

Kika van Es moest na gruwelijke beenbreuk hulp inroepen om uit diep mentaal dal te komen

'Ik klets er weer in zoals vroeger'



Kika van Es zwaait dolblij naar de tribunes na de 1-0 overwinning van Oranje op Noorwegen. Een schril contrast met drie jaar geleden, toen ze als een zielig hoopje mens in het ziekenhuis lag met een dubbele beenbreuk.

FOTO'S VI IMAGES, TWITTER



FOTO'S VI IMAGES, TWITTER



Kika van Es (25) moest drie jaar geleden opnieuw leren lopen. Als een peuter. Maar nu staat ze na een gruwelijke dubbele beenbreuk en een mentaal dal op het EK, vanavond tegen Denemarken. „De beelden staan getatoeëerd op mijn brein.”

DANIEL DWARSWAARD

De schokkende beelden van de klap zal de KNVB nooit vrijgeven. Het is april 2014 als Kika van Es het uitschreeuwt op een Grieks voetbalveld. Haar ploeggenoten huilen. Een gefrustreerde Griekse voetbalster heeft met haar noppen Van Es' scheen- en kuitbeen gebroken. Een revalidatie vol tranen en woede volgt. „Ik was een zielig hoopje mens. Voetbal is mijn 'zijn'. En dat was voor mijn gevoel afgepakt. Zonder voetbal ben ik geen mens.”

Zelf heeft ze de beelden van de gruwelijke tackle wél teruggekeken. Als hulp bij de verwerking van haar trauma. Een advies dat ze kreeg van haar psycholoog. „Die beelden staan getatoeëerd op mijn brein. Ik weet alles nog. De paniek, de pijn.”

Rolstoel

Ze kan negen maanden niet lopen. Eerst drie maanden plat. Daarna in een rolstoel. Van Es is eigenwijs en wil (tevergeefs) het WK van 2015 halen. De eerste keren op het veld zijn confronterend. „Ik kon gewoon niet rennen. Er stonden mensen huilend langs de kant. Dit komt nooit meer goed, dachten ze. Mijn lichaam stootte de ijzeren pinnen af. Hup, alles eruit. Dan begin ik maar opnieuw.”

Van Es moest opnieuw leren lopen. Als een peuter, zoals ze zelf zegt. „Ik moest mijn lichaam opnieuw ontdekken. Wist gewoon niet meer hoe ik mijn linkerbeen voor het rechter moest zetten. Vroeger liep ik met mijn benen naar binnen. Nu staat mijn been iets naar buiten. 'Huh, ben ik dat?', dacht ik toen ik mezelf terugzag. Ik leek wel een eend.”

Draak

Ze zocht tijdens haar strijd professionele hulp op geestelijk gebied. „Ik was mentaal zo ver

gedaald dat ik er alleen niet uit was gekomen. Schaam ik me totaal niet voor. De revalidatie was zó zwaar. Alles zat tegen. Ik was een draak voor mezelf, maar vooral voor mijn omgeving. Het kon zo gewoon niet meer. Je kunt de wereld niet alleen aan.”

De sessies waren zinvol, maar zwaar. Ze móest veranderen. Want eenmaal terug op het veld was ze zichzelf niet. „In duels werd ik bang. En boos als iemand me raakte. Het zat gewoon echt niet goed. Ik rolde weer van de berg af. Soms kwam ik kotsmisselijk bij de psycholoog vandaan. Zo heftig was het. Maar het heeft me echt geholpen. Met alles. Ik klets er weer in zoals vroeger. Za-lig.”

Volkslied

Ze lacht er bij. Want ja, lachen kan ze weer volop. Er is licht. Na alle ellende is ze nu basisspeelster van het Nederlands elftal. Toen ze voor de eerste wedstrijd van het EK tegen Noorwegen buiten honderden fans de spelersbus zag opwachten, werd ze emotioneel. Net als tijdens het volkslied. Ze had kort contact met Lieke Martens, vriendin en ploeggenoot. „Lieke zat als eerste naast mijn bed na de operatie. En nu staan we op het veld. Dat geeft kracht.”

Louis van Gaal prees na de wedstrijd het optreden van linksback Van Es. „Als zo'n grootheid in de Nederlandse voetbalwereld dat zegt, is dat natuurlijk geweldig.” Maar nog veel meer indruk maakten logischerwijs de tranen van haar moeder op de tribune van de Galgenwaard. Tranen van geluk dit keer. „Ze heeft haar dochter te lang doodongelukkig gezien.”