

Margriet

33

EXTRA
DIK!
148
PAGINA'S

14
PAGINA'S
PUZZELEN!

DOSSIER
**VITAMINEN
SLIKKEN:
ZIN OF ONZIN?**

CLAUDIA (50) ZIT IN EEN ROLSTOEL
**'Leuk voordeel: ik kan
altijd hakken dragen!'**



CULINAIR **SPICY:**
hoe heter hoe beter!

'Toen het niet lekker liep in mijn huwelijk,
zocht ik mijn oude liefde op social media'

EX APPEAL

PORTRETEN VAN
ANTILLIAANSE
VROUWEN IN NL

**'Het eiland zit
in mijn bloed'**

Club Tropicana

Tropische
planten in je
Hollandse
tuin

INTERVIEW
**JANNY
VAN DER
HEIJDEN**



MODE
Prints
en knal-
kleuren!



ONVERGETELIJKE RONDREIS COSTA RICA VANAF € 1.699 P.P.!

Claudia (50) zit in een rolstoel

'Er is één groot voordeel: ik kan altijd hakken dragen!'

Met haar rolstoel kreeg Claudia Koehoorn jaren geleden een groot deel van haar vrijheid terug. Door er zo naar te kijken, voelt haar situatie een stuk minder beperkend.

Tekst: Els Meyer. Fotografie: Mariël Kolmschot. Visagie: Nicolette Brøndsted.

“‘Het is wat het is,’ hoor ik vaak zeggen. Daarin zit berusting, maar tegelijkertijd ook iets wat nog knaagt. Ik heb mijn situatie volledig geaccepteerd. En dat is echt een heel ander gevoel.

Vijftien jaar geleden werd ik ziek en na diverse chemokuren kreeg ik beschadigingen aan mijn zenuwstelsel. Ik ging moeilijker lopen, moest me op krukken voortbewegen. Maar daarmee kun je geen grote afstanden afleggen, want je gaat kapot van de spierpijn. Snel een vies kopje naar de keuken brengen of boodschappen doen? Dat lukte niet meer. Dus toen ik mijn rolstoel kreeg, werd mijn wereld meteen een stuk groter. Ik kwam weer overal. Die rolstoel is nu een vast onderdeel van mijn uiterlijk. En ook mijn bevrijding, niet mijn beperking. In mijn stoel kan ik nu makkelijk langere afstanden afleggen. En ik heb Rocco, mijn hulphond en levenslijn naar de wereld. Ik heb geen accessoires meer nodig. Ik ben sowieso iemand die heel erg kijkt naar wat ik nog wel heb en kan, en zich niet bezighoudt met wat er niet meer is.

Natuurlijk heb ik te maken met een rouwproces. Wat ik het meest mis is dansen en langs de vloedlijn lopen. Ik heb altijd veel gedanst: klassiek en

jazzballet. En gewoon lekker disco. Dat was mijn manier van me uiten. Er zijn van die korte momenten dat ik het verdrietig vind dat ik in een rolstoel zit. Dat ik verdrietig ben omdat ik niet meer kan dansen, niet meer langs de zee kan lopen en het zand tussen mijn tenen kan voelen. Dat heerlijke gevoel van vrijheid is er niet meer. Maar ik constateer het. Ik voel het. Dat mag er zijn. Soms word ik chagrijnig of ongeduldig, maar dat gevoel duurt nooit langer dan een kwartier, want ondertussen heb ik allang weer bedacht dat het mooi terrasweer is en dat ik geweldige schoenen aanheb. En ik houd me voor hoeveel dingen ik nog wel kan. Als ik een negatieve gedachte heb, of ergens in blijf hangen, ga ik bewust focussen op positieve dingen. Een van de mooiste complimenten kreeg ik van een vriendin: ‘Jij bent het levende voorbeeld dat pijn hebben en lijden niet hetzelfde hoeven te zijn.’ Dit is zeker geen aangeboren positiviteit. Mensen vinden me altijd optimistisch en denken misschien dat mijn leven van een leien dakje is gegaan, maar ik heb mezelf dat positieve denken echt moeten aanleren.”

Anders leren denken

“Toen ik in de twintig was, had ik zwaar anorexia en een depressie. Na een tijdje besefte ik dat als ik bleef vasthouden aan wat ik had meegemaakt, ik ▶

ijd

en een
ken.

was
ie korte
ik in een
k niet
kan
voelen.
meer.
ig er
g.
n
veer
k
voor
ga-
ga ik
n de
n-

zen
s
en

ia
k
k ▶



de regie aan die ander gaf. Maar als ik de regie wilde hebben, moest ik anders leren denken. Het besef kwam van heel diep: ik bepaal zelf hoe ik naar het leven kijk. Van een eetstoornis genees je nooit, zeggen ze. Nou, kijk maar eens naar mij. Ik denk dat die periode de basis heeft gelegd voor mijn latere studie.

Ik ben altijd benieuwd geweest naar mensen en hun beweegredenen. In 2012 kreeg ik weer behandelingen en wist ik van tevoren dat ik vier maanden op bed zou doorbrengen. Ik kon gedurende die tijd een beetje sloom tv-kijken of ik kon doen wat ik mijn hele leven al wilde doen: psychologie studeren. Nadat ik mijn studie succesvol had afgerond, opende ik twee jaar geleden mijn eigen praktijk als counselor. Ik wil vrouwen helpen om de koppelingen die ze hebben gemaakt met emoties uit het verleden te verwijderen en te vervangen door eigen persoonlijke oplossingen. De meeste therapieën zijn er alleen op gericht om de emoties los te koppelen, maar niet om ze te vervangen door iets nieuws, iets positiefs. Ik ben zelf het levende voorbeeld van dat het werkt. Ik ben niet de persoon die ik was toen ik veertien was. Of 32. Iedereen kan iets aanleren. Als je leert dat huilen niets oplevert, ga je lachen. Mijn missie is om zo veel mogelijk vrouwen te bevrijden van alles wat hen belemmert om zichzelf te zijn."

Parkeerplek inpikken

"Zowel mijn klanten als vrienden zeggen dat ze vaak vergeten dat ik in een rolstoel zit. Dat heb ik zelf ook geregeld, tot ik iets wil pakken waar ik niet bij kan. Of er opeens een te hoge stoeprand voor me opdoemt. Als ik bij een rolstoelvriendelijk hotel vreemd genoeg buiten een trapje van drie treden moet nemen. Of als mensen op een invalidenparkeerplaats parkeren. Laatst sneed iemand me af, net toen ik wilde inparkeren. Ik heb hem in de supermarkt bij de melk geklemgereden en zei vriendelijk: 'Ik zag u eerst op een invalidenplek parkeren, waarna u de supermarkt in rende.' 'Ik heb haast,' antwoordde de man, waarop ik zei: 'Ik wist niet dat haast hebben ook een handicap is.' Door iets met humor of een knipoog te doen of zeggen, bereik je veel meer. Je hebt van nature meer overwicht als je staat, in een rolstoel moet je dus creatievere oplossingen bedenken.

Natuurlijk is mijn leven veranderd sinds ik in een rolstoel zit. Ik ga liever niet meer naar de kroeg. Ik versta niemand en ik zie alleen maar achter-

'Wat ik het meest mis is dansen en langs de vloedlijn lopen'

werken. Omdat ik vaak moe ben, duwt mijn man me en wordt er standaard aan hem gevraagd wat er met mij is. Onze relatie is veranderd. Daar ontkom je niet aan. Snel bestaat niet meer: even snel een ijsje halen, even snel met de hond uit. Niks gaat meer snel. Daar heb ik aan moeten wennen. Net als aan het nieuwe lengteverschil. Mijn man is 1.92 meter en ik 1.68. We kunnen niet meer zoals vroeger hand in hand lopen en het leven bespreken. Een intiem gesprek voeren gaat niet als we buiten rollen. Maar dan heb je mijn positieve kijk weer. Daar waar een ander zou zeggen: 'Ik kan niet meer lopen,' zeg ik: 'Ik ben kleiner geworden.'"

Leve de hakken

"Ik heb er altijd op gelet dat ik een romantische relatie met Jan houd. Ik wil niet dat hij mijn verzorger wordt. Wij hebben eenzelfde humor. Dat we samen kunnen lachen vinden we ook beiden heel belangrijk. Hebben we gezellig op een terrasje gezeten en probeer ik tussen de tafels door te manoeuvreren, broemt hij: 'Wat gaat dat nou weer langzaam, schiet toch eens op jij.' Het enige conflict dat ik met mijn man heb, is dat hij vindt dat ik meer hulp moet vragen. En, het zijn er dus toch twee, dat hij vindt dat ik te veel doe. Laatst kwam ik de lift uit en hoorde ik twee mensen tegen elkaar zeggen: 'Het is zo'n leuke man, wat moet hij nou met een vrouw in een rolstoel?' Jan zegt altijd: 'Ik hou van Claudia, niet van de functionaliteit van haar benen.'

Over benen gesproken. Er zit nog een groot voordeel aan het leven in een rolstoel: ik kan altijd hakken dragen! Nadeel is dat ze niet slijten,



anders had ik er nog meer mogen kopen van mezelf. Ik draag nog steeds dezelfde kleurige kleding als vroeger. En vaak jurkjes; dat vind ik leuk, maar ook praktisch: ik kan ze makkelijk omhoog slijpen. Voordat ik in mijn stoel terecht kwam, was ik een stuk slanker. Dat is een lastige bijkomstigheid, dat aankomen en het er niet meer afkrijgen. En mijn armen zijn breder geworden, ik heb een soort van zwimmersarmen van het rollen met die wielen. Ook draag ik geen strings meer, want daarmee zit ik niet lekker. Maar mooie boxers zijn ook prima."

Rocco de hulphond

"Rocco is een wezenlijk onderdeel van mijn vrijheid en hij ontlast Jan. Zo helpt Rocco me elke ochtend uit bed en als ik iets laat vallen, raapt hij het voor me op. Eigenlijk had ik nooit aan een hulphond gedacht, tot ik een keer mijn sleutel liet vallen en die onder de auto terecht kwam. Ik kon er met geen mogelijkheid bij, er was niemand in de buurt en mijn telefoon lag in de auto. Daar zat ik dan vijf kwartier te wachten tot er iemand voorbijkwam. Mijn ergotherapeut

maakte me er later op attent dat een hulphond veel meer vrijheid en gemak voor me zou kunnen betekenen. Maar dat traject ging niet van een leien dakje. Ik had een hele rits verklaringen van mijn ergotherapeut, artsen en toenmalige werkgever, maar zowel de gemeente als de zorgverzekeraar zei: 'Je hebt toch een man? Die kan alles voor je doen.' Pijnlijke opmerking. Maar via een ander lang, intensief en duur traject hebben we - met dank aan Petplan en heel veel lieve privé- en zakelijke sponsors - Rocco gekregen en opgeleid."

Samen verantwoordelijk

"Ondanks dat Rocco veel doet, helpt Jan me weleens bij het uitkleden. Dan maak ik er altijd wat leuks van en vraag ik bijvoorbeeld of hij me helpt strippen. Dat geeft een andere lading, waardoor het gelijkwaardiger wordt. Ik vind het lastig als hij me op de wc moet helpen, maar als het eenmaal zover is, blijf ik er vrolijk onder. Want als ik het moeilijk maak, creëer ik voor hem ook een zware situatie. 'Wat fijn dat je me helpt, lieverd,' zeg ik bijvoorbeeld en bedenk ondertussen dat het maar een kort moment is. Het doet ook iets positiefs. Hulp geven voelt voor mensen altijd fijn, dus hulp vragen is eigenlijk een cadeautje geven.

Jan heeft ervoor gekozen bij mij te blijven. En ik bij hem. Hij zei in het begin van mijn ziekte dat wij van dertigers naar 65-plussers zijn gegaan. En zo is het. Het is niet makkelijk om samen te leven met een zieke partner, maar dat wij de verantwoordelijkheid over mijn lijf samen delen, maakt de situatie minder zwaar.

En soms ren ik in mijn dromen nog weleens langs het strand of dans ik een prachtige dans. Blijkbaar vergeet ik 's nachts dat ik die dingen niet meer kan. Ik moet 's ochtends dan echt even slikken. Niet alleen vanwege de droom, maar ook omdat de pijn in mijn lijf en de enorme vermoeidheid onverbiddelek weer toeslaan. Ik laat het toe, sta stil bij het verlies en de pijn, en verheug me vervolgens weer op een nieuwe, mooie dag." ■

Na het interview bleek Rocco ernstig ziek en heeft Claudia haar hulphond moeten laten inslapen.