

Rehab Academy

“WAT NODIG IS OM MEE TE DOEN bepaal je zelf”

Aan het einde van een revalidatietraject zijn veel mensen nog niet klaar om weer echt mee te doen in de maatschappij; ze vallen in een zwart gat. Na jarenlange ervaring in de revalidatie, de zorg en het onderwijs kwamen Inge en Coen Vuijk tot de conclusie: dat moet anders. En dus startten ze de Rehab Academy.

Tekst **Robin Wubben**

Foto's **Caroline Westdijk | Rehab Academy**

Het doel van revalidatie, zoals omschreven door Revalidatie Nederland, is optimaal herstel, zelfredzaamheid, participatie en weer deelnemen aan de maatschappij. “In revalidatiecentra is de focus lange tijd meer op dat eerste deel gericht geweest: herstel,” vertelt Coen aan een keukentafel in het Drentse Wapserveen. “Dat is ergens logisch, omdat het in de zorg steeds meer om ‘meten is weten’ draait. En: herstel is duidelijk te omschrijven. Wat meedoen of participeren betekent, is voor iedereen anders. En dus is de focus verschoven naar wat meetbaar is, terwijl meedoen uiteindelijk helemaal niet afhankelijk is van herstel. Iemand die met een dwarslaesie binnenkomt, zál namelijk niet herstellen, maar kan wel meedoen.”

Inge valt hem bij: “Er is in de revalidatie jarenlang weinig aandacht geweest voor hoe je je leven weer oppakt als je lijf ineens veranderd is. En dat willen wij terugbrengen. Veel mensen vinden het

lastig om wat ze in een revalidatiecentrum leren, te vertalen naar hun thuissituatie, waar de wereld (nog) niet is aangepast. Een revalidatiecentrum is een soort veilige nepsamenleving en in de ‘boze buitenwereld’ ziet alles er anders uit. Daarom zoeken wij in onze trainingsprogramma’s ook altijd het echte leven op. We doen trainingen niet in een veilige, volledig aangepaste omgeving. We leren mensen hun eigen grenzen verkennen en als ze dat willen, leren we ze hun grenzen te verleggen.”

Vanaf dag een staat bij Rehab Academy één vraag centraal: hoe wil jij dat je kunt functioneren in jouw omgeving? “Het gaat om eigen verantwoordelijkheid,” zegt Coen. “Wij bieden perspectief, vertellen wat de mogelijkheden zijn en koppelen deelnemers aan ervaringsdeskundigen die hun verhalen delen. Wij willen niks, van ons hóeft niks. Wat je wilt, hoe je dingen oplost, bepaal je zelf. Wat je wilt leren, bepaal je dus ook zelf. Om een voorbeeld te geven: kun je een drempel niet over, dan bepaal je zelf of je de drempel aan laat passen,





REHAB ACADEMY

Inge Vuijk is van oorsprong fysiotherapeut, Coen is opgeleid tot gymleraar. Beiden werkten in revalidatiecentra en zagen daar keer op keer dat revalidanten aan het einde van hun traject niet 'klaar' waren. Met dat idee startten ze in 2013 de Rehab Academy. Ze organiseren trainingsprogramma's voor mensen met een lichamelijke beperking, zodat ze weer mee kunnen doen in de maatschappij op een manier die bij ze past. Daarnaast ondersteunen ze steeds vaker revalidatiecentra, om zo ook in revalidatietrajecten het 'leren participeren' weer meer aandacht te geven.

of dat je zorgt dat je er overheen kunt. En je komt het verst met allebei. Want kom je in een vreemde omgeving, dan is die waarschijnlijk niet aangepast. En ga je dat dan uit de weg, of zorg je dat je drempels wél over kunt, of durft te vragen of iemand wil helpen? Leren functioneren in een omgeving is wat dat betreft veel belangrijker dan een technisch probleem oplossen."



Oefenen op de roltrap van Utrecht Centraal.

Waar Rehab Academy en revalidatiecentra elkaar nu nog aanvullen, zien Inge en Coen dat steeds meer in elkaar schuiven: meer en meer revalidatiecentra zijn geïnteresseerd in wat Rehab Academy doet en ook Revalidatie Nederland, de vereniging van revalidatiecentra, is enthousiast (zie kader onder). "Er wordt in de revalidatiewereld steeds meer gesproken over meedoen, ook daar zien ze dat ze dat deel van hun missie nu missen," zegt Inge. "Steeds vaker wordt ons gevraagd hoe wij dingen doen." Coen vult aan: "Het allerbeste zou zijn dat wij overbodig worden. Dan betekent het dat wat wij doen, voor iedereen beschikbaar is binnen een revalidatietraject. Dat gaat nog wel even duren, maar het zou geweldig zijn als in een revalidatietraject herstel én leren meedoen weer de norm wordt."



Kijk voor meer informatie op www.rehabacademy.nl

REVALIDATIE NEDERLAND

"We proberen mensen zo goed mogelijk voor te bereiden op de stap naar de thuissituatie, maar ondanks dat blijft het een enorme overgang," erkent Martijn Klem, directeur van Revalidatie Nederland. "Rehab Academy is een van de initiatieven die kijkt naar een oplossing voor dat 'zwarte gat'. Wat zij goed doen, is de mindset van iedereen in beweging krijgen. Van patiënten, maar ook van zorgprofessionals. We zien steeds beter in dat je een revalidatietraject samen doet: samen met de patiënt, maar ook samen met meerdere zorgprofessionals en -instellingen. We moeten allemaal verder kijken dan ons eigen winkeltje. Dat vraagt een andere benadering en ik hoop dat de eerste successen die we zo - ook samen met Rehab Academy - boeken, een eyeopener zijn voor velen."

"Bij trainingen zoeken we het echte leven op"