

Janike van Dijk overleefde een hartstilstand

‘De kinderen hielden mijn koude handen vast’

Op een doodgewone maandagmorgen stopt Janikes hart plotseling met kloppen. Door kortdaat optreden van haar man en de hulpdiensten overleeft ze de hartstilstand. Toch drukken die tien minuten zonder hartritme nog altijd een stempel op haar leven. “Waarom heb ik dit meegemaakt? Dat is voor mij één groot vraagteken.”

“Janike, word wakker!” Er klinkt paniek in Eriks stem. Zojuist is zijn wekker afgegaan. Hij zit nog slaapdronken op de bedrand, als Janike opeens raspend en piepend begint te ademen. Eerst dacht hij nog dat ze lag te huilen in haar slaap. Nu is hij klaarwakker – in een paar stappen staat hij aan de andere kant van het bed. Hij duwt en sjort, maar wat hij ook probeert: Janike blijft roerloos liggen, haar ogen gesloten. Opeens is het doodstil in de slaapkamer. Intuïtief weet Erik: ze ademt niet meer...

“De ambulance is onderweg.”

“Leg haar op de vloer.”

“Dertig keer hartmassage, twee keer beademmen.”

Met trillende handen voert Erik de instructies van de meldkamercentralist uit. Ja, hij heeft een BHV-cursus gehad. Maar nu buitelen zijn gedachten over elkaar. Of staat zijn hoofd juist stil? Met zijn ogen dicht telt hij hardop de borstcompressies. De telefoon staat op de speaker. “Je moet sneller,” klinkt de kalme stem van de centralist. “Laat mij voor je tellen.”

In de opening van de slaapkamerdeur staan Hanna (14) en Lydia (12). Wakker geworden door het geschreeuw en gestommel zijn ze de overloop op gerend. Maar ze durven niet naar binnen. Ze huilen: “Wat is er aan de hand?” “Het gaat niet goed met mama,” roept Erik. “De ambulance komt eraan, doe zo de voordeur maar open.” De twee meiden gaan terug naar

een van hun slaapkamers en knielen voor het bed: “God, red mama!”

“Ik wil graag geloven dat God dát gebed verhoord heeft,” glimlacht Janike van Dijk (52). Nu, acht jaar later, zit ze aan een hagelwitte eetkamertafel in Amstelveen, haar handen ontspannen om een kop thee. “Je kunt gebedsverhooring niet narekenen natuurlijk, maar als ik dit vanuit vogelperspectief voor me zie... Erik voorovergebogen aan het reanimeren, het geluid van de sirene komt steeds dichterbij, de kinderen op hun knieën voor het bed: het hele gezin heeft gestreden voor mijn leven.”

Op apegapen

“Mijn hart heeft – alles bij elkaar – tien minuten lang niet geklopt. Met een hartmassage pomp je het bloed een beetje door het lichaam, maar je hersenen krijgen hoe dan ook te weinig zuurstof. Om de schade tot een minimum te beperken, hebben de artsen mijn lichaamstemperatuur op de intensive care teruggebracht tot 32 graden. 24 uur lang. Durf je een foto te zien?” vraagt Janike. Voor haar ligt haar geschiedenis uitgestald: drie plakboeken vol met kaarten en een multomap met uitgeprinte verslagen. Ze pakt een zwartleren fotoboekje. Ze bladert en legt het boekje open bij een foto van de intensive care. “Die herinneringen zijn niet fijn, maar nu zie je



waar ik geweest ben. Kijk, hier lig ik echt op apegapen. Dit is al twee dagen na de hartstilstand, maar ik lig nog steeds aan de beademing. De kinderen hielden mijn koude handen vast. Ik weet nog dat ik de foto's voor de eerste keer zag – ik huilde tranen met tuiten. Verschrikkelijk toch, dat ze me zo hebben zien liggen?”

Het is vrijdag – de vijfde dag na de hartstilstand. De afgelopen dagen heeft Janike al verschillende keren haar ogen even opengedaan, met steeds weer die ene vraag op haar lippen: “Wat is er gebeurd?” Het antwoord verlichtigt zodra ze weer in een slaap valt. Maar dit moment is anders. Vandaag wordt Janike écht wakker. Het eerste wat ze ziet? Familieleden rond haar bed. De kinderen. Erik. “Je hebt wat hartproblemen gehad, maar je bent in goede handen,” zegt hij rustig. De arts heeft hem geadviseerd het nieuws subtiel te brengen en niet meteen over een hartstilstand te beginnen.

Voetje voor voetje

Het echte besef dringt daarom pas in de tweede week bij Janike door. “Ik heb de dood in de ogen gekeken. Dat kwam echt binnen. En ik voelde me erg zwak: ik kon voetje voor voetje een paar meter lopen,

‘Het hele gezin heeft gestreden voor mijn leven’

maar daarna was ik afgepeigerd.” Met een wanhopig gebaar werpt ze haar handen in de lucht, om ze vervolgens met een machteloze plof op de tafel te laten vallen: “Ik was nog maar 44! Wat was dit? Wat moest ik hiermee? Ik heb zo'n verdriet gehad.”

Loodzwaar

“Ik voelde me ook... schuldig. Mijn kinderen waren getraumatiseerd,” vervolgt Janike. “Vooral mijn jongste dochter had last van paniekaanvallen. Soms kon ze niet naar school, omdat ze trilde van angst. Er hoefde maar iets te gebeuren wat haar aan mijn hartstilstand herinnerde, en het was weer mis. Inmiddels is ze 21 en kan ze er goed mee omgaan. Ze weet dat ze op haar ademhaling moet letten als ze stress heeft. Ze heeft ook geleerd op God te vertrouwen

als het moeilijk is. Maar die eerste jaren waren loodzwaar voor haar. Ik dacht: dat heb ik veroorzaakt." Ze schuift wat op haar stoel, gaat rechtop zitten. "Ik weet het, het slaat nergens op. Ik kon er helemaal niets aan doen."

Sterke volwassenen

"Ouders zeggen vaak: 'Als mijn kinderen maar gelukkig zijn.' Maar wat is geluk?" mijmert Janike. "Een paar jaar voor mijn hartstilstand zei iemand tegen me: 'Je voedt je kinderen niet op om gelukkige mensen te worden, je voedt ze op om ster-

'Ik was nog maar 44! Wat moest ik hiermee?'

ke volwassenen te worden.' Die uitspraak hielp me in deze moeilijke periode. Hanna en Lydia hebben al op jonge leeftijd meegemaakt dat het leven heel kwetsbaar is. Het heeft ze gevormd. Ze staan realistisch en tegelijk vol vertrouwen in het leven."

Groot vraagteken

Janike bladert door haar tekenblok. "Ik heb in de periode na mijn hartstilstand veel getekend om het te verwerken," legt ze uit. Op een van de bladzijdes staan in grote zwarte letters de woorden 'Ziekenhuis' en 'Eenzaamheid' als een kruiswoord door elkaar heen geschreven. "Ik heb me zo eenzaam gevoeld in die periode in het ziekenhuis. Verlaten door God. Ik ben koordirigent en zingen is mijn lust en mijn leven, maar ik wist niet of ik dat ooit nog zou kunnen." Ze wijst naar haar middenrif: "Ik kon maandenlang niet zingen van de pijn. Ik weet nog dat de huisarts zei: 'Bij een reanimatie word je gewoon in elkaar gerost.' Ik ben nooit boos op God geweest, maar voor mij hangt er wel een groot vraagteken rondom dit hele gebeuren. Wat is Zijn rol? Ik wou dat ik je het kon vertellen, maar nee. En toch... God wás er wel, ook toen."

Levensveranderend

Janike schraapt haar keel en staart naar buiten. "Ik vind het moeilijk. Zo veel mensen hebben ons gesteund – de muren rondom mijn bed hingen bomvol met kaarten. Daar zie ik de liefde van God

in, echt. Maar ik lag in het ziekenhuis en probeerde te begrijpen hoe mijn leven eruit zou zien. Gods aanwezigheid was op dat moment meer een 'weten', dan dat ik het gevoelsmatig heb ervaren." Ze zucht. Na een lange stilte: "Het is zo'n levensveranderende bladzijde die met mijn hartstilstand omgeslagen werd. Ik kan nu alles weer, maar toch ben ik er nog niet klaar mee."

'Ik ben er'

"Ik weet dat er ook mensen zijn die na een hartstilstand in een rolstoel belanden. Dan denk ik: ik heb makkelijk praten. Maar ook ik heb een jasje uitgedaan. Het is een 'handicapje' dat ik minder energie heb. Ik moet overdag zo'n twee uur slapen, 's nachts negen uur. Als ik me aan die regels houd, gaat het goed. Dan moet ik ook niet zeuren. De balans slaat absoluut door naar: ik ben er, ik mag er zijn en ik mag leven."

Geborgen

Janike laat een tekening zien van een groot hart. "Deze heb ik in het ziekenhuis getekend," herinnert ze zich. "Een klein hart van vlees en bloed, omgeven door het grote hart van God: dat probeerde ik hier te verbeelden. Mijn inspiratie kwam uit een vers van Psalm 13: 'But I trust in Your unfailing love, my heart rejoices in Your salvation.' Die tekst verwoordde precies hoe ik me voelde. Vooral dankbaar, want mijn hart is geborgen in de liefde van God."

Bijzonder plan

Wat zou ze God nog willen vragen? "Niet waarom het gebeurd is. Veel liever zou

Hartinfarct, -aanval, -stilstand of -falen?

Wat is het verschil? Bij een hartinfarct of hartaanval raakt een kransslagader plotseling verstopt. Een deel van het hart krijgt geen bloed en zuurstof meer. Bij een hartinfarct ben je bij kennis.

Bij een hartstilstand stopt het hart met pompen. Daardoor krijgen de organen geen bloed en dus ook geen zuurstof meer. Je raakt bewusteloos.

Een hartinfarct en een hartstilstand zijn acute situaties, hartfalen is een chronische ziekte. De pompfunctie van het hart werkt niet meer goed. Bij deze ziekte gaat het hart langzaam achteruit. De meest voorkomende oorzaken zijn een doorgemaakt hartinfarct en een langdurig hoge bloeddruk.

Bron: Hartstichting



ik willen vragen: 'Wat voor goeds kan ik betekenen, nadat ik dit heb meegemaakt?' Sommige mensen zeiden tegen me: 'God moet wel een heel bijzonder plan met je hebben.' Dat weet ik niet, hoor. Hij houdt evenveel van jou als van mij. Hij heeft me gered, maar Hij heeft geen speciaal plan met mijn leven. Mijn leven was gewoon nog niet klaar, ik mag hier nog zijn. Wie weet kan ik iets betekenen voor anderen. Misschien is dat niets groots, iets heel gewoons is ook goed."

Waakhondje

Janike pakt een houten doosje van tafel, niet groter dan haar handpalm. Ze maakt het voorzichtig open en pakt er een zilverkleurig kastje met daaraan een draad uit. "Dit is mijn eerste ICD, een broertje van de pacemaker. In het ziekenhuis noemen ze het een waakhondje," legt ze uit. Inmid-

dels heeft ze al haar tweede ICD, want het apparaatje moet elke vijf jaar vervangen worden. Ze houdt het kastje vlak onder haar sleutelbeen, aan de linkerkant: "Hier zat-ie. De draad ging via een ader naar mijn hart. Het apparaatje registreert niet alleen mijn hartritme, maar geeft ook een schok als m'n hart weer stopt." Ze lacht:

'Bij een reanimatie word je gewoon in elkaar gerost'

"In ons gezin hebben we er een grap van gemaakt: mama kan niet meer doodgaan. Dat is natuurlijk niet waar, maar een hartstilstand kan me niet meer fataal worden. Dan gaat de ICD zeker schokken geven en komt mijn hart weer op gang. Gelukkig heeft mijn hart de afgelopen acht jaar nooit meer iets gekes gedaan."