



Alleen ga je harder, samen kom je verder

Verhalen vertellen. We doen het al vanaf het moment dat we kunnen praten. Rond een kampvuur met vrienden. Aan de keukentafel met familie. Bij de koffieautomaat op kantoor. Je verhaal vertellen kan opluchten of helpen om je gedachten op een rijtje te zetten. Voor anderen kan je verhaal een bron van inspiratie zijn of een nieuw perspectief bieden. Een verhaal is een krachtig instrument zowel voor jezelf als voor een ander. Zo ook tijdens de revalidatie.

Vorige week sprak ik een oud-deelneemster aan één van onze trainingsprogramma's. Een jonge dame die door een val op de trampoline volledig rolstoelafhankelijk is geworden. Ze was nog steeds blij met de stappen die ze tijdens het programma gezet heeft. Ze doet sindsdien haar ADL zelfstandig, durft weer met een opgeheven hoofd de straat op en leunt minder op haar ouders. 'Het heeft me zoveel opgeleverd om tijdens het programma af te kunnen kijken bij die jongens die ook mee waren. Ik vond mezelf best nog wel zielig. Toen ik zag wat zij allemaal zelfstandig deden, ging bij mij de knop om. Dat wilde ik ook. En de rest is 'history'.

Maar ja, afkijken mag niet. Tenminste op de gemiddelde school in Nederland wordt zo gedacht. Terwijl afkijken misschien wel een van de meest effectieve manieren van leren is. Ga maar na kinderen leren niet van wat ouders tegen hen zeggen, maar van wat ouders hen voorleven en voordoen. En als kinderen zich in de puberteit gaan losweken van hun ouders, zijn het vrienden of influencers bij wie ze afkijken om zichzelf een houding of mening aan te meten of een eigen kledingstijl te ontwikkelen.

Van kijken leer je bovendien meer dan van luisteren. Kijken is eigenlijk ook een vorm van meedoen. Denk zelf eens terug aan je eigen schooltijd of je eerste stappen in een nieuwe baan. Welk moment is je het meest bijgebleven of komt het eerst in je op? Die docent die op tafel ging dansen, om energie te krijgen, toen de hele klas bijna lag te pitten? Die studiegenoot die met zuurkool wel een lekkere maaltijd kon maken? Die collega die tussen de middag een rondje ging wandelen in plaats van in de kantine te gaan zitten eten?

Ik weet zelf nog heel goed dat ik voor het eerst bij mijn zwager, die een hoge dwarslaesie heeft, thuis kwam. Zijn zoontje, mijn neef, van twee zat met een boterham met pasta op de schoenen van zijn vader, die op de voetensteun van zijn rolstoel stonden. De perfecte hoogte voor een tweejarige. Zelf werkte ik op dat moment al zo'n 10 jaar in de revalidatie, maar ik was nog nooit bij iemand met een beperking thuis geweest. Gek genoeg was ik intussen wel één van die experts die aan revalidanten wist te vertellen hoe ze het leven met een beperking thuis weer konden oppakken.

Ik zag hoe mijn zwager mijn neefje met één hand aan zijn tuinbroek, wat een briljant idee, optilde, terwijl hij zichzelf met zijn andere arm vasthield aan zijn rugleuning van zijn rolstoel om niet voorover te vallen. Ik was er stil van. Hoe kon ik nou als expert, mensen met een dwarslaesie voorbereiden op het leven na de revalidatie, terwijl ik zelf geen idee had hoe dat leven eruit zag.

Als ik nu in een revalidatiecentrum kom vraag ik regelmatig aan de professionals of ze wel eens bij iemand met een beperking thuis zijn geweest. We zijn inmiddels namelijk twintig jaar verder. Maar het antwoord is bijna altijd: 'Nee'. Hoe kun je dan, met al je expertise, meedenken met diegene en zijn gezin over hoe ze de dingen thuis het beste kunnen aanvlagen? Die vertaalslag is vaak al moeilijk genoeg en om dat dan op afstand, vanuit een revalidatiecentrum, te bedenken is bijna onmogelijk.

Gelukkig lopen (en rollen) er tegenwoordig steeds meer ervaringsdeskundigen rond in de revalidatiecentra. Met hun voorbeeld helpen ze revalidanten om zich een idee te kunnen vormen bij het nieuwe leven dat hen thuis te wachten staat. Tenminste als die ervaringsdeskundige met de revalidant mee gaat trainen en dingen gaat doen. Wanneer een ervaringsdeskundige alleen in gesprek gaat met de revalidant is zijn rol beduidend kleiner. Van praten leer je immers minder dan van doen en van luisteren minder dan van (af)kijken. Dat is ook precies wat een ervaringsdeskundige pas tegen mij zei. 'Ik was gewend om al mijn ervaring en opgedane expertise over een revalidant uit te storten. Ik wilde die ander zoveel mogelijk meegeven voordat hij of zij vanuit de kliniek naar huis ging. Ik was ervan overtuigd dat ik zo een grote bijdrage leverde. In de praktijk bleek dat revalidanten de dingen, die ik vertelde, lang niet altijd van me aan wilden nemen. Blijkbaar hadden ze het probleem, dat ik voorzag, zelf nog niet herkend. Inmiddels weet ik dat ik beter dingen samen met een revalidant kan gaan doen. Ik kan dan laten zien waar mijn eigen kwetsbaarheid zit in de dagelijkse dingen. Dat werkt. Daardoor win ik eerder het vertrouwen van een revalidant en gaat hij of zij bovendien sneller gerichte vragen aan mij stellen. De antwoorden die ik dan geef komen wel aan. Bovendien maakt het mijn werk als ervaringsdeskundige veel leuker.'

Het wordt nog leuker en effectiever wanneer je niet één op één met een revalidant afsprekt, maar een clubje revalidanten bij elkaar brengt om samen dingen te gaan doen. De optimale setting om af te kijken. Want alleen ga je harder, maar samen kom je verder. ♦

RaNed
trauma- en herstelbegeleiding 24/7



Specialistische (praktijk) begeleiding

Verkeerstrauma's & Fobiën

Verkeersangst & Rijangst

Bedrijfsongevallen

Coaching & Counselling

Arbeidsre-integratie

Ongevallenanalyse (lid EVU)

www.raned.nl

tel: 0252 533 044 e-mail: info@raned.nl

Advertenties

Wijkamp · Advocatuur · Litigation



Voor juridische hulp in Oostenrijk

- letselschade door ski-, bergsport en verkeersongevallen
- strafrecht in verband met ski-bergsport en verkeersongevallen

Stephan Wijkamp is Nederlands sprekende advocaat gevestigd in Oostenrijk. Naast advocaat is Stephan Wijkamp Oostenrijks-Landes-skileraar, lid van de Oostenrijkse Bergrettung en ervaren alpinist. Daardoor weet hij als geen ander de ongevalsituatie te analyseren en de juridische vertaalslag te maken. Ook voor ski- en bergsportgevallen in andere landen dan Oostenrijk wordt vaak gebruik gemaakt van zijn expertise.

Voor meer informatie www.bergsportrecht.eu