

Eerste druk 2019

ISBN 978-94-021-8643-7

© 2019 Nikki de Graaf

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor al mijn vrienden, familie, kennissen, collega's en geliefden die mij hebben gesteund door dik en dun voor, tijdens en na de kaakoperatie.

Ik hou van jullie.

Inhoudsopgave

| | |
|---------------------------------------|----|
| Voorwoord | 9 |
| HOOFDSTUK 1 | 12 |
| Ik Ben Nikki | |
| HOOFDSTUK 2 | 16 |
| De martelfolder | |
| HOOFDSTUK 3 | 19 |
| Niet wetend waar de reis eindigen zou | |
| HOOFDSTUK 4 | 22 |
| Een kast vol ellende | |
| HOOFDSTUK 5 | 27 |
| Afscheid van ik | |
| HOOFDSTUK 6 | 30 |
| Everything is gonna be alright | |
| HOOFDSTUK 7 | 35 |
| Smoelwerk | |
| HOOFDSTUK 8 | 40 |
| Beugelbekkie | |
| HOOFDSTUK 9 | 45 |
| Beugelbekkie het vervolg | |
| HOOFDSTUK 10 | 51 |
| D-Day after | |
| HOOFDSTUK 11 | 55 |
| | 4 |

| | |
|---|-----|
| Zelfspot is het beste medicijn | |
| HOOFDSTUK 12 | 59 |
| Lachen als een boer(in) met kiespijn | |
| HOOFDSTUK 13 | 63 |
| Een nieuw begin | |
| HOOFDSTUK 14 | 69 |
| Tijd heelt alle wonden | |
| HOOFDSTUK 15 | 73 |
| A wonderful christmas time | |
| HOOFDSTUK 16 | 77 |
| De voor(uit)gang | |
| HOOFDSTUK 17 | 81 |
| Achter slot en grendel | |
| HOOFDSTUK 18 | 84 |
| #FoodPorn | |
| HOOFDSTUK 19 | 87 |
| Prikkeldraad | |
| HOOFDSTUK 20 | 91 |
| Hoe overleef ik een beugel? (de volwassenen editie) | |
| HOOFDSTUK 21 | 94 |
| Hello darkness my old friend..... | |
| HOOFDSTUK 22 | 97 |
| Vrijheid Blijheid | |
| HOOFDSTUK 23 | 100 |

| | |
|---|-----|
| Geluk zit in een klein hoekje | |
| HOOFDSTUK 24 | 103 |
| De definitie van normaal | |
| HOOFDSTUK 25 | 106 |
| Osteotomie (Oud-Grieks: ὀστέον osteon: bot en τεμνω temnó: snijden) | |
| HOOFDSTUK 26 | 109 |
| Angst is een superkracht | |
| HOOFDSTUK 27 | 112 |
| Tandenfee | |
| HOOFDSTUK 28 | 115 |
| Een nieuw gezicht | |
| HOOFDSTUK 29 | 118 |
| Reuzenrad | |
| HOOFDSTUK 30 | 122 |
| Realisatie januari | |
| HOOFDSTUK 31 | 127 |
| Witte bonen in tomatensaus | |
| HOOFDSTUK 32 | 132 |
| Het laatste avondmaal | |
| HOOFDSTUK 33 | 136 |
| Verboden te lachen | |
| HOOFDSTUK 34 | 140 |
| Op elkaar geklemde kaken Nederlands | |
| HOOFDSTUK 35 | 147 |

| | |
|--|-----|
| Verdoofd | |
| HOOFDSTUK 36 | 151 |
| “It rubs the lotion on its skin or else it gets the hose again”. | |
| HOOFDSTUK 37 | 155 |
| Cupido | |
| HOOFDSTUK 38 | 158 |
| Rituelen | |
| HOOFDSTUK 39 | 163 |
| Dead corpse bride | |
| HOOFDSTUK 40 | 167 |
| Altijd lente | |
| HOOFDSTUK 41 | 171 |
| De heilige kaakoperatie graal | |
| HOOFDSTUK 42 | 175 |
| Eten na een kaakoperatie | |
| HOOFDSTUK 43 | 179 |
| Geschillencommissie zorgverzekeringen | |
| HOOFDSTUK 44 | 183 |
| Terugval onderkaak | |
| HOOFDSTUK 45 | 187 |
| Haal die beugel eruit | |
| HOOFDSTUK 46 | 190 |
| De Wortelkanaal-behandeling | |
| HOOFDSTUK 47 | 194 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Ik ben Nikki | |
| Vorbereiding op de operatie thuis. | 200 |
| Opkickers | 203 |
| Eetschema | 205 |
| Recepten | 206 |
| Smoothies | 206 |
| Milkshakes | 209 |
| Soep | 212 |
| Prakjes | 214 |
| Toetjes | 217 |
| Ervaringsdeskundigen aan het woord | 221 |
| Nawoord | 227 |

Voorwoord

Op 31 augustus 2016 begon het. Na een second opinion van de orthodontist hoorde ik dat mijn kaakgewrichten aan het slijten waren. Ik had het benauwd tijdens het slapen. Ik kreeg geen lucht meer want ik ademde niet correct. Daarnaast was ik simpelweg niet blij met hoe mijn overbeet eruit zag. De oplossing: twee kaakoperatie's en een langdurig beugeltraject. Mijn project X. Ik besloot er voor te gaan. De start van mijn innerlijke reis naar een nieuwe ik. Ik had een bepaald doel voor ogen. Een stralend gebit zonder medische problemen. Tevens de start van vele slapeloze nachten. Er was geen weg terug meer. Enkel een pad dat ik moest gaan bewandelen van mijzelf om mijn bestemming te bereiken. Wist ik toen veel dat deze keuze mijn leven ingrijpend zou veranderen.

Ik had ervoor gekozen om iets te doen wat ik totaal niet durfde en waarvan ik niet zeker wist of ik het fysiek en mentaal aankon. Ik zocht daarom aan het begin van mijn project X veel steun bij de mensen die dichtbij mij stonden. Bij hen had ik mijn masker niet nodig. Ik was aan het

zoeken naar een rots. Ik zocht naar houvast want de grond zakte onder mij vandaan. Zonder liefde van de mensen om mij heen had ik het niet gered. Maar een groot deel aan emoties moest ik zelf doorlopen. Dus gooide ik al mijn geheimen overboord. Ik plaatste een online openbare blog over mijn onzekerheden op www.ikbennikki.nl en begon te werken aan het overwinnen van mijn diepste angsten. Het afzetten van mijn masker. Bij mij bestond het innerlijke gevecht van jezelf kwetsbaar opstellen voornamelijk uit leren loslaten en accepteren van het project, maar ook bij mijn eigen onzekerheden durven te delen van mens naar mens.

DEEL I

HOOFDSTUK 1

Ik Ben Nikki

Datum: 31 augustus 2016

Stemming: Om te huilen

Dagen te gaan tot operatie: 68

Ware schoonheid zit van binnen toch? Althans dat is wat ze zeggen. Ondanks dat dit een waarheid is die zonder meer vaststaat, is uiterlijk wel degelijk belangrijk voor mij. Het heeft een tijd geduurd om te ontdekken wie ik ben. Ook mijn uiterlijk hoort daarbij.

Ik ben Nikki. Ik ben 25 jaar oud en woon in Utrecht. Ik heb blond haar, bruine ogen en een gebrek. Mijn onderkaak staat te ver naar achteren en mijn voortanden staan te ver naar voren. Ik heb een klein spleetje tussen mijn twee voortanden. Soms schaam ik mij daarvoor.

Toch lach ik veel. Lachen is gezond. Daarnaast houd ik van humor.

Zoals André Klukhuhn het zo mooi omschrijft wil ik jullie meenemen in de komende jaren van mijn “tragikomische bestaan” waarin ik mezelf opnieuw moet leren kennen. Ondanks dat ik net dit appje heb doorgestuurd naar mijn rotsen in de branding (lees mijn beste vrienden, vriend en familie) kan ik wel janken:

Ik en de martelaar, de martelaar en ik zijn overeengekomen dat drie operaties binnen 3 a 4 jaar tijd onvermijdelijk zijn om project X te laten slagen. Op 7 november 2016 starten ze de eerste operatie. Die is gelukkig klein. Het opensplijten van de bovenkaak en het oprekken daarvan middels een hyrax beugel (lees een botssnede in mijn gehemelte en Pieter konijn met een flinke spleet tussen de boven voortanden). Daarna krijg ik een slotjes beugel. Het gaat circa een maand of drie duren voordat die spleet tussen mijn voortanden weer dicht zit. Daarna gaan ze starten met het breken en het terugzetten van de onderkaak in een “normale” positie. Het corrigeren van de kin en het laten dalen van de bovenkaak moet middels separate operaties gebeuren. Ik verwacht veel

kaartjes, bezoeken, medelijden en diverse soorten vla. En uiteraard als de nieuwe ik 4 jaar later voor jullie staat wil ik oehhs en ahhs en een gehele fotoshoot om deze ellende te vergeten.

Ik ben bang voor deze ingreep die noodzakelijk gaat zijn om te blijven eten zonder pijn. Ik ben bang voor de pijn van de operatie zelf. Ik ben bang voor mijn sociale leven. Ik ben bang voor mijn relatie. Maar het meest van al ben ik bang, bang dat als ik dadelijk in de spiegel kijk dat Nikki is weggevaagd tot iemand die ik (nog) niet ken. Eerlijk gezegd ben ik nog nooit zo bang geweest in mijn leven als op dit moment. Hoe blijf ik vasthouden aan de vrolijke, spontane goedlachse vrouw die ik zo goed ken? Niemand heeft de behoefte om constant geconfronteerd te worden met een zeikstraal. Ook ik niet! En ik ben zeker niet van plan om er eentje te worden.

Ik ben daarom aan dit dagboek begonnen. Zodat ik een houvast en herinnering heb aan wie ik diep van binnen ben. Ik wil namelijk helemaal niet bang zijn maar dapper. Dus heb ik besloten om iets te doen wat enger is dan het laten verbouwen van mijn gezicht. Namelijk mijn emoties op papier zetten en deze delen met de wereld. Dit

is het begin van mijn afschuwelijke waargebeurde verhaal over mijn kaakoperatie(s). Het geheim achter mijn glimlach.

HOOFDSTUK 2

De martelfolder

Datum: 5 september 2016

Stemming: Groengeel

Dagen te gaan tot operatie: 63

Ik kon vannacht niet slapen. Een week geleden heb ik Bob de bouwer ontmoet. Vandaag ben ik terug in zijn behandelkamer. Bob is kaakchirurg en de baas over mijn nieuwe gezicht. Met een grote glimlach drukt hij mij zijn renovatieplan in de handen. Het is een groene folder. Vol trots legt hij mij uit hoe hij gaat beginnen met het oprekken van mijn bovenkaak. Terwijl mijn gezicht wit wordt en ik de kamer zie draaien, hoor ik ergens vaag op de achtergrond Bob door ratelen. “Geen zorgen Mevr. de Graaf, u voelt er niks van we brengen u netjes onder narcose”. Vanuit mijn ooghoeken zie ik mijn vriend Alex zitten. Die ziet inmiddels even groen als de folder.

Bob gaat 7 november in het bot bij mijn gehemelte snijden. Dat is nodig om de bovenkaak te verzwakken. Op mijn gehemelte krijg ik een metalen-plaat met pootjes. De pootjes worden aan mijn kiezen bevestigd. In het midden van de plaat zit een schroef die ik per millimeter moet gaan aandraaien, zodat in mijn bovenkaak ruimte ontstaat voor mijn onderkaak. Het doet me denken aan museum de gevangendoor in Den Haag. Daar werden krijgsgevangenen ook langzaam uit elkaar getrokken met een dergelijk soort apparaat.

Bob is best aardig. Ik leg Bob uit dat ik niet zit te wachten op een kin die uitkomt recht onder mijn neus. Bob begrijpt dat ik er niet uit wil komen te zien als de heks uit Hans en Grietje. Maar iets beloven kan hij niet. Bob kan mij niet voorspellen hoe ik eruit ga komen te zien. Hij drukt me wel op het hart dat dit een noodzakelijke operatie is. "Als u dit niet doet verzwakken uw tandzenuwen. Uw kaak gaat verder verzakken en u kunt niet meer eten zonder pijn".

Bob heeft gezien dat mijn ondertanden recht in mijn gehemelte staan. Voor Bob kan ik mij niet verstoppen. Ik sla mijn ogen neer. Of ik nog naar hem kan lachen is de vraag. In een flits denk ik aan hoe benauwd ik het heb 's

nachts omdat ik door de stand van mijn kaak niet goed ademhaal. Tranen rollen over mijn gezicht. Ik heb ja gezegd en mijn keus gemaakt om project X aan te gaan. Ik heb gekozen voor mijn gezondheid. Het voelt als een opluchting. Spannend vind ik het wel.

Bob zegt dat hij mij zo goed als mogelijk gaat helpen. Hij heeft de aanvraag bij de zorgverzekeraar met spoed ingediend. Dit zodat 7 november hopelijk vast gaat komen te staan en ik niet een milkshake hoef te drinken als kerstdiner. Mijn project x is nu afhankelijk van een ja of nee keuze van een mogelijke uitzendkracht bij Ditzo. Keuren jullie het goed zodat ik weer lekker kan slapen de komende tijd a.u.b.?

HOOFDSTUK 3

Niet wetend waar de reis eindigen zou

Datum: 3 oktober 2016

Stemming: Witheet

Dagen te gaan tot operatie: 35

Een week geleden belde ik het ziekenhuis. De assistente van Bob zou een afspraak maken voor een eerste consult in het ziekenhuis maar heeft mij nooit gebeld. Ik besloot daarom zelf contact op te nemen met het ziekenhuis. Het ziekenhuis wist niet van mijn bestaande operatie van 7 november af. Ze hebben nu maar een afspraak ingepland voor 24 oktober waarbij ik een (niet ontvangen) verwijsbrief zou moeten meenemen van Theo (mijn orthodontist). Aangezien Theo lastig telefonisch te bereiken is om dit puzzelstukje op te lossen wordt dit verhaal later vervolgd.

Met mijn schoenen vol gezakte moed belde ik daarna met argwaan naar Ditzo. Ditzo had mijn aanvraag wel in goede orde ontvangen, en ik kon binnenkort antwoord verwachten.

Vandaag ligt er een envelop van Ditzo in de brievenbus. Ik ben zenuwachtig en durf de envelop niet open te maken dus duw ik de envelop in Alex zijn handen. Alex scheurt de envelop open en scant de brief. Het blijft een lange tijd stil. “En”? Vraag ik. Alex kijkt me lang aan en zegt dat mijn aanvraag is afgewezen. “KUT!!” roep ik. “Grapje” zegt hij. Boos geef ik hem een por in zijn ribben. “Niet grappig” sis ik.

Ditzo heeft mijn aanvraag goedgekeurd. Naast mijn eigen risico vergoeden ze volledig de operatie. Voor het aparte beugeltraject willen ze nog wel graag een offerte zien van Theo.

Nu heb ik last van gemengde gevoelens. Dus luister ik naar Guus Meeuwis. Guus heeft het over zaken die je normaal alleen in films ziet. Ik ben de hoofdspeler geworden van mijn eigen actiefilm. Nikki the movie. Nikki is misselijk. 7 november pfft. Ik kijk naar de agenda. Shit dat komt nu wel erg dichtbij. Ik heb mijn hoofd vol, vol met

gedachtes. Ik wist niet dat woorden zo zwaar konden wegen. Mijn hoofd doet er pijn van. Het is niet meer een avontuur in de verre toekomst. De reis gaat beginnen en ik weet nog niet wanneer die eindigen gaat.

Het is plots dichterbij dan eerst, het is nu gewoon echt. Echt Mooi hoe echt nu een echo lijkt te hebben, die zich herhaald in dat volle hoofd. Eeeecht... eeeecht.... eeecht... echt. Ja echt. Terwijl de echt's langzaam wegvagen slaak ik een dikke zucht en bedenk ik mij dat het tijd is voor het avondeten nu ik nog kauwen kan.

HOOFDSTUK 4

Een kast vol ellende

Datum: 4 oktober 2016

Stemming: Mateloos geïrriteerd

Dagen tot operatie: 34

Theo is de afkorting voor The Orthodontist ofwel mijn orthodontist. Wel mijn orthodontist beweert dat ik geen verwijsbrief nodig heb, en mijn ziekenhuis beweert van wel. Weten jullie nog het kastje muur verhaal wat ik zou vervolgen? Wel hier is deel 2.

Het is altijd fijn als je terwijl je op je werk in de lunchpauze zit, 30 minuten frisse lucht vaarwel kan kussen voor 5 telefoongesprekken die enkel leiden tot meer frustratie. Ik werk overigens bij de Belastingdienst, je zou dus denken dat ik bureaucratie wel gewend ben.

Tante Truus van de balie bij het ziekenhuis weet niet af van mijn bestaan. Ik geef haar aan dat ik 7 november geopereerd zou worden en dat ik nog steeds niet ben teruggebeld door de assistente van Bob. “Ik heb geen idee waarom ik uw afspraak niet kan vinden, het lijkt erop dat er iets is misgegaan”. Tja tot die conclusie was ik natuurlijk zelf ook al gekomen.

Mijn tactiek tot 100 tellen vergt zich tot het uiterste maar ik weet mijn toon te herstellen. “Vreemd dat u mijn operatie niet terug kan vinden in uw systeem, kunt u wel de door mij gemaakte afspraak zien staan voor het eerste consult?” “Mevrouw de Graaf, uw eerste consult afspraak zie ik staan maar zonder een verwijfsbrief van uw orthodontist kunnen wij niets voor u betekenen”. “Wel mijn THEO geeft aan dat ik die niet nodig heb omdat de kaakchirurg mij persoonlijk te woord heeft gestaan en van de zaak afweet”. “Mevrouw de Graaf weet u wellicht welke kaakchirurg u gesproken heeft die de operatie voor u heeft ingepland?”

Natuurlijk weet ik dat niet, ik noem hem al weken Bob. Ik ben hier niet om de dingen persoonlijk te maken maar heb flinke moeite om Truus niet even flink te