

Het leven is meer dan werken

Nieuwe avonturen in een onaangepaste wereld

Arbeidsdeskundigen staan in contact met mensen die vanwege ziekte of beperking hun werk niet meer kunnen doen. Maar het leven draait niet alleen om werk. De impact van fysieke of cognitieve beperkingen reikt verder naar sociale contacten, sport en vakanties. Over dit thema sprak arbeidsdeskundige Florine Bolderman met Julie Taal van de stichting Moving Beyond Limits en Margret IJsinga, die rolstoelafhankelijk is na een dwarslaesie.

TEKST | Florine Bolderman

Voor mensen die van avontuur houden, kan een beperking doorwerken in domeinen als sociale contacten, sport en vakanties. Liefhebbers van sport, bewegen en 'op de bonnefooi' reizen, ervaren dit vaak als een enorm verlies. Maar een groot gemis kan ook het startpunt van een ontdekkingsstocht zijn: een zoektocht naar hoe je het leven weer opnieuw kunt vormgeven.

Julie Taal en haar compagnon David zetten zich in om mensen met een lichamelijke beperking de wereld te laten zien. David, afkomstig uit de reisbranche, richtte de stichting Moving Beyond Limits op omdat zijn vierjarige zoon rolstoelafhankelijk is door een hersenbeschadiging bij de geboorte. Julie, van oorsprong fysiotherapeut, stapte in de stichting nadat ze er als pgb'er via Davids zoon achter kwam dat ze een gedeelde missie hebben: een inclusieve outdoorwereld waarin natuur en avontuur toegankelijk zijn voor de 1,4 miljoen Nederlanders met een lichamelijke beperking. Julie vertelt: 'Het verleggen van grenzen geeft mensen met een beperking motivatie om verder te kijken.' Ze refereert naar de mensen waarmee zij werkte in de Hoogstraat: tot de borst verlamd en toch leren zitskiën. 'Dat geeft een enorme boost aan de motivatie van cliënten om verder te komen: ik sta hier en kan zitskiënd een berg af. Dus dan kan ik ook... Het geeft weer ruimte om na te denken over wat je allemaal kunt bereiken in het leven.' →





Veel mensen met een beperking zijn financieel minder draagkrachtig, daarom is gekozen voor een non-profit stichting. Rolstoelvriendelijke outdooractiviteiten zijn bijna altijd maatwerk en de aangepaste hulpmiddelen kostbaar. Julie: 'Een groot deel van de doelgroep is niet kapitaalkrchtig en we willen niet alleen de mensen mee op pad nemen die voldoende financiële middelen hebben.' Door sponsoring en donaties probeert Moving Beyond Limits ervoor te zorgen dat financiële middelen geen belemmering vormen voor deelname.

Project Pieterpad

Veel rolstoeltoegankelijke wandelroutes zijn slechts enkele kilometers lang: het spreekwoordelijke rondje om de kerk. Moving Beyond Limits zag hierin een kans en startte Project Pieterpad: een rolstoelvriendelijke versie van de bekende wandelroute. De gehele route is in 26 etappes van twintig kilometer verkend en wordt de komende jaren verder uitgewerkt. Dit omvat onder andere het vastleggen van de route, de toegankelijkheid van accommodaties en de mogelijkheid om all-terrain rolstoelen te huren.

Tijdens het testen bleek dat rolstoelvriendelijke overnachtingsplekken schaars zijn. Julie merkte dat verschillende pensioneigenaren ook aangestoken worden door het project. De eigenaren zoeken de samenwerking op en voor de juiste aanpassingen

Per etappe is het niveau verschillend in intensiteit en toegankelijkheid. Julie: 'Sommige delen waren echt heel moeilijk toegankelijk te maken. Denk maar aan de Sallandse Heuvelrug in vergelijking tot het Gronings asfalt.' Overigens: het testen en ontwikkelen gebeurt uiteraard in samenwerking met de doelgroep zelf. Een projectgroep van ongeveer veertien mensen in diverse leeftijden en verschillende aandoeningen werken mee. Ze gebruiken verschillende typen rolstoelen om te ontdekken welke het pad goed aankunnen. Maar ook stellen zij zich de vraag: wat kunnen we verhuren? De Wmo vergoedt namelijk in principe maar één rolstoel per individu en het is meestal niet mogelijk om met een gewone rolstoel op avontuur gaan. Daarvoor is het terrein te grillig.

Vrije keus

Margret IJdema, voormalig paralympisch triatleet, testte een deel van de route samen met dochter Bridt. Na jarenlang intensief trainen was het Pieterpad voor haar een manier om opnieuw op avontuur te gaan,

maar dan met een andere focus; 'gewoon lekker naar buiten gaan'. Ze vertelt dat het voor mensen met een avontuurlijke instelling belangrijk is om deze leefstijl voort te zetten. Een rolstoelvriendelijk Pieterpad draagt daaraan bij: 'De tocht biedt dezelfde rust en gesprekken als voor andere wandelaars, maar nu kunnen rolstoelgebruikers zelf kiezen om mee te gaan.' De vrije keus is terug. Andere rolstoelgebruikers denken dat zij dit soort avonturen aankan omdat ze topsporter is. 'Maar niets is minder waar', vertelt Margret, 'een goede voorbereiding is cruciaal: weten wat je aankunt en goed reisgezelschap.' Haar tip? 'Zorg ervoor dat je mensen meeneemt die zich niet bij het eerste obstakel liever omdraaien en aan de koffie gaan.' Kortom, neem mensen mee die denken in mogelijkheden en zorg voor praktische zaken zoals extra warme kleding en (warme) snacks.

Juiste uitrusting

Tijdens de testfase werden verschillende rolstoelen geprobeerd, met als doel een selectie van Pieterpad-proof modellen aan te bieden. Enkele uitblinkers:

De Mountain Trike (eTriki): deze rolstoel kwam 'als beste uit de test'. Het is een rolstoel die geschikt is voor een avonturier die zelf actief mee kan doen. Maar de rolstoel is ook aan te passen voor mensen met een halfzijdige verlamming. De hendels zijn zodanig ontwikkeld dat je handen niet vies worden. Verder is de aansturing vrij eenvoudig ingericht met twee pookjes, waarbij de rechter gekoppeld is aan het achterwiel en links extra ondersteuning biedt. Het voordeel? Julie ontdekte dat je met deze rolstoel op plekken kunt komen waar wandelaars een omweg nemen: dwars door diepe plassen heen! <https://www.mountaintrike.com>

Kimba Cross: deze rolstoel is geschikt voor kinderen tot 10 jaar die volledig afhankelijk zijn van een rolstoel. Het is een buggy met drie wielen, met als voordeel dat het een laag zwaartepunt heeft, goede zitvering en grote luchtbanden. Hierdoor is het comfortabel voor zowel kind als ouder/begeleider (die de buggy duwt). <https://www.revamed.com/product/kimba-cross/>

Swiss Trac: een gemotoriseerde aankoppelunit die je aan een handbewogen rolstoel kunt bevestigen. Voordeel: deze zijn al te huren in Nederland en mogen ook mee in het vliegtuig. <https://www.swisstrac.ch/en/>

En goed nieuws: Julie voorspelt dat de (rolstoel)technologie de komende jaren zich verder zal ontwikkelen en



De stichting wil bestaande paden toegankelijk maken

er meer mogelijkheden ontstaan voor mensen met een beperking.

Kickstarter

De stichting wil niet alleen bestaande paden toegankelijk maken, maar ook nieuwe concepten opstarten. Zodra een project staat, wordt het overgedragen aan andere organisaties, zoals Stichting Pieterpad. Ondertussen wordt al gewerkt aan een vierdaagse kayactocht voor mensen met een beperking. En de toekomstplannen? Julie denkt aan een handbike trektocht in Limburg, roadtrips met aangepaste campers ontwikkelen of rolstoelvriendelijke wandelingen in de bergen uitzetten. 'Het is belangrijk, want nieuwe avonturen beleven zorgt voor flexibiliteit van het brein. Met name als je met een beperking leeft in een wereld die daar niet op is aangepast, is het beleven van avonturen een helend medicijn.'

Meer weten?

Scan de QR code. Zo blijf je ook op de hoogte van crowdfundingacties en evenementen. De stichting is volledig afhankelijk van funding via bedrijven en particulieren.

