

Voor het boek *Impact* interviewde Inge Vuijk elf mensen die een training volgden bij Rehab Academy (zie ook het artikel op de pagina's hiervoor). Een van de mensen die ze sprak is Rienk Rozema, die in 2016 door een auto-ongeluk een dwarslaesie T3 opliep. Hier een samenvatting van zijn verhaal.

'Vanuit mijn ooghoek zag ik een eend over de weg vliegen. Ik week uit, verloor de controle over het stuur en werd op de achterbank wakker met een dwarslaesie. Al tijdens mijn revalidatie raakte ik de regie over mijn eigen leven kwijt. Mijn zelfvertrouwen was in het autowrak achtergebleven en ik zakte weg in een burn-out.'

Slimme zet

'In het revalidatiecentrum werkten de mensen zich drie slagen in de rondte om mij uit bed, in de rolstoel en zo snel mogelijk naar huis te krijgen. Alles werd voor me geregeld. In overleg met de therapeuten besloten mijn ouders dat zij hun woning voor mij zouden aanpassen. En dat terwijl ik voor het ongeluk juist bezig was om op mezelf te gaan wonen. Niemand vroeg zich af of het wel een slimme zet was. Er werd voor mij gedacht en besloten. In het begin zei ik nog wel dat ik toch op mezelf wilde wonen, maar op een gegeven moment liet ik het maar gebeuren. Terugkijkend heeft die aanpak mij niet verder geholpen. Ik was het niet zelf aan het doen.'

Paniek

'Weer thuis viel ik stil. Mijn opleiding communicatie en multimedia-design had ik afgerond en de baan die ik net voor mijn ongeluk aangeboden had gekregen moest ik opzeggen. Ik kon het kantoor niet in met mijn rolstoel. Ik stopte het vrijwilligerswerk dat ik deed voor de organisatie World Servants en tot overmaat van ramp maakte mijn toenmalige vriendin het uit. Zonder werk, zonder school en zonder doel kwam ik mijn bed maar moeilijk uit. Ik ging me verstoppen en hield mijn gedachten voor mezelf. Ik kwam in een depressie terecht en verloor mezelf in slapen, gamen en sigaretten roken. Dat hield ik maanden vol, tot ik op een dag een sigaret opstak en licht werd in mijn

hoofd. Ik raakte helemaal in paniek. Toen heb ik hulp gezocht. Ik kreeg het advies om meer om me heen te kijken en iets te ondernemen. Ik startte weer met mijn vrijwilligerswerk en ben rolstoelrugby gaan spelen. Dat heeft me geholpen om mijn lichaam weer te leren vertrouwen. Langzaam aan krabbelde ik wat op.'

Werken

'Om een volgende stap te zetten, heb ik me aangemeld voor het trainingsprogramma van Rehab Academy. Ik wilde ontdekken hoe ik zelf mijn leven met een dwarslaesie wilde inrichten. Tijdens dat programma werd gewoon gezegd waar het op stond. Dat was soms heftig, maar het heeft mij enorm geholpen. Achteraf gezien heb ik tijdens mijn revalidatie die eerlijkheid gemist. Er was niemand die me een schop onder mijn kont gaf, en dat heb ik af en toe wel nodig. Er werd weinig van me gevraagd, het was een beetje een pamperomgeving. Ik liet anderen mijn leven bepalen en durfde geen 'nee' te zeggen. Ik liet mensen over me heen walsen en voelde me soms erg klein. Tijdens de training ging ik inzien dat ik het zelf moet doen. Niet dat ik alles alleen moet doen, maar wel dat ik zelf initiatief moet nemen om iets te bereiken. Dat blijft best lastig voor me, ik ben iemand die makkelijk op anderen gaat leunen. Dat is een valkuil, weet ik nu. Grenzen aangeven blijft ook lastig voor me, zeker als mensen me goedbedoeld willen helpen. Maar ik weet steeds beter wat ik wil en kies vaker voor mezelf. Om verder te komen moet ik eerlijk zijn naar mezelf en naar anderen. Dat gaat niet vanzelf, daar moet ik hard voor werken. Maar het levert wel altijd wat op!'

Diepgang

'Het afgelopen jaar ben ik veel zelfbewuster geworden en is er meer diep-

'Ik was het niet zelf aan het doen'

'Het was een beetje een pamperomgeving'

gang in mijn leven gekomen. Ik heb geleerd dat het voor een groot deel aan mezelf ligt hoe mensen met me omgaan. Vaak heb ik er nog wel moeite mee dat ik ergens de enige roller ben. Dan voel ik me minder dan de anderen, terwijl zij juist tegen me opkijken door wat ik doe en onderneem. Gelukkig komt mijn zelfvertrouwen steeds vaker om de hoek kijken. Dan voel ik me trots

op wat ik gedaan of bereikt heb. Ik weet nu dat ik heel veel kan en heel vaardig ben. Bij World Servants heb ik een betaalde baan en een aantal keer per week doe ik net als voor mijn ongeluk aan crossfit, nu vanuit de rolstoel. Ook ben ik op mezelf gaan wonen. Weliswaar nog naast mijn ouders, maar zo kan ik toch al meer mijn eigen plan trekken. Via Tinder heb ik een nieuwe vrien-

Het boek *Impact* verscheen in 2020. Sinds die tijd ging het even wat minder met Rienk: 'Door corona ben ik weer een beetje in een dip terecht gekomen, waar veel mensen wel last van hebben gehad. Ik stond nog niet zo stevig in mijn schoenen en moest wat tijd voor mezelf nemen met werk en dergelijke. Inmiddels gaat het weer beter. Met mijn vriendin heb ik een huis gekocht en daar zijn we nu druk mee bezig. Ik denk dat dat eigen huis en mijn fijne relatie me ook enorm zullen helpen om verdere stappen met mezelf te maken. Dus dat is een heel mooi vooruitzicht!'

din ontmoet bij wie ik volledig mezelf kan zijn. Uiteindelijk wil ik samen met haar op een eigen plek mijn leven gaan leiden.'

Impact kost € 34,50 exclusief verzendkosten en kan worden besteld via www.rehabacademy.nl/impact/.