

INTERVIEW



Rienk Rozema

“Angst verlamt erger dan een dwarslaesie”

Als hij in 2016 bij een auto-ongeluk een dwarslaesie oploopt en begint met revalideren, wil Rienk Rozema (28) iedereen - inclusief zichzelf - bewijzen dat hij alles nog kan. Mede daardoor raakt hij zijn zelfvertrouwen en de regie over zijn leven kwijt. Tot hij keihard geconfronteerd wordt met zijn eigen gedrag.

Tekst **Robin Wubben**
Foto's **Inge Hondebrink**

RIENK ROZEMA

Geboortedatum: 25 oktober 1992

Woonplaats: De Falom

Beperking: Hoge dwarslaesie
door een auto-ongeluk

Beroep: Webmarketeer bij World
Servants Nederland

gegeven en daar heb ik nog altijd last van: ik ben heel afwachtend. En omdat ik me daar bewust van ben, word ik daar boos om en dat maakt me nog onzekerder. Dan kom je in zo'n vicieuze cirkel terecht."

Na zo'n anderhalf, twee jaar ziet Rienk in dat het echt niet goed gaat. Hij stopt met alles wat hij doet, verliest zich in gamen, slapen en roken. Als zijn voormalige vriendin hem begin 2018 verlaat, gaat hij meer en meer roken, tot hij op een dag een sigaret opsteekt en een paniekaanval krijgt. "Dat was het moment dat ik hulp ben gaan zoeken. Ik kreeg het advies om weer dingen te gaan ondernemen. Ik ben rolstoelrugby gaan spelen en dat heeft me geleerd mijn lichaam weer te vertrouwen. Tot dat moment was elke ontmoeting een confrontatie. Ik was altijd de enige in een rolstoel. Ik was de uitzondering. En hoe goed bedoeld ook: iedereen wilde me helpen - zonder dat ik erom vroeg. Ook daardoor bleef ik in mijn veilige bubbel. In dat rolstoelrugbyteam niet: iedereen was zoals ik. Ik zag dat ik er fysiek goed aan toe was, zag hoe andere jongens met hun beperking omgingen en dat ik - als ik bijvoorbeeld uit mijn rolstoel viel - het toch echt zelf op moest lossen of om hulp moest vragen."

Via via komt Rienk vervolgens in contact met Rehab Academy. Al tijdens het kennismakingsgesprek wordt hij geconfronteerd met zijn eigen gedrag. "Die spiegel had nog niemand mij voorgehouden," erkent hij. "Er werd eindelijk gewoon gezegd waar het op stond. En dat heb

ik achteraf gezien wel gemist in mijn revalidatietraject. De lat werd niet zo hoog gelegd, alles was goed. Het was een 'pamperomgeving', waar niemand me een schop onder mijn kont gaf. En die schop heb ik wel nodig, want als het me te veel wordt, word ik afwachtend. Ik vind het heel lastig als het initiatief bij mij ligt en bij de Rehab Academy werd ik gedwongen om zelf na te denken, zelf te bepalen wat goed voor mij is. Daar had tot dat moment niemand naar gevraagd."

Het trainingsprogramma van de Rehab Academy begint altijd met een startweek, waarin de cursisten met elkaar een paar dagen in een (vakantie)huisje verblijven. Die week viel Rienk zwaar. Voor het eerst na zijn ongeluk sliep hij niet thuis. "Ik was voor het eerst uit mijn veilige bubbel. De eerste nachten heb ik geen oog dichtgedaan, zo bang was ik. En de gesprekken die ik had, waren zwaar. Ik was gewend mijn verhaal te vertellen, maar draaide eigenlijk steeds hetzelfde bandje af, zonder gevoel. Ze vroegen me of dat verhaal over mezelf ging, of over iemand anders. Ik sprak echt met afstand over wat ik had meegemaakt. Na al die eyeopeners heb ik flink gehuild. Zwaar, maar het luchtte ook enorm op. Er zat heel veel verdriet, een heel rouwproces, waar ik nooit tijd voor had genomen. Ik was in de revalidatie meteen in de bewijsmodus gegaan, ging alleen maar 'doen' en niet nadenken. Ik had geen moment stilgestaan bij wat me nou precies was overkomen en wat dat betekende. Hoe ik geworden was, kwam niet door hoe anderen mij behandelden, maar door mezelf, door hoe ik met het hele proces was omgegaan. De angst om iets te gaan doen, verlamde me meer dan mijn dwarslaesie. Dat werd me toen duidelijk. Aan het einde van die startweek voelde ik me veel beter. Ik had mijn grenzen enorm verlegd."

Inmiddels is de 28-jarige Fries een stuk zelfbewuster, al gaat dat met vallen op opstaan. "Ik woon nu op mezelf, samen met mijn vriendin. Nu nog naast het huis van mijn ouders, maar eind dit jaar gaan we verhuizen," zegt Rienk. "Door corona gaat »

"Mijn revalidatietraject was een achtbaan. Iedereen werkte keihard om mij weer zo snel mogelijk naar huis te laten gaan. Ik vond dat prachtig en iedere uitdaging die ze me gaven, pakte ik aan. Ook als het iets stoms was. Ik wilde heel graag bewijzen dat ik nog gewoon kon wat ik altijd had gedaan. Het was heel roekeloos, met enorme pieken en dalen," blikt Rienk Rozema terug. "En vooral die dalen werden steeds dieper. Angstaanvallen, een overspannen gevoel, paniek ... Ik deed alles wat me werd aangedragen, liet het gebeuren. Ja, ik heb de regie uit handen

INTERVIEW

het nu weer wat minder. Ik zit meer thuis, meer in mijn eigen bubbel, zoek de grenzen niet echt op. Daardoor zijn mijn klachten ook weer terug. Dat is vervelend, maar ja, dit is blijkbaar het traject dat ik moet gaan. Fysiek ben ik verder dan veel mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, ook doordat ik serieus met crossfit bezig ben. Daarin probeer ik wel mijn grenzen te verleggen. Maar mentaal heb ik nog wat om aan te werken. Ik vraag me weleens af of ik uit die vicieuze cirkel zal komen, maar tegelijkertijd heb ik bewezen dat ik dat kan.”

De verhuizing uit zijn vertrouwde omgeving, naar een dorp een half uur verderop, ziet Rienk als een stap in de goede richting. “In mijn huidige omgeving, met veel mensen die mij kennen, heb ik de patronen aangeleerd die me onzeker en afwachtend maken. Natuurlijk: zo’n verhuizing is niet de oplossing, maar zal me hopelijk wel weer een nieuwe impuls geven. Het maakt het hopelijk makkelijker om de negatieve patronen te doorbreken. En als corona dan ook niet meer de hoofdrol speelt en we wat meer kunnen ondernemen, zie ik de toekomst positief in.” «

“Rehab Academy hield me de spiegel voor die ik gemist had”

IMPACT

Rienk Rozema is een van de geportretteerden in het boek ‘Impact - Levens met een handicap’ door Inge Vuijk. Inge is één van de twee oprichters van de Rehab Academy (zie pagina 26). Zij maakte een boek over gewone, mooie mensen met een bijzonder verhaal.

‘Impact - Levens met een handicap’, door Inge Vuijk is o.a. te bestellen bij www.rehabacademy.nl/impact. Paperback, 308 pagina’s. Prijs € 34,50.



Rlenk: “Tijdens het revalidatietraject gaf niemand mij een schop onder mijn kont.”

