

Zelf regie nemen

Revalidoer, heet het nieuwe boek van Inge Vuijk. Annet Verlouw, redactielid van DM, las het en was onder de indruk. Ze vertelt waarom. DOOR ANNET VERLOUW

Hoewel ik inmiddels tien jaar een dwarslaesie heb (L2 incompleet) en mezelf een ervaren ervaringsdeskundige mag noemen, kon ik leren van *Revalidoer*. Het boek is zeer uitgebreid en bijna elk aspect van het (leren) leven met een laesie komt aan bod. Het klopt wat er staat in de inleiding: 'Het boek geeft een inkijkje hoe anderen met zo'n ingrijpende verandering als het krijgen van een dwarslaesie omgaan. Het biedt tips en handvatten; openingen om te ontdekken wat voor jou belangrijk is en hoe je daar aan kunt werken. Het boek zet aan tot denken en doen.'

Instellingen en organisaties

Revalidoer gaat bijvoorbeeld ook in op vervelende regelingen zoals het aanvragen van voorzieningen of het zoeken naar passend werk. Verteld wordt hoe je voorkomt dat je in een slachtofferrol blijft hangen. Je zult dan wel in actie moeten komen en achter dingen aan moeten gaan die jouw kwaliteit van leven verhogen. Dat laatste is zeker niet altijd makkelijk, maar dit boek is een fijne gids die je meeneemt in de wereld van instellingen en organisaties waarmee je te maken kunt krijgen.

Rode draad

Zelf regie nemen is de rode draad in het boek *Revalidoer*. Veerkrachtig zijn, je aanpassen om er het best mogelijke leven van te maken met je laesie. Er wordt informatie gegeven die daarbij kan helpen. Zoals dit: 'De ongeschreven onderlinge afspraken tussen jou en de mensen om je heen werken in één klap niet meer.' Dat is een mooie zin waar heel veel achter zit. Want hoe zwaar, frustrerend en confronterend is het niet om dit proces

Inge en haar man Coen Vuijk hebben beiden als revalidatieprofessional gewerkt. Nadat ze waren overgestapt naar het onderwijs, raakten ze ervan overtuigd dat het in de revalidatie te veel gaat over functieherstel en te weinig over het vinden van een nieuwe plaats in het leven. Daarom ontwikkelden ze een eigen trainingsaanbod, onder de naam Rehab Academy. Hun motto: revalideren is leren, en leren doe je door te dóen.

door te maken? Het raakt aan je identiteit, aan wie je bent geweest maar niet meer bent. Dus hoe ga je dan verder? Bijvoorbeeld door hieraan te denken: 'Je kan niet duidelijk genoeg zijn naar anderen toe over wat je wilt/niet wilt. Mensen weten niet wat er in je hoofd omgaat.' Of: 'Door je een eigen unieke houding aan te meten kun je zelf voorkomen dat anderen je telkens een stap voor zijn en daarmee jouw leven gaan bepalen.'

Emotionele eenzaamheid

Wat mij persoonlijk raakte was een stukje over 'emotionele eenzaamheid': 'Het feit dat je je niet gezien voelt of dat je je alleen voelt met de beperking die je hebt en alles dat daarbij komt kijken. Niemand in je directe omgeving loopt tegen dezelfde obstakels aan als jij. Alles kost je meer energie. Je kunt minder makkelijk mee op stap of raakt op een feestje volledig overprikkeld.' Die emotionele eenzaamheid vind ik één van de heftigste dingen, realiseerde ik me opeens. De afstand die je voelt naar anderen die alles kunnen en geen besef hebben van hoe het leven met een dwarslaesie er echt uitziet. Daar had het boek wat mij betreft nog dieper op mogen ingaan, op het psychische aspect van het hebben van een laesie. Want je kunt in actie komen, zoals uitgebreid wordt beschreven, maar daarmee heb je zoiets als emotionele eenzaamheid nog niet opgelost. Toch is het in ieder geval goed om te beseffen dat dit voor jou belangrijk is. Dat is verhelderend.

Hervinden en herinrichten

Mooi beschrijft het boek de rouw die je meestal doormaakt als je een laesie oploopt. Dat je het kunt vergelijken met het roeien met twee roeispanen. De ene roeispaan is het terugkijken, de angst, kwetsbaarheid en emoties om alles wat niet meer kan. De andere roeispaan is het vooruitkijken, de hoop,

de kracht, zien wat nog wel kan. Het ene moment roei je met de ene roeispaan en het andere moment met de andere. Je hebt, kortom, goede en slechte dagen. Het is gewoon niet eenvoudig wat je te doen krijgt als je een laesie oploopt: 'Revalideren gaat over het je opnieuw leren verhouden tot je sociale omgeving. Het gaat over het hervinden of herinrichten van je plek binnen de maatschappij.' De revalidatie zoals die in ons land is ingericht biedt daarbij vaak nog niet de juiste ondersteuning, aldus Inge Vuijk. De revalidatie heeft in ons land een hoog niveau. Maar zorgverleners blijven toch geneigd te

revalidoer

Hoe ziet je leven er nu uit?

Het Meedoen Model®

Wat moet er bij de uitroeptekens veranderen om een punt hoger te scoren?

Weet je wat je kunt doen om dat te bereiken?

Van wie wil je hierbij hulp?

Geef jezelf een cijfer van 0 tot 10 op elk van de thema's van het Meedoen Model®. Welk thema zou je graag een punt hoger scoren? Zet daar een uitroepteken bij.

17 EEN NIEUWE START

Vraag ook je partner/beste vriend(in) om dit model voor zichzelf in te vullen. Aanleiding tot gesprek?

revalidoer

Hoe leer ik?

revalidoer

Ik leer door

revalidoer

Mijn eigen ervaringen

Kijken naar anderen

Lezen

Vragen stellen

Nadoen

Zelf doen

Mijn neus te stoten

Informatie opzoeken

In gesprek te gaan met iemand anders

LEVEN LANG LEREN 154

LEVEN LANG LEREN 153

revalidoer

Tegelwijsheid

LEVEN IS MEERVOUD VAN LEF

IEDEREEN NEEMT ME ZOALS IK BEN

WEESE JEZELF ER ZIJN AL ZOVEL ANDEREN

WAAROM BINNEN JE COMFORTZONE Blijven ALS BARRIÈRES VEEL MEER TE BELEVEN VALT

ANGST IS NIEUWSGERICHHEID DIE NOG IN DE KAST ZIT

MISCHEN MOET JE JEZELF EERST TEGENKOMEN VOORDAT JE HET KUNT ZIJN

Zet je eigen motto op een tegel of poster

Vergeet niet om je tegelwijsheid te delen

ONBEKEND MEEDOEN 182

ONBEKEND MEEDOEN 183

veel te kijken als zorgverleners en te weinig als begeleiders van een persoonlijk leerproces. Bovendien moet het allemaal steeds sneller, waardoor de behandeling wordt dichtgetimmerd met (beleids)regels, protocollen, registratie- en verantwoordings-systemen. Meer maatwerk, met meer aandacht voor participatie, zou nuttig én haalbaar zijn.

Eigen maatwerk

Revalidoer nodigt lezers uit om aan de slag te gaan met hun eigen maatwerk. Wat zou ik dit boek graag in handen hebben gehad na het oplopen van mijn dwarslaesie. Nu heb ik alles zelf moeten ontdekken en uitzoeken, en ik heb wat afgetobd voordat ik de juiste zorg kreeg. Aan de andere kant haal ik nu dingen uit het boek die ik er de eerste jaren na mijn

ongeluk niet uit had gehaald. Ik zat flink in de ontkenning en was er nog niet klaar voor. Dus of je nou kort of al langer een laesie hebt, ik kan het iedereen aanraden om *Revalidoer* te lezen. Zodat je kunt nagaan wat voor jou van waarde is. En ook professionals die werken in de revalidatie kunnen ervan leren.

Revalidoer kost € 24,95 en kan worden besteld via www.rehabacademy.nl/product/revalidoer.