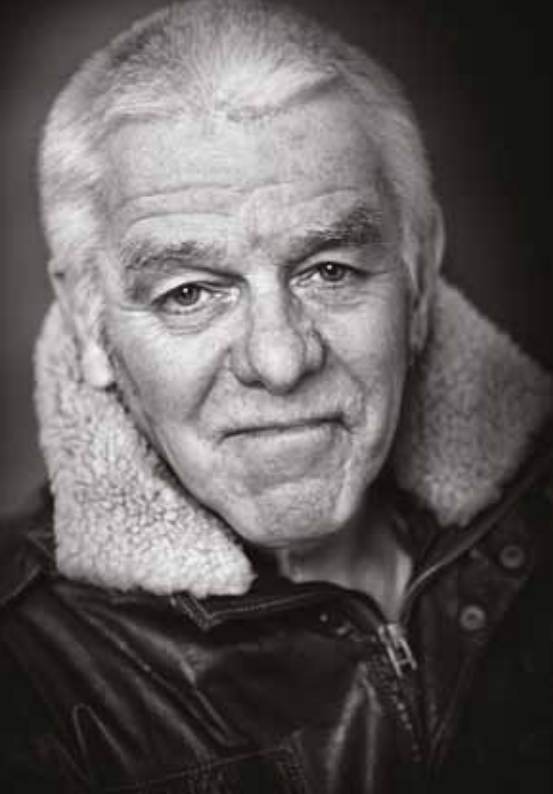


# SHINE

Wat passie met je doet in woord en beeld



Beste lezer,

Wat zijn wij trots op de mensen die schitteren in dit boek. Acht verschillende personen, acht verschillende karakters, acht verschillende passies, samengebracht met één doel: anderen inspireren om op zoek te gaan naar wat hen dagelijks beweegt.

In samenwerking met de acht grote dwarslaesiecentra in Nederland en fotografe Monique Velzeboer brengen we met 'SHINE' in beeld wat het met mensen doet als zij met hun passie bezig zijn. De kracht die zij 'in het moment' uitstralen in combinatie met de schittering in hun ogen laat zien dat fysieke beperkingen geen beperking hoeven te zijn om dagelijks te kunnen genieten.

Naast schitterende beelden leverden de fotoshoots ook acht inspirerende verhalen op. Elk verhaal vertelt over een passie die in het dagelijks leven andere mogelijkheden en kansen biedt om meer uit jezelf te halen en laat zien dat barrières niet onoverkomelijk zijn. Deze ervaringen maken het eenvoudiger om dagelijks afgewogen keuzes te maken en nieuwe ervaringen op te doen. Een passie kan je letterlijk in beweging brengen, en alledaagse beweging is van grote invloed op je algehele fitheid en kwaliteit van leven.

Dit is precies wat wij willen bereiken met het programma Fit for Life. Mensen inspireren en motiveren om in beweging te komen en meer uit zichzelf en het leven te halen. Sinds het ontstaan van Coloplast is deze gedachte leidend in alles wat wij doen.

Wij hopen u, uw partner, vriend(in), familielid en/of kennis met deze fotoreeks en verhalen uit te dagen en te inspireren om (samen) een passie te (her)ontdekken, of om meer te halen uit een bestaande passie en zo meer uit het leven te halen.

Coloplast BV





## Jolanda Kieneker

Jolanda Kieneker is 54 jaar en woont in een mooie, oude bakkerij in De Wilp, Groningen. Ze is getrouwd met Peter en heeft drie kinderen. Ze is kunstenares, gespecialiseerd in portret en naakt.

Door achtergebleven bacteriën van een doorgebroken blindedarmonsteking leeft Jolanda sinds haar 13<sup>e</sup> met een dwarslaesie (TH 12).

[www.jolandakieneker.nl](http://www.jolandakieneker.nl)



## Jolanda Kieneker

**54 jaar | Passie: Kunst**  
**Revalidatiecentrum: Beatrixoord, Haren**

*Gedachte 1: "Zou ik echt nooit meer kunnen lopen?" Gedachte 2: "Het is niet het einde van de wereld." Deze kracht typeert Jolanda, 54 jaar, die ondanks haar dwarslaesie op reeds jonge leeftijd, niet denkt in beperkingen, maar in mogelijkheden. Haar grote passie is kunst, met name schilderen. Deze creatieve passie beoefent ze niet alleen privé, maar ook zakelijk: na de kunstacademie afgerond te hebben, maakt ze van kunst haar werk. Schilderen (en haar voltooide werken) leveren haar ongekend veel voldoening, sociale contacten en motivatie op om erop uit te gaan en veel vreugde wanneer ze anderen blij kan maken met haar werk.*

Jolanda is een krachtige, lieve en warme vrouw, wiens leven op jonge leeftijd drastisch verandert, wanneer zij op 13-jarige leeftijd verlamd raakt. "Een halfjaar na mijn doorgebroken blindedarmonsteking kreeg ik ineens onverklaarbaar hoge koorts. Mijn ouders hadden meteen door dat dit niet goed was en gingen met mij naar de dokter. Vanaf dat moment ging ik zo snel achteruit dat ik binnen drie dagen volledig verlamd was." Het was een moeilijke tijd voor Jolanda en haar familie. Ze kon niet meer zelfstandig ademen en het zou niet lang meer duren voordat haar hart ermee zou stoppen. "Ik heb die avond van iedereen afscheid genomen, ik kan mij nog steeds niet voorstellen hoe ingrijpend dit voor mijn ouders geweest moet zijn."

De artsen gaven het gelukkig niet op en bleven zoeken tot ze uiteindelijk een klein vlekje vonden rond de longen. Diezelfde nacht nog opereerden ze Jolanda met medisch advies vanuit Amerika. En met succes, een groot abces achter het hart en de longen werd gevonden en verwijderd. Na de operatie breekt een zware tijd aan. Jolanda heeft een dwarslaesie TH 6-7 ten gevolge van een abces dat uiteindelijk TH 12 wordt en moet daarmee leren leven. "Psychische hulp was er toen nog niet. Ik moest 'gewoon' revalideren en hopen op zoveel mogelijk functieherstel." Als Jolanda in UMCG Centrum voor Revalidatie Beatrixoord te horen krijgt dat ze nooit meer zal kunnen lopen, weigert ze dat in eerste instantie überhaupt te geloven. Haar opvoeding, geloof en mentaliteit geven haar de kracht om door te gaan. "Als dit mij is gegeven, zal ik er het beste van gaan maken." Met de hulp van haar ouders probeert ze dat zoveel als mogelijk is. "Mijn ouders zeiden altijd: het is heel erg wat je is overkomen en je mag er altijd om huilen, maar het is niet het einde van de wereld." En zo bouwt Jolanda haar leven weer op. Op aanraden van haar artsen gaat ze na zes maanden naar huis om daar verder te revalideren. Daar pakt ze onder andere haar passie voor tekenen en schilderen weer op. Ook werkt ze jarenlang aan haar herstel met een fysiotherapeut. Dankzij deze intensieve revalidatie kan ze een groot deel van de functies in haar bovenlichaam gebruiken en stabiliseert de dwarslaesie op TH 12.

Voordat Jolanda in het ziekenhuis belandt, droomt ze ervan om in de medische wereld te werken. Tekenen is op dat moment een hobby. Een hobby die echter tijdens haar revalidatie belangrijker wordt dan ooit. Het helpt haar niet alleen functioneel (het weer leren gebruiken van armen en handen), maar ook emotioneel, als uitlaatklep van de heftige periode. Ze heeft gekozen voor het tekenen van mensen: "Ieder mens is anders en juist dat unieke zichtbaar maken is een prachtig component in mijn vak." De keuze voor de kunstacademie is vele jaren later een logisch gevolg. Na het slagen voor het toelatingsexamen wordt ze aangenomen en zo begint een waardevolle periode met ontmoetingen die tot hechte vriendschappen leiden en uiteindelijk tot succesvol afstuderen, met als specialiteiten 'naakt' en 'portret'.

Jolanda heeft een atelier aan huis waar ze altijd bezig is met nieuwe werken. Ze straalt als ze uitlegt wat ze er zo mooi aan vindt: "Ik vind het prachtig om scheppend bezig te zijn. Vooral het maken van sprekende portretten heeft mijn hart. Je probeert de persoon echt te leren kennen en te vangen op het doek." Wat het beroep van Jolanda extra speciaal maakt is het schilderen van 'In memoriam portretten', portretten van overleden personen van wie de nabestaanden graag een schilderij willen hebben. "Bij een 'In memoriam portret' is het belangrijk om de overleden persoon te leren kennen via de ogen en oren van de nabestaanden. Door eerst een intensief gesprek te voeren met de nabestaanden en via verhalen en foto's het karakter en typerende eigenschappen te achterhalen. Het is vaak een zwaar proces; het ophalen van herinneringen aan een overleden dierbare is niet altijd even gemakkelijk. Door mijn dwarslaesie en mijn ervaring met rouw en verlies op heel jonge leeftijd kan ik echter voor mijn gevoel dichterbij de nabestaanden komen en vanuit die levenservaring ondersteuning en troost bieden."

De passie voor kunst brengt niet alleen Jolanda haar armen, maar ook haarzelf letterlijk in beweging. Zo gaat ze regelmatig naar diverse musea en exposities, alleen of met haar vrienden van de kunstacademie.

Ondanks haar leven in een rolstoel is ze niet bang om erop uit te trekken, zo reisde ze recent naar Iran. Een prachtige reis met twee gezichten. "We kwamen daar een jongen tegen die altijd op bed lag, omdat hij niet kon lopen. Zijn ouders hadden niet de financiële middelen om zijn situatie te veranderen en helaas is het daar niet zo goed geregeld als dat in Nederland het geval is." Het laat haar niet los en eenmaal in Nederland, zamelen Jolanda en haar man Peter geld in om een rolstoel, een bed en een zuurstofapparaat naar Iran te kunnen versturen.

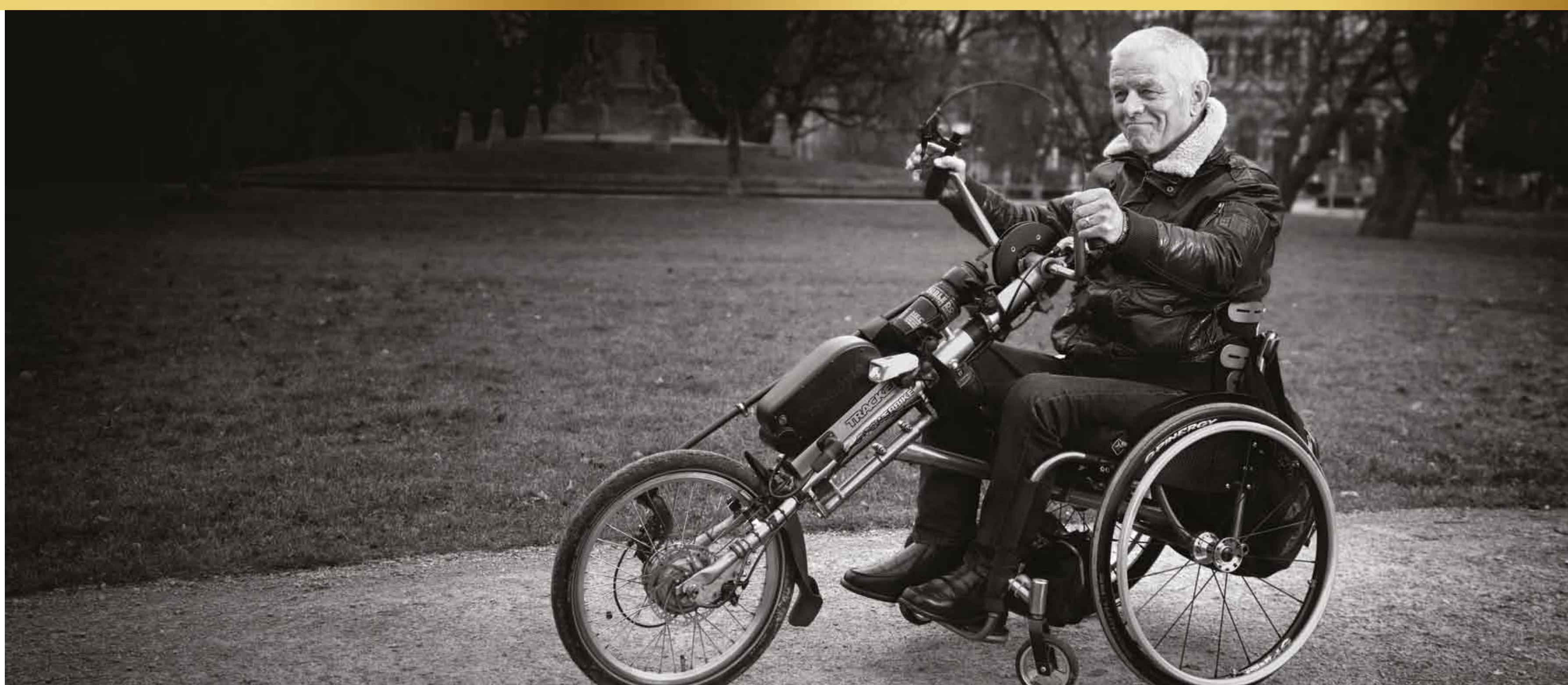
Jolanda brengt het dagelijks in de praktijk en zou het graag aan iedereen mee willen geven: "Zie je rolstoel als een positief middel, want het vergroot immers je wereld. Zoek naar je talenten, naar wat je gelukkig maakt en ga je ontwikkelen!"

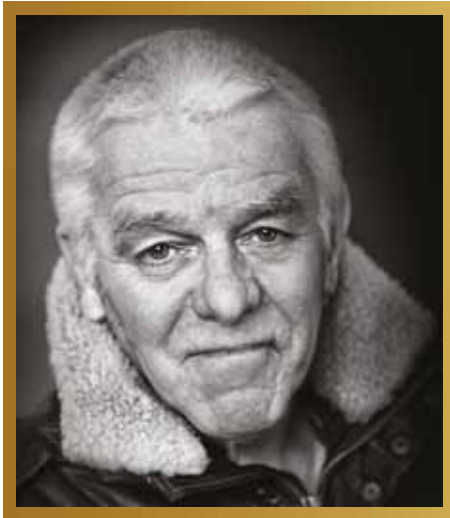


## Jos Keersmaekers

Jos Keersmaekers is 69 jaar en woont in Weert, Limburg. Hij is getrouwd met Henny en vader van één zoon. Hij is gepensioneerd Monteur Klein Onderhoud bij Philips en heeft een lang cv met vrijwilligersfuncties, waarin hij bij een flink deel nog steeds actief is.

Jos liep een dwarslaesie (T12 L1) op tijdens een ongeval met een familieschommel op het verjaardagsfeest van zijn 50-jarige zwager tijdens een verblijf in een vakantiehuis in de Ardennen.





## Jos Keersmaekers

**69 jaar | Passie: Eropuit trekken met de wheeler**  
**Revalidatiecentrum: Adelante, Hoensbroek**

*Gedachte 1: “Kan ik wel bij de brandweer blijven?” Gedachte 2: “Ik kan eigenlijk nog best veel als ik mezelf met anderen vergelijk. Dus kom op: aanpakken die handel.” Het toont de veerkracht van de Limburgse Jos Keersmaekers, als hij na een ongeluk op 46-jarige leeftijd met een familieschommel met een T12 L1 laesie in de rolstoel terecht komt. Na een langdurig revalidatieproces pakt Jos snel weer zijn vele vrijwilligerstaken op en vindt daarnaast steeds nieuwe manieren om te ontspannen en in beweging te blijven. Zijn ‘eropuit trekken mentaliteit’ levert hem niet alleen veel sociale contacten op, zijn gezondheid is er ook sterk door verbeterd (minder ‘kwaaltjes’) en hij kan blijven doen waar hij altijd van heeft genoten: het leven vieren.*

Jos is een man in de categorie ‘kan niet bestaat niet’ en leeft al bijna 24 jaar met een dwarslaesie na een ongelukkige val uit een familieschommel bij een vakantiehuis in de Ardennen. Na een dag in een ziekenhuis in België wordt Jos geopereerd in Maastricht, om vervolgens uiteindelijk 9 maanden intern te revalideren bij Adelante te Hoensbroek.

Tijdens zijn intakegesprek bij Adelante maakt Jos meteen zijn intenties duidelijk: “ik wil er vol tegenaan.” Bij de mededeling van de arts dat dit twee jaar revalidatie zou ‘kosten’, moet Jos even slikken. Meteen gevolgd door de drive om dit daadwerkelijk te doen, mede ingegeven door andere revalidanten die Jos ziet en tot veel minder in staat zijn. “Dan moet ik niet zeuren en er ook echt voor gaan, dacht ik.”

“Overigens alle lof voor Adelante, daar lopen echt vakmensen rond”, vult Jos aan. Hij noemt onder andere de naam van Conny (nog steeds werkzaam bij Adelante) als persoon van wie hij veel steun kreeg. Zijn intenties, de omgeving en de personen vormden het succesrecept voor het geambieerde doel van Jos: “zoveel mogelijk kunnen blijven doen wat ik deed, gaan en staan waar ik wil, naar buiten, genieten van stad en land.”

Het ingrediënt ‘mentaliteit’ komt door Jos zijn bezige bestaan voor het ongeval: werkzaam bij Philips (tot en met zijn pensioen), actief bij de vrijwillige (gemeente én bedrijfs-) brandweer, vrijwilliger bij het Rode Kruis, bestuurslid van de handbalclub van zijn vrouw (“ik heb als niet-handballer zelfs ook een tijdje handbalwedstrijden gefloten, het moest niet gekker worden”). Oftewel: Jos heeft een vrijwilligershart dat ook na het ongeval maatschappelijk blijft kloppen, onder meer als planner bij ‘het Huis van Nicolaas’, vaste penningmeester van het zogenaamde ‘Vaderkamp’ op de scoutingclub van zijn zoon, organisatielid van de Fakkelestafette Weert – Brussel – Weert en tot slot helpt hij wekelijks verstandelijk gehandicapten met de computer werken.

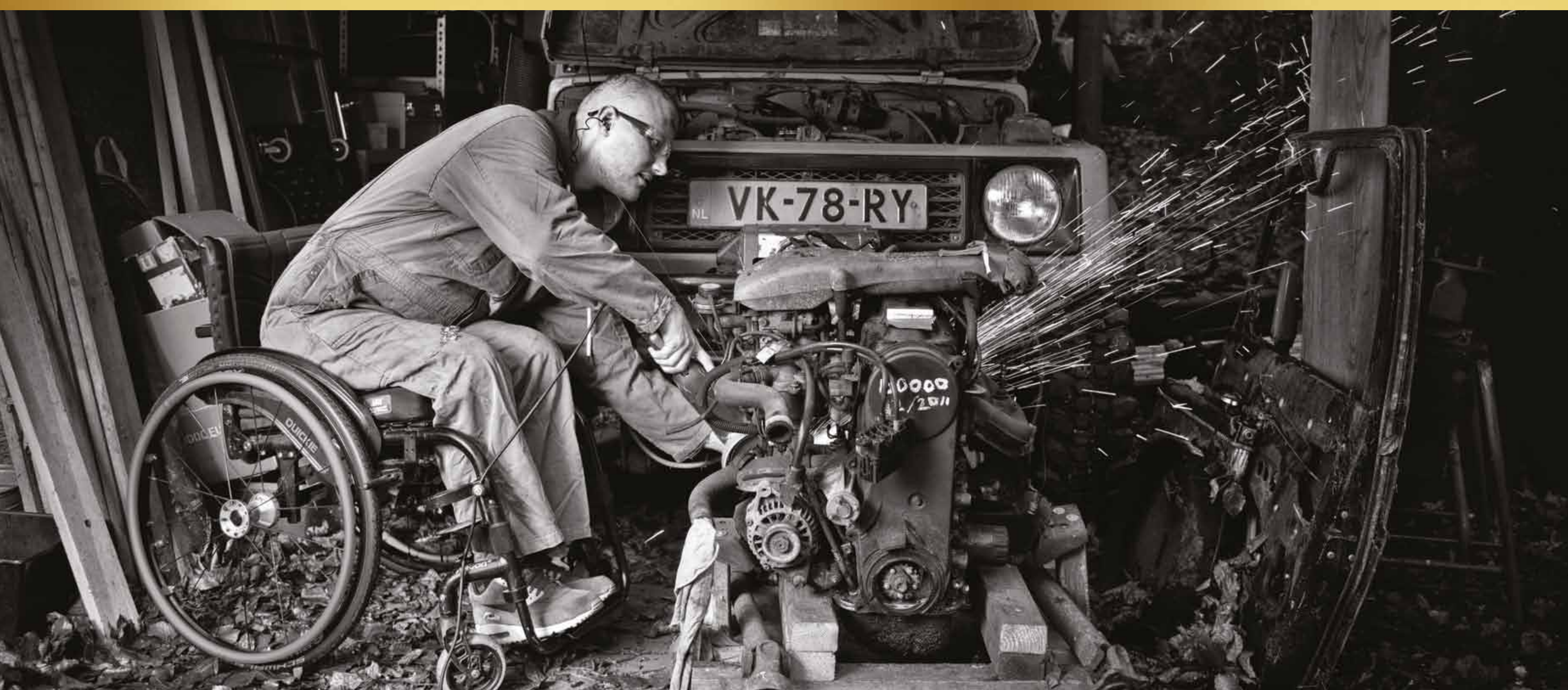
Zijn energie haalt Jos in eerste instantie uit rolstoelafeltennis. Helaas moet hij daar na enige jaren mee stoppen, aangezien het veel van zijn schouders vergt. Omdat hij ook ontspanning zoekt, gecombineerd met zijn passie voor het ontdekken van andere plaatsen, ‘herontdekt’ Jos de wheeler. “Het voordeel van op pad gaan met de wheeler is dat het niet zoveel van je schouders vraagt, maar dat je toch overal kan komen.” Het liefst gaat Jos met een maatje op pad, maar hij legt ook zeker genoeg kilometers in zijn eentje af. “Gelukkig willen veel vrienden weleens mee fietsen, veel kilometers maken en lekker ouwehoeren. Het maakt mij niet uit waar we heen gaan, als ik maar kan gaan. Maar als ik moet kiezen, ga ik voor een bosrijke omgeving. Zolang er maar verharde paden zijn.”

Niet alleen verharde paden vormen een voorwaarde, het moet ook enigszins lekker weer zijn. “Als het buiten fris is, worden mijn benen steenkoud. Die moet ik nadien dan weer uren opwarmen. Dus ja, je kunt me wel een mooi weer fietser noemen”, lacht Jos. Maar dat betekent niet dat slechte paden of koud weer hem van zijn kilometers af houden: “Als iets niet lukt, helpen andere mensen mij altijd wel. Zo zijn er in die oudere steden ook altijd van die irritante tegels of kasseien. Ik ontwijk ze zoveel mogelijk, maar tja, verder moet je nou eenmaal niet verlegen zijn.” En als het écht slecht weer is, gaat Jos gewoon op de rollerbank, al vindt hij dat toch een stuk ongezelliger.

“Omdat ik er zoveel op uit trek met mijn wheeler, heb ik het gevoel dat ik nog steeds controle heb over wat ik kan en wil. Ik heb al veel mooie plekken ontdekt, zoals de Veluwe, Texel, Luxemburg en België.” En in de tussentijd is er heel wat afgekletst met zijn fietsmaatjes of vrienden die hij met de wheeler opzoekt. Jos voelt zich fitter, kijkt niet op een drempel meer of minder en krijgt een hoop energie van zijn avontuurlijke geest. En dat kan hij weer gebruiken voor al zijn vrijwilligersfuncties...

Wat Jos aan iedereen zou willen meegeven: “Trek erop uit, ga naar buiten! Vind je hobby en ga ervoor, er is voor iedereen wel wat leuks en geschikts. Achter de geraniums zitten kan altijd nog.”



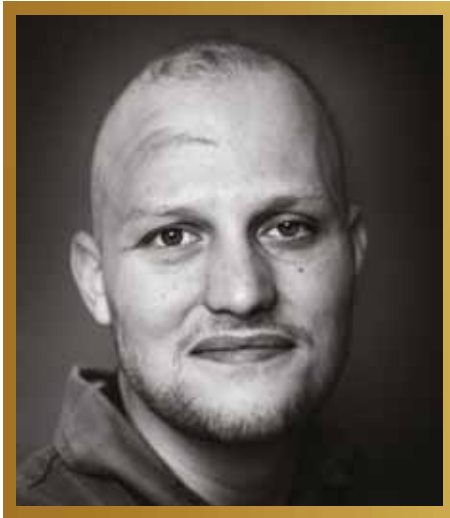


## Niek de Jonge

Niek de Jonge is 25 jaar en woont in Usselo, bij Enschede. Hij is 2,5 jaar samen met zijn vriendin Leanne die hij al kent sinds de middelbare school. Niek heeft techniek gestudeerd op het ROC van Twente en gewerkt bij Hitec Power Protection. Momenteel doorloopt hij een re-integratie traject en hoopt hij zo snel mogelijk binnen zijn technisch vakgebied weer een baan te vinden.

Niek liep op 23-jarige leeftijd een lage dwarslaesie op als gevolg van een tumor in zijn onderrug, een uitzaaiing van een eerder behandelde hersentumor.





## Niek de Jonge

**25 jaar | Passie: Klussen aan z'n auto's**  
**Revalidatiecentrum: Roessingh, Enschede**

*Gedachte 1: "Ik wil weer lopen." Gedachte 2: "Ik wil weer auto kunnen rijden." Het geeft de passie van Niek meteen goed weer: een sterke, jonge man voor wie geen uitdaging te groot is en met één grote passie: auto's. Deze kracht heeft de Enschedese Niek altijd gehad. Inmiddels moet hij ruim twee jaar leven met een lage dwarslaesie als gevolg van een hersentumor met uitzaaiingen in de onderrug. Ondanks het langdurige revalidatieproces geloofde Niek altijd in zijn herstel, met als doel zo snel mogelijk weer de dingen te doen die hij altijd deed. Met enkele aanpassingen bleek hij - ook met een dwarslaesie - te kunnen genieten van de voldoening die het sleutelen aan auto's geeft, de vrijheid die het ermee op uit trekken biedt en de zelfstandigheid die dat geeft.*

Na een weekend flink ziek te zijn geweest en pijn in zijn hoofd, wordt in mei 2015 een hersentumor bij Niek ontdekt. Door de vele chemotherapie en bestraling is de hersentumor verdwenen. In november (enkele weken na de behandelingen) kreeg Niek erge pijn in zijn rug. Onderzoek wees uit dat er uitzaaiingen zijn, in zijn onderrug. Ondanks behandeling zwelt de tumor zo sterk, dat een zenuwstelsel beschadiging het gevolg is. Wederom leek de kanker verdwenen. Tot vijf weken later de pijn in zijn rug terugkwam, een derde uitzaaiing. Uiteindelijk ondergaat Niek een essentiële hoge dosis chemo met stamceltransplantatie in het AVL, waarmee Niek zijn leven wordt gered. De zenuwen herstellen niet, de handige Niek moet sinds november 2015 met een dwarslaesie door het leven.

Bij zijn revalidatie in het Roessingh te Enschede gaat Niek voor het hoogst haalbare: opnieuw leren lopen en zo snel mogelijk naar huis. "Het was een lange weg en ik heb er alles aan gedaan om weer te kunnen lopen. Ik heb nog maar minimaal gevoel in mijn benen, eigenlijk alleen mijn bovenbenen, een deel van mijn onderbenen en enkelbot. Het is uiteindelijk wel gelukt om te staan en met krukken enkele meters te lopen." Niek wordt tijdens de gehele zware periode ondersteund door zijn vriendin Leanne: "Het was zwaar om hem zo te zien, met bovendien een zeer onzekere toekomst. Toen hij in het ziekenhuis lag voor de laatste, levensreddende behandeling, was ik echt bang dat hij het niet zou halen. Terwijl Niek een aangepaste auto had gekocht voor als hij weer thuis zou zijn. Zelf weer kunnen rijden, dat idee leefde zó sterk bij hem."

Zijn passie voor techniek heeft Niek een belangrijk doel gegeven in een zware tijd en heeft hij al vanaf jonge leeftijd. "Als jonge jongen was ik alleen maar bezig met brommers verbouwen, tot op mijn 18<sup>e</sup> auto's interessant werden. Ik kocht voor een krat bier mijn eerste busje (die het volgens de verkoper écht niet meer deed) en met een paar kleine aanpassingen reed hij weer. De passie voor auto's bleef, ik kon me hier altijd helemaal in verliezen.

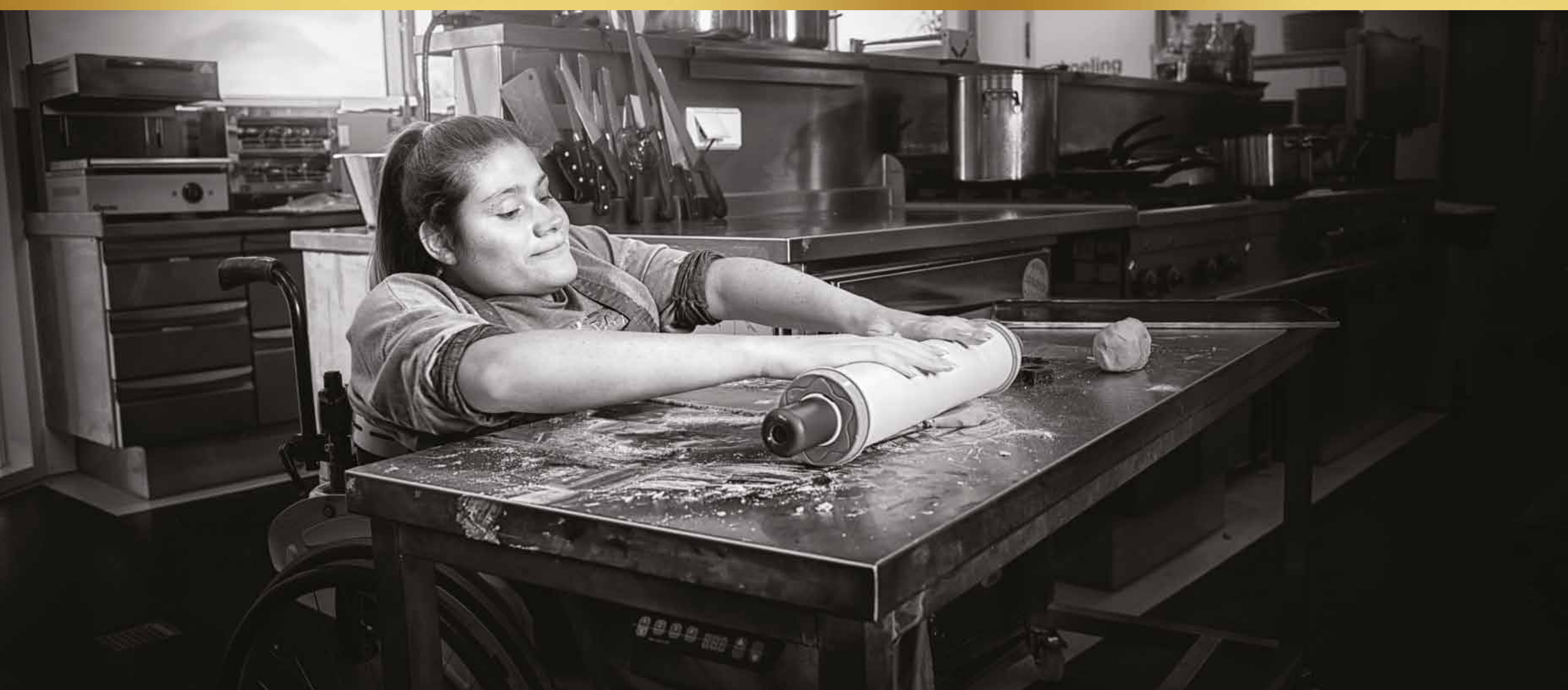
Toen ik in een rolstoel terecht kwam, was ik niet van plan om me dat af te laten nemen. Het heeft wel even geduurd voordat ik verder kon met het sleutelen aan de auto's, ik was lange tijd nog niet sterk genoeg." Genoeg reden om zijn revalidatie serieus te nemen, om de benodigde kracht te verkrijgen. En toen dat zover was, was er geen houden meer aan. Dwarslaesie of niet, Niek gaat onder de auto liggen, sleept met motorblokken en verbouwt eigenlijk nog steeds alles aan de auto's tot het zo is zoals hij het wil. "Ik ben heel blij met mijn aangepaste BMW, zodat ik zelf met handgas en -rem zelfstandig kan rijden. Al krijg ik wel vaak gekke blikken als ik deze op de invalide parkeerplaats zet; zo'n grote bak en dan ook nog zo asociaal op de invalide parkeerplaats neerzetten... Je zou de blikken eens moeten zien als ik dan mijn rolstoel uit de auto til!" De auto's zorgen er niet alleen voor dat Niek aan de slag gaat, ze zorgen ook dat hij de wereld kan zien. "Afgelopen jaar ben ik voor het eerst sinds mijn dwarslaesie weer gaan roadtrippen met Leanne. We gingen met een speciaal daarvoor aangeschafte dikke BMW op pad en sliepen op de camping. Die vrijheid was fantastisch! Ik ben nu bezig met het ombouwen van mijn Suzuki 4x4 naar handbediening, zodat ik hier ook weer in kan rijden (zie foto)."

De passie voor techniek heeft er ook voor gezorgd dat de technische klusser kon uitzoeken wat er met een dwarslaesie nog allemaal mogelijk was. Tegenwoordig volgt Niek een re-integratie traject bij Davina Werkt. "Het is een traject met als uiteindelijk doel een geschikte werkplek te vinden. Ondertussen leer en creëer ik mijn eigen werk door bijvoorbeeld een eigen lastafel te bouwen; als er na mij nog iemand komt werken in een rolstoel, kan hij/zij daar ook allemaal gebruik van maken!"

Onlangs lanceerden Niek en Leanne 'Take it Laesie', waarmee het stel via social media hun avonturen en roadtrips delen, ter inspiratie voor anderen. Er is tenslotte nog zoveel mogelijk! Ook zijn ze ambassadeur van SUE's Warriors: "Stichting SUE's Warriors strijdt voor een eerlijker en krachtiger beeld

van mensen met een lichamelijke beperking en maakt zich sterk voor meer diversiteit en participatie in mode & media om zo een inclusieve samenleving te promoten."

Mooie ambities die de nuchtere Twent zelf verpakt in een duidelijke boodschap: "Mensen in een rolstoel moeten niet zeuren, maar gaan ontdekken wat er nog kan."

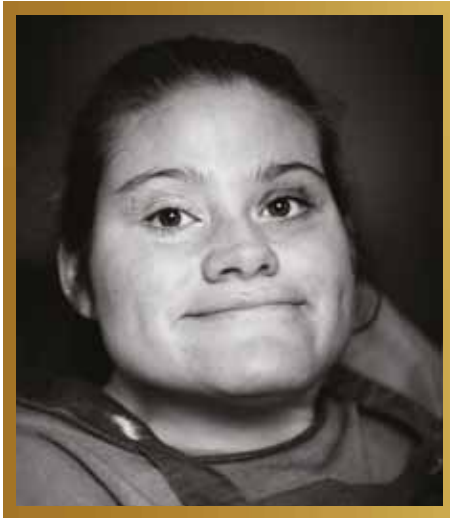


## *Djurney Broekhof*

Djurney Broekhof is 22 jaar en woont in Amsterdam bij haar ouders Michael en Linda. Djurney's broer en zijn vrouw verwachten momenteel het 3<sup>e</sup> neefje of nichtje van Djurney. Djurney ging voorheen naar de Mytylschool Drostenburg en gaat sinds een jaar naar de dagbesteding Friends at Work op het Friendship Sports Centre te Amsterdam. Daarnaast helpt ze elke vrijdag op de zorgboerderij in Castricum. Het Friendship Sports Centre is een onderdeel van Only Friends, de enige sportclub in Nederland die sport aanbiedt voor kinderen met een beperking.

Djurney is met spina bifida geboren en is haar hele leven rolstoel gebonden.





## Djurney Broekhof

**22 jaar | Passie: Bakken**  
**Revalidatiecentrum: Reade, Amsterdam**

*Al vanaf haar geboorte is duidelijk wat een doorzetter Djurney is. Als peuter duwde ze zichzelf op een kunststof 'rola' met haar armen voort, om later zelfstandig te kunnen rollen met een rolstoel. Djurney is geboren met spina bifida (een open ruggetje) en is verlamd vanaf het midden van haar rug. Daardoor is zij al 22 jaar volledig rolstoel gebonden. Vele activiteiten in het leven leken onmogelijk haalbaar, aldus de artsen. Maar Djurney heeft tot op de dag van vandaag al vele mensen versted doen staan met haar mentale en fysieke doorzettingsvermogen. Zelf geniet ze onder andere zeer van haar passie voor koken en bakken, wat niet alleen heel gezellig is, maar ook kleine 'projectjes' biedt om naartoe te werken en haar steeds weer reden geven om nieuwe dingen te leren.*

Djurney is een vrolijke, jonge meid die graag zoveel mogelijk uit het leven wil halen. Vrijheid in bewegen en nieuwe dingen leren zijn haar belangrijkste drijfveren. En dit maakt ze dan ook altijd gelijk maar duidelijk. Of het nou in het ziekenhuis, bij Reade of bij Only Friends is, Djurney wil bewegen. Haar ouders zorgen er dan ook voor dat haar hierbij niets in de weg staat. "Als peuter had Djurney een rola, toen een gewone rolstoel en daarna een elektrische rolstoel. Maar dat zagen we meteen, in deze stoel kostte het Djurney minimale inspanning om te bewegen. Dat werkt niet bij Djurney, dus terug in de 'gewone' rolstoel en weer zelf bewegen. Daardoor kon ze haar energie veel beter kwijt en dit resulteerde in een gezondere en (nog) blijere dochter!", licht haar vader Michael toe.

Deze drive en de ondersteuning vanuit Only Friends zorgen er momenteel voor dat Djurney grote sprongen maakt in haar ontwikkeling. Bij de vraag wat Djurney allemaal kan en doet tijdens haar dagbesteding bij Friends at Work op het Friendship Centre, begint haar hele gezicht te stralen. Er is een strak schema waarbij ze kickboksen, basketballen, fitnessen, zwemmen en in de keuken werken.

Djurney geniet van het keukenwerk: "Momenteel zijn we vaak bezig in de keuken, hier mag ik helpen koekjes bakken, helpen serveren aan de ouderen van de Riki Stichting die hier sporten en natuurlijk moeten we ook opruimen." Vader Michael vult aan: "Het Friendship Centre wil graag zelfvoorzienend zijn en dit kan heel goed met de hulp van iedereen die op de dagbesteding aanwezig is. Zo bakken ze appeltaart om te verkopen en zijn ze nu bezig de fabriekskoekjes bij de koffie te vervangen door zelfgemaakte koekjes."

Tijdens het bakken kan Djurney helemaal opgaan in haar eigen wereld. Het voorbereiden volgens de hygiëneregels, het klaarzetten en mengen van ingrediënten, het kneden van het deeg om vervolgens de leukste figuurtjes uit het deeg te steken, Djurney is er druk mee.

Dit alles onder de leiding van de chef Peter Bak: "Het is heerlijk om met Djurney en de anderen van de dagbesteding te werken. In het begin wist Djurney niet wat ze met dat plakkerige deeg aan haar vingers aan moest en zie haar nu het deeg eens rollen. Het is prachtig om te zien wat voor sprongen ze in hun ontwikkeling maken zodra ze op zichzelf leren te vertrouwen."

En als de taarten en koekjes af zijn, mogen ze uitgedeeld worden. "Best lastig in een rolstoel, maar niet onmogelijk", aldus Djurney. Ook zij hoort daarom 'gewoon' bij de bediening die het eten rondbrengt. Wel jammer dat ze niet bij de bar kan, maar even slikken en weer doorgaan. Haar vader benadrukt het belang van haar kook- en bakplezier voor Djurney: "Ze vindt de vrijheid en zelfstandigheid die het eten maken en rondbrengen haar geeft prachtig."

Haar plezier voor koken en bakken is ook buiten de keuken van meerwaarde; momenteel is Djurney druk bezig om te leren lezen. Afgelopen jaar heeft ze haar eerste boek uitgelezen, een prachtige mijlpaal. Een belangrijke vaardigheid om ook recepten te kunnen lezen. Djurney is er erg enthousiast over: "Recepten kunnen lezen lijkt me geweldig! Maar cijfers vind ik nog wel lastig." Haar vader is ook positief: "Eén stap tegelijk, maar we vertrouwen erop dat ze ooit haar eigen recepten kan maken en lezen."

Djurney bewijst iedere dag hoe belangrijk het is te doen wat je leuk vindt, daarmee worden veel hobbels overwonnen. Ook al kan je veel dingen niet (meer) op de manier zoals iedereen ze kan: "Als je het wilt, kan je echt heel veel!"

## Chris van der Zee

Chris is 53 jaar en woont met zijn vrouw en nog één thuiswonend kind op een (met lift aangepaste) woonark in Westzaan. Hij werkt als werkvoorbereider bij een aannemer en heeft daarnaast een verhuurbedrijf van schepen voor evenementen, zoals de Gay Parade. Hij leeft op van zijn passie voor vliegen en pioniert in Nederland met een handgestuurd vliegtuig, waarmee hij is aangesloten bij vliegclub Middenmeer.

Chris leeft nu 15 jaar met een dwarslaesie (T6 compleet) als gevolg van een bedrijfsongeval waarbij een bouwkraan op zijn rug terechtkwam.







## Chris van der Zee

53 jaar | Passie: Vliegen  
Revalidatiecentrum: Heliomare, Wijk aan Zee

*Gedachte 1: "Oké, wat zou ik nog wel kunnen?" Gedachte 2: "Kom maar door met die uitdagingen, ik laat me niet tegenhouden." Meteen vanaf het noodlottige bedrijfsongeval in 2003, wanneer een bouwkraan op Chris zijn rug valt, toont de aannemer zijn optimistische aard. En zijn eigenwijze aard, zoals anderen het wellicht zullen zeggen. De ras ondernemer (met T6 dwarslaesie compleet) begint met autorijden, bouwt zijn camper om en stapt op de quad, waarna het begint te kriebelen om te leren vliegen. Vliegen geeft hem ultieme vrijheid, pure ontspanning, de kans om zijn behoefte naar avontuur te vervullen en de mooie bijkomstigheid om ook anderen een mooie dag te kunnen bezorgen. "Een soort air-therapie eigenlijk."*

Chris heeft al jaren een goed lopend aannemersbedrijf, als hij op een dag in 2003 "op het verkeerde moment, op de verkeerde plaats" is: "Ik kwam net aan bij een nieuwe klus. Stap uit mijn auto, valt dat ding op mijn rug." Van de eerste twee weken sinds het ongeluk herinnert hij zich niets meer, dankzij de hoge doseringen morfine. Maar vanaf het moment dat Chris zich bewust wordt van de heftigheid van het ongeluk en de gevolgen ervan, toont hij zich strijdlustig.

Chris revalideert vijf maanden intern bij Heliomare, waar met name de kinderafdeling grote indruk op hem maakt: "Dat gaf me wel inspiratie, zo van dat ik eigenlijk niet zo moet 'zeuren'." Een belangrijke basis voor zijn positieve instelling, waarin hij zich steeds verder ontwikkelt door zijn grenzen te verleggen. "Ik ben meteen op zoek gegaan naar wat ik wel zou kunnen. Ik zie mijn beperking als een uitdaging om het nog steeds zo goed mogelijk te regelen. Natuurlijk ging dat in het begin ook met kleine stapjes, en gaat het echt niet zo gemakkelijk als het klinkt. Maar ik wilde wel echt heel graag, omdat ik weer wilde genieten van hetgeen ik altijd heb gedaan: nieuwe dingen doen, avonturen beleven. Naar mijn idee start het allemaal met echte motivatie, want dan laat je je niet zo snel weerhouden bij tegenslagen."

En dat blijkt: Chris verbouwt zijn woonark, zodat hij daar met vrouw en kinderen kan blijven wonen, leert autorijden, verbouwt een camper en quad en gaat op pad. Hij snapt heus wel dat dat niet altijd per se goed gaat. "Maar goed, misschien vliegt dat ding omver, dan lig ik in het zand met die quad. Nou ja, en dan? Dan probeer ik er weer op te komen en anders vraag ik hulp. Als je het niet probeert, gebeurt er ook niks."

Vijf jaar geleden begint het toch weer te kriebelen, Chris heeft 'de basis' weer op orde en heeft behoefte aan een nieuwe uitdaging. Dan denkt hij terug aan de vlieglessen die hij 30 jaar terug eens heeft gehad. Een kort onderzoek op internet brengt hem bij een vliegclub in België, dat een vliegtuig bezit dat met de hand bestuurd kan worden.

"Ik stuur een mailtje, wordt uitgenodigd en zit een week later in het vliegtuig. Fantastisch!" Het zaadje is geplant, dat wil hij vaker. Helaas blijkt het in Nederland niet zo gemakkelijk. "Vliegen met een dwarslaesie was nog niet bekend hier. Dus toen ben ik het zelf gaan uitzoeken, met ondersteuning van de club uit België, die me bijvoorbeeld hielp bij het proces van medische goedkeuring. Sindsdien heb ik hier les genomen met een instructeur van de vliegclub in Middenmeer. Samen uitvissen hoe en wat."

Het 'hoe en wat' blijkt te werken, een nieuwe passie is geboren en Chris vliegt nu minimaal één keer per week. "Als ik vlieg, voel ik me niet beperkt, dan functioneer ik net als iedereen. Vooropgesteld, ik voel me ook niet minder dan een ander, maar ik kan nou eenmaal mijn benen niet bewegen. Maar dat vergeet je volledig in de lucht: het is ultieme vrijheid, ultieme ontspanning, heel rustgevend. Het voegt weer een heel nieuwe dimensie aan die vrijheid toe."

Chris zijn ogen glimmen als hij vertelt over het vliegen in het onbekende, zoals in het buitenland. Met niets meer dan je vliegtuig, je radio en een iPad om op te navigeren. Nieuwe dingen zien, nieuwe plekken bezoeken. Ook zijn er pretogen bij het vertellen over die ene dag dat hij zijn kleinzoon van twee jaar als speciale passagier meeneemt naar boven. En het is natuurlijk ook erg praktisch: zelf vliegen voor een weekendje weg in Engeland, naar zijn broer in Tsjechië, een paar dagen in Oberstdorf, met je laptop naar Texel voor "eens een ander uitzicht op mijn werkdag". Maar ook de kans die het geeft om anderen een mooie dag te bezorgen geeft hem veel voldoening en plezier. Een passie die ook anderen blij maakt, mooier kan het niet worden. Zo neemt hij eens zijn oude revalidatiearts bij Heliomare, Hans Slootman, mee de lucht in voor een rondje over Heliomare. "Mooi man, hij dacht waarschijnlijk: die heeft het aardig opgepakt."

Belangrijk om te realiseren, 'het zelf vliegen' kwam niet zomaar aanwaaien. Chris heeft er hard voor gestreden en veel voor uitgezocht ("kan het niet

linksom, dan doe ik het wel rechtsom"). Zijn passie vraagt ook wat van zijn lijf, dus fysieke training was nodig: "Ik moet naar het vliegveld komen, het vliegtuig naar buiten halen (gewoon duwen), de hele check-up doen, de propeller aandraaien, de rolstoel achterin tillen. Daar heb je spierkracht voor nodig. Maar dan kan ik ook helemaal zelfstandig weg." Zo zorgt Chris er 'ongemerkt' voor dat hij niet alleen het vliegtuig, maar ook zichzelf in beweging brengt.

Natuurlijk gaat het tijdens het beoefenen van zijn passie niet altijd volgens het ideale plan. Maar ook daar "moet je maar mee dealen". Meer dan eens is hij gevraagd 'waar de piloot is' of zien ze de passagier voor piloot aan ("dat vind ik wel lachen"). Ook komt hij met het vliegtuig op plekken waar hij moet slapen in een niet aangepast hotel, waar hij zich moet zien te redden. En lang niet alle verkeerstorens zijn uitgerust met een lift, "tja, dan komen ze maar even naar beneden." En natuurlijk zijn er ook omstandigheden van gevaarlijker aard, bijvoorbeeld bij een weersverslechtering met harde zijwinden of slecht zicht. Maar dat zijn bijzaken. Chris hamert erop beperkingen te zien als uitdaging en wil dat ook graag aan anderen meegeven. "Natuurlijk zijn er genoeg beperkingen, maar ik zou iedereen willen inspireren om je niet te snel uit het veld te laten slaan en daar altijd voorbij te kijken. Ga er gewoon voor. Het brengt je zoveel!"

Blijft het bij het vliegen? Natuurlijk niet, Chris is alweer bezig met zijn volgende uitdaging: "Het liefst zou ik mijn instructeursbrevet halen om mensen zelf les te kunnen geven. Ik hoop binnenkort aan de opleiding te beginnen. Dat is natuurlijk weer nieuw en ik zal genoeg moeten regelen. Maar ik zie niet in waarom ik dat niet zou kunnen..."





## Maarten Jorissen

Maarten Jorissen, 24 jaar, woont sinds zijn ongeval weer bij zijn ouders in Wassenaar. Voorheen heeft hij op zichzelf gewoond in Leiden en vroeger heeft het gehele gezin drie jaar in Amerika gewoond. Maarten heeft nog twee broers en een zusje. Hij studeert momenteel voor de master Ondernemingsrecht in Leiden.

Sinds een ongelukkige duik in het zwembad in de zomer van 2016 leeft Maarten met een hoge, incomplete dwarslaesie op C5 niveau.





## Maarten Jorissen

**24 jaar | Passie: Hond Clarence**  
**Revalidatiecentrum: Rijndam Revalidatie, Rotterdam**

*Gedachte 1: "Ja, dit is dus een dwarslaesie." Gedachte 2: "Mijn leven is niet voorbij, mijn vrienden helpen mij uit het water en dan komt het goed." Vol vertrouwen in zichzelf, zijn vrienden en de toekomst; het is Maarten ten voeten uit. Een slimme, positieve en sociale jongen die alles uit het leven haalt. Ondanks zijn recente, hoge (incomplete) dwarslaesie op C5 niveau, studeert hij alweer en onderneemt hij van alles met zijn vrienden en zijn jonge hond Clarence. Clarence is nu al één van zijn beste vrienden en Maarten zal hem de komende tijd opleiden tot hulphond. Clarence geeft Maarten niet alleen praktische hulp, maar is een maatje voor het leven en onderwerp van veel zorg en training, wat Maarten ook doel en aanleiding geeft zichzelf verder te ontwikkelen.*

Maarten is een onbezorgde, reislustige jongen, met een liefdevolle familie, veel vrienden en een leuke studie, wanneer zijn leven halverwege 2016 compleet verandert. "In de zomer van 2016 zwom ik met vrienden bij ons studentenhuis in Leiden. Toen ik het water indook, dook ik te ver door, waardoor ik aan de overkant van het zwembad tegen de rand klapte. Het was een 'opzet-zwembad', dus zonder tegels, maar door de snelheid kan je de klap vergelijken met een duik in een leeg zwembad." Hij realiseert zich meteen: dit is een dwarslaesie. "Ik kon me niet meer bewegen, maar vertrouwde er meteen op dat mijn vrienden mij zouden redden. Vanwege mijn dikke nek kon ik erg lastig ademen, maar toen ik omgedraaid was, kreeg ik net genoeg zuurstof. Op dat moment wist ik ook dat het goed zou komen; dit zou niet het einde zijn."

Een maand lang ligt Maarten op de intensive care in Leiden. Na de eerste operatie is het voor hem al helder; hij gaat revalideren om vervolgens weer 'gewoon' zijn studie op te pakken. Tien maanden revalidatie in Rijndam volgen. "Elke avond was er wel iemand van mijn familie of vrienden aanwezig, dit hielp mij enorm. En het personeel van Rijndam was hartstikke lief, je bouwt snel een band op. Naast het verdriet heb ik daarom ook veel kunnen lachen. Mijn mentor Patricia ('party Patty') zal ik nooit vergeten. Zij heeft óf van afstand óf van dichtbij altijd een oogje in het zeil gehouden." Ook de therapeuten waren belangrijk, samen met hen stelde hij elke maand weer nieuwe doelen. "Het was de truc om ambitieuze, maar realistische doelen te stellen. Het was hard werken, maar er was altijd ruimte voor een goede grap tussendoor."

Bij thuiskomst in juli 2017 pakt Maarten zijn leven snel weer op. "Ik moest eerst veel regelen. Je zou het niet denken, maar het leven met een handicap is ongeveer een fulltime baan." Naast de functionele aanpassingen denkt Maarten dat een hond het plaatje compleet zou maken; een hond die hem kan helpen met praktische handelingen, zoals het opentrekken van lades en het pakken van schoenen. Samen met zijn ouders gaat hij op zoek naar een hondje. "In het asiel vonden we Clarence, een labradorachtige hond die leek op

de hond die we vroeger hebben gehad. Ik was meteen verliefd." Het blijkt een schot in de roos; in de zeven maanden dat Clarence nu bij Maarten is, brengt hij veel extra liefde. "Clarence is echt een geweldige hond, die bij me komt liggen als ik bijvoorbeeld een film kijk. Door zijn enthousiasme elke ochtend, krijg ik zelf ook zin om de dag te beginnen."

Het is de bedoeling van Maarten om Clarence zelf op te leiden, zonder cursus en puur op gevoel. Hij is voorlopig aardig tevreden over de training en ontwikkeling van zijn maatje. "Ik leer hem nu om niet meer zomaar op mij te springen, zoals hij dat als puppy deed. Het geeft me veel voldoening als hij naar mij luistert." Een hond opleiden is best fysiek, geeft Maarten toe, maar dat is goed voor zijn eigen ontwikkeling. "Ik moet er continu mee bezig zijn, er energie aan besteden; dat houdt mij ook actief."

Natuurlijk loopt niet alles altijd soepel met een inmiddels puberende hond. Zo heeft Clarence recent een pak meel van het aanrecht gepakt en is hiermee door het huis gelopen. "Eén grote puinhoop natuurlijk, niet echt de bedoeling van een hulphond. Maar als je dan die witte snoet ziet, onder het meel, met die lieve oogjes erboven, kan ik toch alleen maar hard lachen. Dan is het vergeven, sámen het huis opruimen en verder waar we gebleven waren."

Die pubertijd maakt Clarence naast ondeugend ook redelijk onvoorspelbaar. Maarten legt uit dat het nu de uitdaging is om Clarence geconcentreerd te houden, zodat hij alle hulpactiviteiten leert uitvoeren. Anderzijds is het zijn eigen uitdaging Clarence zelfstandig uit te kunnen laten. "Op zich gaat het uitlaten goed, maar als Clarence een andere hond ziet, is hij weg en luistert hij totaal niet meer. Als ik geen dwarslaesie had gehad, zou ik er gewoon tussen gaan staan, wat een natuurlijk overwicht geeft. Nu lukt dat natuurlijk niet. De oplossing is om overwicht middels mijn stem te creëren. Inmiddels lukt dit soms, maar soms ook nog niet. Gelukkig kan ik het geduld vinden om dit te blijven proberen; als ik het niet opgeef, weet ik dat het me uiteindelijk gaat lukken."

Naast de training van Clarence is Maarten ook druk met zijn studie. Na zijn bachelor International Business Law al voor het ongeluk te hebben behaald, is hij nu bezig met de master Ondernemingsrecht in Leiden. "Ik wist na de eerste operaties al dat ik fysiek niet alles meer zou kunnen, maar mijn hoofd doet het nog prima." Ondanks waarschuwingen dat zo snel weer starten met studeren 'een ambitieus plan is', is Maarten trots dat hij binnen een jaar zijn studie weer heeft opgepakt: "Aangezien ik deze master voor mijn ongeluk al wilde volgen, heb ik nog meer het gevoel dat ik door kan gaan met mijn leven." En niet zonder succes: na het eerste semester staat hij een 8,7 gemiddeld. "Haha mooi hè, mijn ouders vinden mij zelfs een nerd nu. Maar ik ga ook nog gewoon gezellig met mijn vrienden wat eten of drinken in Leiden of Den Haag hoor."

Een baan in de advocatuur is het doel, dat was altijd al zijn plan, "de voortgang is alleen even verstoord geweest." Ook hier toont Maarten zijn positieve aard: "Ik vind dat ik heel veel geluk heb gehad dat ik de ruimte krijg om mijn leven opnieuw te ontdekken. En dat ik familie en vrienden heb die mij hierbij volop steunen."

Het lijkt bijna ongelooflijk, de positiviteit die Maarten gedurende het revalidatieproces toont en nog steeds uitstraalt. Zelf is hij daar nuchter over: "Er is een verschil tussen hoop en een wens, je moet wel realistisch blijven. Niet blijven hopen op het onmogelijke, dan word je altijd teleurgesteld. Focus op wat je wél kunt! De kunst is een realistische toekomstdroom te hebben en daar de focus op te houden."

Wijze woorden van een positieve jongen die zich door niets en niemand laat afschrikken. Naast wie sinds kort een vrolijke hond huppelt. Nu al een onverslaanbaar duo.



## Annemarieke Driessen

Annemarieke Driessen is 37 jaar en woont met Jaap samen in Bilthoven, Utrecht. Ze geeft training en coaching op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, verandertrajecten en is trotse moeder van Olivier, 1,5 jaar oud.

Annemarieke liep 12 jaar geleden een dwarslaesie op door (waarschijnlijk) een infarct in haar ruggenmerg (incompleet C4/C5).







## Annemarieke Driessen

**37 jaar | Passie: Moeder zijn van zontje Olivier**  
**Revalidatiecentrum: De Hoogstraat, Utrecht**

*Gedachte 1: "Kan ik nog wel kinderen krijgen?" Gedachte 2: "Het maakt me niet uit wat de artsen zeggen, ik ga voor het hoogst haalbare." De mindset van Annemarieke vormt een belangrijke sleutel in haar revalidatie en invulling van haar leven sinds het oplopen van haar dwarslaesie (incomplete C4/C5) in het laatste jaar van de Hogere Hotelschool. Niet alleen is ze sindsdien 'dichter bij haarzelf gekomen', ook zette ze succesvol een horecaonderneming in Spanje op, begon ze als zzp'er en is ze trotse moeder geworden van Olivier, nu 1,5 jaar. "Moeder zijn geeft haar kracht, ongekend veel liefde en verlegt letterlijk haar (mobiliteit-) grenzen."*

Toen Annemarieke op 8 november 2005 naar huis fietste, ging het mis: "Ik kreeg ineens ongekend veel pijn in mijn nek en ben uiteindelijk toch maar naar de huisarts gegaan. De diagnose was acute spit. Weer thuis ben ik met medicatie in bed gaan liggen, maar toen kon ik niet meer overeind komen." Annemarieke belandde in het UMCU, waar een dwarslaesie werd geconstateerd met als meest waarschijnlijke oorzaak een infarct in haar ruggenmerg. Een jaar revalidatie (intern) in De Hoogstraat volgde en tegen alle verwachtingen in, kreeg Annemarieke na vijf maanden weer een beetje gevoel in haar linker teen, dat zich stukje bij beetje uitbreidde naar boven. Er volgde nog twee jaar dagbehandeling, waar Annemarieke (ook daar) de eigen regie nam over haar herstel: "Als je op de bodem van de put zit, heb je wel het gevoel dat je zelf het beste weet wat je nodig hebt om weer te kunnen 'staan'. Dat had ik heel sterk, het ging niet alleen over de fysiotherapie, maar bijvoorbeeld ook over voeding."

Wat indruk heeft gemaakt op Annemarieke bij De Hoogstraat zijn de vrijwilligsters en koffiedame Hannie in het bijzonder: "Elke dag begon met een 'bakkie met liefde' (een kopje koffie of thee). Zo waardevol, zij gaven mij de tijd en aandacht die ik nodig had en maakten dat ik mij mens voelde, in plaats van patiënt. Heel essentieel, want hoe beter je de dag begint, hoe meer je kunt geven ter bevordering van je revalidatie." Annemarieke bleek daar zelf meer dan bedreven in te zijn. Alle mogelijkheden en uitersten moesten worden geprobeerd: "Ik redeneer niet vanuit onkunde, maar vanuit kansen. Dat heeft mij geholpen mijn leven weer te hervinden. Overigens niet zonder slag of stoot hoor, de pijn van het niet meer kunnen, het gehandicapt zijn, heb ik ook meer dan gevoeld. Alleen bleef ik daar niet in hangen."

Dat denken in kansen zorgde er ook voor dat een succesvolle horecazaak in Spanje werd opgezet en dat Annemarieke onlangs met twee compagnons haar eigen bedrijf BeLight opstartte, waarbij ze persoonlijke ontwikkelingstrainingen en verandertrajecten verzorgt, gericht op talent- en leiderschapsontwikkeling.

Gefascineerd door de beweging van mensen en organisatie is er volgens haar niets mooiers dan mensen in verbinding met zichzelf te brengen en hen zo in staat te stellen hun natuurlijke kracht in te zetten binnen de kaders van hun werk.

Het brengt haar ook geluk op persoonlijk vlak. Sinds vier jaar heeft Annemarieke een relatie met Jaap met wie ze de stap tot het moederschap wilde en durfde te zetten. "We gingen er gewoon voor, wat kan je anders doen? Het verraste me wel hoe snel het al lukte, dat is echt een cadeau geweest." Natuurlijk was het een spannend traject, maar het sleutelwoord is vertrouwen en nog beter luisteren naar je lijf. De zwangerschap verliep voorspoedig, tot het moment dat (vanwege een niet-dwarslaesie gerelateerde medische reden) moest worden gekozen voor een keizersnede; na 36,5 week werd Olivier gehaald. "Dat vond ik wel jammer eigenlijk: je hoort zoveel over het fenomeen 'pijn bij een bevalling...' Met alles wat ik al had meegemaakt, was ik daar eigenlijk wel knetternieuwsgierig naar!"

Olivier is een levendige en prachtige jongen, heel lief in combinatie met het nodige temperament. Het mooiste is om samen de 'alledaagse' moeder-zoon dingen te doen, gewoon het moeder-zoon contact te hebben. "Heerlijk, geef hem een doos en een pollepel en hij heeft lol. Daar geniet ik zo ontzettend van." Maar ook spelen op het strand, dollen met een bus scheerschuim, naar de speeltuin gaan; het brengt Annemarieke zelf ook steeds weer verder. "Een kind wil natuurlijk alle kanten op, het zet je letterlijk in beweging omdat je zorg draagt voor een kindje. Het verlegt je grenzen in alle opzichten."

Het moederschap is prachtig, maar vereist de nodige mindset en aanpassingen, erkent ze. Ga er maar aan staan: je hebt een life changing event als een dwarslaesie en dan komt er een ander life changing event als een kindje bij, dan moet je wel weten hoe en wat je wilt. Omdat Annemarieke ook geen volledige handfunctie heeft, heeft zij meer hulp nodig dan veel andere moeders.

"Die hulp moet je wel durven vragen, dat vereist een kwetsbare opstelling, je 'moet wéér' langs je dwarslaesie. Moest ik daar tussen twee trainingen na het kolven weer iemand vragen mijn melk koel weg te zetten. Ik vraag me nu nog wel eens af hoe ik dat in hemelsnaam allemaal heb kunnen doen!" Daarnaast zijn er tegenwoordig de nodige slimme technische oplossingen. Desondanks waren en zijn er natuurlijk ook stressvolle momenten - een kind laat zich niet regisseren - maar dankzij een positieve instelling, vertrouwen in zichzelf en het accepteren van hulp laat ze zich daardoor niet beperken. Een belangrijke boodschap voor andere vrouwen is dan ook op anderen durven te vertrouwen: "Een deel van op pad gaan met Olivier bestaat uit goede voorbereiding, altijd bedenken wat je nodig hebt en wat daarbij komt kijken. Een ander deel is hulp vragen. Mensen zijn in de kern zo lief, die zijn echt heel behulpzaam, als je bereid bent daarop te vertrouwen. Je moet het af en toe alleen ook laten gaan zoals het gaat. Dat moest ik ook echt leren hoor. Maar als het dan lukt, oh man, dat geeft je vleugels."

Annemarieke geniet volop van het moederschap en wil andere vrouwen op het hart drukken ook vanuit een positieve en doordachte insteek de mogelijkheden daartoe te onderzoeken: "Als je een kindje wilt gaan dragen, moet je daar vol vertrouwen en gezondheid ingaan. Dat betekent niet alleen zorg voor je lichaam, maar ook voor je geest. Voel je vrij van je beperking, een kind zet je beperking toch weer in een nieuw perspectief. Dat merkte ik in het begin ook; was mijn zontje net geboren, kon ik hem niet vastpakken. Dat raakte me, maar die emotie moet je ook toelaten, zodat het vanzelf wegebt. Het is echt belangrijk om je daar bewust van te zijn, wel stil staan bij de dingen die je niet kunt, maar vervolgens doorpakken naar hoe het wél kan. Dan is het moederschap het mooiste wat er is."

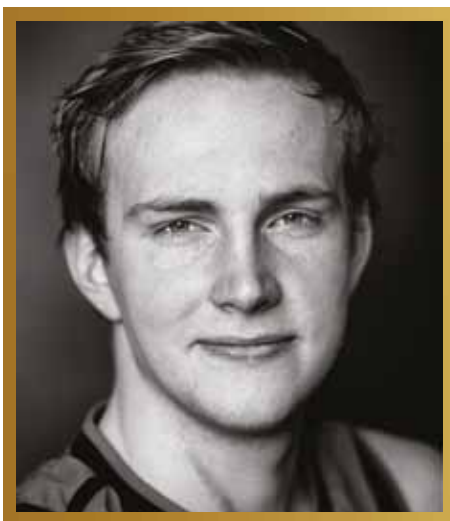
## Hugo van Iersel

Hugo van Iersel, 20 jaar, woont in Sint Anthonis. Houdt van rugby, sport kijken (o.a. bij zijn oude hockeyclub in Boxmeer en Formule 1), basketbal en muziek. Zit nu in 6 vwo en wil hierna 'iets met economie'. Hij heeft een broer en zus, twee liefhebbende en trotse ouders, nog alle vrienden die hij voor het ongeluk had, nieuwe schoolvrienden, revalidatievrienden en sportvrienden.

Hugo liep in 2015 een dwarslaesie (C5/C6) op door een duik in een zwembad.







## Hugo van Iersel

20 jaar | Passie: Rugby

Revalidatiecentrum: Sint Maartenskliniek, Nijmegen

*Gedachte 1: "Ik kan nooit meer hockeyen." Gedachte 2: "Met welke sport zou ik naar de Paralympische Spelen kunnen?" Het typeert Hugo, 20 jaar, die ondanks zijn complete C5/C6 dwarslaesie met een topsportersmentaliteit door het leven gaat. De op hoog niveau spelende hockeyer moest weliswaar zijn hockeydromen opzijzetten, maar kreeg daar een paralympische droom voor in de plaats. Als lid van de Nederlandse rolstoelrugby selectie heeft hij de kans die droom te verwezenlijken; over twee jaar wil hij met zijn team deelnemen aan de Paralympische Spelen in Tokio. Rugby geeft hem een doel, vrijheid, voldoening, referentie en sociale contacten.*

Hugo is een zeer sportieve en vrolijke jongen, wiens sportcarrière een andere wending krijgt als hij 2,5 jaar geleden bij een noodlottig ongeval een dwarslaesie oploopt. Op een zomerdag in 2015 viert Hugo na een dag hard werken zijn behaalde havodiploma met vrienden bij een nabijgelegen zwemven. Die avond zou de diploma-uitreiking zijn. Bij het laatste potje strandvoetbal van de dag moest hij als verliezer de bal uit het water halen. Helaas bleek zijn sprongkracht hem fataal, ondanks dat hij rekening hield met het ondiepe wateroppervlak, met een C5/C6 dwarslaesie tot gevolg.

Toen Hugo na zijn ongeluk en de daaropvolgende ziekenhuisperiode in de Sint Maartenskliniek revalideerde, meldt verpleegkundig specialist Joke Beekman zich al snel met de mededeling dat hij 'perfect is voor rolstoelrugby'. De sport is zeer geschikt voor zijn type laesie en zijn beperkte handfunctie en geeft hem meteen een doel. "Ik heb daar enorm veel aan gehad, de knop ging meteen om. Rugby werd mijn drive om snel en goed te revalideren", licht Hugo toe. "Ik wist nog niet eens wat ik echt kon of leuk vond, maar ik wilde zó graag weer sporten, dat ik genoeg nam met alles." Het blijkt een schot in de roos, Hugo zit uiteindelijk eerder in een rugby rolstoel dan in een gewone handbewogen rolstoel. Eind oktober traint hij voor het eerst met de trainingsgroep mee, krap drie maanden na het ongeluk.

De vrijheid en voldoening die het rugby en de paralympische droom hem geven, betekenen veel voor Hugo, die op dit moment in 6 vwo zit. "Ik was altijd super zelfstandig. Ik fietste naar hockey, naar school, naar vrienden en feestjes. Maar met die dwarslaesie kon ik in het begin niet eens mijn eigen boterham smeren. Ik haatte dat afhankelijk zijn." Geen gek gevoel voor een jongen in de kracht van zijn leven, die bovendien gewend was zijn ouders trots te maken met de meest mooie hockeydoelpunten, passjes en strafcorners.

Rugby wordt daarom ook niet zomaar een hobby, maar zijn nieuwe ambitie. Sinds maart van dit jaar is Hugo onderdeel van het Oranje Talententeam dat

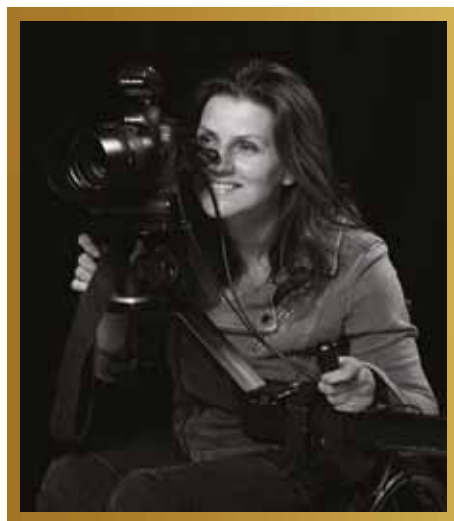
de basis moet vormen voor kwalificatie voor de Paralympische Spelen in 2020. In de topsportgeest van Hugo betekent dat niet alleen trainen, maar de dagen in eerst de Sint Maartenskliniek en later thuis gebruikt hij ook om zich in te lezen en filmpjes te bekijken ("hele dagen lang"). Joke geeft hem tips op welke internationale toppers te letten om van te leren.

Naast het nastreven van een doel, erkent Hugo dat het ook gewoon lekker is door te sporten "alle frustraties van het dagelijks leven eruit te beuken". Jezelf helemaal kunnen geven; een essentieel onderdeel van het uitoefenen van je passie. Minstens even belangrijk is het contact met zijn teamgenoten; te zien hoe zij zich verzorgen, zich vervoeren, zich katheteriseren. "Zie ik hen iets doen, probeer ik het ook. Ik durf meer te experimenteren, van aankleden tot laxeren tot autorijden. De professionals kunnen je wel vertellen wat je wel en niet kan, maar je gelooft het pas als je het ziet bij anderen."

Bij hoge ambities hoort ook teleurstelling. Bij het recent gespeelde EK hoort Hugo dat hij de laatste afvaller van het Nederlands team is. Hij heeft toen zelfs gespeeld met de gedachte of hij de sport nog wel wilde blijven doen. Maar ook hier gaat dat gevoel snel over in een reden om nog harder zijn best te doen. Zowel fysiek als tactisch. "Het is zoveel meer dan hard beuken. Hoe kan ik wedstrijdssituaties lezen, vermijden en creëren? In hockey had ik een andere rol, toen kon ik veel bepalender zijn. Nu moet ik het anders oplossen, ik wil nog te veel zelf. Daarnaast is het ook nog steeds hard werken: sprinten, afremmen, behendigheid..."

"Ik zou nog zoveel beter willen worden, ook al is het frustrerend dat ik nooit beter kan worden dan binnen de kaders van mijn fysieke mogelijkheden. Ik word als 1-punter bijvoorbeeld nooit zo snel als een 3-punter (classificatiesysteem binnen de sport gerelateerd aan fysieke mogelijkheden op basis waarvan teams kunnen worden samengesteld). Aan de andere kant, ik kijk ook naar de internationale 1-punters, sommigen daarvan behoren tot

de besten van de wereld..." Dus of we Hugo zien schitteren in Tokio in 2020? "Over twee jaar ben ik er gewoon bij, Tokio here we come."



## Monique Velzeboer

**Monique Velzeboer (48 jaar) | Fotografe**  
**Revalidatiecentrum: Reade, Amsterdam**

*Fit for Life is trots op de samenwerking met fotografe Monique Velzeboer. Monique is Olympisch Kampioen shorttrack (1988) en leeft sinds 1993 met een dwarslaesie als gevolg van een trainingsongeval in voorbereiding op de Olympische Spelen van Hamar. Dankzij een opleiding aan de Fotoacademie (her)ontdekte Monique haar passie voor fotografie.*

*Monique is een perfect voorbeeld van hoe een passie je letterlijk in beweging kan brengen. Haar werk als fotografe heeft haar inmiddels al naar veel landen in de wereld gebracht, mede door haar werk voor het Liliane Fonds.*

Monique: “Ik ben erg dankbaar dat Coloplast mij gevraagd heeft passies van mensen met een dwarslaesie op beeld vast te leggen. SHINE is een mooie expositie geworden, mede door de krachtige personen die zo positief en sterk in het leven staan dat zij alle drempels overwinnen om hun passie uit te kunnen oefenen. Het was heel bijzonder om deze mensen te leren kennen en om te zien hoe belangrijk een passie kan zijn bij revalidatie en verwerking van een dwarslaesie. Intrigerend om te ervaren dat een passie daarbij ook de motivatie brengt om dagelijks in beweging te blijven. Ik ben trots dat SHINE laat zien dat iedereen, dwarslaesie of niet, in staat is te genieten van het leven en fantastische dingen te doen.”

### Colofon

Uitgave: Coloplast BV  
Tekstbijdrage: 2Basics  
Vormgeving: Querine Wegman  
Fotografie: Monique Velzeboer



60 Jaar geleden zijn we ontstaan vanuit de drive van verpleegkundige Elise Sørensen om voor haar zus een betere oplossing te vinden voor het omgaan met haar stoma. Het idee dat haar zus op haar 32<sup>e</sup> niet meer het leven kon leiden dat zij wilde en aan huis gekluisterd was, omdat er geen goede oplossing bestond voor het opvangen van ontlasting, resulteerde in het eerste stomawegwerpzakje ter wereld. Deze oplossing kwam tot stand door goed te luisteren naar de problemen van haar zus en haar eigen ervaring als verpleegkundige te gebruiken.

Uit dit gedachtegoed en in samenwerking met gebruikers van onze producten en zorgprofessionals komen onze producten en diensten voort, zo ook het programma Fit for Life. Fit for Life is in 2016 opgezet met als doel mensen met een dwarslaesie te ondersteunen fit(ter) door het leven te laten gaan. Met dit programma onderschrijft Coloplast haar missie: het leven gemakkelijker maken voor mensen met een darm- en/of blaasprobleem. Dat is nog altijd wat de medewerker bij Coloplast iedere dag beweegt.

Coloplast en u. **Sterker samen.**



Coloplast BV, Postbus 1111, 3800 BC Amersfoort. [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl)

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2016-08 All rights reserved Coloplast A/S

