



Cynthia

## Sneller Onbeperkt Meedoen

*In de zomer van 2017 doet de veertienjarige Cynthia een dubbelsalto op de trampoline. Een sprong die haar leven voorgoed veranderde. Ze landde op haar nek en liep een dwarslaesie op. Na haar revalidatietraject stond haar leven een tijd stil. Na twee jaar kreeg ze de kans om mee te doen aan een speciale training, die nu aangeboden wordt binnen het programma 'Sneller Onbeperkt Meedoen'. En dat zorgde ervoor dat ze haar leven weer op kon pakken. Hoewel er voor Cynthia geen aansprakelijkheid was voor het letsel, kan het programma voor anderen waarbij dat wel het geval is, ook goed aansluiten op het herstel- en/of acceptatieproces.*

**Tekst** Karin van Londen | **Fotografie** François van Zon en Rehab Academy



sneller onbeperkt meedoen  
inclusiepect sociaal revalideren

### Goed mis

"Ik voelde direct dat het goed mis was, maar had niet direct door wat er was", vertelt Cynthia. "Ik was veertien, zou de volgende dag vijftien worden, en was zorgeloos. Ik had nog nooit van een

dwarslaesie gehoord." Nadat ze met gillende sirenes naar het ziekenhuis was gebracht kwam langzaam het besef wat er aan de hand was. En dat daalde helemaal in toen ze een paar weken later naar het revalidatiecentrum ging. Cynthia: "Ik had toen nog helemaal niet door wat de impact van een dwarslaesie is. Ik kreeg in het revalidatiecentrum een zitschema. Dan besef je ineens: ik kan niet zelf naar de wc, ik kan mezelf niet aankleden, ik kan niet eens zitten." Dat besef kwam hard binnen. "Ik heb veel

gehuild. En ik was boos. Ik ben gelovig opgevoed, dus ik werd vooral heel boos op God. Waarom overkomt mij dit nou? Als er anderen bij waren, kon ik nog wel vrolijk doen, maar als ik 's avonds alleen was, dan vond ik het echt heel erg."

### Impact

Cynthia realiseerde zich dat ze nooit meer zou lopen, maar ook dat het nog veel meer betekent. "Alles kost meer tijd, je moet katheteriseren, laxeren, enzovoort." En hoewel Cynthia in het

revalidatiecentrum een aantal praktische dingen had geleerd, bijvoorbeeld hoe ze met een plank een transfer kon maken, bleek het leven thuis niet eenvoudig. "Ik kwam bijna nergens meer. Ik vond het lastig dat iedereen naar me keek en ik schaamde me." Ze had een handbike en een pendel, die ze verschrikkelijk vond en niet gebruikte. Ze vroeg hulp aan mensen met wie ze comfortabel was en ging naar een aangepaste middelbare school. Daarnaast had ze twee keer per dag thuiszorg, onder andere voor het douchen, aankleden en laxeren. "Ik was helemaal niet zelfstandig, kwam de deur niet uit en zat vooral in de slachtofferrol", concludeert ze nu.

### Schop onder mijn kont

Het leven van Cynthia stond stil. Haar moeder herkende haar voorheen altijd vrolijke dochter bijna niet meer en vond dat er wat moest gebeuren. Ze nodigde Coen Vuijk van de Rehab Academy uit. Rehab Academy had een aanpak die voor Cynthia weleens het verschil kon gaan maken. Cynthia vond het gesprek met Coen nogal confronterend. "Ik zag zelf niet dat ik hulp nodig had. Ik wilde helemaal niet". "Ik ben altijd eerlijk en benoem wat ik zie", zegt Coen. "En ik zag bij Cynthia toch echt een paar dingen die ik niet normaal vond. Ik zag haar handbike en vroeg me echt af waarom ze die niet gebruikte." Coen ging weg en Cynthia zat volop in de weerstand. Maar er veranderde in de loop van de tijd toch iets. "Ik was helemaal niet zelfstandig, alles werd voor me gedaan. En daar wil je op een gegeven moment wel vanaf. Ik had gewoon een schop onder mijn kont nodig", vertelt Cynthia. "En toen Coen de tweede keer kwam stond ik er wel voor open en wilde ik graag meedoen."

### Uit de comfortzone

Zo startte Cynthia met het traject van de Rehab Academy. "Het was superspannend en eng", herinnert



Cynthia en Coen Vuijk

Cynthia zich. "Vooral dat ik weer allemaal dingen ging doen en leren en de wereld weer in ging." Coen herkent dit gevoel ook bij andere deelnemers. "Toegeven dat je iets te doen en te ontwikkelen hebt, dat is vaak moeilijk." De deelnemers krijgen tijdens de training te maken met verschillende situaties, waardoor ze uit hun comfortzone moeten komen. Daarnaast leren deelnemers van elkaar, komen ze terecht in een netwerk van ervaringsdeskundigen en krijgen ze een jaar lang coaching. De benadering is anders dan reguliere trajecten, omdat het hierbij niet alleen gaat om degene die de beperking heeft, maar ook om de naasten. De nadruk ligt op sociaal revalideren. Dus naast de vraag hoe

je in de praktijk om kunt gaan met je beperking gaat het vooral over vragen als hoe kom ik weer onder de mensen, hoe ga ik om met vriendschappen, hoe kan ik toch op vakantie of uitgaan, hoe kan ik weer werken en vraag ik aan mijn werkgever de benodigde aanpassingen en hoe kan ik hulp vragen?

### Uitdagende situaties

Coen ging tijdens de training op zoek naar de grenzen. "We creëren uitdagende situaties, waarvan we weten dat het haalbaar is, maar waarvoor het nodig is om een paar stapjes te zetten. Anders leer je niks." Zo ging Cynthia zelfstandig met de trein van Almelo naar Utrecht, omdat ze daar met Coen

had afgesproken. "Ik zag er erg tegenop. Om die reis te kunnen maken, moest ik bijvoorbeeld instaphulp aanvragen. Mijn ouders hadden me bij de trein afgezet en daar zat ik toen in mijn eentje. Toen ik in Utrecht uit de trein kwam, dacht ik: nou, dat viel best mee. Ik was stiekem heel trots op mezelf."

Een andere uitdaging was dat Coen ergens in Utrecht in een restaurant zat. Je kon alleen naar binnen via een deur met een hele hoge drempel. En daar had Cynthia hulp bij nodig van de medewerkers van het restaurant. "Dat was een soort overwinning voor me."

### Op de bank komen de verhalen los

Terugkijkend naar die periode zegt Cynthia dat ze geleerd heeft om hulp te vragen als dat nodig is. Maar dat ze juist ook heel zelfstandig is geworden. Dat heeft niet alleen te maken met de uitdagende oefeningen en opdrachten die ze kreeg, maar ook met de gelijkgestemden die ze ontmoette. Coen: "De training die we geven is voor een deel intern. 's Avonds op de bank komen de verhalen los. Dan worden er ervaringen uitgewisseld, problemen besproken en oplossingen gedeeld. Alle thema's kunnen voorbij komen omdat er een ontspannen sfeer heerst." De anderen met soortelijke ervaringen waren voor Cynthia heel belangrijk. "Ik was 17, maar er waren ook twee jongens van in de 20. Die zag ik zelf autorijden. Dat wilde ik ook. Maar ze zagen mij ook dingen doen, die in hun ogen makkelijker konden. Die leerden ze me dan."

### Geen thuiszorg meer nodig

Toen Cynthia na de interne trainingsweek naar huis ging, was ze een ander mens. De huishulp, die sinds haar ongeluk twee keer per dag kwam, zegde ze af. "Ik had in die week geleerd om mezelf te douchen en aan te kleden. Ik had dus niet zoveel hulp meer nodig.

Alleen nog met laxeren, maar daar wilde mijn moeder me wel bij helpen." Coen zag de verandering in Cynthia. "Ik zag haar vertrouwen groeien. Je zag haar denken: Als ik dit kan, dan kan ik dit ook. En als ik dát kan, dan lukt dat ook. Dat was erg mooi om te zien. Het gaf haar perspectief."

### Genieten van het leven

Het traject van training en coaching is nu ongeveer vijf jaar geleden. Het gaat goed met Cynthia. Ze is inmiddels 22 jaar en geniet met volle teugen van het leven. Ze studeert Gezondheidswetenschappen en zit in het laatste jaar. Ze gebruikt haar handbike iedere dag om naar het station en de universiteit te gaan. En ze speelt rolstoelrugby. "Het is echt heel vet allemaal", vertelt ze. "Ik doe zelfs mee met

de Womens Cup in Parijs". Na haar studie kan ze nog een master doen van één jaar. "Maar als ik stage kan lopen en daar kan blijven, dan doe ik dat misschien wel. En het wordt tijd dat ik mijn rijbewijs haal."

### Stap uit je comfortzone

Cynthia is erg blij dat ze mee heeft kunnen doen aan het programma van de Rehab Academy. Het programma maakt op dit moment onderdeel uit van het Inclusiepact Sociaal Revalideren, zie kader. Hierdoor kunnen er weer een aantal groepen starten. "Ik raad het iedereen aan om uit je comfortzone te gaan en mee te doen met het programma. Want ook al is het heel spannend en heel eng, je haalt er echt heel veel uit. Het is het echt dubbel en dwars waard!" ♦

---

## Sneller Onbeperkt Meedoen

*Het Inclusiepact Sociaal Revalideren is een initiatief van het ministerie van VWS, HandicapNL, Dwarslaesie Organisatie Nederland, Instituut voor Publieke Waarden, Stichting Revalideren is leren en Rehab Academy. Doel hiervan is om mensen sneller mee te laten doen in de maatschappij. Gemiddeld kost dat 5-7 jaar voor je bijvoorbeeld weer kunt werken, sporten en meedoen aan sociale activiteiten. Met het programma 'Sneller Onbeperkt Meedoen' wordt die periode verkort naar 2-3 jaar.*

*Meedoen met een beperking vraagt andere vaardigheden en gewoontes. Je moet je aanpassen in een niet aangepaste wereld. Dit vergt initiatief, creativiteit, aanpassingsvermogen en het vinden van oplossingen. In het programma 'Sneller Onbeperkt Meedoen' leer en oefen je dit, eventueel samen met iemand uit je directe omgeving. Daarnaast is er onderzoek aan gekoppeld om de toegevoegde waarde van dit programma te onderbouwen.*

*Het programma duurt een jaar en bestaat uit de volgende onderdelen:*

- Trainingsprogramma
- Individuele coaching
- Ervaringsdeskundigheid
- Doorbraakmethode
- Toolbox Sneller Onbeperkt Meedoen

*Interesse of aanmelden? Neem contact op met Coen Vuijk van Rehab Academy: [coen@rehabacademy.nl](mailto:coen@rehabacademy.nl) of 06 30393931. Meer informatie over het programma en over de achtergrond ervan is te vinden op de website [www.snelleronbeperktmeedoen.nl](http://www.snelleronbeperktmeedoen.nl).*

---