

# Jij en je ongeluk

**G**eef het maar eerlijk toe! Je wilt dit boek helemaal niet lezen. Want hé?! Waarom zou je? Het is toch niet jouw schuld? Snapt dan helemaal niemand het? Ja, je telefoon staat roodgloeiend. Post krijg je ook zat. Allemaal goedbedoelde tips en adviezen. Vast wel. Als je tenminste goed begrijpt wat al die professionals opschrijven en zeggen. Als je eindelijk snapt wat er precies staat nadat je een zin vier of vijf keer hardop voorgelezen hebt.

Ze zullen het heus wel goed bedoelen. Maar wie zit er nou in de shit? Jij toch? En dat begrijpen ze misschien rationeel wel, maar ze voelen jouw pijn niet.

Ze begrijpen het echt niet. Hoe jij je voelt. Hoe het is om dingen niet meer te kunnen die een paar dagen, weken of maanden geleden nog zo vanzelfsprekend waren. Hoe kwaad je de hele dag bent. Op iedereen. Wat weten zij daar nou van!

Dus bekijk het maar met dit boek van je. Hou toch op! Je kunt je nauwelijks langer dan 10 minuten achter elkaar op hetzelfde concentreren, dus hoe ze er bij komen dat je een boek van 100 pagina's uit zou kunnen lezen...

Echt! Ze zouden eens één dag, of zelfs één uur in jouw schoenen moeten staan! Dan piepen ze wel anders!

Toch?

Je wilt het echt niet hè? Verder lezen?

Of ben je ondertussen een beetje uitgeraasd? Zakt de woede al een klein beetje?

Fijn. Want dan is er misschien ruimte om het volgende te beseffen: je staat er niet alleen voor en je bent zeker niet de enige.

Sterker nog, ieder jaar gebeuren er in Nederland zeven miljoen ongelukken en ongelukjes<sup>1</sup>. Zeven miljoen! Door onvoorzichtigheid, door het lot of gewoon door domme pech. Dat is veel, nietwaar? En als het nu alleen bij die ongelukjes zou blijven... Maar dat is geenszins het geval. Want door al die ongelukken melden zich jaarlijks drie miljoen lotgenoten bij een huisarts of op een afdeling spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Ieder jaar hebben drie miljoen mensen in Nederland medische hulp nodig als gevolg van letsel. En dacht je nou echt dat het in al die drie miljoen gevallen om 'eigen schuld, dikke bult' gaat? Natuurlijk niet! Die drie miljoen, dat zijn bijna allemaal mensen die - net als jij - het slachtoffer zijn geworden van een noodlottig ongeval.

Het zijn mensen die, terwijl ze 's ochtends naar school of werk fietsten, door een onoplettende automobilist werden geschept. Mensen die met hun scooter over een loszittende stoeptegels reden en meer dan 30 meter gelanceerd werden. Mensen die werden aangevallen door een valse hond. Mensen die van hun paard vielen. Mensen die voor een stoplicht stonden te wachten terwijl er van achter een auto op hen inreed omdat de bestuurder van die achterste auto druk was met zijn smartphone. Mensen die geschept werden tijdens het motorrijden op een prachtige zonnige dag.

Ofwel: het zijn mensen zoals jij. Mensen, met levens, banen, goede

---

1) Bron: Letsel Informatie Systeem (LIS), VeiligheidNL 2012

ideeën, een interessante en leuke opleiding of studie en mensen met familie en vrienden. Mensen zoals jij, die op een hele kwade dag gewoon heel veel pech hadden. Op de verkeerde tijd op de verkeerde plek waren. Door stom toeval. Of domme pech. Gewoon. Mensen zoals jij.

En daarom zou ik toch verder lezen als ik jou was. Want dit boekje is niet voor al die andere 2.999.999 mensen. Het is speciaal voor jou geschreven. Zodat je je wat minder in de steek gelaten voelt. Wat minder het gevoel hebt dat je er helemaal alleen voor staat. Zodat je eens iets herkenbaars (terug)leest. Misschien een keer denkt: “Ach, dat heb ik ook” of “dat herken ik” of “dat kan ik verwachten” of “dat is mijn rol...!”

Dit handboekje zorgt ervoor dat je verder kunt met je leven. Met of zonder die vervelende, ongevraagde, beperking.

Want opgeven, dat is toch niets voor jou? Jij weet ook dat als je echt even goed om je heen kijkt, er dingen gebeuren die het leven waard zijn! Ook voor jou.

Nu zie je dat misschien nog niet, maar we komen er later op terug. Er blijven echt dingen over die je wel kunt.

Omslaan die pagina dus.

Zo. Je hebt dus besloten om verder te lezen. Je bent benieuwd of er misschien toch iets nuttigs te lezen is. Of je er misschien toch iets aan hebt.

Mooi. Een verstandige keus. Want daarmee help je jezelf. Je zult je er minder onbegrepen door voelen. Minder alleen.

Beter snappen hoe je nu verder moet. Wat er allemaal nog meer op je afkomt. Wie je kunt bellen als je het even niet meer weet. Hoe je weer zin krijgt in de dingen. Althans, dat is wel de bedoeling van dit boek. Dus wees welkom. Welkom onder lotgenoten. Welkom tussen die andere drie miljoen pechvogels. Anderen zoals jij.

\*\*\*\*\*

Je hebt dus een ongeluk gehad? En daar ben je niet helemaal onbeschadigd uit tevoorschijn gekomen. Om het maar eens eufemistisch te zeggen. Je hebt pijn. Lichamelijk of geestelijk. Misschien wel allebei.

En je kon er zelf helemaal niets aan doen. Dat is misschien nog wel het ergste, nietwaar? Je knipperde maar één keer met je ogen en 'BAM!', het was al gebeurd.

Als je het tenminste kunt herinneren. Als er tenminste niet een heel stuk van de film verdwenen is.

En een excuus van de aanstichter? Ho maar...

Herkenbaar?

Terwijl dat je goed zou doen. Dat zou je helpen, toch? Dat er eens iemand gemeend - vanuit het hart - en met empathie 'sorry' zou zeggen.

Gewoon, een simpel excuus. Dat is toch niet zo moeilijk? Een briefje, een bos bloemen, een e-mail desnoods. Of een telefoontje. Waarin degene die jou dit heeft aangedaan, of alleen maar een vertegenwoordiger of belangbehartiger van die persoon, eens informeert naar hoe het met jón gaat en dat hij of zij snapt dat je leven in duigen ligt. Nou ja, snappen? Dat is

misschien wat veel gevraagd voor iemand die geen ervaringsdeskundige is. Maar toch. Een beetje aandacht en medeleven. Dat zou fijn zijn.

Goed, even terug naar het begin. De datum van je ongeluk staat waarschijnlijk voorgoed in je geheugen gegrift. Ondanks het feit dat je misschien wel helemaal niets van het ongeluk zelf herinnert, het moment dat je erachter kwam dat je leven volledig op zijn kop staat, zul je niet snel vergeten.

Weet je nog wat er daarna ongeveer gebeurde? Zie je je huisarts, specialist, fysiotherapeut, psycholoog of psychiater ondertussen vaker dan je lief is? Of heb je er inmiddels zoveel ziekenhuisbezoeken op zitten dat je de tel bent kwijtgeraakt?

En de verzekeringsmaatschappij? Stuurt die je ondertussen zo vaak brieven dat je al klamme handen krijgt zodra je de brievenbus hoort klepperen en het logo op de envelop ziet staan?

Of je belangenbehartiger? Of letselschade-advocaat? Heb je zijn of haar nummer al onder de favorieten in je telefoon staan? En heeft die je in 'jouw taal' bijgepraat?

En heb je al een schadevergoeding ontvangen? Of heb je het gevoel dat ze je allemaal aan het lijntje houden? Of van het bekende kastje naar de muur sturen?

En je directe omgeving? Je naasten? Worden die je al zat? Of jij hen? Zie je je partner wel eens naar je kijken met een blik van 'zit die daar nou nog op de bank?' Toen er nog gewoon gewerkt werd, was het een stuk gezelliger en menselijker? Of woon je nog thuis bij je ouders en heb je tegenwoordig bijna iedere dag ruzie met ze om de kleinste dingen? Heb je je partner al eens tegen zijn maten horen verzuchten dat 'ze vroeger niet zo'n zeurpiet was'?

Zijn er nog wel eens dagen waarop je niet aan dat ongeluk of de gevolgen ervan denkt? En heb je nog wel eens een gesprek met je ouders, echtge-

noot, vrouw of partner dat niet over zoiets als verzekeringen, ziekenhuis, operaties of wat je allemaal niet meer kunt, gaat? Dat komt zeker niet zo vaak meer voor?

En je baas? Heb je daar nog contact mee? In het begin belde hij een paar keer per week zeker? Of die collega waar je voor je ongeluk iedere dag mee lunchte. Belt die nog wel eens? Ja, in de eerste weken kwam hij zelfs twee keer per week kijken hoe het met je ging, nietwaar? Had 'ie een kaart bij zich met allemaal lieve berichtjes van andere collega's. En een fruitmand of een boek. Ze hebben zelfs een keer een filmpje voor je opgenomen? Maar dat is ook al weer weken, maanden geleden. En sindsdien is het behoorlijk stil? Ja, de afdeling personeelszaken belt wel af en toe. Met de plichtmatige vraag hoe het met je gaat en het 'voorzichtige' informeren naar wanneer je weer in staat bent om te werken, al was het maar op therapeutische basis. Ja, de Wet Poortwachter, het UWV, klinkt dat bekend?

Maar ja, weet jij veel? Weet jij wanneer je weer in staat bent om naar je werk of naar school te gaan? Het enige dat je weet is dat je je niet per se beter voelt als anderen de hele tijd aan je trekken, of je lopen te pushen. Dat je daardoor nog meer het gevoel hebt dat je tekortschiet. Dat je aanwezigheid op de deze wereld er steeds minder toe doet. En dat je daardoor gaat malen. Piekeren. De hele dag door. Ook in je slaap trouwens. En als je dan eindelijk in slaap valt ben je om 5 uur 's nachts weer wakker. En dan begint het weer van voren af aan.

Inmiddels duurt alles heel lang, slopend. Iedere 24 uur ervaar je als weken. En je wilt er zelf zo graag vanaf, en wel snel.

Je wilt weer aan het werk of naar school of gewoon weer een onderdeel van de maatschappij zijn met verhalen en belevenissen uit het normale leven. Je wilt weer moe worden van werken in plaats van moe worden van het wachten. Niet meer de hele dag thuiszitten, hangen op de bank voor de

TV. En alle dvd's heb je nu ook al minstens vijf keer gezien. Je wilt gewoon je oude leven terug. Je wilt je eigen toekomst niet meer iedere dag, weer een dag voor je uitschuiven. Je wilt een doel. Jouw doel!

Maar laten we dan meteen even heel erg hard en realistisch zijn: je oude leven? Dat komt niet meer terug. Maar dat geldt ook voor mensen die geen ongeluk hebben gehad. Dat is de realiteit.

Maar je hebt je leven nog wel steeds zelf in de hand. Dat is onveranderd gebleven. Dat had je ook voor het ongeluk.

Echt.

Op dit moment is dat waarschijnlijk moeilijk te geloven, maar het kan wel degelijk. Daar kan dit boekje je bij helpen. Want als je de moeite neemt om vandaag nog een paar pagina's te lezen, en dan morgen en overmorgen ook weer een paar, dan zul je erachter komen dat je zelf de sleutel tot je (gedeeltelijke) herstel in handen hebt.

Neem wel even de tijd om alles goed tot je te nemen en laat alle teksten rustig op je inwerken. Die tijd heb je en mag je ook nemen. Dat klink zweverig en een tikkeltje soft. Maar zo is het niet bedoeld. Want als er één belangrijke les is die je kunt leren van al die miljoenen mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij, is het dat jij de regisseur bent over je eigen leven.

Dit boek is dan ook een hulpmiddel, een steuntje in de rug en bovenal een handig naslagwerk voor als je zelf door de bomen het bos even niet meer ziet. Zie het maar als een persoonlijke 'buddy'; duidelijk, eerlijk, en altijd paraat. Het geeft richting in dat 'letselschade-oerwoud'.

Want net als jij is niemand die wordt getroffen door een ongeval een deskundige. Niemand heeft gestudeerd voor 'het eigen overkomen ongeluk'. Ja advocaten, verzekeringsexperts, artsen, etc. Die hebben dit specifieke

vakgebied bestudeerd. Ze praten over het algemeen in vaktaal die jij misschien niet begrijpt. Maar daar hoef je je niet vervelend over te voelen: bijna niemand anders dan collega-advocaten, verzekeringsexperts en artsen begrijpen dit jargon.

Daarom is er dit boek. Om je uit te leggen dat niet al die anderen, maar jij de regie mag - nee, zelfs móét - voeren over je eigen leven. Want alles draait om jou en hoe jij weer verder kunt.

\*\*\*\*\*

Je weet nu onderhand dat je niet de enige bent die een ongeluk heeft gehad en met de gevolgen moet leren leven. Maar wat je misschien nog niet in de gaten hebt, is dat veel van je lotgenoten met soortgelijke problemen kampen. En dat veel van de dingen waar jij nu en straks mee te maken krijgt al door anderen zijn meegemaakt. Lotgenoten zijn ervaringsdeskundigen.

In de rest van dit boek zullen we je daarom uitleggen wat je van je belangenbehartiger kunt verwachten. Hoe letselschade-advocaten en verzekeraars werken en waarom ze op die manier werken. Wat jouw ongeluk betekent voor je familie en andere naasten en hoe jij en je directe omgeving daarmee om kunnen gaan. Hoe schadevergoedingen en smartengeld in Nederland tot stand komen. En hoe men in de letselschadewereld door schade en schande steeds wijzer wordt. Daardoor weten steeds meer mensen hoe ze je wel kunnen helpen om jouw eigen leven weer op de rit te krijgen. Op jouw manier en zoals jij dat ziet en wilt.

En we gaan je uitleggen waarom het wel twee jaar kan duren voordat je dossier echt gesloten kan worden en jij eindelijk zonder hulp van instanties zelf verder kunt.

Maar dat kun je gerust op een ander moment lezen.