

Sterke **vrouwen**

José
‘Na die aanrijding ben ik lichamelijk **nooit meer de oude** geworden, maar **ik blijf positief** en vind het fijn dat ik lotgenoten kan helpen’



“Twaalf jaar geleden raakte ik betrokken bij een aanrijding; een kop-staartbotsing. In eerste instantie leken de gevolgen mee te vallen. Naast de schrik was er alleen wat blikschade aan de auto. Nooit had ik toen kunnen bevroeden dat ik de gevolgen van die botsing tot op de dag van vandaag met me mee zou dragen. Al snel bleek namelijk dat ik een whiplash had opgelopen, doordat, simpel gezegd, mijn hoofd, nek en hals een soort van slingerbeweging hadden gemaakt ten opzichte van mijn romp. Van het ene op het andere moment belandde ik in de zieketewet. De pijn was in het begin ondraaglijk. Ik had voortdurend nek- en hoofdpijn, die ook uitstraalde naar mijn schouders en rug, ik kreeg concentratieproblemen en kon slecht tegen licht en geluid. Toen ook nog eens bleek dat ik tot het kleine percentage whiplashpatiënten hoorde dat hier chronische klachten aan overhield en mijn baan op het spel kwam te staan, zakte de grond onder mijn voeten weg. Een periode van rouw brak aan, waarin ik probeerde te verwerken dat ik nooit meer die jonge vrouw van vierendertig in dat gezonde lichaam zou zijn. Van nu af aan moest ik een gestructureerd leven gaan leiden, waarin bijvoorbeeld geen plaats meer was voor feestjes met veel mensen en lawaai. Ik zocht contact met lotgenoten bij wie ik al mijn ellende kwijt kon, al mijn woede, angst en verdriet. Ik heb gehuild en geworsteld met mijn emoties en toen ik daar een weg in had gevonden, besloot ik mijn energie te steken in dingen die ik nog wél kon. Ik heb mijn ontslag met succes aangevochten, kon terugkeren in een aangepaste functie en ben me als vrijwilliger gaan inzetten voor de Whiplash

Stichting Nederland. Dit laatste gaf mij zó veel voldoening, dat ik besloot hier meer mee te doen. Ik volgde onder meer de opleiding tot reiki-therapeute en een opleiding op het gebied van stresscounseling. Natuurlijk was het soms dodelijk vermoeiend, maar tegelijkertijd kreeg ik het doel voor ogen ooit zelfstandig ondernemer te worden om zo meer te kunnen betekenen voor mensen in dezelfde situatie. Dat doel heb ik een jaar geleden gerealiseerd. Twaalf jaar na de aanrijding heb ik *Consulash* opgericht en sindsdien begeleid ik onder meer whiplashpatiënten op het terrein van coaching, lichaamswerk en juridische aspecten. Ik weet nu uit ervaring waar je doorheen moet als je te maken krijgt met lichamelijke tegenslag en dat het fantastisch is als je op je pad mensen tegenkomt, die je er met verstand van zaken doorheen slepen. Diezelfde rol vervul ik nu voor anderen. Ik ben lichamelijk nooit meer de oude geworden. De hoofdpijn is het ergste. Als ik het voel opkomen, realiseer ik me direct dat ik te veel hooi op mijn vork dreig te nemen en fungeert die pijn als een waarschuwingssignaal. Verder vond ik het vroeger heerlijk om op mijn racefiets voorovergebogen door de stad te snellen. Nu zit ik kaarsrecht op mijn omafiets, maar zie tegelijkertijd veel meer om mij heen. Zware huishoudelijke klussen moet ik uitbesteden, maar dat bekijk ik positief: ik heb nooit van schoonmaken gehouden, dus dat is een geluk bij een ongeluk. Die positieve instelling heeft een mens nodig om weer vol in het leven te staan.” ✨

Meer informatie over de praktijk van José vindt u op www.consulash.nl

interview: monique van der Vliugt. fotografie: britt straatemeier

vrouwen Sterke **vrouwen** Sterke **vrouwen** Sterke

Sterke **vrouwen** Sterke **vrouw**