



Een aantal jaren geleden werkte ik bij de Rabobank. Vanuit het [coöperatiefonds](#) mocht ik mee om een cheque uit te reiken aan het project [\(S\)Cool on Wheels](#) van [Fonds Gehandicaptensport](#). Dat deed ik tijdens een clinic rolstoelbasketbal die sportdocent John van der Meer gaf aan de kinderen van groep 8 van de Willem Alexanderschool in Amstelveen. Hij vertelde eerst in de klas het verhaal over zijn leven na een zwaar ongeluk en liet zien welke sporten er allemaal mogelijk zijn. De kinderen hingen aan zijn lippen. Ik sprak John in januari, hij was voor de derde keer in Heliomare aan het revalideren. Dit keer omdat hij een nekoperatie heeft gehad. Dit allemaal ten gevolge van het ongeluk dat hij op 28 september 1996 om 15.29 uur had.

Wat gebeurde er op die dag?

Ik had een leven zoals ieder ander. Ik werkte als sportdocent op een basisschool en bij sportverenigingen, sportte veel en had jonge kinderen. Het was zaterdag en ik reed bij de voetbalclub vandaan, waar ik trainer was. Plotseling moest ik stoppen voor een auto voor me, maar de automobilist achter me reed door en kwam met 80 km per uur bij me naar binnen rijden. Vanaf dat moment was ik verlamd, ik kon mijn armen en benen niet

meer bewegen. De brandweer heeft me uit de auto gezaagd en ik werd met een ambulance naar de VU gebracht. Daar werd de diagnose thoracale dwarslaesie (om precies te zijn Th 4/5) gesteld, dat betekent dat het om het gedeelte van het lichaam ter hoogte van de borst en buik gaat. Vanaf dat punt was ik verlamd.

Ik ben niet bewusteloos geweest maar beleefde alles vanuit een soort roes. Zonder dat ik het in eerste instantie door had, stond mijn leven vanaf dat moment volledig op zijn kop. Ik kwam in een wereld waarvan ik wist dat het bestond, maar die eigenlijk niet van mij was.

Welke wereld is dat?

De wereld van ziekenhuizen. Natuurlijk wist ik dat er iedere dag ongelukken gebeuren maar daar stond ik, zoals zoveel mensen, niet bij stil. Natuurlijk vond ik het erg als iemand een ongeluk had gehad, helemaal als het een bekende was. Maar nu het mij zelf overkwam

was het toch heel anders. En toen kwam ik terecht in een ontzettend mooie maar voor mij ook onbekende wereld. Een wereld waarmee ik alleen bekend was via kranten en tv. Nu werd ik er zelf onderdeel van. Zelfs nu nog,

ik ben op dit moment, na 24 jaar, voor de derde keer weer terug bij Heliomare.

John van der Meer

Een interview van Sabine Egberts

Hoe komt dat?

Na het ongeluk ging ik revalideren bij Heliomare. Na een tijdje kwam René, mijn fysiotherapeut, aan mijn bed. Die werkt hier nog steeds

trouwens, ik kwam hem nu ook weer tegen. René vroeg aan mij wat ik nog zou willen doen. Ik wilde heel veel dingen weer kunnen, maar we kozen voor tafeltennis vanwege het kleine balletje. René tilde me met een lift uit mijn bed en bracht me in mijn rolstoel naar de sporthal. Hij zette me aan de ene kant van de tafel en bond een tafeltennisbatje vast aan mijn hand. Vanaf de andere kant van de tafeltennistafel gooide hij een balletje naar me toe. Het balletje stuitte rustig op me af en ... er gebeurde helemaal niets. Geen enkele beweging. Toen stortte mijn wereld in. We bleven het een tijd proberen en na verloop van tijd zei René tegen me: 'John, balsporten zit er voor jou niet meer in. Dat kun je niet meer.'

Maar ja, ik dacht bij mezelf: ik wil het, en het zal me ook lukken. Dus we zijn het wel blijven proberen. Ik weet niet eens meer hoe lang, maar op een gegeven moment zat ik weer met

een batje aan mijn hand vast getapet in mijn rolstoel aan die tafeltennistafel en René gooit het balletje naar me toe en ik zie hem weer stuiterend op me afkomen. En in een reflex sla ik het balletje zó omhoog. René keek me met grote ogen aan en zei 'dat kan helemaal niet'. En wat ik toen tegen mezelf zei was: Yes I can! En zo ben ik langzaam mijn lichaam gaan trainen. Na 16 jaar werd ik ontslagen vanuit de revalidatie en toen kon ik 50 meter achtereen lopen met behulp van een rollator. Maar uiteindelijk heb ik dat op kunnen bouwen naar zo'n 2000 á 3000 passen per dag.

Waarom zei René dat het niet zou lukken?

Dat is een hele realistische voorspelling bij een dwarslaesie. Hij zei het niet om me te motiveren, maar voor mij had het wel die uitwerking. Daarom zijn we ook continu doorgestaan en is het wel gelukt. Anderen die hier liggen vragen me: kan ik dat ook weer? Maar dat kan ik natuurlijk niet voorspellen. Het zijn heel lastige vragen voor mij. Ik denk altijd: je kunt het allicht proberen. Daar begint het mee.

Ik praat er nu misschien iets te makkelijk over omdat het me gelukt is, en alles waar je achteraf op terug kijkt wat is gelukt dat is natuurlijk positief. Maar als je van alles probeert en je kijkt dan terug, terwijl het allemaal niet is gelukt dan word je daar niet vrolijk van. Ik denk dat het verschil tussen slagen en niet slagen neer komt op twee dingen: wat is je doel en wat heb je ervoor over? En zelfs als je er alles voor over hebt dan nog heb je geen garantie.

Mijn motivatie was heel groot, ik wilde gewoon alles proberen wat erin zit. Lukt het niet, dan kan ik mezelf niets kwalijk nemen. Ik wilde niet achteraf het gevoel hebben dat ik er meer uit had kunnen halen als ik meer had geprobeerd. Maar het was heel moeilijk hoor, je hebt nou eenmaal niet altijd wind mee en ik heb ook echt uit diepe sloten naar boven moeten zwemmen.

Ik kan me voorstellen dat je in eerste instantie gewoon weer wilde worden wie je was.

Dat klopt. Ik wilde gewoon alles weer kunnen natuurlijk. Maar het ongeluk en de periode daarna hebben mij als persoon wel rijker gemaakt. Iedereen wordt door de loop van het leven gevormd. Ik gun niemand een dwarslaesie en gelukkig kun je als persoon ook completer worden door dingen te proberen, te vallen en weer op te klauteren. Dat kun je ook weer vertalen naar deze periode, de horeca stil ligt en er vallen ontslagen, dan kun je jezelf zielig vinden en bij de pakken neer gaan zitten, of je gaat alles doen wat er binnen je macht ligt om er toch zo goed mogelijk doorheen te komen en verder te kunnen als corona weer onder controle is. Ik bedoel niet dat je net moet doen alsof het niet gebeurd is. Maar je kunt wel naar een nare periode kijken en jezelf de vraag stellen wat je eruit kunt leren en dit meenemen naar de toekomst. Dat gaat wat mij betreft niet alleen nu op, dit is voor iedereen en altijd van toepassing. Er gebeurt altijd wel iets waar je niet op rekt of dat het tegen zit.

Opnieuw revalideren

Ik lig nu voor de derde keer in Heliomare, want 8 jaar geleden heb ik hier ook gelegen. Alle keren kwam ik hier naar aanleiding van mijn ongeluk van 24 jaar geleden. Door deze nekoperatie ben ik weer even een stukje terug richting het begin van mijn revalidatie en moet ik het lopen weer opnieuw trainen.

Door het ongeluk had ik een ernstige beschadiging in mijn nek. Vanaf het begin had ik al een brace om mijn nek. De pijn was er al. Ervan uitgaande dat het zenuwpijn was ben ik daar al die tijd mee door gelopen. De laatste jaren werd de pijn echter steeds erger, ik moest steeds vaker naar het ziekenhuis voor de pijnbestrijding. De tijd tussen twee spuiten ging van 3 maanden naar 2 maanden en daarna naar weken. En zonder dat de artsen konden aanwijzen waar het aan lag. De

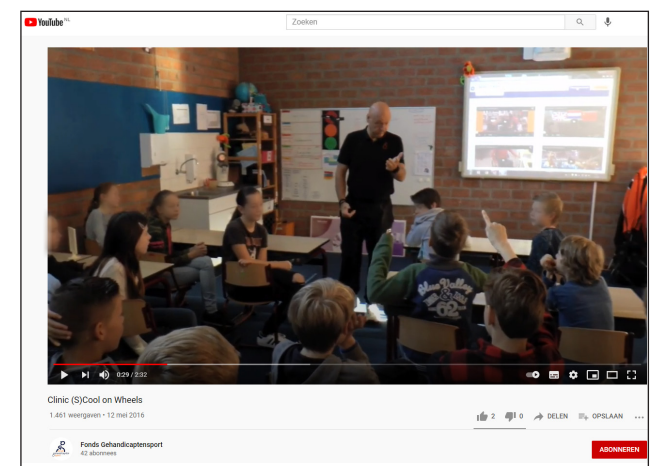
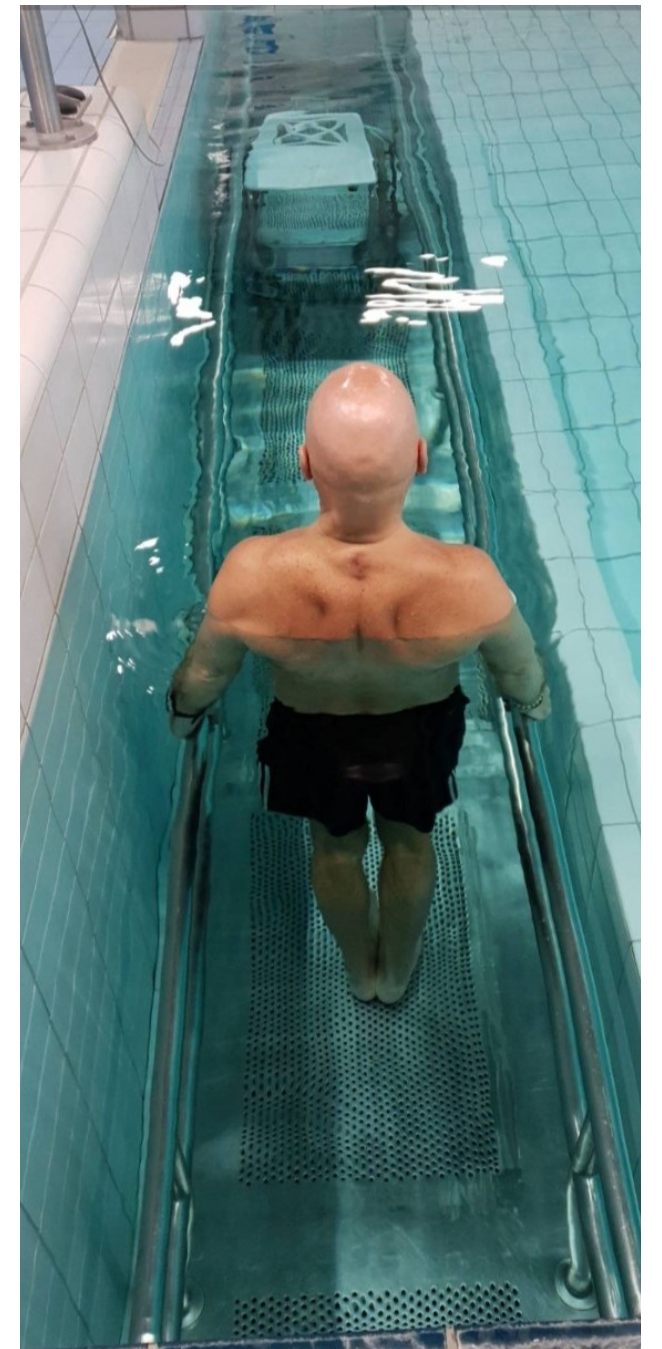
dwarslaesie kon het niet zijn, want die zit lager dan mijn nek. Maar ik had wel steeds pijn in mijn nek. In maart 2020 werd door een MRI-scan duidelijk dat er grote schade was, en als ik niet geopereerd zou worden zou ik sowieso een cervicale dwarslaesie krijgen. Dat is de ernstigste vorm van een dwarslaesie omdat deze het hoogst in het ruggenmerg zit. De operatie was dus niet echt een keuze. Het liefst wilde ik deze keer zo snel mogelijk revalideren. Ik had zelf een revalidatieplan gemaakt en wilde als het even kon binnen een week rennend naar huis. Maar hier kennen ze me dus ze hadden me snel door. Er wordt een programma voor me gemaakt en dan heb ik vandaag bijvoorbeeld hele tijdblokken niets te doen. Terwijl ik ergotherapie wil en zwemmen, fitnessen en handbiken. En het liefst allemaal op één dag. Maar rust is ook belangrijk voor de revalidatie. Hier zorgen ze dat ik mezelf niet voorbijloop. En dan word ik af en toe even op mijn nummer gezet. Meestal vind ik dat niet leuk maar ze hebben altijd 1000% gelijk. Toen ik ze vertelde dat mijn doel was om binnen 6 weken te revalideren moesten ze aan de ene kant lachen, en aan de andere kant vonden ze het zorgelijk. Maar ze zeiden ook: als jij dat wilt, dan gaan we kijken hoe we jou kunnen helpen. Daarom ben ik blij dat ik hier weer ben. En dan word ik ook niet boos als het 7 of 8 weken gaat duren. Ik heb in ieder geval een plan.

Plotseling zegt John trots:

Ik heb alweer gestaan hoor! Eerst op de loopbrug en daarna -weliswaar in het water maar toch- even los!

Je hebt het over een mooie wereld. Wat bedoel je daarmee?

De wereld waar ik in terecht kwam na mijn ongeluk is gevuld met allemaal mensen die iets hebben meegemaakt waar ze niet op gerekend hadden. Of het nou een hersenbeschadiging, een tia, een dwarslaesie of een amputatie is, iedereen is hier weer op zoek naar zichzelf en wordt geconfronteerd met alle negatieve emoties door alle dingen die ze niet meer kunnen doen. Dat is niet veranderd in de afgelopen 24 jaar. Gelukkig zijn de behandelmethodes wel anders dan



Het YouTube-kanaal van (S)Cool on Wheels.



destijds. Er is steeds meer mogelijk, maar dan nog moet je er zelf doorheen. Maar ook de therapeuten die mij en anderen bij hebben gestaan tijdens zo'n moeilijke periode. Ik kom nu ook medewerkers tegen die hier ook al werkten toen ik er jaren eerder was, en vind het oprecht leuk om ze te zien. Daarom is het voor mij fijn om hier terug te zijn. Als het dan toch moet, dan hier. Voor mij voelt het -hoe gek het ook klinkt- als thuiskomen. Want ik heb ook het gevoel, echt letterlijk het gevoel, dat mijn leven hier weer opnieuw begonnen is. Na mijn ongeluk.

Hoe gaat het nu met je?

Ik heb er 16 jaar over gedaan om te worden zoals ik nu ben. Er is in die tijd veel ontwikkeld en ik ben er fysiek enorm op vooruit gegaan. Sinds 2013 kan ik lesgeven en sporten en ben ik eigenlijk fitter dan ik ooit geweest ben. Ik ben dan nu weer aan het revalideren maar ik weet al hoe ver ik kan komen en dat geeft me echt een boost. Ik ben ook een mooi en reëel voorbeeld voor veel mensen die hier liggen en aan het begin van die lange weg staan.

Dat lijkt me een goed gevoel geven.

Ja, dat geeft me een heel krachtig gevoel, ondanks dat ik ook mijn problemen heb. Dat mensen er kracht uit halen door naar mij te kijken en te luisteren. Ik hoor bijna iedere dag: 'ik wil doen wat jij doet'. En het voelt goed om dat toch mee te kunnen geven. Ik zeg ook tegen ze dat ze de grens op moeten zoeken. Je weet dat je een keer valt, maar je kunt weer opstaan en kijken naar de volgende uitdaging. Je moet het wel proberen. En je hoeft ook niet met alles een 10 te halen. Als je het jezelf wat makkelijker maakt weet ik zeker dat je verder komt dan wanneer je alles blokkeert en uitsluit voor jezelf. Als ik dat destijds aan de tafeltennistafel had gedaan dan had ik geen balletje geraakt en had ik nu ook geen les kunnen geven.

De kracht is om de motivatie voor jezelf te vinden. Om, hoe moeilijk het ook is, toch steeds weer op te krabbelen. Ik raak op mijn beurt weer geïnspireerd door Bibian Mentel. Als ik zie wat zij allemaal heeft doorstaan dan is dat van mij peanuts. En zij geeft nooit op. Tijdens mijn lessen (S)Cool on Wheels probeer



ik dezelfde boodschap te geven. Alleen hebben de meeste kinderen natuurlijk niet zo'n soort weg hoeven afleggen. Maar iedereen heeft zo zijn eigen weg, het hoeft geen dwarslaesie te zijn, het kan ook zijn dat je een slecht cijfer haalt of ruzie hebt met een vriendje of je niet lekker voelt.

Toen ik je in de klas zag, zei je tegen de kinderen dat iedereen wel een beperking heeft.

Ja, ze vinden het vaak confronterend om te horen, maar later in de les geven ze het allemaal toe. Eigenlijk weten ze allemaal heus wel dat ze ergens niet goed in zijn of iets niet leuk vinden. Ik probeer de kinderen mee te geven dat het niet uitmaakt als je ergens niet goed in bent, omdat iedereen beperkingen heeft. Alleen is het bij de één zichtbaar en bij de ander niet. Wat is dan beter? Als je een beperking hebt en niemand ziet het, kunnen ze je waarschijnlijk ook niet helpen. Of als je jezelf ervoor schaamt

of het probeert te verstoppen. Ik probeer ook over te brengen dat iedereen mag zijn zoals die is, en dat je dat niet hebt begrepen als je een ander pest of discrimineert. Helaas zit de maatschappij nog steeds zo in elkaar dat iemand met een zichtbare beperking te maken krijgt met vooroordelen. Er zijn speciale regelingen voor werkgevers maar er wordt toch vaak vanuit gegaan dat je zwak en vaak ziek bent. Terwijl ik nog nooit ziek ben geweest.

Hoe komt dat? Want ook met een dwarslaesie kun je wel eens ziek zijn toch?

Natuurlijk. Maar ik ben ervan overtuigd dat wij (ik en anderen met een soortgelijk verhaal) door onze ervaring en confrontatie met alles wat we niet meer konden, zo blij zijn met de dingen die we wél kunnen. Dat we weer kunnen zitten, staan, lopen, lachen, dingen begrijpen. Voor mijn ongeluk meldde ik me ook wel eens

ziek als ik geen zin had. Ik heb nu ook wel eens geen zin maar ziekmelden, dat komt echt niet in mijn hoofd op.

Want je denkt ik kan het dus ik doe het.

Ja precies. En toch zien werkgevers je als een risico. Ik werd op gegeven moment ergens aangenomen en toen moest er flink geïnvesteerd worden in een aangepaste werkplek. Het GAK (dat nu het UWV is) vond dat niet de moeite waard omdat de kans klein was dat ik het vol ging houden. Inmiddels werk ik 7 jaar voor Fonds Gehandicaptensport en heb nog geen clinic (S)Cool on Wheels wegens ziekte hoeven afzeggen. Er is nog een heel terrein te winnen aan de positie van mensen met een beperking op de arbeidsmarkt.

'Ik hoop ook dat Arie (Slob) dit tijdschrift leest. En dat hij dan begrijpt dat deze les essentieel is in het onderwijs.'

Je geeft nu clinics (S)Cool on Wheels.

Ja. Ik was voor mijn ongeluk docent en eigenlijk doe ik dat nu ook weer. Het verschil is dat ik nu elke dag naar een andere school ga. Ik vind het geweldig en ik voel me als een

vis in het water. Het mooie is ook dat ik nu een andere boodschap heb dan alleen dat ze moeten bewegen. Daar heb ik ook veel voldoening uit gehaald, maar nu vind ik mijn werk nóg leuker. Dat je de kinderen op een vlak brengt waar ze meestal geen weet van hebben. En ik geef de kinderen daarmee ook een eyeopener voor de rest van hun leven. De belangrijkste boodschap is dat als je je kwetsbaar durft op te stellen, dat je dan meer bereikt dan wanneer je een schild opbouwt. Het mooie van mijn lessen is dat kinderen steeds enthousiaster worden, niet alleen doordat ik ze vertel en laat zien wat je met een beperking kunt, maar ook door ze het te laten ervaren. Dat ook in een rolstoel sporten hartstikke leuk is. (S)Cool on Wheels is het voorlichtingsproject van Fonds Gehandicaptensport. Op basisscholen en middelbare scholen vertel ik iets over het leven met een beperking in het algemeen en over mijn eigen ervaringen.