

WILSKRACHT IN WEERT

Sinds de oprichting van het platform Weert in Beweging in 2012 bloeit de Midden-Limburgse gemeente in beweegopzicht als nooit tevoren. Alle mogelijk betrokken beweegaanbieders werden uitgenodigd in het platform te participeren, en de versnippering in het aanbod van diensten voor mensen met een beperking maakte plaats voor structurele samenwerking.  EDDY VEERMAN

2012 was ook het jaar waarin voor Esther van den Bor (37) eindelijk de ommekeer plaatsvond na een onvoorstelbare berg medische ellende. “Ik groeide op in de paardensport”, vertelt ze. “In 1994 kreeg ik een ongeluk met een paard. Mijn enkel raakte zwaar beschadigd en ik kreeg dystrofie die aanvankelijk alleen het zenuwstelsel aantastte, maar later ook mijn spieren.” Naderhand bleek dat de chirurg tijdens een van de eerste operaties met een boortje was uitgeschoten. “Ik moest daarom elk jaar geopereerd worden vanwege botsplinters en problemen met het kraakbeen.”

Bootcamp

Ook daarna bleef haar weinig bespaard. In 2007 werd plaatwerk in het been aangebracht. Dat begon te zweren en bij de noodzakelijke verwijdering bleek een schroefje dolgedraaid. “Dat schroefje werd met grof geweld verwijderd en daarbij zijn zenuwen geraakt.” Van den Bor bleef desondanks geestelijk sterk. “Ik bleef positief, anders had ik niet zo ver kunnen komen.” Ze bezocht tien verschillende ziekenhuizen en pijnbestrijding leidde tot andere bijwerkingen. “In 2012 zag ik het niet meer zitten. Ik had zo veel pijn dat ik tegen de arts zei: ‘Hak dat been eraf’. Maar dat zou de dystrofie niet afremmen, alleen erger maken, zei hij. Uiteindelijk kreeg ik een neurostimulator, wat aanvankelijk ook misging, maar die inmiddels

werkt. Niet optimaal, maar ik kan functioneren, mijn kwaliteit van leven is weer behoorlijk goed.”

Tijdens haar revalidatie merkte Van den Bor hoe heerlijk en goed sport voor haar was. John van Heel, eigenaar van sportschool Life Style Vitae, spoorde haar aan ook maatschappelijk actief te worden. “Samen met John nam ik plaats in de stuurgroep Weert in Beweging. En samen hebben we een bootcamp voor mensen met een beperking opgezet, aangepast naar ieders niveau en naar wat goed is voor hun spieren. Het groepje deelnemers is vooralsnog klein, maar elke deelnemer heeft zich conditioneel inmiddels sterk verbeterd en heeft minder last van zijn beperking.”

Beweegmakelaar

Van Heel heeft ook een opleidingscentrum en daar werd Van den Bor eerst beweeg- en later ook nog leefstijlcoach. En de eerste rollende ‘beweegmakelaar’ van Nederland, onder de vlag van welzijnsorganisatie Punt Welzijn. “Ik hoop dat het een voorbeeld is voor andere gemeenten, om iemand met een beperking in dienst te nemen. Van iemand als mij gaat misschien extra werking uit. Als ervaringsdeskundige kan ik andere mensen met een beperking sowieso beter stimuleren en beter overbrengen wat sport met je doet, hoe gelukkig je daarvan wordt. Door te bewegen merk je in-



mers wat je nog wél kunt. Soms zegt iemand: 'Ik kan het niet'. Dan leid je hem af en lukt het even later wel. Ze gaan net wat verder dan ze denken te kunnen. Het is voor beide kanten plezierig en erg dankbaar werk."

Het was aanvankelijk een hele zoektocht om haar 'pupillen' te bereiken. "Huisartsen hadden moeite met doorverwijzen, er moest eerst een schakel komen tussen de eerste- en tweedelijnszorg. Daar is een plan voor geschreven en zo is mijn functie als beweegmaker en lid van Let's Move, het team van combinatiefunctionarissen, ontstaan. Door de samenwerking komen de mensen nu vanzelf bij mij terecht. En vervolgens gaat het erom hen te laten ervaren hoe dat stofje - endorfine - vrijkomt bij beweging. Bewegen is een medicijn waarmee je veel gezondheidskosten kunt besparen."

Hersenletsel

Esther Kessel is een van de deelnemers die gecoacht wordt door Van den Bor. Laatstgenoemde: "Ik leerde Esther kennen bij het gehandicaptenplatform waar ik bestuurslid was en vanaf de start van de eerste bootcamp is zij er al bij. In april zijn we overigens met dit platform gestopt vanwege een te klein bestuur, maar ik start binnenkort een nieuwe stichting: Toegankelijk Weert. Esther Kessel is daar ook weer vrijwilligster; zij zit in de werkgroep die voorlichting geeft op scholen. We laten jongeren ervaren hoe het is om met een beperking te leven, door middel van een rolstoelparcours, lopen in een simulatiepak en oefeningen met de blindengeleidedok."

Kessel was in 1998 betrokken bij een flinke kop-staartbotsing tussen twee auto's. "Ik hield er een whiplash en niet-aangeboren her-

senletsel aan over. Tussen leven en dood zaten slechts enkele centimeters, dus ik dacht naderhand: ik ben er nog, kom op en gaan met die banaan! Maar mijn geheugen en andere cognitieve functies waren aangetast. Ik gaf wel opdrachten door aan mijn brein, maar de boodschap kwam niet aan. Ik snapte niet eens het weerbericht op tv, kon *Jip en Janneke* niet meer voorlezen aan mijn kinderen, had evenwichtsproblemen en viel regelmatig om."

**"ELKE DEELNEMER HEEFT ZICH
CONDITIONEEL INMIDDELS STERK
VERBETERD EN HEEFT MINDER
LAST VAN ZIJN BEPERKING"**

Pas na negen maanden werd hersenletsel gediagnosticeerd. "Al die tijd had ik geen beseft van de ernst van de situatie. Gaat wel over, dacht ik. Ik bleef oefeningen doen, maar zag geen resultaat. Pas na vier jaar kwam ik erachter dat ik de lat te hoog legde voor mezelf. Ik woog toen nog maar 46 kilo, met mijn 1,69 meter. Als medici zeggen dat het niet beter wordt, dan wil je het tegendeel bewijzen. En als ze volledig herstel verwachten, dan ga je keihard door en door."

Kipfiletjes

Ze zat aan de grond, maar krabbelde toch weer op. Thuis deed ze buikspieroefeningen en tai-chibewegingen. "Ik deed aan taekwondo en voor het ongeluk kon ik in mijn handen klappen terwijl ik push-ups deed. Ik had een sportlijf, dat is goed geweest voor mijn



Esther Kessel

herstel, voor zover je daar van kunt spreken. Na de kettingbotsing kon ik geen kopje koffie meer zetten, dat was dus een enorme omschakeling.”

Ook in cognitief opzicht moest ze zich zien te herpakken. “Ik heb begeleiding gekregen bij creatieve activiteiten en de ontwikkeling van de fijne motoriek; dat is net als het sporten goed voor het brein. Ik ben gaan schilderen en op Esthers rockblog schrijf ik muziekcensies.” Op Facebook had ze ‘The Tiger’ als nickname. “Als ik me ergens in vastbijt, laat ik niet meer los.”

De mogelijkheid tot deelname aan de bootcamp was een uitkomst. “Het is dichtbij, ik kan er op de scootmobiel heen. En het vroege tijdstip is prima, want ’s avonds is de energie op, dan kan ik alleen sporten als ik ’s middags heb geslapen. Pijn vreet energie. Ik pro-

beer het als een zware tas naast me neer te zetten en dat lukt tot een bepaald niveau. Ik blijf doorduwen. Dan kom ik af en toe wel in mijn reserves, maar dat zit in mijn karakter.”

Kessel is 49 jaar, maar voelt zich 25, ondanks haar beperkingen. “Ik zeg nooit af voor bootcamp. En als ik op mijn knieën rust, kan ik toch een beetje push-ups maken. Daarnaast maken we de beweging van ‘in het zwembad duiken’, daar train ik mijn ‘kipfiletjes’

“BEWEGEN IS EEN MEDICIJN WAARMEE JE VEEL GEZONDHEIDSKOSTEN KUNT BESPAREN”

mee. Ik trek me op aan de touwen, doe schuine buikspieroefeningen en begin elke sessie op de loopband. 1,8 kilometer per uur. Da’s niet hard, maar goed: ik beweeg! En met een helling van vijftien procent, want als het niet snel kan, dan maar in de hoogte, om zo toch het maximale eruit te halen. Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat.”

Door in de groep een bal naar elkaar over te gooien verbeterde ook haar reactiesnelheid. “Soms doen we rolstoelhandbal, ook hartstikke leuk. En met voetbal ben ik regelmatig de – kruipende – keep. Er doen ook slechtzienden mee en voortdurend dollen we elkaar. Het is vaak lachen, gieren, brullen.” ■



Interventie: Special Heroes

Eigenaar: Gehandicaptensport Nederland / LVC3 / NOC*NSF

Special Heroes wil kinderen en jongeren (van 6-19 jaar) met een handicap zelf laten ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn. De leerlingen in het speciaal basisonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs staan dan ook centraal en de school vormt de spil in de aanpak. Het programma wordt in nauwe samenwerking met scholen, lokale sportaanbieders en gemeenten uitgevoerd. Het uiteindelijke streven is dat de leerlingen in hun vrije tijd bij een sportvereniging gaan sporten en bewegen, net als hun leeftijdsgenoten zonder handicap.

Interventie: Revalidatie Sport en Bewegen

Eigenaar: Stichting Special Heroes Nederland

De eindgebruikers van het programma Revalidatie Sport en Bewegen zijn mensen met een lichamelijke handicap en mensen met een chronische aandoening met een -met name- inactieve of semi actieve leefstijl die een revalidatie-instelling bezoeken. Het hoofddoel van het programma is het realiseren van meer doorstroming voor (ex-)revalidanten naar bewegen en sport in de thuissituatie door middel van een structurele inbedding van de methodiek bij revalidatie-instellingen.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl

