

# Advies van ervaringsdeskundigen

## “STREEF NIET NAAR JE OUDE ‘IK’ KIJK NAAR WAT JE NOG KAN”

Revalideren is leren. Je krijgt de handvatten, de tools, en hoe je die precies in jouw leven gaat gebruiken, bepaal je zelf. Hoe kijken vijf ervaringsdeskundigen terug op hun revalidatietraject? En wat was de belangrijkste les die zij geleerd hebben?

Tekst **Robin Wubben**

24

SUPPORT magazine



### 1 Cynthia Overbeeke (18 jaar)

“Ik ging revalideren toen ik bij een ongeluk een dwarslaesie had opgelopen. Ik heb lang thuisgezeten en mijn leven niet echt opgepakt na dat ongeluk. Ik ging nog naar school, maar dat was het ook wel. Ik was afhankelijk van anderen, ging niet meer de deur uit, omdat ik me schaamde. Op een gegeven moment was ik dat zat. Het revalidatietraject was heel positief. De dingen die ik niet durfde, kon ik niet meer uit de weg gaan, wat ik eerder wel deed. En zo kwam ik erachter dat ik nog heel veel kan. Ik heb mijn grenzen verlegd door te gaan sporten, door alleen met het openbaar vervoer te reizen, boodschappen te gaan doen en weer te zwemmen in een normaal zwembad. Soms vind ik het nog lastig om nieuwe dingen te doen, maar zodra ik begin, merk ik dat er gewoon nog heel veel mogelijk is. Dus: ga dingen gewoon doen, zodat je weer positief naar het leven gaat kijken.”

### 2 Erik Brakert (48 jaar)

“Na een spontane hersenbloeding raakte ik halfzijdig verlamd. Ik heb drie langdurige revalidatietrajecten ondergaan. De eerste direct na mijn hersenbloeding, de tweede en derde na operaties. Het is ontzettend goed voor je, maar ook enorm hard werken. Wat ik al snel leerde, was dat je zelf de eigenaar van je revalidatietraject bent en dus ook bepaalt of het een succes wordt. De specialisten ondersteunen het, maar jij moet het doen. Als militair binnen de Koninklijke Landmacht ken ik de kernwaarden moed, toewijding en veerkracht, die heb ik ook in mijn revalidatietraject toegepast. De moed om dingen te proberen ook al viel ik om, de toewijding om morgen beter te zijn dan vandaag en de veerkracht om met de vele tegenslagen om te gaan. Mijn advies: streef niet naar je ‘oude ik’, maar stel reële doelen voor jezelf.”



**5**  
REVALIDATIE-  
ADVIEZEN

*“Je bent zelf de eigenaar van je revalidatietraject”*

**3** Ingeborg van den Broek (29 jaar)

“In 2019 heb ik een kitesurf-ongeluk gehad en daarbij heb ik mijn knie gebroken. Ik had altijd pijn en ik stond in de overlevingsstand. Daar moest ik doorheen trainen in mijn revalidatietraject. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal moet je enorm veel grenzen verleggen. Door keihard te werken en support van anderen kon ik die overlevingsstand omzetten in een overwinningstand. Overwinning werd het kernwoord in mijn revalidatie: elke ienienie verbetering is een sprong voorwaarts, net als tegenslagen kunnen relativeren. Dat laatste heb ik echt moeten leren: als iets nu niet lukt, betekent dit niet dat het n oit gaat lukken. Dat is dan ook mijn advies aan iedereen die revalideert of gaat revalideren: word en blij je bewust van je overwinningen. Kijk terug waar je ooit stond en hoever je gekomen bent. Wees trots op jezelf en zet door!”



25

SUPPORT magazine



**4** Monique van Gernerden (47 jaar)

“Toen ik na een hernia-operatie een slapend gevoel overhield in mijn benen, zei de chirurg: leer er maar mee leven. Pas veel later ben ik een revalidatietraject ingegaan. Door middel van allerlei oefeningen zie je waar de mogelijkheden liggen en verleg je ongemerkt je grenzen. Ik schaamde me om hulpmiddelen te gebruiken, tot ik in dat traject met een strandrollator over het strand liep. De schaamte was in een klap weg. En ik rende ineens weer, omdat ik niet afgetikt wilde worden met de bal. Ik heb geleerd niet altijd te zeggen ‘dat kan ik niet’. Ik kijk nu naar mijn mogelijkheden, niet meer naar wat niet kan. Dat zou ik iedereen mee willen geven: alles wat je doet, is jouw keuze. Ga zo snel mogelijk aan de slag en kijk naar wat je nog wel kunt.”

**5** Joselien Bekendam (30 jaar)

“Op mijn elfde is mijn linkerbovenbeen geamputeerd en loop ik met een prothese. Toen ik in 2019 moeder werd, veranderde mijn leven. Ik wilde meer uit mezelf halen, kijken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen. Uit frustratie of angst gaf ik vaak snel op, zeker in mijn thuissituatie zocht ik de grenzen niet op. Ik zag allerlei beren op de weg, vertrouwde niet volledig op mijn prothese. Mijn revalidatie bij de Rehab Academy zorgde ervoor dat ik mijn motivatie en enthousiasme vasthield, juist wel de grenzen opzocht en doorzette. Dat heeft me een enorme duw in de goede richting gegeven, en ik heb het tot op de dag van vandaag volgehouden. Ik heb echt de smaak te pakken. Het begint met kleine stapjes, die steeds groter worden. Dat zou dan ook mijn advies zijn aan iedereen: zoek kleine doelen, zodat je al snel trots kunt zijn op jezelf en de mooie stappen die je maakt!”

