

Hella de Jonge over fysieke en mentale hartschade

‘VROUWEN, LAAT JE NIET OP JE KOP ZITTEN!’

Hoe sterk is je hart? Een hart dat mentaal maar ook fysiek klappen te verduren kreeg? Kunstenaars, schrijfster en kind van Joodse ouders Hella de Jonge kreeg in 2016 een hartinfarct, tijdens een fietstest nota bene. Ze liep al lange tijd rond met klachten, maar deze waren niet herkend. Hella is een vechter en was vastberaden om andere vrouwen, maar ook mannen op de hoogte te stellen van haar zoektocht naar de juiste behandeling. In haar vierde boek *Hartschade* ontrafelt ze hoe de schade aan haar hart is ontstaan. De roman beschrijft het verhaal van een vrouw die de confrontatie aan gaat met de artsen, medicijnen, het verlies van haar kind en kleinkind en de moeizame relatie met haar ouders. Hella voelt zich nog steeds niet 100%, maar het schrijven van het boek geeft haar nieuwe energie. “Door het schrijven van dit boek krijg ik zo’n boost. Ik wil vrouwen stimuleren van laat je niet op je kop zitten.”

‘Tussen de oren’

In 2016 kreeg Hella de eerste signalen binnen dat er iets niet goed was met haar gezondheid. “Ik kreeg last van aanvallen, dan kon ik mij niet meer bewegen en geen kant meer op. Ook had ik ontzettende pijn in mijn borst, aan de rechterkant dat wel. Dus niet zoals ze zeggen links, bij mij zat alles aan de rechterkant.” De schrijfster liep lange tijd door met haar klachten en werd meerdere malen door verschillende artsen niet serieus genomen. Toen ze voor het eerst bij dokter kwam, werd ze even snel onderzocht, maar er werd niets gevonden. De dokter vroeg haar in twee zinnen samen te vatten wat ze in haar jeugd had meegemaakt. Het zou wel iets psychisch kunnen zijn. “Ik had het gevoel alsof ik mij moest verdedigen. Ik stond buiten en ik dacht: dit moet anders.”

Hartinfarct tijdens de fietstest

Hella liep nog drie weken door met dezelfde klachten. Uiteindelijk was

het haar maagdarm-specialist die haar tijdens een consult direct doorverwees naar de afdeling cardiologie. De artsen dachten aan een longembolie, die werd niet gevonden. Hella mocht naar huis maar ze bleef klachten houden. “Mijn dochter Roos vertrouwde het niet en regelde via een bevriende kinderarts een fietstest.” Hella kreeg de test en op de fiets ging het mis. “Ik kreeg een hartinfarct en werd direct weg gereden met een brancard. Het leek wel een filmscene. Ik mocht mijn lenzen niet eens meer uit doen, ik mocht niks. Ik bleek een hele zware vernauwing te hebben en werd gelijk gekatheteriseerd.”

Zoektocht

Hella wilde zo snel mogelijk herstellen, maar de zoektocht naar een geschikte behandeling bleek niet zo gemakkelijk. Ze heeft drie stents gehad en is twee keer gedotterd. Het idee voor haar boek kwam toen Hella ziek thuis zat. Ze voelde zich zwak, ziek en misselijk. Maar

ook strijdbaar. “Ik zat op de bank, las met verbazing het artikel over de symptomen bij het vrouwenhart. Ik was zo’n vrouw. En werd eindelijk weer gedreven: Dit ga ik beschrijven en doorgeven.” Hella had allerlei pillen voorgeschreven gekregen en kwam niet meer vooruit. Tussen die twee operaties door kreeg Hella het besef dat ze naar een vrouwelijke cardioloog moest. “Ik las een artikel over Janneke Wittekoek en werd nog gemotiveerder. Ik dacht dit is mij ook allemaal overkomen er worden nog heel vaak vrouwen weg gestuurd.” Hella heeft in haar leven al meerdere roepingen gehad en het schrijven van haar boek zou niet alleen haarzelf uit de stoel moeten krijgen, maar ook andere vrouwen moeten stimuleren om zich niet op hun kop te laten zitten.

Heffige gebeurtenissen

Achteraf gezien is het misschien niet zo heel gek dat Hella last zou krijgen van haar hart. “Mijn moe-

der ging dood aan een hartinfarct en mijn kleindochter en zoontje zijn ook overleden aan hartproblemen.” Hella had niet alleen letterlijk hartschade, maar ook figuurlijk heeft haar hart- schade opgelopen. De moeizame band met haar ouders, het verlies van haar zoontje en kleindochter hebben haar hart veel stress opgeleverd. Ondanks de heftige gebeurtenissen in haar turbulente leven, blijft ze positief.

Man/vrouw relatie

Gaat haar nieuwe boek dan alleen over ziek zijn? “Nee het is het tegenovergestelde. Ik schrijf vanuit een vrouw die een turbulent leven heeft en welke invloed dat leven heeft op haar systeem.” Ze benadert hartschade niet zozeer vanuit een medische gedachte, maar eerder vanuit een filosofische gedachte. De man/vrouw relatie speelt hierin een grote rol. “De mannelijke arts die een vrouw niet serieus neemt bijvoorbeeld. Ook ga ik in op de vader/dochter relatie, een vader die zijn dochter kleineert. Mannen hebben grotere vaten, ze zijn vaak ook groter en zwaarder, maar dat betekent niet automatisch dat ze ook machtiger zijn en over ons heen kunnen lopen.”

Be the captain of your own soul

Hella is nog altijd herstellende. “Vroeger liep ik tijdens het golfen achttien holes, nu zijn dat er twee. Fysiek ben ik (nog) niet de oude, maar mentaal ben ik nog heel sterk. Ik probeer zo gezond mogelijk te eten, genoeg te slapen en genoeg te bewegen. Ook probeer ik te accepteren dat je niet meer alles kan. Gelukkig krijg ik heel veel energie van het schrijven van mijn boek. Ik ben weer beter in mijn kracht gaan zitten.” Wat Hella aan vrouwen (maar ook mannen) wil meegeven? We moeten veel alert zijn. “Be the captain of your own soul. Ik bepaal de situatie, natuurlijk geef ik mij deels over aan de artsen. Maar ik kies voor kwaliteit van leven en niet voor kwantiteit.”

Het boek *Hartschade* van Hella de Jonge komt uit in het voorjaar van 2018.



‘Gelukkig krijg ik heel veel energie van het schrijven van mijn boek. Ik ben weer beter in mijn kracht gaan zitten.’