

De uitdaging aangaan

In april organiseerde het Revalidatiefonds, mede op initiatief van DON, de eerste Dwarslaesie Challenge Week. Vijf mensen met een dwarslaesie gingen een persoonlijke uitdaging aan. Om hun eigen grenzen te verleggen en om geld op te halen voor onderzoek.

▼ **Koen van Zeeland** (29) kwam twee jaar geleden tijdens zijn werk bij het rooien van bomen onder een vallende boom terecht. Hij werkt nog steeds in het landschapsbeheer, nu met zijn eigen bedrijf. Koen opende de Dwarslaesie Challenge Week door als eerste zijn uitdaging aan te gaan: het beklimmen van een boom. 'Normaal gesproken gebruik je daarbij natuurlijk je benen, maar nu moest ik het doen op armkracht. Behoorlijk zwaar, maar zo wilde ik laten zien dat alles dus mogelijk is en dat grenzen er zijn om er overheen te gaan. De week was ontzettend leuk, met veel aandacht en positiviteit. Ik krijg nog vaak te horen dat mensen het gezien hebben en erg mooi vonden.'



Veel aandacht voor dwarslaesie

De Dwarslaesie Challenge Week is niet onopgemerkt gebleven. Programma's als *Hart van Nederland* en *Koffietijd* besteedden aandacht aan de uitdagingen, en in veel landelijke en regionale kranten verschenen artikelen. Ondertussen is ook sponsorgeld opgehaald. Dit geld zal worden gebruikt voor onderzoek naar zelfregie in de revalidatie na dwarslaesie. Daniëlle Schutgens, directeur van het Revalidatiefonds: 'Onze slogan is: *laat je handicap geen beperking zijn*. Deze mensen zijn daar het perfecte voorbeeld van. Doordat zij de uitdaging met zichzelf durfden aan te gaan - of dat nou een fysieke of mentale uitdaging was, of soms beide - hebben wij de rest van Nederland kunnen voorlichten over dwarslaesie. En dat was nodig, want hoewel iedereen de term kent, merkten wij in contact met media en op sociale media dat men er maar weinig over weet. Dat de deelnemers daarnaast ook nog geld hebben opgehaald voor onderzoek naar de revalidatie na dwarslaesie maakt het verhaal rond. Zij weten hoe het is om eigen regie te hebben of zijn bezig die terug te pakken, zij snappen de impact van goede revalidatietechnieken en de juiste begeleiding. Dat zij dus achter dit onderzoek staan, was voor ons een bevestiging van het belang ervan.'



▲ **Meike van Haperen** (28) liep haar dwarslaesie op bij een auto-ongeluk twee jaar geleden. Haar uitdaging: alleen op reis naar New York. 'Met een dwarslaesie is reizen een stuk lastiger, bijvoorbeeld het lange vliegen of een hotel vinden. Ik wilde aan mezelf bewijzen dat ik me nog steeds alleen kan redden, zonder iemand in de buurt die me automatisch helpt. Dat is helemaal gelukt en ik heb een hele leuke tijd gehad in New York. Door mijn challenge heb ik ervaren dat ik ondanks mijn dwarslaesie nog steeds heel veel kan. En die zelfstandigheid geeft me vertrouwen om ook andere dingen te ondernemen.'

Ook Dave Schmidt had een uitdaging willen aangaan: vliegen met een jet-pack. Vanwege hardnekkige decubitus was dit niet mogelijk; hij hoopt het volgend jaar alsnog te doen.

► Twee jaar geleden sloeg coureur **Adriaan Boele** (39) tijdens het Europees kampioenschap autocross met zijn auto over de kop. Hij hield een incomplete dwarslaesie over aan het ongeluk. 'Ik wist meteen dat ik weer achter het stuur wilde, want racen is mijn lust en mijn leven. Tijdens de Dwarslaesie Challenge Week heb ik met succes een testrit gemaakt in een voor mij aangepaste auto. Het betekent dat ik mijn licentie als coureur heb teruggekregen en dat ik dit jaar weer kan meedoen aan het Europees Kampioenschap, als eerste met een handbediende auto. Voor mij een heel belangrijke stap en ik hoop anderen hiermee te inspireren.'



◀ Afgelopen september kwam **Martijn Huliselan** (35) ongelukkig ten val met zijn mountainbike, met als gevolg dus een dwarslaesie. Bij Rijndam maakte hij kennis met de handbike en daar besloot hij zijn uitdaging van te maken. Hij wilde proberen tachtig kilometer te fietsen, van zijn huis naar het revalidatiecentrum. 'We zijn ook langs het parcours gekomen waar ik ben gevallen, en het was toch wel bijzonder om daar te rijden. Zeven maanden en nog wat dagen geleden lag ik daar in de sloot en nu reed ik alweer lekker een tocht van tientallen kilometers. Het was een geweldige ervaring, en overweldigend om te merken hoeveel mensen er letterlijk om je heen staan!'

► **Sebastiaan van Nieuwenhuizen** (38) kwam als negentienjarige militair in aanraking met een hoogspanningskabel boven de treinrails. De enorme stroomstoot had veel gevolgen, waaronder een incomplete hoge dwarslaesie en een onderbeenamputatie. In de jaren erna heeft Sebastiaan zichzelf op het fysieke vlak vaak uitgedaagd, maar nu ging hij een heel ander soort uitdaging aan: tijdens het voorjaarscongres van de vereniging van revalidatieartsen VRA vertelde hij over zijn levenservaringen. 'Ik hield me groot, maar ondanks mijn stoere buitenkant had ik een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ik vond het daarom doodeng om een groot publiek toe te spreken en mijzelf kwetsbaar op te stellen. Dit was echt een overwinning. Ik heb verteld over mijn leven en mijn mentale valkuilen, en kon daarmee de mensen in de zaal bereiken. Er was herkenning en erkenning vooral. Deze challenge heeft ertoe bijgedragen dat ik een volgende stap zet naar meer zelfbewustzijn en een nieuwe fase van mijn leven.'



Wil je financieel bijdragen aan het onderzoek? Het kan nog! Geef je steun via www.dwarslaesiechallenge.nl. Op deze site staat ook een gefilmde impressie van de Dwarslaesie Challenge Week.