



Inge Vuijk

## Revalideren is topsport

*Heb jij ook zo genoten van de Paralympische Spelen en de mooie prestaties van onze paralympiërs? Iedereen met zijn eigen verhaal en zijn eigen unieke aanloop naar deze bijzondere Spelen. Neem een Niels Vink, jong en onbevangen, die tijdens zijn tennisdebuut bij de laatste drie eindigde. Maar in het dubbel wel de gouden medaille haalde, samen met die andere debutant Sam Schröder. Of zwemmer Rogier Dorsman, die ondanks enkele foutjes bij het keren met drie gouden medailles thuiskwam. Daar tegenover de overmacht van een Jetze Platz, Diede de Groot en Kelly van Zon. Paralympiërs die al langer meelopen en de hooggespannen verwachtingen weer waar hebben gemaakt. Jammer dat het voorbij is. Gelukkig hoeven we dit keer maar drie jaar te wachten totdat deze topsporters opnieuw gaan strijden om het hoogste podium. Ik kijk nu al uit naar Parijs. Bovendien staan over een half jaar de winterspelen in Peking al weer voor de deur.*

Intussen hoor ik vaak dat revalideren ook topsport is. Tijdens de revalidatie werken mensen, net als topsporters heel hard aan hun vooruitgang. Beiden maken veel trainingsuren om stapje voor stapje dichterbij hun doel te komen. Een traject dat veel moed, toewijding en veerkracht vraagt.

Net als bij topsport zijn ook bij een revalidatietraject veel mensen betrokken zoals coaches, (para) medici, psychologen, onderzoekers

of voedingsexperts. Allemaal mensen met verstand van zaken, die weten hoe ze je beter kunnen laten functioneren en/of presenteren. Tot zover gaat de vergelijking 'revalideren is topsport' wat mij betreft zeker op. Toch is ondanks de ogenschijnlijke overeenkomst een groot verschil tussen beide.

### Leerkansen

Om dat verschil te laten zien, heb ik heb ooit twee video's aan elkaar geplakt van een topsporter en een revalidant. Beiden

bevonden zich in een trainingssituatie. Op de eerste video zie je topsporter, Epke Zonderland, die tijdens een training een harde smak maakt als hij van de hoge rekstok valt. Hij blijft op de grond liggen..... alleen. Niemand die naar hem toesnelt, niemand die hem overeind helpt, omdat het binnen de topsport normaal is dat je valt als je iets nieuws aan het leren bent. In de tweede video zie je revalidant Martijn, die achterover uit zijn rolstoel valt. Nog voor hij goed en wel op de grond ligt,

staan er (ongevraagd) drie mensen om hem heen. En voor hij het weet, zit hij al weer in zijn stoel. Er wordt voor Martijn gedacht, besloten en gehandeld, nog voor hij de kans krijgt om zelf invloed uit te oefenen of zelf in actie te komen. Daarmee worden hem allerlei (leer) kansen ontnomen om zelf uit zijn benarde situatie te komen, om zelf hulp te (leren) vragen of om zelf een plan te kunnen maken voor het vervolg.

### Over grenzen

Topsporters worden continu uitgedaagd om hun grenzen op te zoeken en zelf te leren nadenken, terwijl revalidanten nog (te) vaak worden afgeremd om hun eigen grens te leren (her)kennen. En dus ligt Epke alleen op de grond, nadat hij over zijn grens is gegaan en wordt Martijn, nadat hij gevallen is, door anderen overeind geholpen. Hier ligt nog een grote uitdaging voor de revalidatie

## 'Opnieuw leren grenzen ontdekken en verleggen'

om je te leren zelf nadenken en zelf oplossingen te vinden die bij je passen. Dat geldt niet alleen voor degene met de beperking, maar ook familie en vrienden hebben oefensituaties nodig om te leren omgaan met de veranderde situatie. Als je het mij vraagt, zou je als revalidant elke dag opnieuw de tijd, ruimte en huiswerk moeten krijgen om je eigen grenzen te (her)ontdekken en te verleggen. Je gaat, net als Epke, pas echt leren als je regelmatig je neus stoot.

### Incidentmeldingen

Je leert immers het hardst van je eigen fouten. Iedereen weet dat een kind leert lopen met vallen en opstaan. Datzelfde principe geldt voor het leren maken van

transfers of het opnieuw leren fietsen. Maar zeker ook voor de eerste keer in je rolstoel naar je werk, waar je collega's je ongevraagd dingen uit handen nemen of gaan duwen, of voor het eerst weer naar een feestje van vrienden nadat je hersenletsel hebt opgelopen, waarbij je na een uur bekap bent van alle prikkels. Wanneer je niet af en toe onhandige keuzes maakt, zul je minder snel handiger worden en weer gewoon mee kunnen doen in de maatschappij. Ik heb een revalidatiearts wel eens horen zeggen: "Er moeten meer 'incidentmeldingen' gedaan worden!" Haar idee is dat je tijdens je revalidatie ook moet kunnen vallen. Dat je meer op de grens van je kunnen zou moeten oefenen. Pas als je zelf weet





**Revalideren is leren Festival**  
**Online op GoMeet Campus**  
**18 november 2021 13.00 - 18.30 uur**

**Afkijken helpt!**  
**Revalideren is leren in de praktijk**  
**Meedoen met je eigen Avatar**  
**Online met een live feel**

**SCHRIJF JE NU IN!**

Met o.a.:

- Esther Vergeer - Chef de Mission Paralympisch
- Annette van Kuijk - Medisch directeur Tolbrug revalidatie/ voorzitter VRA
- Otwin van Dijk - Burgemeester Oude IJsselstreek
- Frank Willem Hogervorst - Auteur 'NAH genoeg niets te zien'
- Erik Brakert - Koninklijke Landmacht
- Inge Vuijk - Auteur 'Revalideren is leren' en 'Impact'
- Ruud Rijnbeek - Laesie-drummer

en bijdragen vanuit de Hoogstraat, Dwarslaesie Organisatie Nederland, Tolbrug, Rehab Academy, Breindok, Beatrixoord, Fontys Hogeschool, Daan Theeuwes Centrum, Frank Jol BV e.a.

Meer informatie en aanmelden: [www.revaliderenisleren.nl/festival](http://www.revaliderenisleren.nl/festival)




wat je kan, kun je je eigen dromen verwezenlijken en kiezen waar je je tijd en energie in wilt stoppen.

**Meedoen**

Sinds enkele jaren is in Nederland een beweging gaande die zich inzet voor een leeraanpak binnen de revalidatie die gericht is op meedoen in de maatschappij. Steeds meer revalidatiecentra richten hun revalidatieprogramma anders in, geïnspireerd op de principes van

'Revalideren is leren' (Vuijk 2014). In deze centra worden revalidanten tijdens de revalidatie in toenemende mate uitgedaagd om actief mee te denken en mee te sturen op het eigen revalidatieproces. En misschien nog wel meer op het eigen re-integratieproces in de maatschappij. Gewoon meedoen is uiteindelijk waar het om draait.

In het verlengde daarvan hebben verschillende partijen uit de revalidatie en het sociaal domein, hogescholen,

patiëntenverenigingen, HandicapNL, Rehab Academy en stichting 'Revalideren is leren' de handen ineen geslagen om meer focus te krijgen op meedoen in de maatschappij door mensen met een fysieke beperking. Hogescholen, zoals Fontys en de Hanzehogeschool, zijn discipline overstijgend aan het opleiden. Dat betekent dat de fysiotherapeut, logopedist, ergotherapeut en verpleegkundige samen optrekken tijdens de opleiding. Patiëntenverenigingen, zoals de Dwarslaesie Organisatie Nederland, investeren in hun landelijke netwerk van ervaringsdeskundigen om nog beter aan te kunnen sluiten op de vragen en dilemma's van collega ervaringsdeskundigen en perspectief te kunnen bieden.

**Inclusief**

Ook een gemeente als Oude IJsselstreek investeert, onder de energieke aanvoering van burgemeester Otwin van Dijk, in een inclusieve samenleving. *'Jarenlang zijn we in Nederland meer gericht geweest op exclusie dan op inclusie. We plakken het liefst overal een label op en verzinnen aparte oplossingen voor mensen met een beperking. Als het openbaar vervoer slecht toegankelijk is, verbeteren we niet de bussen, maar laten we kostbaar aangepast vervoer rijden. Hetzelfde doen we met speciaal onderwijs en de sociale werkvoorzieningsbedrijven. Dat moet anders'*, aldus van Dijk, zelf rolstoelgebruiker.

**Empoweren**

HandicapNL en stichting 'Revalideren is leren' investeren in samenwerking met Rehab Academy in deze beweging waarbij meedoen in de maatschappij en niet de aandoening centraal staat. Op 18 november as. brengen zij al deze initiatieven bijeen op het 'Revalideren is leren Festival'.

"We willen graag mooie innovaties, bewegingen, ervaringen en ontwikkelingen, gerelateerd aan de visie van 'Revalideren is leren' voor het voetlicht brengen. Of je nou ervaringsdeskundig, student, professional, bestuurder of opleider bent. Voor iedereen valt wat te halen. Het motto van het festival: **'Alleen samen komen we verder. En afkijken helpt nou eenmaal!'**" aldus Jeroen Ephraim, voorzitter van de stichting en zelf ook rolstoelgebruiker.

De inhoud van het festival wordt ingevuld door ervaringsdeskundigen, bestuurders uit zowel de revalidatie als het sociaal domein, professionals uit de revalidatie en opleiders van hogescholen.

*'Een inspirator of voorbeeld kan het verschil maken voor die ene persoon'*

En andere mooie initiatieven die bijdragen aan het empoweren van mensen met een fysieke beperking en een inclusiever Nederland, staan op het programma. Esther Vergeer zal aanwezig zijn om het belang van rolmodellen en investeren in sporten te benadrukken. Daar is dan toch weer de link tussen topsport en revalidatie. Want afkijken helpt, net als perspectief zien. Kijk alleen al naar de ode die Diede de Groot maakte aan Esther om te voelen hoe belangrijk het is om een voorbeeld en inspirator te hebben. Natuurlijk, uiteindelijk moet je het zelf doen, maar het helpt enorm als je ziet wat kan en haalbaar is en als je kunt sparren met je grote voorbeeld.

Het festival gaat online plaatsvinden op het GoMeet eiland. Je kunt daar met je eigen gepersonaliseerde 'avatar' rondwandelen en de presentaties en workshops naar keuze bijwonen. Ook is gelegenheid om anderen te ontmoeten en bij te praten. Dat kan zowel buiten de zalen op het grasveld als in één van de bootjes waarmee je samen rond het eiland kunt varen, terwijl je bijpraat. Kortom, een omgeving waar van alles te beleven en te leren valt.

Ben je nieuwsgierig geworden? Ga dan naar <https://www.revaliderenisleren.nl/festival/> en bekijk het hele programma of meld je meteen aan. De kosten voor het festival zijn € 125,-. Wanneer je je nu inschrijft voor de nieuwsbrief van Rehab Academy, maak je kans op één van de 50 wildcards die we mogen weggeven. ♦



**Baan Hofman**  
*Ongevallenanalyse*

Wij onderzoeken voor u de toedracht van de aanrijding:

- Snelheden en plaats op de weg
- Zicht en omstandigheden
- Verkeerslichten
- Virtuele reconstructie

Informeer naar de mogelijkheden voor een Quick-scan



[www.baanhofman.nl](http://www.baanhofman.nl)  
 0164 - 652099



**DCTM**  
 DE CONINCK TRAFFIC MANAGEMENT

**DCTM is specialist op het gebied van trauma- en fobiebegeleiding**

- DCTM werkt landelijk
- Begeleidingen in alle categorieën
- Ervaren, resultaatgericht
- Integratief (EMDR) therapeuten
- NLP-coaching
- Teamtrainingen met MindSonar

**DCTM.NL**