



Rienk Rozema



Interview met Rienk Rozema

# Rienk en Rehab Academy

Met zijn net behaalde HBO-diploma Communicatie op zak stond Rienk klaar om bij het multimediatebedrijf, waar hij ook stage had gelopen, aan de slag te gaan. Een auto-ongeval op 31 maart 2016 zet een grote streep door deze plannen. Toch is Rienk vastberaden om, ondanks de dwarslaesie die hij oploopt, te laten zien wat hij wel kan. Hij vertelt aan LetselschadeNEWS over het ongeval, zijn angsten en de revalidatie.

Tekst Floor Verhees

Als Rienk op 31 maart 2016 in alle vroegte op pad gaat met de auto naar het station om daar zijn trein naar Groningen te halen, wordt hij onderweg opgeschrikt door een laagvliegende eend. In zijn poging de eend te ontwijken, raakt hij van de weg en belandt op de achterbank van de auto. De ernst van de situatie is meteen duidelijk, want het gevoel in zijn onderlijf is helemaal weg, naast de klaplong, drie gebroken ribben en een gebroken

sleutelbeen. Rienk vult aan: "En een dode eend, dus de hele actie leverde uiteindelijk niets op, helaas."

### Snelle heropstart

Al snel na het ongeval heeft Rienk het gevoel in een rollercoaster te zijn beland. De ziekenhuisopname, het revalidatietraject en daarna weer thuis. Het eerste jaar staat voor 100% in het teken van aansterken en herstel. Ondanks dat er veel is veranderd, heeft Rienk geen tijd om daar lang bij stil te staan. Hij wil door. Hij wil laten zien wat hij nog kan. Rienk: "In het begin was ik super positief en had ik ook geen ruimte voor negatieve gevoelens. Ik wilde gewoon door met mijn leven en werd gedreven door een sterke prestatiedrang. Mijn hele leven was op dat moment ook daarop afgestemd.

Niet alleen ikzelf, maar ook mijn omgeving en de hulp die van buitenaf kwam, alles en iedereen was daarop ingesteld. Er werd hard meegewerkt om mij te helpen. Dat voelde onwennig, maar ook goed." Ineens was Rienk het middelpunt van de belangstelling. Vrienden organiseerden een benefietconcert voor hem, vanuit het revalidatiecentrum werd voorgesteld mee te doen aan de HandbikeBattle en Rienk haalde zijn rijbewijs opnieuw.

### Door naar de vijfde versnelling

Alsof het nog niet snel genoeg ging, ging het in 2017 nog sneller. "In dat jaar deed ik veel dingen voor de eerste keer van mijn leven en dan ook nog eens vanuit de rolstoel. In alle opzichten was ik aan het pionieren, ook als het om mijn eigen grenzen ging. Alles wat me werd

aangereikt, pakte ik met twee handen aan." Zo ook toen hij de kans kreeg om als vrijwilliger van World Servants werkvakanties voor jongeren met een beperking te gaan organiseren. "Omdat ik toentertijd nog niet klaar was voor een betaalde baan, was ik als vrijwillig webmarketeer aan de slag gegaan bij World Servants. Zij bieden werkvakanties aan voor jongeren in Latijns-Amerika, Afrika en Azië. Het vrijwilligerswerk zorgde ervoor dat ik weer meer ritme kreeg en ook de waardering voor mijn werk deed me goed." Al snel kreeg Rienk de kans om voor World Servants af te reizen naar Bolivia om te onderzoeken of het eerste 'Onbeperkt-project' geschikt was voor mensen met een fysieke beperking. "Ondanks dat ik het ook spannend vond, ik had nooit zo ver gevlogen en was ook nog niet eerder buiten Europa op reis geweest, kon ik geen nee zeggen. De kans om naar Zuid-Amerika te gaan en daar rond te toeren, waren op dat moment sterker dan de angst. In alle opzichten kon ik met deze reis laten zien dat ik het zelf kon. Ik kwam op moeilijk toegankelijke plekken en wist eigenlijk toch alle obstakels te overwinnen. In eerste instantie dacht ik dat het mijn zelfvertrouwen een flinke boost gaf. Naast dat de ervaringen geweldig waren, ging het eigenlijk allemaal veel te snel."

## 'Pionieren met Grenzen'

### Keihard op de rem

Eenmaal weer thuis duurde het niet lang voordat alsnog de angst het won van de uitdaging. Het was hem teveel geworden. Alle aandacht van buitenaf gaf hem stress. Rienk sloot zich steeds

meer af en verloor zich in gamen, roken en slapen. Als hij zelfs paniekaanvallen krijgt, ziet hij in dat het zo niet langer verder kan. Hij is een wrak en de huisarts stelt vast dat hij een burn-out heeft. "Achteraf heb ik mezelf geen tijd gegund om in te zien dat niet alleen mijn leven is veranderd, maar ook ikzelf. En dat moest ik bespreekbaar maken, ik wilde mijn emoties niet meer opkroppen. Zes jaar na het ongeval vind ik het nog steeds moeilijk wat er is gebeurd en voel me soms ook schuldig. De eerste twee jaar



heb ik alle regie uit handen gegeven en ben ik voorbij gegaan aan mijn eigen grenzen. Diezelfde periode heeft me natuurlijk ook heel veel geleerd, maar de volgorde was niet goed voor mij, waardoor ik in de eerste jaren na het ongeval niet naar mezelf heb geluisterd." In die periode komt Rienk via een vriend in contact met Rehab Academy van Coen en Inge Vuijk. Zij bieden onder andere trainingen aan mensen met een fysieke beperking om eigen grenzen te ontdekken en/of te verleggen. "Al tijdens het eerste gesprek werd mij een spiegel voorgehouden over mijn eigen gedrag. Dat was confronterend, maar voor mij nodig. Het was de manier om in te zien dat ik over mijn eigen grenzen was gegaan. Na het ongeval heb ik, zodra

het kon, mijn rijbewijs weer gehaald, een auto gekocht, ben naar Bolivia gegaan, maar geen moment heb ik de tijd genomen om te overdenken wat het voor mij betekent dat ik de rest van mijn leven in een rolstoel zal doorbrengen. Het verdriet dat ik hierover voel, is nog steeds moeilijk bespreekbaar met mijn familie. Ondanks dat ik al wel verschillende pogingen heb gedaan, is het de vraag of we ooit naar elkaar zullen uitspreken wat het echt betekent voor ons allemaal. Dat vind ik soms lastig."

#### In beweging met Rehab Academy

Het trainingsprogramma van Rehab Academy begint altijd met een week waarin een zorgvuldig samengestelde groep cursisten met elkaar in een

## 'Verdriet is moeilijk bespreekbaar'

groepsaccommodatie verblijft. Voor Rienk was dat al meteen een flinke drempel die hij moest nemen. "Sinds mijn reis naar Bolivia durfde ik niet meer ergens anders te slapen dan thuis. Maar om aan dit trainingsprogramma mee te kunnen doen, moest ik wel. Ik wilde de drempel ook nemen en na drie angstige nachten ging het gelukkig beter. Naast de gesprekken die werden gevoerd, ging je ook op pad met deelnemers voor allerlei activiteiten, zoals kanovaren

en zwemmen. Het voelde voor mij goed dat ik in dat opzicht juist al veel had geleerd en voor anderen weer een voorbeeld kon zijn." Dankzij Rehab Academy is Rienk zich ervan bewust dat hij geneigd is meer achterom te kijken en dat te vergelijken met het heden. Maar realiseert zich steeds meer dat het ook goed is om vooruit te kijken vanaf de plek waar je nu bent en te beseffen wat je al hebt bereikt.

#### Nog veel te leren

Inmiddels gaat het beter met Rienk. Hij woont samen met zijn vriendin naast het huis van zijn ouders. Hij sport graag om fit te blijven. Sinds 2019 is hij in loondienst bij World Servants als content marketeer. "Het

ongeval heeft kanten van mezelf uitvergroot en daardoor herken ik beter bepaalde patronen in mezelf die niet prettig zijn, zoals bijvoorbeeld het opkropen van emoties en het niet benoemen van mijn grenzen. Door het ongeval ben ik mezelf eerder tegengekomen dan leeftijdsgenoten en die confrontatie heeft me zeker veel opgeleverd. Ik weet nu dat het voor mij goed is om de impact van een gebeurtenis te doorvoelen. Dat ik mijn grenzen beter kan aangeven, zodat ik zelf de regie van mijn leven behoud en dat in beweging blijven in alle opzichten het leven verrijkt. Veel geleerd en er valt zeker ook nog meer te leren over mezelf. Dus ik ben nog niet klaar." ♦



Advertenties

## DE LETSELSCHADE ACADEMY

LETSELSCHADE  
NEWS

een initiatief van Stichting

25%  
KORTING

VOOR ABONNEES VAN  
LETSELSCHADENEWS

Inspirerende cursussen en workshops voor professionals.  
Nu hybride; fysiek of middels webinar.

**NIEUW  
ONLINE: VIDEORE-  
CONSTRUCTIE EN  
PERSFOTO-ANALYSE BIJ  
LETSELSCHADE**  
18 mei 2022 | Online  
3 onderwijsuren  
€ 295,- excl. BTW p.p.

**NIEUW  
TOEPASSEN VAN EN  
REKENEN MET DE WLZ  
BIJ LETSELSCHADE**  
16 juni 2022 | Utrecht  
2 onderwijsuren  
€ 95,- excl. BTW p.p.

**SCORE: 8,3  
JAARREKENING VAN DE  
ZZP-ER; WAAR ZIT DE  
SCHADE?**  
16 juni 2022 | Utrecht  
3 onderwijsuren  
€ 295,- excl. BTW p.p.

**SCORE: 8,1  
ONLINE: WWFT VER-  
PLICHT**  
23 juni 2022 | Online  
2 NOvA ZWB PO (J)  
€ 60,- excl. BTW p.p.

**NIEUW  
ONLINE: VERWEER IN  
TUCHTZAKEN**  
23 juni 2022 | Online  
1 NOvA ZWB PO (J)  
€ 30,- excl. BTW p.p.

34 | LETSELSCHADE  
NEWS

Kies nu voor het cursusabonnement 2017 voor €675,- p.p. (excl. BTW en incl. 25% abonneekorting) en meld u aan voor drie cursussen naar eigen keuze.

Kijk voor het volledige programma en direct inschrijven op [www.stichtingletselschadenews.nl](http://www.stichtingletselschadenews.nl) of bel voor meer informatie naar 076-530 25 39.