

# Sneller je draai weer vinden

Na de revalidatie begint het pas écht: veel mensen met een (incomplete) dwarslaesie of caudalaesie herkennen dit. Waar tijdens de revalidatie de focus ligt op het aanleren van vaardigheden, blijkt thuis pas hoeveel impact lichamelijke beperkingen hebben op het dagelijks leven. Gemiddeld duurt het vijf tot zeven jaar voordat mensen zich weer volwaardig onderdeel van de maatschappij voelen. Om dit proces te versnellen, werd het programma Sneller Onbeperkt Meedoen ontwikkeld. DOOR TESSA DE HAAN



*‘Mensen die klaar zijn met revalideren, zijn nu meestal helemaal niet klaar voor hun nieuwe leven’*

Bea Oudejans-Krol heeft sinds 2020 een incomplete dwarslaesie door een goedaardige tumor in haar ruggenmerg. Na een operatie volgden zes weken intensieve revalidatie. Toen ze terugkeerde naar huis, liep ze tegen onverwachte problemen aan. ‘Ik had me niet gerealiseerd hoeveel impact mijn laesie zou hebben op mijn dagelijks leven’, vertelt ze. ‘Na de revalidatie begon ik pas te ontdekken wat wel en niet meer lukte. Dat was een proces van vallen en opstaan.’ Nu, ruim vier jaar later, is Bea nog steeds bezig met het invullen van wat ze haar ‘leven 2.0’ noemt. Ze loopt vast in dingen die vroeger vanzelfsprekend waren, zoals werk, sociale activiteiten en dagelijkse bezigheden. ‘Je bent bezig met rouwverwerking, afscheid nemen van je oude leven, en tegelijker-

tijd moet je wennen aan je lichamelijke beperkingen. Het duurt best lang voordat je hebt uitgevonden hoe je mét die beperkingen op een goede manier verder kunt.’

#### Dóen en reflecteren

Bea is zeker niet de enige die worstelt met het opnieuw invullen van haar leven; veel mensen lopen vast na hun revalidatie. ‘Daar wilden verschillende partijen, waaronder DON, iets aan doen,’ zegt Coen Vuijk van Rehab Academy. ‘Met het programma Sneller Onbeperkt Meedoen helpen we mensen grip te krijgen op hun nieuwe leven.’ Deelnemers aan het programma gaan in groepen aan de slag met hun uitdagingen. Het trainingsdeel van het programma duurt vier maanden en bestaat uit een trainingsweek, trainingsweekend en losse trainingsdagen. Daarnaast is er persoonlijke begeleiding thuis of op het werk en worden deelnemers in contact gebracht met ervaringsdeskundigen.

Volgens Coen is het groepsaspect een belangrijk onderdeel van het programma. ‘Een van de principes die wij hanteren is: samen leren is sneller leren. Daarom delen we deelnemers in op basis van leeftijd, diagnose en persoonlijke vraagstukken. De verschillen én overeenkomsten binnen een groep maken dat mensen veel van elkaar leren.’ Deelnemers oefenen vooral in de praktijk. ‘Ze proberen nieuwe dingen uit en praten daarover met een buddy: hoe ging het; wat ging er goed; wat kan beter; hoe doet de ander het anders? Door te dóen en te reflecteren leren deelnemers wat voor hen werkt.’

#### Patronen doorbreken

Bea gaat het programma binnenkort volgen en ziet uit naar wat het haar kan brengen. ‘Ik merk dat ik vaak beren op de weg zie. In theorie weet ik dat ik dingen gewoon moet proberen, maar in de praktijk vind ik dat lastig. Ik hoop dat ik tijdens het programma meer zelfvertrouwen krijg en dingen minder als obstakel ga zien.’ Het programma helpt deelnemers uit hun vicieuze cirkels te komen en hun leven weer in eigen hand te nemen, legt Coen uit. Daarbij worden partners of andere naasten aangemoedigd om mee te doen. Dit helpt om wat je leert ook thuis in de praktijk te brengen. ‘Het is belangrijk om samen te ontdekken welke patronen erin zijn geslopen. Soms zien we tijdens het programma dat iemand prima zelf zijn jas kan aantrekken, maar zodra de partner erbij is, neemt die het toch weer over. Dat gebeurt vaak onbewust. Door zulke patronen te doorbreken, kun je nieuwe wegen inslaan.’

#### Eigen regie

De reguliere revalidatie is vooral gericht op het compenseren van lichamelijke beperkingen, bijvoorbeeld door het leren omgaan met hulpmiddelen. Wat er daarna gebeurt - het leven thuis en in de maatschappij - blijft nog onderbelicht. Coen: ‘Mensen die klaar zijn met revalideren, zijn nu meestal helemaal niet klaar voor hun nieuwe leven. Revalidatiecentra zouden hen beter kunnen voorbereiden door te doen wat wij ook doen: mensen zelf regie geven. We bieden geen kant-en-klare oplossingen en nemen niets over. Als je komt met de verwachting dat wij wel even vertellen wat je

moet doen, dan werkt het niet. Het is juist de bedoeling dat je - met steun van anderen - zélf ontdekt wat werkt voor jou. Dat je door nieuwe inzichten dingen gaat doen die je meer eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfstandigheid geven.’

#### Resultaten en ervaringen

De impact van het programma is groot. Waar het nu vaak vijf tot zeven jaar duurt voordat iemand zich weer volwaardig onderdeel van de maatschappij voelt, merkt Coen dat deelnemers vaak al binnen twee tot drie jaar dat punt bereiken. ‘Het is geweldig als je de verhalen hoort van mensen die meer doen dan voor het programma, die actief zijn en vooral ook veel blijer zijn met hun leven.’ Om het niet bij verhalen te houden, heeft het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht in 2019 wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van het programma. ‘Het bleek dat deelnemers meer gevoel van eigenwaarde hadden en zich in 70 procent van de gevallen fitter en vrijer voelden. Daarnaast nam bijvoorbeeld een derde van de deelnemers vaker initiatief. Dat is een mooie uitkomst, maar tegelijk zijn cijfers ook maar cijfers. Uiteindelijk gaat het om wat mensen écht ervaren. Het gaat erom dat ze het vertrouwen krijgen om dingen te doen en dat ze merken: ik kan meer dan ik dacht.’ Bea Oudejans hoopt dat het programma ook voor haar zo zal werken. ‘Het zal confronterend zijn, dat maakt het spannend. Maar juist als het moeilijk wordt, is er groei. Ik hoop dat ik daardoor verder kom.’

In het volgende Dwarslaesie Magazine vertelt Bea Oudejans-Krol over haar ervaringen met Sneller Onbeperkt Meedoen.

## Ook meedoen?

Het programma Sneller Onbeperkt Meedoen is ontwikkeld als onderdeel van het Inclusiepact Sociaal Revalideren, een initiatief van het ministerie van VWS, HandicapNL, Dwarslaesie Organisatie Nederland, Instituut voor Publieke Waarden, Stichting Revalideren is Leren en Rehab Academy. Sneller Onbeperkt Meedoen wordt op verschillende locaties in Nederland aangeboden. Er zijn nog plekken beschikbaar. Aanmelden begint altijd met een vrijblijvend kennismakingsgesprek, waarin wordt besproken of het programma bij jouw situatie past. Als je liever eerst wil praten met iemand met een laesie die het programma al heeft gevolgd, kan dat. Interesse? Neem contact op met Coen Vuijk van Rehab Academy: [coen@rehabacademy.nl](mailto:coen@rehabacademy.nl) of 06 3039 3931. Meer informatie over het programma is te vinden op [www.snelleronbeperktmeedoen.nl](http://www.snelleronbeperktmeedoen.nl).