

MARIJKE KOERS



Zelfs al je haren zijn geteld

Een boekje open over teleurstellingen, haarproblemen, (on)verhoorde gebeden, kaalheid, Gods trouw en andere hoofd- en bijzaken.

LEESFRAGMENT

AANBEVELING

**Wat een indrukwekkend persoonlijk boek.
Met haar- en hoofdhuidproblematiek als thema.
Aangrijpend. Een relaas over kwetsbaarheid,
zelfverzekerdheid, geloof, hoop, vertrouwen,
de liefde, reflectie en uiteindelijk acceptatie!**

**Een boek dat iedereen die met haar- en/of
hoofdhuidproblematiek te maken heeft zou
moeten lezen.**

Willeke Pietersma,

*Haar- en hoofdhuiddeskundige/haarwerkspecialist
Voorzitter Algemene Nederlandse Kappers
Organisatie (ANKO) sectie Haarwerken*

ZELFS AL JE HAREN ZIJN GETELD

Copyright © 2023, Marijke Koers-van Genderen
Uitgave: oktober 2023

Omslagontwerp en binnenwerk: Jore ontwerp
Foto auteur: Nienke Burgers

Uitgave: Triple Boeken, Aalten
ISBN: 9789083351735
NUR: 707

www.tripleboeken.nl
info@tripleboeken.nl
www.marijkekoers.nl

Alle rechten voorbehouden.

Alle Bijbelteksten zijn, tenzij anders vermeld, uit de NBV21.



DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK

ALS JE HAAR MAAR GOED ZIT!

Wie een lamp aansteekt, zet hem
niet onder een vat of onder een bed,
maar plaatst hem op een standaard,
zodat iedereen die binnenkomt het licht ziet.
Alles wat verborgen is, wordt openbaar;
alles wat geheim is, zal bekend worden
en aan het licht komen.

Lucas 8 vers 16 en 17

Als je haar maar goed zit! Dat zeggen we weleens met een kwinkslag of een knipoog. Maar wat als je haar níet goed zit? Als je als vrouw te maken hebt met een ernstig haarprobleem? Help, ik word zelfs gedeeltelijk kaal! Als man kom je daar nog wel mee weg. Een glad geschoren koppie past prima in het modebeeld voor een midden-veertiger. Maar voor een vrouw? Drama!

Nee, ik heb geen kanker of hormoonbehandeling waardoor ik mijn haren verlies. Gelukkig niet, daar ben ik oprecht dankbaar voor. Wat een lijden en verdriet kan dat zijn. Dan valt mijn aandoening wel mee. Ook al verlies ik steeds meer haren, voor de rest voel ik me kerngezond. Wat een zegen!

Maar toch, mijn haarprobleem zit me niet lekker. Het is zelfs enorm vervelend. Dagelijks word ik geconfronteerd met jeuk, schilfers en een strakke, pijnlijke hoofdhuid. Wat is er aan de hand? Ik heb *Lichen planopilaris*, een zeldzame huidaandoening, die wel wat lijkt op de meer bekende psoriasis, maar

“HOE ZOU HET ZIJN
ALS WE MEER VAN
ONZE **KWETSBAARHEID**
LATEN ZIEN? HET
SCHEPT RUIMTE BIJ
DE ANDER. HET GEEFT
HERKENNING, BEGRIP
EN OPLUCHTING.”

meer gevolgen heeft. Ik heb last van schilfers en enorme jeuk op mijn hoofdhuid die helaas teveel talg produceert. Dat hoopt zich op en vormt zich tot schilfers. Die schilfers verstikken de haarzakjes, waardoor losse haren en zelfs hele plukken kunnen uitvallen. De hoofdhuid raakt in de loop der jaren steeds meer geïrriteerd waardoor er littekenweefsel ontstaat waar nooit meer haar kan groeien. Door stress kan dit proces verergeren.

Geen fris verhaal, sorry, ik weet het. Toch heeft het niets met hygiëne te maken. Jarenlang schaamde ik me voor mijn aandoening. Terwijl ik weet dat dat niet nodig is, want ik kan er niets aan doen en heb alles al geprobeerd om er van af te komen. Omdat ik niet wil dat het mijn leven teveel blijft beheersen, speel ik nu open kaart. Spannend!

Met dit boek wil ik het taboe doorbreken. Veel mensen lopen met een geheim rond. Natuurlijk hoef je ook niet alles aan de grote klok te hangen, maar hoe zou het zijn als we meer van onze kwetsbaarheid laten zien? Onze minder mooie dingen delen waar we niet trots op zijn? Het schept ruimte bij de ander. Het geeft herkenning, begrip en opluchting.

Ik hoop met mijn persoonlijke verhaal jou te bemoedigen dat God jou en mij kent, nog beter dan we onszelf kennen. Of je nu wel of geen haar- of huidprobleem hebt, iedereen heeft in meer of mindere mate te maken met tegenslag. Hoe zoek en vind je God, juist als je gebed niet verhoord wordt?

Marijke Koers

Papendrecht, oktober 2023

ALS JE HAREN ZIJN GETELD

*Er loopt een man langs de wegen
Ik kwam 'm tegen
Hij zei: Kijk naar de lelies in het veld
Waarom maak jij je zorgen
Wat je zult eten morgen
En of je kleren hebt en geld
Ga met me mee m'n kind
En je zult schatten vinden
Waar al het andere bij verwelkt
Want de Vader die het leven schept
Weet wat je nodig hebt
En zelfs al je haren zijn geteld*

*Er loopt een man door de velden
Weet je wat Hij vertelde
Hij zei: Kijk naar de vogels in de lucht
Zij doen geen zware arbeid
Toch geeft hun Vader altijd
Voldoende zaad, voldoende vrucht
Maar ik zeg: zoek eerst Zijn Koninkrijk
En Zijn gerechtigheid*

*En al het andere komt vanzelf
Wees niet bang om je kruis te dragen
Want Hij kent al je vragen
Zelfs al je haren zijn geteld*

*Er loopt een man door de straten
Ik hoorde Hem praten
Van een leven tot in eeuwigheid
Hij zei: Geef alles weg
Ga op de smalle weg
De weg die tot het leven leidt
Kom door de enge poort
En luister naar Mijn woord
Wat iedereen je ook vertelt
En maak je nooit meer zorgen
Je bent bij Mij geborgen
Zelfs al je haren zijn geteld*

Tekst: Elly & Rikkert Zuiderveld

HOOFDSTUK 1

**Wat kosten vijf mussen? Bijna niets.
Toch wordt er niet één door God vergeten.
Zelfs de haren op jullie hoofd zijn alle geteld.
Wees niet bang, jullie zijn meer waard
dan een hele zwerm mussen.**

Lucas 12 vers 6 en 7

Als kind had ik dun, bruin haar. Het werd altijd in een kort boblijntje geknipt, zoals zoveel meisjes in die tijd en dat vond ik prima. Vooraan had ik een pony die mijn vader tussentijds knipte, zodat we niet vaak naar de kapper hoefden.

Mijn zusje had net als ik dun, stijl, bruin haar. Ze liet het weleens tot haar schouders groeien, want ze vond het heerlijk om met speldjes, vlechtjes en staartjes te fröbelen. Ook het haar van haar vriendinnetjes, speelgoedpony's, barbies en poppen kregen bijna dagelijks een nieuwe look.

Ik was niet zo met mijn uiterlijk bezig. Ik was meer pragmatisch ingesteld: haren kammen moest vooral snel en met zo min mogelijk pijn gebeuren. Kleinzerig was ik niet, maar haren kammen vond ik geen pretje. Van kinds af aan had ik last van een overgevoelige hoofdhuid. Als ik mijn haren kamde, moest ik meestal niesen. Bij klitten liepen de tranen over mijn wangen.

Het lied 'Zelfs al je haren zijn geteld' van Elly & Rikkert was mijn lievelingsliedje toen ik een jaar of elf was. Ik draaide het cassettebandje grijs en werd altijd warm vanbinnen als ik dit

"ALS KIND BESEFTE
IK AL DAT **GOD** ONS
ZO GOED KENT EN VOOR
ONS **ZORGT** OMDAT HIJ
ZOVEEL VAN ONS HOUDT."

lied hoorde. Niet omdat het specifiek over haren ging, daar was ik niet zo mee bezig, maar wel omdat ik als kind al beseftte en voelde dat het waar is dat God ons zo goed kent en voor ons zorgt omdat Hij zoveel van ons houdt.

Toen ik in de eerste klas van de middelbare school zat, liet ik mijn haar toch wat langer groeien, zodat ik het in een staartje kon dragen. Ideaal was het niet, want zodra ik mijn haar uit zijn natuurlijke scheiding haalde, ging mijn hoofd jeuken en irriteren. Toch deed ik het, want ik wilde er graag bij horen en er hetzelfde uitzien als de populaire meisjes uit mijn klas. Maar langer dan tot op mijn schouders is mijn haar nooit geweest, dan werd het te iel.

Zes jaar lang fietste ik in een groep elke dag door weer en wind naar school. Van Bleskensgraaf naar Rotterdam was zo'n 44 kilometer op een dag. We waren het al snel gewend en deden dat gewoon, zonder trapondersteuning. In de polder kon het flink waaien. Van de harde wind door mijn haren kreeg ik hoofdpijn. Dat merkte ik nog meer bij een strandwandeling. Met onstuimig weer moest ik echt mijn capuchon opzetten.

De eerste keer dat ik schilfers kreeg, herinner ik me nog goed. Ik was een jaar of veertien en ging zoals elke zondagochtend trouw mee naar de kerk. Alle vrouwen droegen een hoed naar de kerk. Ik hield niet zo van opsmuk. Doe maar gewoon, dacht ik, wanneer ik sommige deftige, breed omrande hoeden zag. Om me hier een beetje tegen af te zetten droeg ik een stoere, zwarte Kruimeltjespet.

Het was winter op die bewuste zondagochtend. De kachel was flink opgestookt, maar toch hield iedereen zoals altijd zijn winterjas aan. Waarom weet ik niet precies, zo ging

dat gewoon. Bij mij ook, want ons vaste plekje was redelijk vooraan en ik wilde niet opvallen door zomaar de stilte te verstoren en me te verroeren in de kerk. Of het nu door de warmte kwam dat het wat ging broeien onder mijn pet of doordat ik me verveelde, weet ik niet meer precies, maar na het zingen voelde ik enorme jeuk op mijn hoofd en kon ik me niet meer bedwingen. Ik begon te krabben onder mijn pet, de hele preek lang. Als je eenmaal begint met krabben, kun je niet meer stoppen. Niet handig... Achteraf had ik spijt als haren op mijn hoofd en zou ik willen dat ik dit nooit had gedaan.

Na de dienst bleven er buiten altijd nog groepjes jongeren staan kletsen. Ik zocht mijn groepje op en deed mijn pet af. Tot een jongen tegen me zei: 'Wat heb jij nou? Ik zie allemaal witte dingen in je haar!' Ik kreeg een knalrood hoofd, mompelde wat over hoofdroos en zette snel mijn pet weer op.

Thuisgekomen adviseerden mijn ouders me om niet meer te krabben en voortaan antiroosshampoo te gebruiken. Ik deed mijn best, al was dat soms moeilijk vol te houden. Toen ik ontdekte dat door te krabben de jeuk alleen maar erger werd, lukte het me om de neiging voortaan te onderdrukken en heb ik sindsdien zelden meer gekrabd.

De antiroosshampoo gebruikte ik trouw en de schilfers verdwenen. Aan een klasgenootje vertelde ik dat ik tijdens het douchen meer haar verloor dan voorheen. Ze schrok en vertelde het aan haar vader die kapper was. Hij adviseerde me om ermee naar de huisarts te gaan. Maar dat was ik niet gewend en leek me wat overdreven. Als gezin liepen we de deur niet plat bij de dokter. Wat vanzelf kwam, ging ook vanzelf weer weg. Het zou toch zo'n vaart niet lopen?

REFLECTIEVRAGEN

- Welke dingen uit je jeugd zou jij wel terug willen draaien?
- Waar kijk je juist met dankbaarheid op terug?

HOOFDSTUK 2

Je bent zo mooi, vriendin van mij,
je bent zo mooi!
Je ogen zijn duiven, door je sluier heen.
Je haar golft als een kudde geiten
die afdaald van Gileads bergen.

Hooglied 4 vers 1

Toen ik steeds meer last van mijn hoofdhuid kreeg, liet ik het weer in een korter model knippen. Rond mijn achttiende experimenteerde ik een paar keer met een kleurtje in mijn haar. Roodbruin, en in de periode dat ik er graag een beetje alto uit wilde zien, bijna zwart. Gelukkig was ik wel zo verstandig om niet te kiezen voor haarverf, maar voor een kleurspoeling. Zodra ik merkte dat mijn haar ook hiervan droog en futloos werd, besloot ik met het kleuren te stoppen. Ook föhnde ik mijn haar niet meer en gebruikte ik geen haarlak of gel meer. Voortaan geen polonaise meer aan mijn haar.

Gelukkig vond Ronald, met wie ik serieuze verkering had, mijn eigen haarkleur het mooist, dus echt rouwig was ik er niet om. Als ik mijn haar iets langer had, zodat ik het in een staartje kon dragen, vond hij me dat het mooiste staan. Liefde maakt blind dacht ik dan, want zelf was ik er minder enthousiast over. Voor onze trouwdag maakte ik een uitzondering en liet ik mijn haar weer wat langer groeien. Die dag wilde ik er op mijn allermooist uitzien en daar paste geen gekortwiekt koppie bij, vond ik. Maandenlang kwam er geen schaar aan te pas en liep ik rond met sluik haar. Op de grote dag was mijn haar lang genoeg om het op te steken. Mijn schoonzus die

"GOD IS DEGENE DIE
GENEZING KAN GEVEN,
AL ZET HIJ DAAR VAAK
MENSEN (ZOALS ARTSEN)
EN MIDDELEN (ZOALS
MEDICIJNEN) VOOR IN."

kapper was, maakte er een prachtig kapsel van door er kleine, witte bloemetjes in te steken. Onze hele trouwdag straalde ik.

Na ons trouwen besloot ik op aanraden van Ronald toch maar eens naar de huisarts te gaan. Sommige dingen moet je niet blijven uitstellen, ook al heb je er geen zin in. De aanleiding was dat ik weer last had van schilfers in mijn haar. Ik kon toch niet mijn leven lang met jeuk blijven rondlopen? Waarschijnlijk was het geen roos. Had ik misschien psoriasis?

De huisarts verwees me door naar een dermatoloog. Hij vertelde dat het inderdaad geen roos was, maar ook geen psoriasis. Ik had *Lichen planopilaris*. Mijn hoofdhuid produceert helaas teveel talg. Dat hoopt zich op en vormt zich tot schilfers. Om de klachten te verminderen, kreeg ik een recept voor een lotion en de shampoo Denorex.

Trouw volgden we het advies van de dermatoloog op. Als Ronald de lotion zachtjes op mijn hoofdhuid masseerde, voelde ik het enorm tintelen en jeuken. Ik moest letterlijk op mijn handen gaan zitten om de neiging te gaan krabben te bedwingen. De shampoo was ook een scherp spulletje, dat niet bepaald lekker rook. Voor Ronald was het ook niet het leukste klusje, maar hij deed het zonder mopperen. 'Hoe is het voor jou dat ik deze aandoening heb?' vroeg ik hem een keer. 'Ik voel vooral met je mee,' zei hij. 'Ik vind het zo vervelend voor je en heb met je te doen.' Pas toen ik doorvroeg, gaf hij toe dat hij een gevoel van afkeer had als hij veel schilfers zag, omdat het iets is wat er niet thuishoort. Ik snap dat helemaal, want het is ook een vies gezicht als je er met je neus bovenop staat. Ik vond het lief dat hij die afkeer nooit liet merken.

Dagelijks brachten we de behandeling in gebed. Wij geloven namelijk dat God ten diepste degene is die genezing kan geven, al zet Hij daar vaak mensen (zoals artsen) en middelen (zoals medicijnen) voor in.

Telkens moest ik na een paar maanden terugkomen bij de dermatoloog. Het consult stelde meestal niet veel voor, als ik het half uur wachten in de wachtruimte van het ziekenhuis niet meetelde. Binnen vijf minuutjes in de spreekkamer bij de dermatoloog stond ik vaak weer buiten. Iedere keer met net weer een ander middel om uit te proberen.

In de loop der jaren heb ik alle voor mijn aandoening beschikbare zalfjes, lotions en shampoos wel geprobeerd. Zonder resultaat, ondanks al ons bidden. Soms waren de klachten een tijdje wat minder, dan weer meer. 'Je aandoening is een beetje vergelijkbaar met eczeem,' legde de dermatoloog uit. 'Je kunt het wel behandelen, maar het zal nooit helemaal weggaan.'

Tenzij er een wonder gebeurt, dacht ik bij mezelf, want ik geloof dat God ook vandaag kan genezen. Hij is groter dan alle artsen bij elkaar.

REFLECTIEVRAGEN

- Geloof jij dat God vandaag de dag nog wonderen doet? Zo ja, wat ervaar jij als een wonder?
- Wat doe je eerst als je ziek bent: naar de dokter gaan of bidden?

HOOFDSTUK 3

Hoog wil ik U prijzen, HEER, want U hebt mij gered
en mijn vijand geen reden gegeven tot vreugde.
HEER, mijn God, ik riep U te hulp en U hebt mij genezen.
HEER, U trok mij uit het dodenrijk omhoog,
ik daalde af in het graf, maar U hield mij in leven.

Psalm 30 vers 2 tot en met 4

Dat God nog steeds mensen geneest, daar was ik zelf een levende getuige van. Tijdens de bevalling van ons eerste kind kreeg ik het HELPP-syndroom, de heftigste vorm van zwangerschapsvergiftiging. Een gevaarlijk hoge bloeddruk, een verstoorde leverfunctie, bloedafbraak en een tekort aan bloedplaatjes. Het resulteerde in een insult en een epileptische aanval.

Toen ik achteraf hoorde wat er allemaal was gebeurd, was ik God zo dankbaar dat Hij onze dochter Jedidja en mij had gespaard. Het scheelde maar een haartje. Het had heel anders kunnen aflopen. Ik was ook dankbaar voor het ziekenhuispersoneel dat zo snel en kundig had gehandeld.

Later hoorde ik van mijn collega's bij De Hoop dat ze exact op het tijdstip dat ik aan het bevallen was een bidstond voor mij hadden gehouden. Ik vond het heel bijzonder om dit te horen, ze konden immers niet weten dat dit het cruciale moment was. Ik leerde hiervan dat als je door de Heilige Geest voelt dat je voor iemand moet bidden, je dit niet moet uitstellen.

Uiteindelijk had ik nog een lange weg te gaan. Vrouwen die het HELLP-syndroom hebben gehad, hebben daarna vaak last van een posttraumatische stressstoornis, depressiviteit en concentratieproblemen. Dat had ik niet, al was ik met name het eerste jaar wel ontzettend moe en futloos. Maar ik leefde nog, daar was ik dankbaar voor. Vanaf dat moment was gezondheid niet langer vanzelfsprekend.

Tijdens deze en volgende zwangerschappen bloeide mijn haar op en leek het wat voller en zachter. Ik had minder schilfers en verloor nauwelijks meer haren tijdens het kammen of douchen. Super! Ronald vond het ook zo fijn voor mij. Elke zwangerschap kregen we een sprankje hoop dat het herstel deze keer zou doorzetten. Maar de opleving was telkens slechts van korte duur. Waarschijnlijk kwam dit door een veranderde hormoonhuishouding, want het herstel zette helaas niet door. Zodra ik stopte met borstvoeding geven, was het weer mis en kreeg ik weer meer jeuk, schilfers en last van haaruitval.

Mijn haar probeerde ik altijd zo te kammen dat de schilfers niet zichtbaar waren. Dat lukte vaak ook wel. ‘Hé, er zit iets in je haar,’ zei een collega een enkele keer en begripvol probeerde ze de schilfer eruit te plukken. Op zo’n moment klapte ik een beetje dicht. Lief bedoeld, maar zit niet ongevraagd aan mijn haar! dacht ik bij mezelf.

Naar de kapper gaan was lastiger, dan kon ik het niet langer verbergen. Ik kreeg vaak allerlei adviezen. Goedbedoeld, maar ik kon er niets mee. ‘Oh, ik zie dat je enorme roos hebt! Heb je daar al lang last van? Heb je deze shampoo al eens geprobeerd? Daar heb ik zulke goede ervaringen mee!’ Dan legde ik uit dat ik al jarenlang bij de dermatoloog liep en al van alles

had geprobeerd, waarop het vervolgens een tijdje ongemakkelijk stil bleef.

Wat ik nog vervelender vond, was als een kapster haar neus optrok of extra vaak haar handen waste nadat ze mij geknipt had. Alsof mijn aandoening besmettelijk was. Ik was niet melaats of zo! Het werd tijd voor een vaste kapper aan huis.

De dermatoloog had vaak handschoenen aan als hij mijn hoofdhuid bekeek. Daar had ik geen moeite mee, dat vond ik wel hygiënisch en logisch. Hij was een ouwe rot in het vak en stond bekend als de beste dermatoloog in de regio. Meerdere mensen hadden mij getipt om naar hem toe te gaan. En elke keer dat we weer een nieuwe lotion of zalf probeerden, kreeg ik weer een beetje hoop. Zou het deze keer wel aanslaan?

Op een gegeven moment kreeg ik een bijtend spulletje dat we voor het slapengaan op mijn hoofdhuid moesten insmeren. Het voelde alsof er allemaal kleine mesjes in me werden gestoken. Ronald vond het haast nog vervelender dan ikzelf. Vooral dat we van alles probeerden, maar dat het nauwelijks iets uitrichtte vond hij lastig te verkroppen.

Toen het niet de gewenste uitwerking had, kreeg ik een megavette zalf en moest ik met een nauwsluitende badmuts op slapen. Ik ben een zijslaper, maar mocht gelukkig wel de vorm van mijn oren eruit knippen. Het was een koddig gezicht. Als ik de volgende ochtend mijn badmuts afzette en mijn aan mijn hoofd geplakte vette haar in de spiegel bekeek, maakte het me ook een beetje treurig. Zelfs na het douchen zag mijn haar er nog vet uit. Alles voor de goede zaak, bedacht ik dan maar monter. Maar ik hoopte wel dat het andere mensen niet teveel zou opvallen. Na een paar

“ALS JE DOOR DE
HEILIGE GEEST VOELT
DAT JE VOOR IEMAND
MOET BIDDEN, MOET JE
DIT NIET UITSTELLEN.”

maanden kreeg ik gelukkig weer een lotion in plaats van die vette zalf.

Ik las eens dat we elke dag ongemerkt zestig tot honderd hoofd-haren verliezen. Dat is best veel, maar in mijn geval waren het er vast nog meer. Soms be kroop me een bang voorgevoel dat ik, als het zo door zou gaan, over een aantal jaar misschien wel kaal zou worden. ‘Koppels gaan steeds meer op elkaar lijken hoe langer ze samen zijn,’ wordt er weleens gekscherend gezegd. Ik hoopte dat het in ons geval wat haardracht betreft geen feit maar een fabel zou zijn, want Ronald werd al op zijn zeventiende langzaamaan kaal bovenop zijn hoofd. Bij hem was het geen huidaandoening, maar zat het in zijn genen. Helemaal kaal scheren was in die tijd minder gebruikelijk. Dat deden alleen de hardcore gabbers en daar wilde hij liever niet mee geassocieerd worden. Liever wilde hij geen monnikenkapsel, dus koos hij voor een kort kapsel.

Om het verloop beter te kunnen monitoren werden er in het ziekenhuis foto’s gemaakt van mijn hoofdhuid. ‘Die schilfers verstikken de haarzakjes, waardoor losse haren en zelfs hele plukken kunnen uitvallen. We moeten de gezonde haarzakjes zoveel mogelijk behouden,’ was de strategie, ‘want je hoofdhuid raakt in de loop der jaren steeds meer geïrriteerd waardoor er op de hardnekkige plekken littekenweefsel ontstaat. En waar eenmaal littekenweefsel is ontstaan, kan nooit meer haar groeien.’

Als ik de deskundigen moest geloven was de kans op genezing menselijkerwijs gesproken nihil. Deze aandoening bleef me maar achtervolgen en dagelijks dwarszitten.



Verder lezen? Dit boek is verkrijgbaar via de webshop op www.tripleboeken.nl en in de (christelijke) boekhandel.

Zie ook onze andere uitgaven op de website.

Zelfs al je haren zijn geteld • Marijke Koers
ISBN 9789083351735 | 148 pagina's | Paperback | € 17,95

 **Triple
boeken**

DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK