

# 'Ruil die zorgbril in voor een leerbril'

Inge en Coen Vuijk hebben beiden als revalidatie-professional gewerkt. Nadat ze waren overgestapt naar het onderwijs, raakten ze ervan overtuigd dat er iets ontbrak in de revalidatie. Daarom ontwikkelden ze een eigen trainingsaanbod, onder de naam Rehab Academy. Hun motto: meedoen met een lichamelijke beperking is niet vanzelfsprekend, maar je kunt het wel leren. DOOR ANNELIES VAN LONKHUYZEN



20 Inge Vuijk werkte in het verleden als fysiotherapeut in de dwarslaesierevalidatie. Coen Vuijk begon als gymleraar en was onder meer sporttherapeut in de revalidatie en bondscoach van rolstoelrugbyteams. Coen licht toe: 'Als bondscoach reisde ik veel met die sporters en ik zag dat ze zoveel verder kwamen dan de mensen in het revalidatiecentrum. Het was me duidelijk dat dat niet kwam door de sport, maar door

alles wat ze onderweg meemaakten en hoe ze leerden met en van elkaar. Ondertussen was Inge na ruim tien jaar in de dwarslaesierevalidatie helemaal klaar met de halve uurtjes therapie. Een zwager van ons heeft een hoge dwarslaesie en door het inkijkje dat ze kreeg in zijn leven realiseerde Inge zich dat ze dan wel dwarslaesiespecialist was, maar dat ze eigenlijk geen idee had hoe het leven met een dwarslaesie er in het echt uit zag.'

## Leerprincipes

Inge stopte als fysiotherapeut en werd opleidingsmanager bij de Academie voor Ambulancezorg. Coen ging weer terug in het onderwijs. 'Toen we eenmaal die onderwijsbril op hadden, werd ons duidelijk dat ook revalideren vooral leren is. Het belangrijkste is dat iemand gemotiveerd raakt om vooruit te komen. We gingen nadenken over de vraag hoe we leerprincipes zouden kunnen toepassen bij mensen met een revalidatievraagstuk. Zo ontstond Rehab Academy en in 2013 draaiden we onze eerste trainingsprogramma's. We vragen deelnemers aan onze training vooraf altijd om hun dromen te formuleren. Voor sommige mensen is het helder en concreet wat ze zouden willen, voor anderen is het meer een zoektocht. Geregeld horen we: "Ik weet nog niet wat ik wil, maar zoals het nu gaat wil ik het in ieder geval niet meer." Omdat samen leren veel sneller gaat dan alleen, vormen we een trainingsgroep en met die groep gaan we aan ieders doelen werken. Dat doen we in een omgeving die er voor deze mensen toe doet - een 'betekenisvolle context' in jargon - en met activiteiten die hen raken. Tijdens het programma laten we deelnemers hun eigen voortgang zichtbaar maken. Bijna altijd zeggen ze achteraf dat hun leven ten goede is veranderd. De verandering kan variëren van iets concreets zoals een andere baan of gezondere leefstijl, tot iets abstrac-

ters zoals een beter zelfbeeld of het gevoel weer invloed te hebben op het eigen leven.'

## Leeg vat

De leerprincipes die ze bij Rehab Academy inzetten kunnen zeker ook de revalidatie versterken, zegt Coen. 'Voorop staat dat de Nederlandse revalidatie al goed is. Het zou alleen nog veel beter worden als de zorgbril waarmee wordt gekeken wordt ingeruild voor een leerbril. Het uitgangspunt is nu: we hebben expertise en die dienen we op. Het maakt niet uit wie er tegenover je zit, je volgt in principe steeds hetzelfde protocol. Maar als je met een leerbril kijkt weet je dat een revalidant niet een leeg vat is dat gevuld moet worden met expertise, maar een individu dat je kunt inspireren om opnieuw zelf keuzes te maken en dingen te doen. Dat begint ermee dat je gaat kijken: wie is dit en waar staat deze persoon op dit moment? Waar zit de aan-knop waardoor het vuurtje weer gaat branden en iemand openstaat om te leren? Er zijn revalidatieprofessionals die hier eigenlijk al behoorlijk vaardig in zijn; zij weten onbewust vaak wel hoe ze mensen kunnen bereiken. Alleen weten ze niet hoe ze die vaardigheid bewust kunnen inzetten. Als je leert om dat te doen, kun je veel meer voor je revalidanten betekenen.'

## Perspectief

Mensen inspireren en uitdagen zijn belangrijke uitgangspunten in de leerbenadering. 'Als je net een laesie hebt, weet je niet wat je nog kan en hoe ver je kunt komen. Je hebt nog geen perspectief. Dan helpt het als anderen je laten zien wat mogelijk is en als je wordt uitgedaagd om dingen te doen waarvan je dacht dat je ze niet kon. Je ziet dat ook stevast gebeuren

tijdens werkweken of kampeerweekenden die sommige revalidatiecentra organiseren. Of tijdens de HandbikeBattle, het sportevenement waarbij deelnemers toewerken naar een concreet doel en daarbij hun grenzen verleggen. Mensen zeggen na dit soort gebeurtenissen bijna altijd: daar heb ik het meeste geleerd. Iedereen leert op zijn eigen manier, maar voor iedereen geldt dat het goed is om uitgedaagd te worden. Nu wordt er in de revalidatie nog veel gepamperd, en daar is nog nooit iemand beter van gaan functioneren.'

## Simpele conclusie

Wat een belemmering is, stelt Coen, is het feit dat revalidatiecentra en -professionals van oudsher vooral gewend zijn om uit te leggen wat ze allemaal weten. 'Maar het is juist leuk om je lerend op te stellen. Werkt groepstherapie beter dan één op één, helpt het om te kunnen afkijken bij mensen die verder zijn dan jij of om dingen te doen buiten de muren van het revalidatiecentrum? Dan is de conclusie toch simpel: als het goed werkt, doe het dan vaker! Het is wel mooi om te merken dat hier de laatste jaren steeds meer oog voor komt, revalidatiecentra vragen ons ook steeds vaker om hierover te adviseren. Bij de centra groeit duidelijk de interesse in deze leerbenadering, en dat is goed nieuws voor mensen die revalideren.'

Inge Vuijk schreef het boek *Revalideren is leren*, bedoeld als inspiratie voor revalidatieprofessionals. Het boek kost € 25 exclusief verzendkosten en kan worden besteld via [www.rehabacademy.nl/revalideren-is-leren](http://www.rehabacademy.nl/revalideren-is-leren).

Op de volgende pagina's staat een interview met Rienk Rozema, die meedeed aan een training van Rehab Academy.

## Participatie

Het bestuur van Dwarslaesie Organisatie Nederland is zich aan het bezinnen op de vraag hoe de Nederlandse revalidatie vanuit patiëntenperspectief verder kan worden verbeterd. Bestuursvoorzitter Jacob Zuurmond: 'Als je door een dwarslaesie of caudalaesie gehandicapt raakt, moet je jezelf opnieuw uitvinden. Revalidatie is bedoeld om daarbij te helpen. In Nederland is de revalidatie medisch heel goed, maar er is nog te weinig oog voor wat er nodig is om ná de revalidatie volwaardig aan de maatschappij te kunnen deelnemen. Daarom besteden we op deze pagina's graag aandacht aan Rehab Academy, waar ze hier heldere ideeën over hebben.'

Revalidatie heeft twee doelen, vertelt Coen Vuijk van Rehab Academy: 'Het eerste doel is functieherstel, dus zo goed mogelijk lopen, rolstoelrijden, zitten, dat soort dingen. Het tweede doel is participatie: meedoen in de samenleving zoals je dat zelf graag wil. Het hersteldeel is bijzonder goed in Nederland, helemaal top. Maar het meedoen, waar het uiteindelijk om gaat, krijgt nog veel te weinig aandacht.'