



ONDER DRUK: S02E02

# *Winnifred Noorlander*

KANAALZWEMSTER

Kreeg ernstig hersenletsel, maar zwom daarna het Engelse kanaal over.

 **Onder Druk**

Dit transcript is afkomstig van de podcast **Onder Druk**, waarin Amber Brantsen praat met mensen voor wie werken onder hoogspanning dagelijkse kost is.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)

---

INTERVIEWER

*Amber Brantsen*

DATUM

*25 februari 2026*

LENGTE

*2886 woorden*

---

*“Positief kunnen denken wanneer alles tegenzit, geeft je de kracht om door te gaan en het beste van de situatie te maken.”*

Hoe reageer je als je door zwaar hersenletsel van de ene op de andere dag niet eens meer weet hoe je pasta moet koken? En erger nog: wat doe je als artsen zeggen dat je er maar mee moet leren leven?

In deze aflevering van *Onder Druk* spreekt Amber Brantsen met Winnifred Noorlander. Voor deze voormalig TU Delft-studente was opgeven geen optie. In plaats van haar donkere, overprikkelde realiteit te accepteren, besloot ze haar eigen brein te 'hacken' door middel van extreme cognitieve training.

Winnifreds herstel is een masterclass in radicale mentale veerkracht. Als ultieme test voor haar nieuwe brein besloot ze namelijk het Engelse Kanaal over te zwemmen – een bizarre tocht van 17,5 uur in de vrieskou.

Het leek alsof je alles had. Je was een excellente student aan de TU Delft, je trainde voor triatlons, je had je eigen biotech startup. Het ging je helemaal voor de wind. Toen kreeg je een dubbele hersenschudding. Je was 27.

**E**erst viel ik met mijn hoofd op het ijs en daarna werd ik aangereden door een auto, drie maanden later. Toen stond mijn leven helemaal stil. Op zich was dat nog oké omdat ik toen nog de hoop had van artsen dat het wel beter zou worden en ik rustig aan moest doen. Na een jaar rustig aan doen kom je terug en dan is het: ja, je moet je klachten maar accepteren. Dan stort je wereld wel echt in. Want hoe bedoel je, mijn klachten accepteren? Ik

ben zo jong en nu is de kwaliteit van leven zo laag dat ik uren energie moet sparen zodat ik mijn vriend, als hij thuiskomt van werk, kan vragen hoe zijn dag was en ik het dan eigenlijk nog steeds niet kan begrijpen omdat ik zo weinig energie heb. Onder druk staan heeft voor mij heel erg de referentie van bijna do or die. Beter worden of wat blijft er nog over om voor te leven? Best wel een heftige uitspraak meteen zo vroeg in de podcast.

---

*“Mijn lijf is niet stuk. Zie je wel, het kán wel. We moeten het alleen hertrainen.”*

---

Maar dat is het gewoon, mijn hele leven hing ervan af. Dat is wat onder druk staan voor mij betekent. Want je zegt inderdaad twee klappen. Het is bijna onvoorstelbaar. Als je een filmscript zou schrijven, dan zou het een slecht script zijn. Eerst die val op het ijs, dan een aanrijding. Als ik jou in die tijd had ontmoet, de zomer van 2021, wie zou ik voor me hebben gehad? Wat zou ik zien?

Ik denk dat je me niet had ontmoet, want ik zat thuis. Zelfs mijn vrienden kon ik eigenlijk niet langer dan 10 minuten zien. Ik was vaker namen vergeten. Sinds de middelbare school is al mijn opleiding tweetalig geweest, veel in het buitenland gezeten, en ik wist het Engelse woord voor lepel niet meer. Dan keek ik naar die lepel en dacht ik: geen idee hoe dit heet. Ik had 24/7 hoofdpijn, tinnitus. Al het licht dat binnenkwam was eigenlijk al overweldigend. Ook in de supermarkt ging ik erheen met het idee: ik ga pasta maken

vanavond. Dan stond ik in de supermarkt en kon ik echt niet meer begrijpen welke ingrediënten er nou in een pasta rood gingen. Ik zat thuis op de bank met de gordijnen dicht.

### **En hoe is dat dan mentaal voor je? Had je door hoe slecht het met je ging?**

Ik denk dat dat het allerergste was, want je weet dat het allemaal niet klopt, maar niemand kan je uitleggen wat er met je aan de hand is. Je raakt het zelfvertrouwen in je lijf kwijt, want heel veel dingen die je kon, zoals pasta rood koken of trainen voor een triatlon, dat ging niet meer.

**De lat lag bij jou ook wel hoog. Het klinkt alsof jij leefde ten volste, 100 of 200 procent. Je ging er vol voor, heel veel levenslust denk ik, en altijd de mogelijkheden en kansen zien. Dat heeft mij uiteindelijk wel geholpen om beter te worden, want ik dacht: dit gaat zo niet, dit kan ik niet accepteren. Zo kan ik niet leven.**

Dit gaan we niet doen. Dit kan niet. Het is niet goed genoeg voor mij. Want daar stond zoveel druk op, dat ik dacht: deze kwaliteit van leven is zo laag, ik ben zo jong, dit kan gewoon niet.

**En ergens was je er dus ook van overtuigd dat er wel een oplossing was. De artsen zeiden: accepteer het, maar jij wilde dat niet.**

Ik wist dat op dat moment nog niet, maar ik dacht: dit kan ik niet accepteren, dus ik ga er alles aan doen om het tegendeel te bewijzen. Daarnaast had ik mijn eigen biotech startup, ExCulture, waarin we vanuit bacteriën bloedverdunners maakten. Dat was een startup gebaseerd op R&D. Dus ik dacht: het kan wel zijn dat de artsen het nu niet weten, maar dat betekent niet dat het uiteindelijk niet kan. Ik ga gewoon op zoek en alles doen wat ik kan. Er zijn jaarlijks 100.000 mensen die een hersenschudding krijgen en 10 tot 30

procent heeft langer dan een half jaar klachten. Dat is veel. Die mensen kwamen uiteindelijk stuk voor stuk bij mij langs toen ze hoorden dat ik beter was geworden. Die hadden allemaal hetzelfde verhaal. Er wordt verteld om rust te houden en op een gegeven moment om de klachten te accepteren. De huidige revalidatiecentra focussen heel erg op het accepteren van je klachten, terwijl ik ondertussen weet dat als je mensen de juiste kennis en cognitieve training geeft, je gewoon beter kunt worden.

## **Is dat dan de engineer in jou die iets wil ontwerpen om het op te lossen?**

Ik ben best koppig en dat helpt in dit geval. Ik ben veel mensen gaan interviewen die beter waren geworden en het bleek dat er in Amerika een behandelmethode was, Cognitive FX. Niet iedereen werd daar beter van, ongeveer 70 procent. Toen ben ik hen gaan vragen hoe dat in elkaar zat en welke oefeningen zij deden. Dat ben ik uiteindelijk in mijn woonkamer gaan nabootsen een week lang. Ik kon me niet voorstellen hoe ik naar de andere kant van de wereld moest vliegen voor een behandeling. Daarnaast was ik die startup kwijt en had ik geen inkomen, terwijl die behandeling 15.000 euro kostte. Dat was onhaalbaar. Dus ik dacht: dan probeer ik het zelf maar. Het gaat om multitasken tot het moment dat je het eigenlijk net niet meer kunt. Dat is wanneer je hersenen trainen. Ze zeggen altijd dat je niet kunt multitasken, maar je kunt dat dus wel trainen.

## **Laten we even in jouw brein duiken, want je komt van de TU, dus jouw brein was een groot onderdeel van je identiteit. Een snelle ronde: ben je meer van het plannen of van het improviseren?**

Improviseren. Maar dat doe ik pas als ik alle plannen van tevoren aan de achterkant heb afgekaart. Ik wil wel mijn huiswerk doen, dat geeft een fijn gevoel. Dus ik houd ook van controle. Eerst data, dan intuïtie. Winnen van mezelf. Samen bouwen.

**De finish halen of genieten van de tocht? Voor mijn hersenschudding had ik daar echt anders op geantwoord. Ik was meer prestatiegericht en genoot minder van de weg daarnaartoe. Tijdens mijn herstel kon ik geen vaste doelen meer zetten. Ik had veel minder controle over hoe dat proces ging verlopen. Het enige waar ik controle over had was mijn input en zorgen dat ik iedere dag het beste deed wat ik kon doen, ook al was dat soms maar 10 procent. Daarnaast realiseerde ik me hoe kort het leven is en dat je er meer van mag genieten. Ik ben veel milder geworden, ook naar anderen toe.**

Je neemt dus hele kleine stapjes in die training. Wanneer dacht je: dit gaat werken? Op dag drie. Ik heb één oefenweek gedaan in mijn woonkamer waarbij ik al mijn vrienden uitnodigde. Daar had ik op dag drie voor het eerst in anderhalf jaar tijd geen hoofdpijn. Dat was niet lang, volgens mij maar 10 minuten. Toen dacht ik: mijn lijf is niet stuk, zie je wel, het kan wel. Dat gaf echt tranen van opluchting. Het werkt. En ik heb de weg gevonden ook.

**Nu lijkt het heel simplistisch: je doet die trainingen en je wordt beter. Maar een hersenschudding oplossen, daar zitten heel veel puzzelstukjes aan. Dit was slechts één van de puzzelstukjes, maar wel eentje waar veel mensen wat aan hebben, ook met burn-out of long covid. De val en aanrijding hebben veel impact gehad. Ik durfde niet meer te fietsen en realiseerde me hoe kwetsbaar ik was.**

Mijn naaste herinneringen zaten aan dat alleen thuis zitten terwijl iedereen met feestdagen ergens anders was. Op een gegeven moment wil je dat je vriend ook weer gaat leven en hij heeft dat ook nodig. Dan zit je daar alleen thuis en je weet niet hoeveel jaar dit nog gaat duren. Dat was denk ik het allerergste, een soort gevangenis in je lijf en in dat huis. Je kan dan ook niet weg. Drieënhalft

jaar na mijn eerste ongeluk dacht ik voor het eerst dat ik mezelf terug had. Ik ben anders en uiteindelijk ook ergens wel dankbaar dat het gebeurd is, omdat het me veel goeds heeft gebracht, zoals meer van het moment en het proces kunnen genieten. Maar nu kan ik ook iets doen voor al die hersenschudders die hetzelfde door moeten maken. Het heeft het leven verdiept.

**Wanneer kwam je op het krankzinnige idee: ik ga van Engeland naar Frankrijk zwemmen?**

Dat was 31 december 2022. Ik zat om 6 uur 's avonds alleen thuis aan de keukentafel met oud en nieuw, anderhalf jaar na de klap ongeveer. Ik had net die cognitieve training gedaan, dus ik merkte dat mijn lijf kon herstellen, maar ik was nog niet hersteld. Toen werd ik gebeld door Richard Broer, een kanaalzwemcoach. Hij zei: ik ga morgen de boten boeken voor 2025, dus als je een goed getij wilt, laat je het me morgenochtend weten. Ik kon nog geen 25 meter zwemmen toen, zo overprikkeld was ik nog. Toen dacht ik: ik ga het gewoon proberen, want ik heb niks meer te verliezen. Ik heb er die avond over nagedacht, want ik moest het de volgende ochtend laten weten. Het voelde als een moment dat je een nieuw tijdperk ingaat. Het ergste wat kan gebeuren is dat ik iets fitter ben dan nu en het niet gehaald heb.

**Er zit nogal wat licht tussen revalideren en van Engeland naar Frankrijk zwemmen, toch? Ik was misschien nog niet zo gefocust op dat ik het daadwerkelijk moest halen, maar het gaf me weer iets om voor te leven wat niet beter worden was. Ik had op dat moment wel al ervaren hoe helend beweging kan zijn. Ik dacht: het gaat mijn herstel niet slechter maken.**

Als ik nu niet ja zeg, dan heb ik het sowieso niet gedaan. Eigenlijk heel logisch. Maar dat vertrouwen in mijn lijf was heel lang weg. Door dat moment zonder hoofdpijn dacht ik: mijn lijf is niet stuk, ik moet het alleen hertrainen. Toen ben ik gaan uittekenen wat je allemaal moest kunnen en toen bleek dat ik negen maanden later het IJsselmeer over moest kunnen zwemmen, 22 kilometer. Dat was best een groot gat met 25 meter. Ik had geen idee of ik dit leuk vond, ik had nooit langer dan 3 kilometer gezwommen. Toen ben ik daar met heel veel compassie voor mezelf gaan trainen. Dat was nodig, want ik was nog steeds herstellende. Ik wist één ding zeker: ik wil niet weer thuis komen te zitten.

**Heel veel zaken van re-integratie en opbouw komen overeen met sportopbouw. De schema's voor triatlon kon ik eigenlijk ook toepassen op werkopbouw en op zwemmen. Waren er momenten dat je dacht: ik kap ermee? Nee, het doel voor mij was niet het IJsselmeer halen, maar een mooie tijd beleven en er zoveel mogelijk uithalen.**

Tot een week voor het IJsselmeer wist ik niet of het me ging lukken. Ik dacht: als ik halverwege eruit moet, dan maakt zij die andere helft af en hebben we een leuke dag gehad. Het ging mij erom weer dingen met mijn vrienden te kunnen doen en weer mens te voelen. Dat ging met vlag en wimpel. Ik had aangetikt na 7,5 uur en toen dacht ik: ik kan nog wel een stukje terugzwemmen. Marathonzwemmen is 80 procent mentaal en 20 procent fysiek. Na 4 uur verveelde ik me wel even in het water. Er ligt een boot naast je, ik adem alleen naar rechts en het enige wat ik zie is de zijkant van die boot. Die verandert ook niet in 7,5 uur. Toen zijn we galgje gaan spelen met een whiteboard. Het IJsselmeer was zoveel minder zwaar dan dat ziek zijn op de bank thuis. Die moeheid kun je bijna niet vergelijken. Zelfs na het Kanaal was ik minder moe dan toen.

**Hoe verklaar je dat? Neurofatigue is zo'n verlamrende vermoeidheid, ik kan het ook niet uitleggen. Wat geeft het water jou? Vrijheid. Je wordt er heel erg mens door. Je hebt niks anders om op te focussen dan de volgende slag. Het is heel meditatief. Je voelt je een beetje een oermens. Je bent heel erg aangewezen op jezelf.**

Zonder crew kom ik niet aan de overkant. Zij zorgen voor mijn voeding, zij bepalen de koers, zij zorgen dat ik me oké voel als ik mentaal breek. Ik kan letterlijk mijn leven in hun handen leggen. Het Kanaal was heel taai, 17,5 uur geduurd. Je begint om 12 uur 's nachts vanwege het getij. Je moet tegen de stroming vechten en als je het verkeerde moment kiest, kom je gewoon niet aan de overkant.

**33 kilometer hemelsbreed, maar dat is het nooit vanwege die getijden. Wat denk je in het kwartier voordat je dat water instapt?**

Ik ben dan gefocust. Het ging me om het avontuur zelf en ik had alles gedaan wat ik kon doen. Een uur van tevoren luister ik naar muziek met positieve teksten. Er is een nummer 'I'm gonna make it anyway' en dat ga ik dan heel vaak op repeat luisteren. Op het moment dat het niet lekker gaat, gaat mijn crew dat nummer ook heel hard zingen. Positief kunnen denken op het moment dat alles

tegenzit geeft je de kracht om door te gaan. We hadden vooraf het grapje gemaakt: als ik weggespoeld word door het getij, mag ik extra lang genieten van mijn inschrijfgeld. Toen de Franse kust begon te verschuiven, wist ik het gewoon. De kracht van positief denken is dat ik hier geen moment een negatief gevoel bij heb gehad.

**Had je tijdens die overtocht het vertrouwen in: dit komt goed, we gaan de overkant halen? Vanaf 12 uur zwemmen heb ik me heel sterk gevoeld. Het maakte me niet uit hoe lang het nog ging duren, ik kwam het water niet uit totdat ik in Frankrijk was. Maar de eerste 6 uur heb ik alleen maar overgegeven en dacht ik: ik wil eruit, waarom heb ik dit bedacht? Ik had te veel zeewater binnengekregen door een bepaald type golf.**

Je gooit alles eruit tijdens het zwemmen, want je wilt dat getij niet missen. Dan krijg je het op een gegeven moment heel koud omdat je je voeding niet binnenhoudt. Het was 's nachts 14 graden en ik lag daar in mijn badpak. Geen wetsuit, want als ik zoveel moeite doe, dan doe ik het helemaal op eigen kracht. Volgens de officiële marathonzwemregels telt het niet met wetsuit. Het begin was een helse beproeving. Veel mensen stoppen na 3 uur al vanwege de kou en onderkoeling. Ik had mezelf

verteld: je gaat er echt niet eerder uit dan die 10 uur, want je weet dat je dit fysiek kan. Als het licht wordt, wordt alles beter. Je krijgt het warmer, het is minder donker qua gedachten. Je weet dat je mentaal een keer breekt, maar als je de deur open doet en erdoorheen stapt, kom je een nieuw deel van jezelf tegen. Ik kwam erachter dat ik veel sterker was dan ik dacht.

**Een van de moeilijkste dingen van ziek zijn is niet weten hoe lang het duurt. Bij dat Kanaal overzwemmen is er altijd een vraagteken. Vond je dat niet lastig? Het was de bekroning op mijn werk van beter worden. Ik lag op 150 meter uit de kust en ik kwam niet door de stroom heen. Het getij was eerder gedraaid dan verwacht. Als ik die punt mis, moet ik nog een getij zwemmen, weer 4 of 5 uur extra. De zon begon weer onder te gaan en mijn familie stond op die klif te kijken. Toen heb ik geaccepteerd dat als ik nog 8 uur moet zwemmen, ik dat ga doen. Ik heb me wel echt flink kwaad gemaakt, gevloekt en tegen de zee geslagen. Daardoor kreeg ik extra energie en kon ik aan land komen, op de rotsen. Toen we op de boot kwamen, kreeg ik die cheque van 57.000 euro voor de Hersenstichting. Heel veel mensen zeiden achteraf: bedank, je hebt me weer hoop gegeven. Dat heeft me echt geraakt.**

Ik wil de juiste kennis op de juiste plek krijgen en behandelingen vergoed krijgen. Die cognitieve trainingen worden nu niet vergoed en dat is schrijnend, want je bent vaak je baan kwijt. Als je snel de richting weet, helpt dat bij het herstel. Dan is er maar 5 à 6 procent die langdurig klachten houdt. Wat ik mensen zou willen meegeven: focus op het proces en niet de uitkomst. Dat heb ik geleerd uit het boek 'Good to Great' over de Stockdale Paradox. Hij bleef glasherd geloven dat hij bevrijd zou worden, maar had dat losgekoppeld van wanneer dat zou gebeuren. Hij deed iedere dag zijn beste input. Zo ben ik gaan zwemmen: het maakt me niet uit of het de eerste of de tweede keer lukt, ik gun mezelf dat ik dit mag doen. Daardoor heb je niet meer zoveel druk. Je doet wat je kan en meer dan dat lukt ook niet.

**Dankjewel voor dit gesprek.**



Vond je dit gesprek interessant? Bezoek onze website voor de volledige video-ervaring en meer afleveringen van **Onder Druk**.

[BEZOEK ONDERDRUKPODCAST.NL](https://www.underdrukpodcast.nl)