

‘IK GUN IEDEREEN EEN KLEINE HARTaanval, *het zet je aan het denken*’

Babiche Veenendaal (48) werkt jarenlang zeventig uur per week als ze op haar 43e op vakantie een hartaanval krijgt. Maar ze heeft nóg een fikse waarschuwing nodig voor ze haar leven radicaal omgooit. Babiche is getrouwd met Steven en moeder van Max (19), Tim (17) en Giulia (12).

TEKST DORINE VAN DER WINDT FOTOGRAFIE BREND A VAN LEEUWEN VISAGIE RONALD HUISINGA



M

ijn hartaanval kreeg ik nadat ik een ochtend alleen was gaan fotograferen. We waren met het gezin in Thailand, het was de eerste keer in jaren dat ik alleen op pad ging. Tegen Steven zei ik nog: “Ik heb me in twintig jaar niet zo ontspannen gevoeld.” Achteraf hoorde ik van mijn cardioloog dat juist als je altijd keihard werkt en dan opeens enorm ontspant, de kans op een hartaanval groter is. Daarom hoor je van die verhalen over mannen die direct na hun pensioen een hartaanval krijgen. Je moet je werk langzaam afbouwen, niet in één klap van alles naar niks gaan.

Het gebeurde later die dag tijdens een binnenlandse vlucht, die maar een uurtje duurde. Ik voelde opeens heel veel druk op mijn borst, alsof er een olifant op zat, en begon aan mijn beha te trekken. Ook kreeg ik pijn in mijn linkerarm en begon ik te zweten. Ik voelde me echt niet goed en seinde dat naar Steven, die een rij voor me zat. Ik herinnerde me dat ik deze symptomen weleens in films had gezien waarin mannen – altijd mannen – een hartaanval kregen. Ze gingen dan tegen de vlakte, daar was ik ook heel bang voor. Voor de kinderen gedroeg ik me zo normaal mogelijk, ik wilde ze niet ongerust maken. De vlucht duurt nog maar een kwartier, hield ik mezelf voor. Achteraf denk ik: dat was volslagen belachelijk. Dat had mijn dood kunnen zijn.’

NIET VOOR TE STELLEN

‘Na de landing vertelden we de kinderen dat ik me niet goed voelde en zijn we direct naar een ziekenhuis gegaan. Daar bleek ik een hartaanval te hebben gehad. Een operatie was niet nodig, ik kreeg pillen mee die ik bij een volgende keer onder mijn tong moest stoppen. Mijn moeder vond dat ik direct terug moest vliegen naar Nederland, maar ik had juist het idee dat ik lekker op vakantie moest blijven. We zijn nog twee weken gebleven.

Dat ik een hartaanval had gehad, vond ik onvoorstelbaar. De eerste dagen dacht ik voortdurend: waar zijn mijn pillen? Ook was ik bang iets te voelen dat niet goed was. Het waren heftige dagen, waarin ik me niet wilde opwinden en bijvoorbeeld ook geen wijn dronk. Steven en de kinderen vonden het in het begin heel naar en moeilijk, we wisten allemaal niet zo goed wat we ermee aan moesten. Maar ik had nergens pijn en de angst verminderde langzaam maar zeker. Het leven werd weer steeds normaler.

Eenmaal thuis heb ik een tijdje niet gewerkt, hoewel de cardioloog daar niets over had gezegd. Wel over gezond eten en goed bewegen. Maar de hele omgeving schrikt enorm van een hartaanval en op mijn werk wilden ze ook dat ik het rustig aan deed. Maar na verloop van tijd zwakt dat af. Die pillen zaten altijd in mijn portemonnee. Ik heb ze laatst weggegooid. Ze waren over datum en ik heb ze nooit meer nodig gehad. Ik ben een optimist, denk al snel: het leven gaat weer door.’

VROUWENGEDRAG

‘Ik had in dat vliegtuig meteen moeten vragen of er een dokter aanwezig was. Mannen doen dat wél, maar het blijkt typerend voor vrouwen te zijn om dat niet te doen. Het is een van de inzichten waar ik, samen met cardioloog Yolanda Appelman, vrouwen van bewust probeer te maken. Vrouwen stoppen de pijn weg en gaan gewoon door. Een ander inzicht: hartaanvallen bij vrouwen zijn lastiger te herkennen. Wij krijgen ze vaker dan ►



‘Ik voelde heel veel druk op mijn borst. Voor de kinderen gedroeg ik me zo normaal mogelijk – dat had mijn dood kunnen zijn’

‘Ik vond mijn werk zó leuk, daarom was ik er altijd mee bezig. Ook in mijn vrije tijd. Ik vond het net zo leuk als vakantie’



mannen in de kleine aderen, en die zijn vaak moeilijker te detecteren op de bestaande apparaten. Nog los van het feit dat die apparatuur sowieso niet geschikt is voor het vrouwenlichaam. Daarbij sturen artsen vrouwen die met klachten die te relateren zijn aan het risico op een hartaanval vaak weer naar huis, terwijl ze bij mannen met dezelfde klachten wél aan een hartaanval denken. Het is een fenomeen dat ook bij veel andere ziektes bestaat: er wordt in onderzoek vooral gekeken naar de klachten en symptomen bij mannen, terwijl die bij een vrouw vaak echt anders zijn. Ik zit nu in een vrouwenplatform om daar meer aandacht voor te vragen.’

ALLEEN OP DE WERELD

‘Yolande Appelman vroeg mij om te helpen topvrouwen wakker te schudden. Als zij in haar witte jas als cardioloog een verhaal vertelt over de risico’s voor vrouwen op hart- en vaatziekten, komt het niet of nauwelijks aan. Maar als ik vertel wat mij is overkomen wél. Je associeert hart- en vaatziekten met een ongezonde man met overgewicht, niet met een jongere vrouw die nooit heeft gerookt en haar best doet gezond te leven. Ik heb inmiddels op verschillende plekken mijn verhaal gehouden, en mijn belangrijkste advies is om meer me-time te nemen. “Dat heb ik al,” zeggen deze vrouwen dan verdedigend. “Ik houd van fietsen en ik fiets naar mijn werk.” Maar dat telt niet; dan ben je nog gehaast bezig. Een fietstocht in de natuur, dát is ontspannen. Ik ben inmiddels beter geworden in echte me-time, maar ik word weer emotioneel als ik eraan terugdenk dat ik gewoon helemaal was vergeten hoe graag ik alleen ben in de natuur met mijn hond. Ik maak daar nu tijd voor.’

VERSCHILLENDE ROLLEN

‘Ik heb altijd hard gewerkt. Eerst als advocaat bij Clifford Chance, daarna als General Counsel for Europe bij organisatieadviesbureau Accenture. Daar gaf ik leiding aan honderden mensen in verschillende landen. Voor iedereen had ik een luisterend oor. Een paar dagen per week zat ik in het buitenland. Ik maakte lange dagen. Als ik thuiskwam, was ik er volledig voor de kinderen. Ik kende weinig grenzen. Na een lange werkdag ging ik nog lekker herfststukjes voor ze knutselen. Al die verschillende rollen wilde ik goed vervullen. Daarnaast sprak ik af met vriendinnen. Nu weet ik dat al deze rollen mij juist energie kostten. Cardiologen zeggen niet voor niets dat vriendinnen heel “gevaarlijk” zijn, haha. Je gaat toch weer elkaars problemen oplossen, dat is geen me-time. Ik zag mezelf altijd als een extravert persoon. Ik praat tegen

iedereen en houd van contact. Maar inmiddels weet ik dat extraversie betekent dat je van al die dingen ook energie krijgt. Dat was bij mij niet het geval. Er zijn mensen die opladen door andere mensen, ik moet daarna juist bijkomen. Ik ben veel introverter dan ik dacht. Me-time betekent voor mij sindsdien tijd die ik in mijn eentje doorbreng.’

GRENZELOOS

‘Als ik nu kijk naar hoe ik toen leefde, is het een raadsel dat ik niet eerder ben ingestort. Ik was altijd redelijk grenzeeloos. Verslaafd aan mijn werk, aan het maken van grote deals – ik werd niet voor niets “de deal-junkie” genoemd. Ik vond mijn werk zó leuk, daarom was ik er altijd mee bezig. Ook in mijn vrije tijd. Ik vond het net zo leuk als vakantie. Dat is nog steeds zo, maar nu weet ik dat het goed is om afstand te nemen en pauzes in te lassen. Jarenlang is er gepredikt dat je werk je passie moet zijn, nou, die passie heb ik gevonden. Maar de keerzijde daarvan is dat je, als je zo hard werkt, leeft op adrenaline en dat kun je niet voortdurend doen. Het is ook zo dat pas als je werkelijk tot rust komt, je gaat zien hoe je alsmaar bent doorgegaan.’

TWEDEDE WAARSCHUWING

‘Na de hartaanval deed ik een cursus mindfulness. Daar heb ik geleerd om pauzes te nemen. Ook ging ik minder hard werken; in plaats van tachtig ging ik naar vijftig uur per week. Dat scheelt dertig uur, maar het was nog steeds te veel. Ik had blijkbaar nóg een waarschuwing nodig. Tweeënhalf jaar na mijn hartaanval kreeg ik last van mijn darmen. Ik had enorme buikpijn. De artsen dachten aanvankelijk dat het psychisch was, maar uit bloedtesten bleek dat er infecties waren. Ze konden de oorzaak niet vinden: de ziekte van Crohn, alveeskliekkanker? Dat was het gelukkig allemaal niet, maar nog steeds is niet duidelijk wat het dan wel was. Ik ben ervan overtuigd dat mijn klachten zijn ontstaan door al het harde werken van de jaren ervoor. Adrenaline is een prettig stofje, maar als je daar twintig jaar lang verslaafd aan bent geweest, heeft dat consequenties.

Nu is het echt klaar, dacht ik, en ik stond op het punt om mijn baan op te zeggen. Als je verslaafd bent aan snoep, blijf je ook niet in de snoepwinkel werken. En zo voelde het bij Accenture. Ik kon er zo veel leuke dingen doen, dat ik daar ik wel drie levens mee kon vullen. Werken in de top van het bedrijfsleven is te vergelijken met spelen bij Real Madrid. Er is geen voetballer ►

‘Ik leer mijn kinderen nu hoe goed het is om te luiëren en je te vervelen. Mijn leven is veel waardevoller geworden’

die zegt: “Ik doe het rustiger aan” als hij in dat elftal kan staan. Stoppen is een heel grote stap, maar ik wilde weg. Tot mijn collega Marc met een voorstel kwam voor een parttimebaan die mij op het lijf was geschreven. Hij had een lijst voor me opgesteld met tien dingen die ik niet meer wilde en tien dingen die ik juist wel wilde. Ik had het zelf niet beter kunnen doen. Ik wilde vooral niet meer verantwoordelijk zijn voor honderden mensen, dat kostte me te veel energie. Marc had een driedaagse baan voor me gecreëerd waarin ik nog steeds een invloedrijke rol heb: ik zit in de European Board van de Communications, Media & Technology Group en heb daarnaast een fixer-rol. Ik houd van uitdagingen; als iets moeilijk is, fleur ik ervan op. En als iets onmogelijk lijkt, des te beter! Deze baan bevalt heel goed, ik ben Marc zeer dankbaar.’

ANDER LEVEN

‘Ik weet nu waar ik energie van krijg. Daar kwam ik achter door na te denken over wat ik als kind leuk vond. Bij mij waren dat dieren en fotograferen. Daarom hebben we nu een labrador, Jackie, met wie ik lange wandelingen maak. En dan neem ik mijn camera mee. Ik gun echt iedereen een kleine hartaanval, omdat het je aan het denken zet.

Ik snap mijn oude leven niet meer. We hadden alles, maar ik kon er niet altijd van genieten. Het is nog weleens lastig dat ik mijn oude leven niet meer begrijp, zeker met collega’s die nog wel zo leven. Ook merk ik dat het nog een taboe is. Na mijn hartaanval kreeg ik berichtjes van mannelijke collega’s die er ook een hadden gehad, maar die het liever voor zich hielden.’

GROTE STEUN

‘Mensen in mijn omgeving dachten dat ik het niet zou kunnen, het rustiger aan doen. Zonder hulp had ik het inderdaad niet gekund. Op mijn werk steunen ze me door me niet meer overal bij betrekken. Thuis krijg ik veel steun van Steven. Als ik neig naar te veel werken, zegt hij: “Ben je vergeten hoe blij je was?” Samen denken we na over hoe we ons leven kunnen invullen. We zijn al 26 jaar samen, waarvan twintig jaar getrouwd. Hij heeft me vanaf het begin van mijn carrière gesteund. Niet alle mannen kunnen er tegen als hun vrouw succesvol is. Nu ik minder werk, steunt hij me ook. Ook mijn vriendschappen zijn veranderd. Ik had vroeger nauwelijks tijd voor vriendinnen; als ze belden voor een afspraak, bedacht ik hoe ik daar onderuit zou kunnen. Op een gegeven moment nodigden ze me niet eens meer uit voor verjaardagen

overdag. Nu ben ik overal bij. En ben ik diegene die belt voor een spontaan kopje koffie. Dat deed ik al die jaren nooit.’

MEER TIJD VOOR ANDEREN

‘Mensen helpen is altijd al een rode draad geweest in mijn leven. Nu heb ik daar meer tijd voor. Binnen Accenture heb ik The Old Girls Network opgericht, waarin twintig topvrouwen zitten. Het is een tegenhanger voor de mannennetwerken: elkaar beter leren kennen zodat we elkaar kunnen steunen. Daarnaast zit ik in het bestuur van Stichting Black Sheep Can Fly van Saman Amini. Ik heb deze acteur/schrijver ontmoet bij een benefietdiner in A Beautiful Mess, een restaurant in de oude Bijlmer Bajes waar vluchtelingen werken. Ik zat nog midden in een *board call* en zocht een rustig plekje om te bellen. Ik stapte ergens binnen en daar zat een man met wie ik aan de praat raakte. Saman vertelde me later dat het hem raakte dat ik niet van hem schrok, zoals hij als Iranier met een baard vaak ervaart. Maar ik ging naast hem zitten. Hij bleek als vluchteling naar Nederland te zijn gekomen en is nu een succesvolle toneelschrijver en acteur. Vroeger leek een commissariaat bij bijvoorbeeld ABN Amro mij interessant, maar wat Black Sheep Can Fly doet, is zoveel interessanter. Met hun voorstelling *A Seat at the Table* focussen ze op – vaak onbedoeld – racisme.

Nog een onverwachte ontmoeting was met Peter. Drie jaar geleden sprak hij me aan op straat. Hij was dakloos en zei: “Mevrouw, u ziet eruit alsof u nogal van de overvloed bent.” Dat vond ik zo’n leuke openingszin. Hij had bovendien gelijk, we hebben ook van alles te veel. Hij bleek vroeger een goede baan te hebben gehad, maar die was hij door zijn alcoholverslaving kwijtgeraakt. We leerden elkaar beter kennen. Peter heeft inmiddels een huis en een baan. Eens per maand eet hij met ons mee. Dat zijn heel bijzondere avonden, die ik ook mooi vind om aan de kinderen mee te geven.’

GEEN HAAST MEER

‘Als ik samen met mijn kinderen ben, neem ik de telefoon niet meer op. Terwijl ik vroeger elk telefoontje beantwoordde, ook als het niet belangrijk was. Zo ben ik opgevoed. Mijn ouders waren ondernemers en hadden dertig modezaken en een eigen atelier. Ze werkten zes dagen per week. Nu leer ik mijn kinderen hoe goed het is om te luiëren en je te vervelen. Als ik nu inventariseer wat er bij mijn vroegere leven hoorde en wat bij mijn huidige leven, dan is de keuze makkelijk. Mijn leven nu is veel waardevoller.’ ■



‘Fietsen naar je werk telt niet als me-time. Een fietstocht in de natuur, dát is ontspannen’