

GELUK IN BEWEGING



GELUK IN BEWEGING

ACTIEF IN HET
LEVEN MET EEN
BEPERKING



SCRIPTUM

KOERSVERLOOP

De proloog – Bibian Mentel en Edwin Spee	6
<i>Geluk in Beweging</i> – Rob Harmeling en Anne Gerritsma	8
De etappes	9
Wielerjargon	12

ETAPPE 1 IN KOERS MET ZORGPROFESSIONALS 17

Arno ten Ham	19	Ivar Bruaset	43
Frank van den Hoogen	24	Jan van Loon	48
Fried Böhmer	28	Margriet Poelma	53
Frits Lem	33	Turgay Kahraman	58
Helma Bongers	38		

ETAPPE 2 WEER THUIS 63

Tessa Dinnessen	65	Frank Willem Hogervorst	80
Marc van de Kuilen	69	Pieter van den Hoogenband	85
Femke Graveth	72	Lucia Rijker	89
Paul Boeren	75	Erben Wennemars	92

ETAPPE 3 VOORSPRONG DOOR KENNIS 97

Erik Scherder	99	Brenda Frunt	115
Maria Hopman	104	De zelftest	123
Guido Weijers	108		

ETAPPE 4 GELUK IN BEWEGING 133

Van profrenner naar helper	135	Trainingsschema's	147
Leven met een beperking, dat is pas topsport	145	Train je talenten	148
		Op weg naar je doel	149

ETAPPE 5 AAN DE SLAG 161

Louis van Gaal	163	Geluk in beweging brengen doe je samen	167
Ruben van de Laar	165	Aan de slag met <i>Geluk in Beweging</i>	168

In Beweging Brengers	178
Steun ons en word ook een <i>Geluk in Beweging</i> -brenger	179
Dankwoord	180



DE PROLOOG

ONTHOUD EN VERGEET NIET

Er zijn een paar dingen die je moet onthouden.

Onthoud dat het niet altijd makkelijk zal zijn. Echt niet. Tuurlijk niet.

Onthoud dat een beperking een waardevol leven niet in de weg hoeft te staan.

Onthoud dat niemand je hoeft te vertellen wat je niet kunt.

Onthoud dat je zelf kunt ontdekken wat je wel kunt.

Onthoud dat dat bijna altijd meer is dan je zelf denkt.

Onthoud dat niemand weet wat je te wachten staat, onthoud de hoge pieken, de overwinningen, maar onthoud ook de diepe dalen en het verdriet.

Onthoud dat het leven een avontuur is.

Onthoud dat jij voor een groot deel zelf bepaalt hoe dat avontuur verloopt.

Onthoud dat je altijd steun kunt zoeken, bijvoorbeeld bij het programma *Geluk in Beweging* van de Maartensfoundation.

Vergeet niet je hart te volgen, vergeet niet je te laten inspireren, en vergeet niet de beste versie van jezelf te worden.

Onthoud en vergeet niet: het gaat niet om het doel, niet om de gouden medaille. Het gaat om de herinneringen die je onderweg maakt.

Alle geluk,

Bibian Mentel (1972–2021)

Edwin Spee

Maart 2021





GELUK IN BEWEGING

WELKOM IN HET PELOTON

Beste voormalig revalidant.

Voor jou hebben we dit boek samengesteld om je een helpende hand te bieden.

Geluk in Beweging inspireert en activeert, helpt je nieuwe doelen te ontdekken en te behalen. Stap voor stap ontdek je waar je energie uit haalt. Hoe je plezier en uitdaging met elkaar verbindt. Hoe je fysiek en mentaal sterker wordt.

Wil je aan de slag? Je bent van harte welkom in ons peloton. Want samen kom je verder.

‘Samen’ is dé rode draad van *Geluk in Beweging*. Samen met jou worden ook je familie en/of vrienden actief betrokken bij de programma's en initiatieven van *Geluk in Beweging*.

Wil je graag meer weten of meedoen?

Ga dan naar onze site www.maartensfoundation.nl en meld je aan voor een programma of kennismaking.

Graag tot ziens!

Rob Harmeling en

Anne Gerritsma



De Maartens Foundation wil kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking op het gebied van houding en beweging ondersteunen na hun revalidatie in het ziekenhuis.

Dit doen we met behulp van het programma *Geluk in Beweging*.

Dit boek is gemaakt voor voormalige revalidanten en mensen in hun directe omgeving.



DE ETAPPES

LEESWIJZER

De 5 etappes in *Geluk in Beweging* helpen je om nieuwe doelen te ontdekken en te behalen. Neem ze op je gemak door. Gebruik ze als een kompas om je eigen pad af te leggen. Want dat is het mooie: *Geluk in Beweging* is geen standaardroute die voor iedereen hetzelfde is.

Jij hebt zo meteen je eigen doel. Op basis van wat jij kunt. En wat jij wilt bereiken. *Geluk in Beweging* helpt je daar te komen via de route die het beste past bij jouw ideeën, plannen en mogelijkheden. Stap voor stap.

Je hoeft de etappes in dit boek niet per se van voren tot achter te lezen. Pak het, lees het en gebruik het zoals jou dat het beste uitkomt. Je kunt gerust een etappe oppakken dat je op een bepaald moment aanspreekt.

En nu: aan de slag met *Geluk in Beweging*. Lees hoe het werkt. Laat je inspireren. Gebruik de handvatten die je krijgt aangereikt. Ontdek de balans tussen uitdaging, plezier en energie!







WELKOM
IN HET
PELTON

WIELERJARGON

WELKOM IN HET PELOTON

De taal van het wielrennen staat bol van de metaforen.

We pikken er hier een handjevol uit – met hun betekenissen natuurlijk.

→ **Eerst het bordje van de ander leeg eten** De tegenstander het werk laten opknappen en zo energie sparen

→ **De bus** Groep renners die niet mee kan in de bergetappes en samen in een rustiger tempo naar de finish fietst. De chauffeur van de bus is doorgaans een ervaren renner die het tempo zodanig regelt dat de groep nog binnen de toegelaten tijd aan de finish komt

→ **En bloc** Met volle inzet rijden

→ **Chasse Patat** Proberen om in je eentje of groepje vanuit het peloton of achtervolgende groep naar de kopgroep te rijden maar halverwege blijven hangen. Je komt er niet bij en wordt na loop van tijd weer teruggehaald door je groep of het peloton

→ **Etappe** Een deel van totale parcours, bijvoorbeeld een etappe in de Tour de France

→ **Een gat toe rijden** Een achterstand goedmaken

→ **Grinta** Verbetenheid. Altijd blijven doorgaan

→ **Een jasje uitdoen** Een inspanning leveren, een stuk uit de reserves putten

→ **Jus (in de benen)** Genoeg energie om hard te fietsen

→ **De ketting strak leggen** Een hoog, constant tempo opleggen

→ **De koers hard maken** Een hoog tempo rijden waardoor ontsnappen uit een groep moeilijker wordt



- **Kopman/kopvrouw** Wielrenner die door de ploeg vooruitgeschoven wordt als meest kansrijke renner
- **Koninginnenrit, of l'étape de la reine** Wordt tijdens de Tour de France gezien als de meest uitdagende etappe. De koninginnenrit is de zwaarste uitdaging voor de renners, daardoor wordt telkens verwacht dat de uitslag van de rit stevige gevolgen zal hebben voor het algemeen klassement
- **Een kwak geven** Tijdens de sprint bewust iemand opzij zetten door een bruuske manoeuvre
- **Patat krijgen** Een sportieve draai om je oren krijgen
- **Parijs is nog ver** Uitdrukking die toegeschreven is aan Joop Zoetemelk. Geeft aan dat de strijd nog niet gestreden is, dat de prijzen aan de eindmeet worden uitgedeeld
- **Ribbedebie** Er als de bliksem vandoor gaan
- **Het skoekeloën in rijden** Het ravijn inrijden
- **Peloton** Het peloton is de grootste groep renners die samen rijdt tijdens een etappe, zoals ze aan de rit is begonnen. Het peloton blijft steeds compact samen om uit de wind te rijden en sneller te gaan
- **Waterdrager** Knecht, haalt de bidons voor de kopmannen bij de ploegleidersauto
- **Wegkapitein** Ervaren renner die tijdens de wedstrijden leiding geeft aan zijn ploeggenoten
- **Op de kant zetten** Bij zijwind het peloton zo'n formatie opdringen dat de achtersten niet meer optimaal uit de wind kunnen rijden en moeten lossen, zodat waaiers ontstaan
- **Meesterknecht** Ploeggenoot die veel werk verzet voor zijn kopman; ook wel adjudant of wegkapitein genoemd
- **Wapper** Hongerklop
- **Waaier** Groep wielrenners die in formatie rijdt. Bij zijwind rijdt je schuin achter elkaar waardoor iedereen uit de wind zit, behalve degene die op dat moment vooraan rijdt
- **In het wiel zitten** Vlak achter iemand blijven rijden. Door achter elkaar te rijden spaar je energie; door om de beurt op kop te rijden kun je harder gaan
- **Wegkletsen** Demarreren
- **We gaan fietsen!** Mart Smeets tijdens een wedstrijd, wanneer de renners na een gezapige rit serieus gaan koersen

VAN STARTSCHOT TOT FINISH



1

IN KOERS MET ZORG- PROFESSIONALS

In de kliniek ben je omringd door een topteam dat je op een fantastische manier behandelt, helpt om te revalideren en leert om te gaan met de beperking. Inspirerende verhalen van artsen door Mart Smeets.

2

WEER THUIS

Na je revalidatietraject is het tijd om als revalidant zelf verder te gaan. Om zelf uitdagingen te overwinnen! Vallen en opstaan, motiverende verhalen van ervaringsdeskundigen en topsporters door Frits en Barbara Barend.



3

VOORSPRONG DOOR KENNIS

Verhalen over experts door Wilfried de Jong, Bert Wagendorp en Marijn de Vries, met professor Erik Scherder over ons brein, hoogleraar Maria Hopman over het belang van bewegen, Guido Wijers over geluk en voedingsdeskundige Brenda Frunt over het belang van wat je eet!

4

GELUK IN BEWEGING

Geluk in Beweging is een bron van energie. Je sterke kanten geven je energie, bepalen je identiteit en je kunt ze inzetten voor je persoonlijke ontwikkeling. Ontdek waar je kracht en talent ligt, en hoe je vaardigheden kunt ontwikkelen om ze te benutten.

5

AAN DE SLAG

Geluk in Beweging brengen doe je samen. Stap 1, maak kennis met *Geluk in Beweging*. Stap 2, *Geluk in Beweging* ervaar je door te doen. Stap 3, Actie. Kies een activiteit, neem deel aan een workshop of doe mee aan een beweeg- of sportprogramma.

INTERVIEWER



Mart Smeets

Mart Smeets (1947) is een icoon van de Nederlandse sportjournalistiek. Hij maakte ontelbare live-verslagen, achtergrondreportages en talkshows van en rondom sportwedstrijden, met name wielrennen en schaatsen. Lange tijd was hij het boegbeeld van het best bekeken sportprogramma: *Studio Sport*. Smeets schreef ook talloze boeken en columns. In al zijn werk is een duidelijke eigen stijl te herkennen: direct, enthousiast en uitgesproken. Smeets is ook een muzikliefhebber, zo presenteerde hij onder meer 22 jaar lang het programma *For the Record* op Radio 2.

ETAPPE 1

IN KOERS MET ZORGPROFESSIONALS



ETAPPE 1



Tijdens de eerste etappe dook ik in het wiel van de zorgprofessionals.

Wanneer je op onbekend terrein komt, moet je niet op kop gaan rijden. De luwte van een peloton geeft je de mogelijkheid om in alle rust op verkenning te gaan.

Behendig en aan de hand van een strak behandel/koersplan rouleren de artsen in waaivorm door de gangen van het ziekenhuis op weg naar de patiënten.

Voor mij een ontdekkingsstocht op nieuwe wegen, waar bewondering voor arts en revalidant als een rode draad door de etappe lopen.

Deze etappe bestaat uit verhalen van zorgprofessionals. Hun betrokkenheid, kennis, liefde en passie voor zorg en revalidant zijn een waardevolle bron voor de Maartens Foundation.



ARNO TEN HAM

JE KRIJGT ENERGIE VAN OMGAAN MET JONGE PATIËNTEN

Op bijna onverklaarbare wijze komen we ineens op 'Ede's Best' uit, een survivalrun die hij op 19-jarige leeftijd ondernam. Een survivalrun? Arno ten Ham legt rustig uit: 'Ik had er toen blijkbaar het lichaam voor... Ik wilde weleens zien waar ik uitkwam. In drie dagen verloor ik meer dan zes kilo, maar ik heb de test volbracht. Gewoon, omdat ik wilde kijken hoever een mens kon gaan in rennen, fietsen, klimmen en vooral afzien. En ja, het is zwaar en ja, je lijdt pijn, maar ik wilde *coute que coute* de finish halen en dat is me dus ook gelukt.'

Ik pufiets weg dat op 'gekkenwerk' lijkt, zonder dat ik hem wil desavoueren. Dan zegt hij, heel strak en heel zeker: 'Ik wilde niet opgeven, daar kwam het op neer. Een mens heeft een bepaalde 'drive' in zich om bepaalde krankzinnige dingen gewoon botweg te doen. Rennen, klimmen, sjouwen, afzien, nog meer rennen, pijn... dat dus allemaal. Of ik het nu nog zou willen doen? Een duidelijk antwoord? Neen, nooit meer. Dat was iets van toen en als jonge vent zocht ik dat soort extreme uitdagingen.'



Hij kwam van de Veluwe: Voorthuizen. Neen, hij werd niet christelijk opgevoed, maar soms kwam kerkbezoek voor. Hij had een zusje dat met grote problemen ter wereld was gekomen, zuurstoftekort bij de geboorte. Hij denkt terug: ‘Toen al moet er ergens het bewustzijn bij mij opgekomen zijn dat ik haar beter zou gaan maken... dat had ik me als jonge jongen waarschijnlijk al voorgenomen; ze was ernstig gehandicapt, maar ik weet nog wel dat ik dan dacht en misschien ook wel zei dat ik haar beter zou gaan maken, want ik had het ergens toen al in me om arts te worden, hoewel ik me realiseer dat ik eerder dokter heb gezegd dan arts.

Hoogstwaarschijnlijk heeft de keuze om medicijnen te gaan studeren met haar problemen te maken gehad, dat zou heel best als zodanig te verklaren zijn.’

Ik: ‘Waren er alternatieven?’

Hij, met ingehouden lach: ‘Ja, ik wilde eigenlijk ook wel jachtvlieger worden...’

Ik: ‘Pardon?!’

Hij: ‘Ja, jachtvlieger... dat was de andere optie. Daar zat ook wel iets in van “anderen te kunnen helpen” dacht ik toen, maar hoe mooi en spannend ik het allemaal vond... het is er niet van gekomen. Ik ben medicijnen in Utrecht gaan studeren... twee maanden te laat begonnen, ik was een zogenaamde ‘nageplaatste’ en vanaf dat moment wilde ik niets anders meer worden of zijn dan arts, ik wilde mensen die het nodig hadden, graag beter maken.’

Ik: ‘Een roeping?’

Hij: ‘Wat je het wilt noemen...’

Ik: ‘Dus ik heb hier te maken met een vaak fanatiek levend en ook tevreden mens, een tevreden arts dus ook?’

Hij lacht: ‘Ja natuurlijk, het is leuk werk, je krijgt energie van het omgaan met jonge patiënten en ik heb later nooit meer spijt van al mijn keuzes gehad. In Amersfoort, waar ik mijn coschappen liep, had ik een mentorarts die me wees op orthopedie en later kinderorthopedie en



door die man ben ik orthopeed geworden en heb daarna voor de kinderorthopedie gekozen, gewoon omdat het me enorm interesseerde.

Ik: 'Kinderen?'

Hij: 'Jazeker, pure, kleine mensen. Kinderen kunnen je recht in het gezicht zeggen "Ik vind je stom" of "Wat heb jij een gek hoofd". Volwassenen doen dat niet, die houden zich in, denken het misschien wel, maar zeggen het niet. Kinderen, ook de kinderen die ik als patiënt krijg, hebben iets wat ik "puur" zou willen noemen. Daarom trekt deze zijtak van de orthopedie me zo aan.'

In Amersfoort sprong de vonk dus over. Als hij geen dienst had, ging hij toch meelopen met andere artsen, het vak van orthopeed interesseerde hem gewoon. En ook: 'Ik wilde graag iets met mijn handen doen, ik wilde mensen met grote blessures gaan helpen... ja inderdaad, helpen weer mens te worden.'

Ik zeg dat ik dat een politiek keurige, bijna zachte, lieve opmerking vind: 'Zalvend misschien ook wel.' Hij lacht mijn scherpe randjes weg: 'Zo stond ik er echt in. Zo dacht ik over het beroep van arts, van later orthopeed, en weer later dat van kinderorthopeed.'

Omdat onwetenden veel vragen, probeer ik het met: 'Hoeveel van die kinderorthopedie zijn er eigenlijk in Nederland?'

Hij: 'Tussen de 10 en 25, je komt elkaar op congressen tegen... kinderorthopedie is geen zelfstandige specialisatie. Het valt onder orthopedie.'

Omdat de meeste ondervraagde artsen maar heel moeilijk over niet strikt medische zaken uit zichzelf beginnen, moet ik het hier ook vragen: 'Bent u een 24/7 arts of...?'

Hij: 'Natuurlijk neem je weleens patiënten in je gedachten mee naar huis voor het weekend, maar ik probeer dat toch niet te vaak te doen, hoewel het soms moeilijk is. Je hebt ook nog je familie waar je leuke dingen mee moet gaan doen en ik heb steeds geprobeerd tweemaal per week op de racefiets te zitten... ontspanning en inspanning tegelijker-





tijd... en ja, ik ben het wel met je eens dat het ook bij mij en velen van mijn collega's erop lijkt dat we inderdaad voortdurend en altijd met onze de problematiek van onze patiënten in gedachten rondlopen. Ja, dat komt bij mij ook soms voor, daar moet ik me ook voor hoeden, ik doe het soms te makkelijk. Dan zie ik het ook ineens... het is zondagmiddag, doe leuke dingen met je familie... laat het ziekenhuis even het ziekenhuis... hoe moeilijk het soms ook is.'



‘Nooit het idee gehad om er eens een half jaartje tussenuit te gaan... lekker een wereldreis beginnen?’

Hij: ‘Grappig dat je dat zegt. Er leefde het idee inderdaad om eens een jaartje buitenland te gaan doen... wat weet ik niet meer, maar we hadden het erover. Op dat moment kwam er een plaats vrij in de organisatie van de Maartenskliniek... nou, meteen een flinke streep door dat jaartje wat anders gaan doen, hoe aantrekkelijk dat ook leek... Ik kon mijn lievelingsvak op een heel belangrijke plaats in de Nederlandse medische wereld gaan uitoefenen, dat ging boven alles.’

Ik: ‘Stelt u zich nu eens voor dat het vroeger “jachtvlieger” was geworden, wat dan?’

Hij: ‘Nou moet ik voorzichtig zijn... ik ben nooit jachtvlieger geworden, want ik werd arts. Ik ken dus de heerlijkheden van het jachtvliegen niet, maar ik weet waar ik wel in terechtgekomen ben: pijnbestrijding, orthopedie, werken met kinderen. Een prachtig vak. Echt waar!’

Ik: ‘Dat zeggen jullie bijna allemaal met uitroeptekens... Is dat een afspraak geworden voor de totstandkoming van dit boek? Alsjeblieft... neen toch. Politici en profwielrenners belazeren de kluit, maar serieuze artsen toch niet? Van Zoetemelk en Rutte accepteren we dit gedrag, maar niet van deze beroepsgroep.’

Hij lacht: ‘Ik denk dat ik voor al mijn collega’s mag spreken en dat ik mag zeggen dat we allen het juiste vak gekozen hebben.’

Ik zeg amen en hij riposteert met: ‘Zo u wilt.’



FRANK VAN DEN HOOGEN

IK BEN BLIJ DAT IK IN DIT LAND LEEF

Hij heeft de dixie van een leider, de spreesnelheid van een Jamaicaanse sprinter en kijkt eigenlijk nauwelijks nog televisie. Toch is hij een man van de wereld, luistert 's ochtends vroeg naar de radio om te weten wat er allemaal speelt.

Laatst sprak hij zijn vrouw aan en zij hem. Gewone mensen noemen dat een gesprek. De conclusie: moeten we weer eens niet een abonnement op een dagblad nemen.

Ik, brutaal (want wat gaat mij dat aan?): 'Probeer *Trouw* maar... rustig, met overleg geschreven, niet hijgerig.'

Hij, lachend: 'Die naam viel bij ons ook.'

Trouw. Mooi begrip, klinkt wellicht een beetje ouderwets.

Van den Hoogen zegt in zijn leven veel, zo niet heel veel op de begrippen 'integriteit' en 'loyaliteit' te hebben gesteund. Eigenschappen die hij zeer waardeert in de levens van allen met wie hij samenwerkte. 'Samen ben je immers beter,' zegt hij en vist een verhaal uit het verleden op. Een veel jongere medewerker, diegene die voor het eten van de patiënten zorgdroeg, had hem een kattenbelletje gestuurd. Dat hij, de arts, de mens hoger in rang, in het bijzijn van de jonge medewerker iets uitgevoerd had zoals het niet hoorde. Een zachte terechtwijzing dus,



die hij, Van den Hoogen, zeer kon waarderen. Bedachtzaam: 'Prima hoe hij het zei, leerzaam voor mij. Van dat soort dingen wordt een mens beter in de algemene zin van het woord.'

Ja, hij is een positief levend mens, hoe durf ik het te vragen. Halfzeven 's ochtends op, 's avonds om zeven uur ziet hij zijn (ook werkende) vrouw weer terug. Ik plaag: 'Heet dat een huwelijk?' Hij lacht terug: 'Wat dacht je wat... we hebben net een heerlijke vakantiereis achter de rug, fantastisch, lekker ver weg en samen.'

Toch prik ik door: 'Is arts zijn tegenwoordig geen 24/7 bestaan. Hij, bewust: 'Niet tegenwoordig hoor, zo was het altijd. Ik heb mijn arbeidzame leven altijd vol doorgewerkt... heb gestudeerd, heb geploeterd, heb onderzocht, heb opgeleid, heb aan patiëntenzorg gedaan, ben in het management terechtgekomen, ben hoofd van afdelingen geworden... dit leven staat niet stil. Ik zeg niet 'nooit stil', maar slechts heel zelden is er tijd voor nadenken, contemplatie zo je wilt. Het is een prachtvak waar, ja het is waar, een mens zich kan ontplooien en hele mooie dingen voor zijn zieke medemens kan doen.'

