlak bij mijn in- en uitgang.'*

Pag.104: ‘Mijn vader heb ik gebeld om de hele situatie uit te leggen. Hij vrat zich op van binnen en dacht: zo ver had het toch nooit mogen komen? Gelijk is hij naar het ziekenhuis gegaan en hoewel hij altijd heel netjes en rustig is tegen hulpverleners en deskundigen, heeft hij gezegd dat hij niet begreep waar ze mee bezig waren. Toen bleek de diagnose van de EEG scan daar ineens wel bekend te zijn.’

Pag. 110: ‘Een eigen leven is vooral een wens van mij omdat ik samen wil zijn met Dirk Pieter. Ik weet dondersgoed dat ik nooit meer zo’n zelfstandig leven zal kunnen leiden als iemand anders, zoals ik was voor die val.’

**Recensies/Extra:** Zie ook: <http://www.frieschdagblad.nl/index.asp?artID=54443>  
Patrick van 't Haar: (...) ‘Aandoenlijk is het om de dagboekfragmenten van haar moeder uit diezelfde periode te lezen, fragmenten die het hele boek door terugkomen. Daarin komen de zorgen, het verdriet en de angst over de toekomst van Tineke naar voren. Tegelijkertijd geven ze een beeld van hoe een gezin probeert om door te gaan in een periode vol angst en verdriet.

Haar optimisme, levenslust en wilskracht zijn de bron om na het langzaam ontwaken de revalidatie op te pakken. Met maar één doel: een zo zelfstandig mogelijk leven te leiden. Groot zijn de teleurstellingen als gaandeweg duidelijk wordt dat lang niet alles wat vroeger heel gewoon was, niet meer mogelijk zal zijn. Niet meer auto rijden, werken wat moeilijk zal worden, studeren: het zit er niet meer in. (...) Mooi is de conclusie van Tineke Kingma dat de coma haar karakter, haar kenmerken versterkt. Haar positivisme en humor worden uitvergroot, krachtiger. En geven haar de kracht om door te gaan. (...)

Dan schrijft ze ook dit boek, dat vol staat met strijd lust, passie en de overtuiging dat wilskracht en vertrouwen een mens door diepe dalen en grote tegenslagen kan helpen.

<http://twitter.com/#!/allesuitdekast>