

MIJN VERHAAL

Gezina de Lange kreeg **onverwacht een hersenbloeding**. Haar leven veranderde ingrijpend. 'Ik moet accepteren dat ik nu afhankelijk ben.'

'Weer zelf kunnen lopen, dat blijft mijn doel'

NAAST de koffieautomaat staat een spaarpot in de vorm van een koe. Een briefje geeft aan waarvoor het geld bestemd is: kinderen die een hersenbloeding hebben gehad. Als geen ander weet Gezina wat daarvan de impact kan zijn. Haar eigen hersenbloeding liet flinke sporen na, de linkerzijde van haar lichaam functioneert niet goed meer. Lopen lukt, zij het moeizaam. Alleen binnenshuis zet ze af en toe wat stappen. Wil ze naar buiten, dan pakt ze de rolstoel, waarover ze dubbele gevoelens heeft. "Hij geeft me vrijheid maar tegelijk vind ik het een onpraktisch ding. Die stoel is niet mijn vriend, ik wil er uit. Weer zelf kunnen lopen, dat blijft mijn doel. Of het ooit gebeurt? Die kans is klein. Maar ik blijf hopen."

De datum weet ze nog precies: 26 mei 2013. Vóór die dag was ze actief in het bedrijf, ook deed ze veel bestuurswerk. "Dingen regelen, dat was echt mijn passie, al had ik er ook wel veel stress van." Haar bloeddruk was te hoog en daar moest ze mee aan de slag. "Maar ik schoof dat steeds voor me uit."

Tijdens een bezoek bij één van de kinderen ging het mis. Ze voelde pijn in haar linkerbeen maar negeerde dat. Tot haar zoon merkte dat er iets was. "Ik was heel stil geworden. Het enige wat ik nog zei was: ik geloof dat mijn been het niet meer doet." In no time lag Gezina in het ziekenhuis. Daar zagen ze het meteen: een hersenbloeding. In de rechter hersenhelft bleek een ader gescheurd waardoor bloed in en rond de hersenen was gelopen. Die waren daardoor beschadigd waardoor de volledige linkerkant van

haar lichaam niet goed meer wordt aangestuurd. "Het drong niet echt door. Ik dacht: ik ga gewoon herstellen en dan kan ik alles weer."

Tijdens het revalidatieproces moest ze alles opnieuw leren. Douchen, veters strikken, aankleden, alles. "En al die tijd ging ik ervan uit dat alles weer helemaal goed zou komen."

Haar man en dochter deden intussen het werk op de boerderij en de camping en terwijl Gezina nog revalideerde, startte thuis de verbouwing van het kantoor. Dat zat boven maar Hendrik-Jan wilde het al jaren beneden hebben omdat dat

'Een psycholoog leerde me omgaan met het verdriet'

praktischer was. Gezina lacht: "Ik wilde het nooit, dit was voor hem het moment om door te zetten." Van het een kwam het ander. Als er dan toch verbouwd werd, dan moest alles meteen ook maar rolstoeltoegankelijk worden want Gezina's omgeving had eerder dan zijzelf door dat volledig herstel er misschien niet in zat. "Zelf wilde ik er niet aan. Nog steeds niet eigenlijk. Want soms lukt iets wat eerst niet kon, zoals achterom kijken. Wie weet wat er nog meer terugkomt?"

Misschien kan ik ooit wel weer helpen als in het voorjaar de koeien moeten kalven. Dat kan nu niet en dat vind ik lastig."

Minstens zo lastig vind ze het dat ze niet voor haar kleinkinderen kan zorgen. "Ik kan ze niet even uit school halen, niet onder de douche doen en de jongste van vier jaar heb ik als baby niet op de arm kunnen houden. Dat doet pijn." Ook om hulp vragen was en is moeilijk. "Ik ben afhankelijk geworden en dat moest ik accepteren." Een psycholoog bood hulp. "Die leerde me omgaan met het verdriet en dingen bespreekbaar te maken."

Ze concludeert: een hersenbloeding heb je niet alleen. "Mijn kinderen en kleinkinderen hebben er ook mee te maken. En mijn man uiteraard ook. Hij neemt meer op zich, op het bedrijf maar ook in huis. Hij bedoelt het goed maar soms neemt hij me te snel werk uit handen. Daar moeten we het dan over hebben."

Het leven voor Gezina is door haar hersenbloeding ingrijpend veranderd. Op het bedrijf doet ze nu vooral de administratie, daarnaast is ze zich gaan richten op pr en marketing van het agrotourisme in de omgeving. Maar haar bestuurswerk gaf ze grotendeels op, ze heeft blijvend bewegingstherapie en elke middag moet ze twee uur rusten. Autorijden doet ze niet meer, wel fietst ze veel op haar aangepaste driewielige ligfiets. En als ze ver weg moet, rijdt haar man of ze regelt gespecialiseerd vervoer. "De beperkingen zijn vervelend, maar ik ben allesbehalve zielig."

Margreet Welink

FOTO: JAN WILLEM SCHOUTEN



Gezina de Lange-Nabers (53) op haar driewielige ligfiets. Ze runt met haar man Hendrik-Jan (59) in Ommen (Ov.) een bedrijf met vleesvee en een boerderij-camping: www.varsenerveld.nl. Ze hebben een zoon, een dochter en vijf kleinkinderen.