



TRUI ESSENTIEL ANTWERP

‘AAN DE BUITENKANT ZIE JE NIKS, VANBINNEN BEN IK TOTAAL ANDERS’

NICKIE (31) uit Melsele (België) kreeg drie jaar geleden een herseninfarct tijdens het hardlopen. Ze blogt over haar leven op verdermetnah.com.

“Naar concerten of festivals ga ik niet meer. Te veel mensen, te veel lawaai. Ik zou binnen vijf minuten totaal overprikkeld zijn. Bij alles wat ik doe, ga ik een checklist af: hoelang gaat de afspraak duren? Waar spreken we af? Kan ik ervoor en erna even slapen? Iets spontaan doen kan niet meer. Zelfs het huis stofzuigen moet ik inplannen. Nogal een contrast met wie ik was. Voor mijn beroerte had ik een carrière, een druk sociaal leven, ambities, dromen en plannen. Het liefst ging ik op reis. Kamperen in Peru, hiken in Costa Rica. Hoe avontuurlijker, hoe beter.

Drie keer in de week liep ik hard met mijn loopclubje. Tijdens een van die trainingen ging het mis. Ik had net een intervalrondje gerend en voelde me duizelig. Kon niet meer op mijn benen staan en moest overgeven. Later kwam ik ook niet meer uit mijn woorden. Dat ik een beroerte kon hebben, kwam niet in me op. Dat was iets voor tachtig-plussers of mensen met gezondheidsproblemen, dacht ik. Revalideren was frustrerend. Ik moest opnieuw leren lopen en heb eindeloos blokjes in doosjes gestopt om mijn fijne motoriek te oefenen. Het ging me allemaal veel te traag. Als de trainer zei dat ik het goed deed, moest ik mezelf

inhouden om niet uit mijn slof te schieten. Hoezo goed? Ik zak bij elke stap in elkaar.

Mijn lichaam hapert nog weleens. Wanneer ik overprikkeld ben, laat ik soms zomaar een koffiekopje uit mijn handen vallen en gaat lopen moeilijker. Verder zie je aan de buitenkant niets meer aan me, maar vanbinnen ben ik totaal anders. Ik kan minder hebben en ben ongeduldiger dan vroeger. Mijn vrienden en familie hebben moeten leren dat het niet persoonlijk is als ik geïrriteerd of boos reageer. Het kost simpelweg te veel energie om mijn emoties te filteren. Ik mis mijn oude ik en het leven dat ik had, maar het heeft ook voordelen om uit de ratrace gegooid te worden. Voor mijn beroerte had ik alleen tijd om te werken, sporten en snel vrienden te zien. Nu ik trager moet leven, is ruimte ontstaan voor nieuwe dingen. Ik heb me ingeschreven voor de kunstacademie en volg nu drie uur per week les. Ik was altijd al creatief, maar heb nu ook de tijd om er iets mee te doen. Werken lukt niet. Als ik een mail krijg en tegelijk word gebeld, krijg ik een error in mijn brein. Maar ik doe wat ik kan. Ik help de Hersenletsel Liga als vrijwilliger en houd een blog en Instagram-pagina bij over hoe het is om te leven met hersenletsel. Het is mijn droom om ooit groepsreizen te organiseren voor jonge mensen zoals ik. Een verre reis naar Thailand of Zuid-Amerika zal moeilijk worden, maar een weekje Frankrijk zou al geweldig zijn.”