

Viktor Staudt

Een leven op rolletjes

Met een lach en een traan onderweg in de rolstoel

Viktor Staudt

Een leven op rolletjes



Als Viktor hoort dat hij voor de rest van zijn leven aangewezen zal zijn op een rolstoel, zegt een goede vriend tegen hem: 'Nu wordt je leven pas echt een avontuur!'

Al snel zal blijken dat niets minder waar is. Want iedereen begrijpt dat je als rolstoelrijder niet meer de trap op kunt, maar hoe zit dat met autorijden? Of als je op reis wilt met het vliegtuig of de trein? En wat komt er op je af als je het in je hoofd hebt gehaald om een parachutesprong te maken?

In *Een leven op rolletjes* blikt Viktor terug op bijna vijftien jaar rolstoelcarrière. Openhartig vertelt hij over zijn ervaringen. Met soms hilarische anekdotes, maar bovenal eerlijk en inspirerend.

ISBN 978 90 5019 109 8



9 789050 191098



Meander



Viktor Staudt

Een leven op rolletjes

Met een lach en een traan onderweg in de rolstoel



© 2014 Meander, Rijswijk
Tekst van Viktor Staudt
Omslagfoto van Mare di Foto S.r.L.
Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in Nederland
NUR 747 / ISBN 978 90 5019 109 8

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.levenoprolletjes.nl



Meander

Inhoud

Inleiding	7
1. Mijn nieuwe benen <i>Een eerste kennismaking met de rolstoel</i>	9
2. Baantjes trekken <i>Een gezonde geest in een gehandicapt lichaam</i>	17
3. ‘Viktor kan vliegen’ <i>Over kinderen, honden en meer reacties uit de omgeving</i>	30
4. Rolstoelers dragen Prada, of kan dat niet? <i>Over hoe je praktisch en tegelijk modebewust te kleden</i>	48
5. ‘Wij zijn hier om u te dragen!’ <i>Rolstoeltoegankelijk – rolstoelvriendelijk – rolstoelbehulpzaam</i>	58
6. Oost west, thuis best <i>Over de woning van een rolstoeler</i>	84
7. Reizen met de trein <i>Met de rolstoel in-, uit- en overstappen</i>	100
8. ‘Nooit meer zal ik het zand tussen mijn tenen kunnen voelen’ <i>Over de rolstoelrijder tussen voetgangers, bossen, bergen en zeeën</i>	121
9. Moeilijk doen omdat het moeilijk kan <i>Over de toegankelijkheid van bioscopen, theaters en pretparken</i>	136
10. Rijden zonder benen <i>Over de aangepaste auto</i>	157

11. Door weer en wind <i>'Ik lijd niet onder mijn rolstoel, mijn rolstoel lijdt onder mij!'</i>	178
12. Een compleet mens, ook zonder benen <i>Over (politiek) correct omgaan met de rolstoeler</i>	190
13. 'Adem uit en blijf rustig' – ik kan alles nog <i>Over het maken van een parachutesprong</i>	208
14. Wat je altijd van een rolstoelrijder hebt willen weten, maar nooit hebt durven vragen <i>Veelgestelde vragen</i>	228
15. Een leven op rolletjes <i>Over het maken van een nieuw begin</i>	238
Praktische informatie	245

In het boek wordt herhaaldelijk verwezen naar een website voor meer en actuele informatie. Het gaat hier om www.levenoprolletjes.nl.

Inleiding

Nadat ik in het zwembad uit het water ben gekomen en weer in mijn rolstoel zit, die ik keurig aan de rand van het bad had gezet, naast het trapje, zegt de badmeester tegen mij: 'Kun je je rolstoel voortaan wat verder van het bad af zetten? Dan staat hij niet zo in de weg.'

'Natuurlijk,' antwoord ik, 'de volgende keer laat ik hem buiten bij de fietsenstalling staan!'

Met een brede glimlach houdt een onbekende de deur voor mij open, maar op zo'n manier dat ik onder zijn arm door moet en mijn hoofd moet intrekken om niet met mijn neus in zijn mouw te blijven hangen.

'Dank u, maar het lukt me zelf wel,' zeg ik beleefd.

Tevergeefs, want daar is het beruchte knikje. Een snelle, krachtige beweging met het hoofd, alsof er een spiertje verkramppt. Het lijkt wel een bevel: 'Hop, en nu naar binnen jij!'

Voor voetgangers is de wereld van rolstoelrijders veelal onbekend terrein. Wat kun je doen als een vriend of familielid ineens de overstap moet maken van voetganger naar rolstoelrijder? Of jijzelf? Waar kun je terecht met vragen als: kun je nog autorijden, en zo ja, hoe? Lukt sporten of op reis gaan nog wel? Of de vloer dweilen? En hoe zit het met relaties?

Na bijna vijftien jaar rolstoelervaring kijk ik terug op een ware ontdekkingsreis. In dit boek wil ik een positief en tegelijk realistisch beeld schetsen van wat een rolstoelrijder te wachten staat. Dat doe ik bijvoorbeeld met praktische tips, een inspirerend reisverslag en grappige, herkenbare anekdotes. Vaak met een lach, soms met een traan, maar nooit zonder hoop: mijn leven op rolletjes.

1. *Mijn nieuwe benen*

Een eerste kennismaking met de rolstoel

Er valt niet aan te ontkomen: eenmaal in een rolstoel terechtgekomen zul je de samenleving alleen nog vanaf kruis- en konthoogte waarnemen. Daarnaast moet je je zittend en al een weg zien te banen tussen alle voetgangers door. Op zo'n ingrijpende wijziging in je dagelijkse bestaan dien je je optimaal voor te bereiden. En niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

Een mens komt niet zomaar in een rolstoel terecht. Daar gaat een ziekte of een trauma aan vooraf, waarbij een operatie in de meeste gevallen onontkomelijk is. Gevolg hiervan is dat voor de meeste rolstoelers het leven op rolletjes begint met een korte of langere opname in het ziekenhuis. Nadat de wonden zijn geheeld en de eerste paar meters in een rolstoel zijn afgelegd, volgt veelal een opname in een revalidatiekliniek. Een van de doelstellingen die tijdens dit verblijf vooropstaan, is het zo goed mogelijk voorbereiden op de terugkeer in de samenleving van de – op dat moment nog – patiënt.

Zeker in de beginfase is het leven in een rolstoel, ook wel 'tweede leven' genoemd (ik ken rolstoelrijders die jaarlijks de dag 'herdenken' waarop ze invalide zijn geworden!), een ware ontdekkingsreis. Wel een die wellicht niemand zich wenst, maar in principe iedereen kan overkomen. Wat de oorzaak ook moge zijn, het gedwongen maken van de overstap van voetganger naar rolstoelrijder is zo groot, dat het verbazing wekt dat er geen handleiding voor bestaat. Geen gebruiksaanwijzing.

Wat je in elk geval nodig hebt, zijn de juiste 'tools'. In de eerste plaats betekent dit een goed passende rolstoel. Maar ook aan-

passingen binnen je woning of een auto met handgas, zodat je je snel en veilig kunt verplaatsen. Verder natuurlijk een aantal vormen van therapie, die bijvoorbeeld tijdens de revalidatie worden aangeboden, zoals fysio-, ergo- en psychotherapie. In de praktijk betekent dit onder andere leren rijden met een rolstoel en omgaan met eventuele andere hulpmiddelen, zoals een been- of armprothese. Dit duurt tot de artsen en therapeuten van mening zijn dat je de aangeleerde vaardigheden voldoende onder controle hebt, waardoor je hun assistentie niet meer nodig hebt. Daarna word je ontslagen. Je bent niet langer patiënt en gaat terug de grote, wijde wereld in, de plek waar je een paar weken of maanden daarvoor nog in rondwandelde.

De overstap van de beschermende, volledig op jou als rolstoelrijder ingerichte omgeving die een revalidatiekliniek verschaft, terug de maatschappij in is enorm. Om die overstap zo klein mogelijk te houden, verwacht je misschien dat deze klinieken juist midden in die samenleving liggen waarnaar je zo goed en zo snel mogelijk wilt terugkeren. Nu bestaan er inderdaad revalidatieklinieken die midden in de stad liggen (Revalidatiecentrum Reade, Amsterdam), maar veel klinieken bevinden zich juist buiten de stadskern, in meer bosrijke omgevingen (Sint Maartenskliniek, Nijmegen) of aan de kust (Heliomare, Wijk aan Zee).

Wat je als nieuwe rolstoelrijder zelf kunt doen om die overstap zo soepel mogelijk te maken, is revalideren in een omgeving die zo nauw mogelijk aansluit bij waar je erna wilt gaan wonen, of tenminste langere tijd zult verblijven. Naast dat je de tijd in de revalidatiekliniek gebruikt voor de lichamelijke revalidatie (fysiotherapie, leren rolstoelrijden), kun je ook alvast gaan wennen aan de plek waar je daarna je dagelijks leven zult oppakken, maar dan zonder de begeleiding van artsen en therapeuten. Je

kunt nog tijdens je verblijf in de kliniek op verkenningstocht gaan in je toekomstige omgeving. En mocht je hulp nodig hebben of tegen een probleem aan lopen of rijden, dan is het wel zo makkelijk dat je kunt terugvallen op de kennis en ervaring van de mensen binnen de kliniek.

Buiten alle praktische voordelen kan de keuze van de revalidatiekliniek ook een psychologisch effect hebben. Want wie zegt dat je na een ongeluk met verstrekende gevolgen per se in je oude, vertrouwde omgeving moet blijven hangen? Afhankelijk van je toekomstplannen (als je die op het moment dat je net in een rolstoel terecht bent gekomen überhaupt al hebt) kan het in bepaalde gevallen wenselijk zijn om juist een nieuwe start te maken in een nieuwe omgeving. Het kan inspirerend werken: een nieuw begin in een nieuwe stad met nieuwe mensen om je heen. Soms kan dit er zelfs voor zorgen dat je sneller opknapt en weer zelfstandig wordt dan wanneer je in de oude, bekende omgeving zou zijn blijven hangen. Terug naar je oude huis gaan en telkens als je uit het raam kijkt, herinnerd worden aan hoe je vroeger door diezelfde straten liep waardoor je je nu met je rolstoel verplaatst, is namelijk niet altijd even opbeurend. De herinneringen aan hoe het vroeger was, zul je echt niet snel kwijt zijn. Maar wil je ze elke dag visueel gepresenteerd krijgen?

Meestal willen vrienden, kennissen en familieleden een woordje meespreken als het gaat om de vraag 'hoe het nu verder gaat'. Welhaast gegarandeerd en niet zelden ongevraagd zullen zij hun eigen ervaringen (al of niet zelf meegemaakt of van horen zeggen) en ideeën over je uitstrooien. Hoewel in de meeste gevallen allemaal heel goed bedoeld, kunnen ze echter tot ongewenste verwarring leiden. Want pas later zul je erachter komen dat sommige van die ervaringen helemaal niet blijken te

kloppen. Maar hoe kun jij dat weten, als je zelf nog maar nauwelijks kunt bevatten wat er allemaal met je is gebeurd? Toch zul jij uiteindelijk zelf een aantal belangrijke beslissingen moeten nemen (keuze revalidatiekliniek, toekomstige woonplaats, eventuele werkgelegenheid). Tenslotte ben jij degene die in de rolstoel zit en jij zult straks voor jezelf moeten kunnen zorgen. Want ongeacht hoezeer ze dit wellicht ook zouden willen, je vrienden kunnen nu eenmaal niet altijd bij je in de buurt zijn om je te helpen.

Een jaar of wat geleden kreeg ik een mailtje toegestuurd van een mij onbekende man, die mij benaderde namens een vrienden-groep en mijn hulp inriep, nadat een van deze vrienden door een ongeluk zijn benen was kwijtgeraakt en dus in een rolstoel terecht was gekomen. Hij had een boek van mij gelezen waarin ik schrijf over mijn verblijf in een revalidatiekliniek in Zuid-Duitsland. Een niet voor de hand liggende locatie wellicht voor iemand die tot die tijd in Amsterdam heeft gewoond, vlak bij de Albert Cuypmarkt. De vraag luidde: waarom heb je deze kliniek uitgezocht?

Omdat ik enige tijd in het onderlinge e-mailverkeer tussen de vrienden in was gekopieerd, kon ik hun correspondentie volgen en las hoe er een opperde om hun onfortuinlijke vriend naar een goed geoutilleerde kliniek – met verscheidene zwembaden en uitgebreide sportfaciliteiten – te brengen. Maar dat zou tegelijkertijd betekenen dat hij ver weg van zijn woonplaats zou komen. Een ander stelde voor om hem juist dicht bij hen in de buurt te houden, het liefst in de stad zelf, zodat ze hem vaak konden bezoeken. De vraag luidde: blijven waar je bent of ver weg opnieuw beginnen?

Ik antwoordde dat wanneer je over de luxe beschikt van een hechte groep kennissen, mij het allesbehalve een slecht idee

lijkt om juist daar te revalideren waar je vrienden zijn. Daarentegen op zoek gaan naar een geheel nieuwe omgeving, om op die manier afstand te creëren ten opzichte van de plek waar het ongeluk heeft plaatsgevonden dat leidde tot permanente rolstoelafhankelijkheid, heeft mij juist geholpen om weer overeind te krabbelen. Ik heb die afstand nodig gehad om daarna met hernieuwde kracht terug te keren naar de plek waar ik ooit was weggegaan.

Over vrienden gesproken: mijn ervaring is dat in je directe omgeving de shock van het feit dat je in een rolstoel bent beland, minstens zo hard aankomt als bij jouzelf. 'Allemachtig! In een rolstoel!', 'Oh, wat erg voor je!' en 'Ik zou willen dat ik iets kon doen!' zijn reacties die elke rolstoelrijder bekend zullen voorkomen, omdat ze regelmatig geuit worden aan de rand van een ziekenhuisbed.

Daartegenover staat dat het schrik-effect bij een groot aantal mensen relatief snel wegebt. Relatief: niet zelden blijkt dat mensen in je omgeving sneller lijken te wennen aan de nieuwe situatie dan jij. Wellicht kun je dit het beste vergelijken met een periode van rouw na een overlijden. Nadat vrienden, kennissen en collega's een tijd hebben meegedeeld, rinkelt de telefoon steeds minder vaak en uiteindelijk blijft degene die een dierbare heeft verloren alleen achter met het verdriet. Sterker nog, de omgeving vindt dat de rouwperiode nu wel afgelopen is: het leven gaat door. Heeft dit te maken met een soort voor-programmeerde overlevingsdrang? Ingebouwde software die ervoor zorgt dat je niet eeuwig stil zult blijven staan bij tegenslag?

Want dat je niet meer kunt staan en lopen is één ding, maar dat je door je rolstoelafhankelijkheid een deel van je lichaamstaal verliest, een manier om je emoties uit te drukken, is heel iets

anders. Zo kun je niet langer meer staan op een manier waarmee je iets wilt uitdrukken. Rechtop, schouders naar achteren en met je handen in je zij, wat wil zeggen: 'Ik sta hier en ga hier niet meer weg!' Maar dan zonder dat je de woorden feitelijk uitspreekt. Of wanneer je uitgaat in een bar of club, leunend tegen de muur en slurpend aan een biertje, terwijl je glimlacht naar die onbekende persoon een paar meter verderop. 'Ik flirt met jou en ik ben benieuwd of je me ziet zitten. Eh... staan!' Om over seks maar te zwijgen: lichaamstaal in optima forma.

Nu is er natuurlijk wel een verschil tussen 'eeuwig rouwen' en een paar weken of maanden de tijd nemen om te wennen en te leren omgaan met je nieuwe situatie. Maar toch: het gevolg is dat eerdergenoemde 'Oh, wat erg!'-uitspraken al snel – of beter gezegd: te snel – plaatsmaken voor 'Maar ach, je kunt alles nog!' Weliswaar niet altijd volledig in overeenstemming met de werkelijkheid, maar zeker goed bedoeld. En voor wie als nieuwe vierwieler toch nog blijft klagen over de gevolgen van blijvende invaliditeit is er altijd nog de dooddoener: 'Er zijn mensen die het nog veel slechter dan jij hebben!'

Uit ervaring denk ik dat het weinig zin heeft om tegen een geheel of gedeeltelijk ontkennen van het verlies van welke fysieke of andere mogelijkheid dan ook in te gaan. Vrienden willen je nu eenmaal helpen, maar soms moet je als verse rolstoelrijder juist je vrienden helpen. Misschien is het goed om ze vooralsnog in de waan te laten dat je inderdaad alles nog kunt. Je wilt je vrienden immers niet tegen je in het harnas jagen door je in hun ogen eigenwijs op te stellen. Ook voor hen geldt dat de tijd zal leren hoe de (voor)vork van de rolstoel in de steel (het frame) steekt!

Want het zijn diezelfde vrienden die je niet alleen tijdens

je ziekenhuisverblijf, maar ook daarna, als de lichamelijke wonden zijn geheeld maar je mentaal nog lang niet hersteld bent, meenemen naar je favoriete kroeg of restaurantje. Echte vrienden zijn het als ze je verrassen, je ophalen en meenemen, en geen tegenspraak dulden wanneer ze je over drie trappen naar boven moeten dragen omdat je zo graag een keer bij de Thai – boven een winkel en zonder lift – wilt eten. Inderdaad: lekker (uit) eten is oprecht een luxe te noemen als je lange tijd in een ziekenhuis of kliniek moet verblijven... en eten!

Hoe dan ook, waar dan ook en omringd door wie dan ook, de twee belangrijkste aspecten van het gehele revalidatieproces zijn het leren om jezelf te verplaatsen door middel van een rolstoel en tegelijkertijd het accepteren van het feit dat je zonder rolstoel geen meter vooruitkomt. Ik denk dat het eerste, meer praktische gedeelte voor tenminste een groot gedeelte vooruitloopt op het zogenoemde aanvaardingsproces. Dat is jammer, want volgens mij kun je als nieuwe rolstoelrijder in korte tijd veel meer resultaat boeken als je echt volledig bereid bent om je niet langer mentaal te verzetten tegen het feit dat je vanaf nu in een rolstoel zit.

Een haat-liefdeverhouding met je rolstoel: met name in het begin niet ongewoon. Artsen en hulpverleners willen mijns inziens nogal eens te gemakkelijk over dat 'proces van vrede sluiten' heen kijken. Want het zou toch op z'n minst merkwaardig te noemen zijn wanneer iemand zonder blikken of blozen, of zonder vloek of zucht, afscheid neemt van de mogelijkheid om zich door middel van twee gezonde benen voort te bewegen, om in plaats daarvan voorgoed in een rolstoel plaats te nemen? Het druist in tegen de wet van de natuur, die zelfstandigheid en vrijheid voorschrijft.

Probeer je te realiseren dat het 'haat'-gedeelte volkomen on-

terecht is. Want zonder rolstoel zou je helemaal nergens meer komen! Dus je mag best wel wat aardiger en liever voor je rolstoel zijn. Let op: dit betekent niet dat je er blij mee moet zijn. Je hoeft je er niet over te verheugen. Het gaat hierbij enkel om de vraag hoe je voorkomt dat je jezelf onnodig van kostbare energie berooft, op het moment dat je die energie maar al te hard nodig hebt.

Het goede nieuws is: na verloop van tijd zal blijken dat het wel degelijk mogelijk is om je leven op rolletjes te accepteren, of zoals ik dat zelf noem 'vrienden te worden met je rolstoel'. Zelfs nadat, zo herinner ik mij, er in de eerste weken momenten zijn geweest waarop ik, volledig overdonderd door wanhoop en verwijfeling, mijn rolstoel het liefst uit elkaar had willen trekken. Nu zeg ik: mijn rolstoel is mijn beste vriend. We hebben weliswaar even aan elkaar moeten wennen, maar inmiddels zijn we onafscheidelijk. Samen gaan we overal heen. Mijn rolstoel helpt mij om afstanden te overbruggen, zo ver en zo vaak als maar mogelijk is.

Kortom: revalideren betekent tijd nemen om te wennen aan de nieuwe feiten en tegelijk om de nieuwe feiten te accepteren. Het gaat erom te ontdekken wat er allemaal nog mogelijk is, of op een iets andere manier mogelijk dan je tot dan toe was gewend. Eén ding kan ik alvast verklappen: er is veel meer mogelijk in en met de rolstoel dan op het eerste gezicht lijkt. Voor je het weet, spring je op een mooie dag als parachutist uit een vliegtuig!

2. Baantjes trekken

Een gezonde geest in een gehandicapt lichaam

'Een gezonde geest in een gezond lichaam,' luidt de vertaling van een bekende Latijnse spreuk. Zo veel als mogelijk lichame-lijk fit blijven helpt natuurlijk mee om je goed te voelen. Persoonlijk zou ik daaraan willen toevoegen: wanneer je lijf niet meer helemaal honderd procent in orde is, is het in optimale conditie houden van je geest des te belangrijker. Redenen genoeg om te beweren dat sport misschien wel een van de belangrijkste aspecten van je leven kan worden, nadat je in een rolstoel terecht bent gekomen.

Sport staat niet alleen voor een puur fysieke inspanning. Het kan ook een psychologische strijd betekenen. Dit laatste geldt met name voor duursporten, zoals lopen, zwemmen en fietsen. Terwijl je aan het sporten bent, hoef je met niemand te praten en eigenlijk aan niets te denken. Je bent alleen gericht op vooruitkomen. Soms telt het neerzetten van een goede tijd, al is het alleen maar voor jezelf. Ben je moe of word je onderweg misselijk en kun je eigenlijk niet verder – en is er niemand die je zal verbieden om te stoppen – je geeft toch niet op. Er ontstaat een gevecht tegen jezelf. Zelfs bij gebrek aan uitzicht op een medaille wil je winnen van de man met de hamer. De prijs is hier: de wetenschap dat je niet hebt opgegeven, maar bent doorgegaan. Dit is een ervaring die je kunt overdragen op een groot aantal situaties die je tegenkomt in het dagelijks leven, en niet alleen als rolstoelrijder. Sporten maakt sterk en flexibel.

Na jarenlang regelmatig trainen ben ik overtuigd van de voordelen ervan. Beweging is een vast onderdeel van mijn bestaan

geworden. Beter gezegd: sporten is voor mij als eten en drinken. Het hoort er gewoon bij. Zonder kan ik niet. Het gebeurt dan ook maar zelden dat ik afwijk van mijn trainingsschema. Dat vergt motivatie en discipline, maar de beloning die een training geeft, elke keer weer, werkt na een tijdje verslavend: ik voel me fit, ondanks de chronische pijn of andere problemen, al of niet in verbinding met mijn handicap.

Al lang voordat ik mijn benen verloor, liep ik hard, trok ik baantjes in het zwembad of ging ik naar de sportschool. Bijna elke dag stond er een training op het programma. Toen ik in het ziekenhuis wakker was geworden en mij realiseerde dat ik geen benen meer had, was een van mijn grootste zorgen: hoe kan ik nu nog sporten? Hoe kan ik voldoende beweging krijgen, eenmaal in een rolstoel terechtgekomen?

Van alle sporten die ik heb beoefend, staat zwemmen absoluut op nummer één. Ik moest er niet aan denken om juist dát te moeten opgeven. Het was dan ook niet voor niets dat de fysiotherapeut van de revalidatiekliniek tegen me zei dat we meteen het water in zouden gaan. Voordat zij en ik elkaar voor de eerste keer ontmoetten, had mijn vader haar telefonisch geïnformeerd over hoe in een andere revalidatiekliniek, waar ik eerst heen was gegaan, de revalidatiearts tegen mij had gezegd dat zwemmen onder deze omstandigheden (beenamputatie) voor mij wel heel moeilijk zou worden, zo niet onmogelijk.

‘Ach, dat is onzin!’ had de jonge vrouw daarop geantwoord. ‘Hij kan meteen het water in. We hebben hier veel meer beengeamputeerde patiënten die zwemmen. Belangrijk is dat hij opnieuw zijn balans en daarmee zijn zelfvertrouwen hervindt. En dat gaan we samen doen, meteen op de eerste dag!’

Zo gezegd, zo gedaan. Samen met de fysiotherapeut ging ik inderdaad op de eerste dag van mijn verblijf in de kliniek het water in. Hulp om het zwembad in te komen had ik niet direct nodig. Vanuit mijn rolstoel kon ik mij zelfstandig op de bovenste trede van de brede trap van het kleine therapiebassin laten zakken, steunend op mijn armen. Van daaruit zette ik mijzelf een paar treden lager, daarbij opnieuw steunend op mijn armen. Het water kwam nu tot net over mijn beenstompen. Maar verder durfde ik niet! Ik was bang om kopje onder te gaan als ik me volledig in het water zou laten glijden. Want nu mijn benen eenmaal weg waren, kon ik niet alleen niet meer staan, ook kon ik niet langer meer watertrappelen om ‘boven’ te blijven! Terwijl ik op de rand van het bekken zat, kwam de fysiotherapeut naar mij toe. In haar handen hield ze twee zogenoemde zwemvleugels. Opblaasbare, feloranje bandjes die je om je bovenarmen kunt schuiven.

‘Hiermee kun je zo het water in en je vrij bewegen,’ zei ze.

Terwijl ik de bandjes om mijn armen deed, moet ik bezorgd hebben gekeken.

‘Je zult hier niet verdrinken, Viktor!’ lachte de jonge vrouw die mijn hand vasthield, terwijl ik me langzaam afzette van de trede. Gespannen, want toch bang om onder te gaan, merkte ik hoe ik als het ware bleef hangen aan de oranje luchtbandjes die om mijn armen zaten. Ik bedacht mij dat het een bizarre situatie was! Want wie had ooit kunnen denken dat ik als destijds 31-jarige man opnieuw zou moeten leren zwemmen? Met zwemvleugels om mijn armen en geruststellende woorden van de badjuf, eh... fysiotherapeut! Maar het belangrijkste was: het werkte! Al snel kon ik mij bewegen zonder dat de therapeut mijn hand vasthield en zelfstandig mijn hoofd boven water houden. De therapeut legde uit dat door het ontbreken van mijn benen mijn zogeheten ‘watergevoel’ anders was dan voorheen. Vervolgens