



Margriet komt weer buiten dankzij Ehna. © Pim Mul

## Margriet is jong, maar kon niks meer en werd depressief: hulphond Ehna veranderde haar leven

„Als mijn man thuiskwam van werk, kon hij me zomaar op de grond van de keuken aantreffen. Dankzij Ehna is dat niet meer zo. Ik durf zelfs weer naar buiten.” Margriet Shein (27) heeft FNS, waardoor ze vaak plots flauwvalt. Dankzij haar hulphond lacht het leven haar weer toe. „Ik leef weer, in plaats van het overleven van vroeger.”

Tim Koning AD 12-07-23, 16:00 Laatste update: 16:19

„Ik was 21 toen het plots misging”, herinnert Shein zich. „Ik was me aan het klaarmaken om naar een feestje te gaan. Ineens zag ik een soort streep voor mijn ogen. Ik kon mijn armen en benen niet meer goed bewegen en ook praten ging niet meer duidelijk. Mijn ouders belden in paniek meteen een ambulance. Ik dacht dat ik dood zou gaan en begon in mijn hoofd zelfs al afscheid te nemen.”



„Gelukkig ging ik niet dood”, vervolgt ze. „Maar lange tijd was er geen duidelijkheid. Niemand leek een idee te hebben waar ik last van had. Pas vier jaar na die eerste aanval later kreeg ik de diagnose FNS (Functionele Neurologische Stoornis). Het was daarna al snel duidelijk dat ik een chronische vorm van de aandoening heb. Ik dacht dat mijn leven over was.”

Ik moest liggend naar de wc worden gebracht uit angst dat ik weg zou vallen

Margriet Shein

## Stil en donker

Door FNS is Margriet gevoelig voor prikkels. „[Als er te veel van die prikkels zijn, val ik snel en vaak flauw](#). Als ik toevallig zit heb ik geluk. Maar het gebeurt maar al te vaak als ik bijvoorbeeld in de keuken sta of over straat loop. Dat is enorm gevaarlijk en heeft er ook voor gezorgd dat ik aardig wat hersenschuddingen heb gehad. Op gegeven moment zat ik vaak in een stille donkere kamer. Zelfs mijn eigen stem was een prikkel. Ik moest liggend naar de wc worden gebracht uit angst dat ik weg zou vallen.”

Hoewel genezen geen mogelijkheid is, probeerde Shein vrijwel alles wat er te proberen valt om er in ieder geval op vooruit te gaan. „Ik ging naar gespecialiseerde fysio’s, maar dat werkte niet, want FNS is vooral een probleem in het brein. Toen ging ik naar rustoorden, revalidatiecentra en heel veel psychologen. Maar ik bleef steeds maar verder achteruit te gaan. Hopeloos, word je daar van.”

## Duizenden tot tienduizenden euro's

Een hulphond was haar laatste hoop. Maar die zijn duur, erg duur. Zo’n hond opleiden kost duizenden of zelfs tienduizenden euro's. Margriets beste vriendin kwam met het idee om een inzamelingsactie te starten om een hulphond op te leiden. Met succes. De donaties stroomden al snel binnen. Ook de gemeente Gouda besloot mee te betalen in de kosten. „Ik wil al die mensen die me hebben geholpen enorm bedanken, want het heeft mijn leven veranderd.”

Ik kan wel zeggen dat ze me mijn leven terug heeft gegeven

Margriet Shein

Een jaar geleden kreeg ze puppy Ehna. Toen nog ongetraind. „Ze is nu één jaar oud en nog niet helemaal klaar met de opleiding, maar ze doet al zo veel meer dan ik had durven dromen. Al na een maand begon ze signalen op te vangen. Bij sommige honden gebeurt dat pas na twee jaar. Ik kan wel zeggen dat ze me mijn leven terug heeft gegeven. Het is geweldig.”

## Hormonen en bloeddruk

De hulphond signaleert van tevoren of Margriet flauw gaat vallen, legt ze uit. „De hondentrainer heeft me uitgelegd dat Ehna allemaal kleine veranderingen kan zien en ruiken als dat gaat gebeuren. Er verandert iets in mijn hormonen en bloeddruk. Dat merkt ze. Zelfs als ze slaapt of buiten aan het spelen is, komt ze meteen naar me toegerend. Ze gaat voor me zitten en kijkt me aan tot ik rustig ga zitten of liggen. Als ik dan toch blijf staan, geeft ze me een poot. Als ik dan nog niet zou luisteren, springt ze. Mocht ik dan nog blijf staan, geeft ze een blaf. Ik val dus nog steeds wel eens flauw. Maar dankzij Ehna zit ik vaak op mijn zachte bank als dat gebeurt.”

Voordat ik Ehna had begon ik een beetje depressief te worden. Ik was superjong en kon niks meer

Margriet Shein

„De afgelopen jaren ging ik eigenlijk helemaal niet naar buiten. Nu durf ik dat weer. Ik kan natuurlijk nog steeds niet al te veel prikkels aan. Maar ik kan wel bijvoorbeeld een stukje heen en weer lopen in het park. Voordat ik Ehna had begon ik een beetje depressief te worden. Ik was superjong en kon niks meer. Nu wel. Ik kom weer buiten en heb daarmee echt een stuk vrijheid terug. Frisse lucht klinkt als zoiets simpels, maar het heeft een enorm positief effect.”

Gaat het nu echt nooit meer fout? „Jawel. Pas geleden liep ik op de eerste maandag van de maand een rondje. Om twaalf uur ging het luchtalarm af. Dat was ik helemaal vergeten. Door de prikkels schrok ik en ben ik out gegaan op een druk kruispunt. Maar in het verleden was ik dan alleen geweest. Nu kwam Ehna naast me liggen tot er hulp kwam.”

De komende tijd gaat Ehna waarschijnlijk alleen nog maar meer leren. En daardoor kan Margriet meer en meer dingen doen. „Ik moet niet verwachten dat ik volgend jaar fulltime werk. Maar ik kan wel vaker naar buiten of wat schilderen. Ik leef weer, in plaats van het overleven van vroeger. Daar ben ik enorm dankbaar voor.”

## **Dit is waarom je een hulphond niet af moet leiden**

„Een hulphond moet compleet op zijn of haar baasje gefocust zijn. Je ziet niet aan me dat ik een handicap heb, waardoor mensen vaak toch proberen tegen Ehna te praten of aaien. Maar als ze op het verkeerde moment wordt afgeleid, lig ik op de grond met een hersenschudding. Mij mag je gerust aanspreken en Ehna mag ook heus wel eens spelen. Maar als ze haar jasje aanheeft, is het belangrijk dat niemand contact met haar maakt.”