

De kracht van liefde

Koos Alberts, zanger van het Nederlandse lied, moest na een auto-ongeluk in 1987 verder door het leven met een hoge dwarslaesie. In september 2018 overleed hij. Zijn dochter Christa schreef een boek over zijn leven,

De kracht van liefde. DOOR ANNET VERLOUW

Het ongeluk gebeurde op 30 oktober 1987. Koos Krommenhoek, zoals hij eigenlijk heette, kwam terug van een optreden en viel uit pure vermoeidheid achter het stuur in slaap. Christa Krommenhoek: 'Hij was er heel ernstig aan toe, werd zelfs klinisch dood verklaard. Maar langzaam kwam hij toch weer bij.' Koos hield aan het ongeluk een dwarslaesie T2/3 over en een van zijn stembanden was verlamd. 'Ik was negentien jaar en woonde net drie weken zelfstandig. Mijn vader ging na tien weken op de intensive care te hebben gelegen een jaar lang revalideren. Mijn moeder Joke ging daar elke dag heen, tot laat in de avond, dus ons gezin was lange tijd uit elkaar gerukt. Het voelde voor mij alsof ik in één klap beide ouders kwijt was. Het was een intens verdrietige tijd, die me ook volwassen maakte.'

Jaarlijks blaasonderzoek

Haar vader kon aanvankelijk helemaal niets, zelfs

niet zelf ademen. 'Het heeft heel veel doorzettingsvermogen gekost om de revalidatieperiode te volbrengen. Met name het mentale aspect was erg zwaar voor hem en ik denk dat de rol van mijn moeder daarin cruciaal is geweest. Ze keek de techniek af van de fysiotherapeut, om dan 's avonds met mijn vader verder te oefenen. Ze bemoedigde hem en haalde hem elke keer weer uit de put. Langzaam werd hij sterker en voelde hij dat zijn eerder al waargemaakte droom, om te zingen en op te treden, weer binnen bereik zou kunnen komen. Daarvoor heeft hij echt alles op alles gezet en zijn carrière heeft daarna nog dertig jaar mogen duren.' Totdat bleek dat Koos blaaskanker had. 'Hij tobde al vele jaren met zijn blaas en had de ene na de andere blaasontsteking. Toen hij kanker kreeg, is dit te laat ontdekt en had de ziekte zich al verspreid. Uiteindelijk is dit hem fataal geworden. Het zou wat mij betreft in het medisch protocol voor dwarslaesiepatiënten moeten worden opgenomen dat er elk jaar een blaasonderzoek moet plaatsvinden. Dat is zó belangrijk.'

Impact

Christa schreef al langer, ze hield dagboeken bij en schreef columns die zijn gebundeld in haar eerste boek *Bestemming bereikt*. Na het overlijden van haar vader besloot ze een tweede boek te schrijven. In dit boek vertelt ze op persoonlijke wijze over het leven met haar vader, zijn revalidatieproces, de diepe dalen, maar ook de pieken die ze als gezin meemaakten. 'Ik wilde in elk geval onder de aandacht brengen wat een dwarslaesie doet met je leven en met het leven van je naasten. Want dat is heel veel. Omdat mijn vader een publiek figuur was, door zijn succes als zanger, werd die impact voor veel mensen veel duidelijker. Ondanks zijn eigen pijn en ongemak had hij altijd aandacht voor de mensen om hem heen en was hij in staat om anderen te bemoedigen en een duwtje in de rug te geven. Mijn vader heeft laten zien dat je ondanks grote tegenslag toch door kunt gaan en kunt blijven genieten van het leven. Zijn passie, zingen en met muziek bezig zijn, daar is hij altijd mee bezig gebleven. Daarmee was hij een voorbeeld voor anderen.'

Optrekken

De kracht van liefde is een eerbetoon aan haar vader, maar zeker ook aan haar moeder, vertelt Christa: 'Zij is ook een voorbeeld voor ande-

'Ik wilde onder de aandacht brengen wat een dwarslaesie doet met je leven'

FOTO: BEMIND FOTOGRAFIE



ren. Ze was 100 procent mantelzorgster voor Koos. Al die tijd heeft zij de verpleging en verzorging op zich genomen, zodat er geen thuiszorg nodig was. Ze deed werkelijk alles: wondverzorging, katheteriseren, douchen, alles. Ook vervoerde en begeleidde ze hem overal naartoe. Mijn moeder liet zich door niets uit het veld slaan. Altijd weer zag ze een oplossing en bleef ze positief, om er het beste van te maken. Ook zij liet zien hoe je dat doet: doorgaan na zo'n ingrijpende gebeurtenis, en daar kunnen mensen zich aan optrekken. Er waren veel mensen die hun verhaal wilden delen met mijn ouders en doordat zij zo open en toegankelijk waren, was de drempel laag. Mijn ouders hadden altijd een luisterend oor en een bemoedigend woord.'

Inspiratie en wilskracht

In 2006 kreeg Christa zelf een auto-ongeluk, ook als

gevolg van oververmoeidheid. 'Door een kettingbotsing met 100 kilometer per uur ben ik drie maanden uit de running geweest en lag ik alleen maar op bed. Ik probeerde daarna de draad weer op te pakken, maar ging steeds meer achteruit. Er kwamen diverse diagnoses - van whiplash tot fibromyalgie en chronische vermoeidheid - en uiteindelijk kwam ik voor revalidatie terecht bij Roessingh, waar mijn vader destijds ook revalideerde. De zeven weken daar waren fijn, maar ook confronterend. Ik moest leren omgaan met pijn en vermoeidheid, maar ook was ik bezig met het verwerken van wat ik als negentienjarige heb meegemaakt. In die periode en ook op andere moeilijke momenten in mijn leven voelde ik me altijd gesteund door mijn ouders. Zij lieten zien wat liefde doet met een mens. Het tilt je boven de tegenslagen uit, je weet je gesterkt en beseft: het is zwaar, maar ik ga het redden. Ik had dan wel een uitgeput en pijnlijk lichaam, maar een hoofd vol inspiratie en genoeg wilskracht om iets te gaan doen met die inspiratie.' Na 23 jaar zei Christa met verdriet haar baan als leerkracht vaarwel. Ze zet nu haar ervaring in om anderen te ondersteunen bij het verwerken van verlies en tegenslag. Op de website www.christakrommenhoek.nl vertelt ze openhartig over haar leven en biedt ze coaching aan. Ook heeft ze een schrijfschool: 'Ik wil mensen graag inspireren om met creativiteit in woorden uiting te geven aan dat wat er in hun hart leeft. Schrijven kan heel therapeutisch zijn en je in contact brengen met jezelf. Het schrijven van dit boek is voor mij ook een vorm van rouwverwerking geweest, het heeft me meer rust gebracht. Maar het boek is in de allereerste plaats een eerbetoon aan mijn vader, omdat hij een geweldige vader was.'



De kracht van liefde kost € 24,99 en kan worden besteld bij de boekhandel of op www.koosalberts.nl.