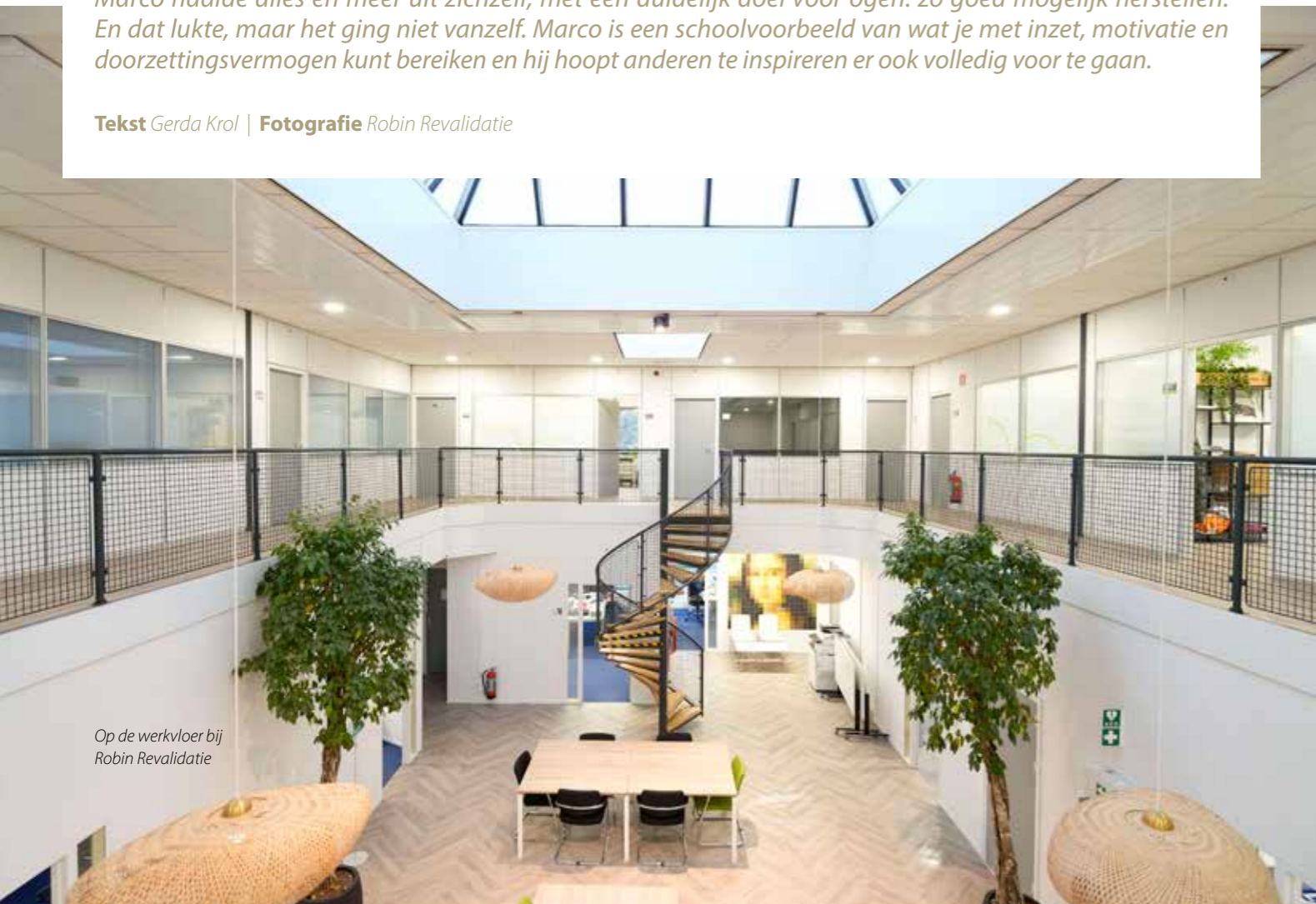


MARCO 2.0

De kracht van inzet en motivatie

In de zomer van 2022 werd Marco op 52-jarige leeftijd slachtoffer van een achterop-aanrijding. Hij had letsel aan zijn rechterarm/-schouder en kon zijn rechterarm nagenoeg niet gebruiken. Op advies van arbeidsdeskundige Sara Rebergen volgde hij een multidisciplinair revalidatietraject bij Robin Revalidatie. Marco haalde alles en meer uit zichzelf, met een duidelijk doel voor ogen: zo goed mogelijk herstellen. En dat lukte, maar het ging niet vanzelf. Marco is een schoolvoorbeeld van wat je met inzet, motivatie en doorzettingsvermogen kunt bereiken en hij hoopt anderen te inspireren er ook volledig voor te gaan.

Tekst Gerda Krol | Fotografie Robin Revalidatie



Op de werkvloer bij Robin Revalidatie

Inschakeling arbeidsdeskundige

Na het ongeval heeft Marco lang moeten wachten op diverse onderzoeken in verband met wachlijsten. Zo'n zeven maanden na het ongeval wordt arbeidsdeskundige Sara Rebergen ingeschakeld vanuit de letselschadezaak. Dit om te bezien of Marco in staat is zijn eigen of eventueel ander werk te verrichten, hem te begeleiden naar

werkhervatting en daarbij zo nodig aanpassingen en voorzieningen te treffen.

Sara sprak Marco voor het eerst in januari 2023. Marco had (en heeft) een buitendienstfunctie met veel verantwoordelijkheid. Ten tijde van het gesprek werkte hij 20 tot 30 minuten per dag om de contacten met zijn klanten zo veel mogelijk te onderhouden.

Meer zat er niet in. Hij ervaart dan nog steeds forse pijnklachten in zijn rechterarm en kan deze niet heffen. Daarnaast is hij snel overprikkeld, heeft hij concentratieproblemen, is erg vermoeid, kan overdag wel slapen maar 's nachts niet en heeft een gevoel van algehele misère. Na een inventarisatie van de omstandigheden en de belemmeringen waar Marco tegenaan

liep, vroeg Sara hem hoe hij tegenover een multidisciplinair behandeltraject stond, bestaande uit een fysiek en een mentaal programma. Aangezien Marco naarstig op zoek was naar alle hulp die hij kon krijgen, zei hij meteen volmondig 'ja'. Hij wist dat hij anders niet verder zou komen.

Wat hebben al die vragen met mijn klachten te maken?

Na akkoord vanuit de letselschadezaak werd Marco aangemeld bij Robin Revalidatie (voorheen TIM Letselrevalidatie, Together in Motion). Hij stond te popelen om met het traject te beginnen. Tijdens het intakegesprek werden er veel vragen gesteld, zoals: "Wat is voor jou belangrijk in jouw leven?" en "Hoe ga je om met stress en moeilijke emoties?", waar Marco over na ging denken. Marco vertelt dat hij sceptisch en kritisch was: "Waarom moeten ze dieper in mijn brein meekijken wat ik denk, voel en wat mijn reacties zijn? Wat heeft dat met mijn klachten te maken? Maar ik heb mij daar toch voor open gesteld. Het was voor mij dé kans om weer op ten minste 70% van mijn kunnen te komen en liever meer. Ik heb overal altijd trouw aan meegedaan." Daarna volgde fysiek onderzoek. De bevindingen uit de fysieke en mentale intake werden samengevoegd tot een revalidatietraject op maat.

Psychologe Merel van der Spoel begeleidde Marco. Merel besloot het anders aan te pakken en samen met Marco een stukje te gaan lopen. Ze constateerde dat hij zo stijf als een plank was. Halverwege de wandeling sneed Merel een stukje af terwijl Marco het pad volgde, waardoor ze tegen elkaar aan botsten. Merel vond dit passen bij de indruk die zij al van Marco had gekregen en zei: "Jij loopt echt nooit de kantjes er van af hè?". Dat was precies wat Marco kenmerkte.

Gezamenlijk doel

Juist door de kritische houding en inzet van Marco kwam het traject goed op gang. Marco had nooit toegegeven dat hij ergens last van had of pijn had en moest zich ineens kwetsbaar gaan opstellen. Merel herkent wat Marco zegt. "Onze basis is gericht op inzicht krijgen. Als iemand niet snapt waar hij mee bezig is en hoe z'n lijf werkt, heeft dat invloed op het herstelproces. Een kritische houding vind ik persoonlijk fijn, die kan ik aanvullen met mijn kennis om

zo het beste plan op maat te krijgen. Iemand is expert van zijn eigen leven en kan zelf bepalen waar hij wel of niet iets aan heeft. Het is fijn als iemand meedenkt en soms moet je dat even laten bezinken. Marco kwam er dan later bij mij op terug dat hij erover na had gedacht en begreep wat ik bedoelde. Het blijft natuurlijk een vooropgesteld behandelplan, maar er is ook altijd ruimte om te sparren zodat het passend blijft. Uiteindelijk heb je een gezamenlijk doel."



Sara Rebergen



Merel van der Spoel

SAMENWERKING

Mijn arm hoorde niet meer bij mijn lichaam

Merel licht toe dat wanneer je langdurig veel pijnsignalen ervaart, het brein probeert je te laten functioneren door de pijn zo weinig mogelijk te laten ervaren. "Als iets pijn doet, ga je je lichaam beschermen. Vaak gaan we dan bewegingen vermijden. Dat is een onbewust en goed proces. Maar als je langdurig pijnsignalen krijgt, ontstaan er andere processen die misschien niet herstelbevorderend zijn, maar juist averechts kunnen gaan werken. Marco had zijn arm geblokt, alsof zijn arm niet meer bij zijn lichaam hoorde omdat die altijd maar pijn deed, maar hij was zich daar niet van bewust."

Marco vertelt dat hij altijd extreem rechtshandig was, maar dingen zoals schrijven, tandenpoetsen en veters strikken met zijn linkerhand was gaan doen om zijn schouder en arm te ontlasten. "Daar werd ik heel snel handig in, maar ik moest het ook weer afleren. Er werd me verteld dat ik die veter toch met 2 handen moest strikken, kijk maar hoe het lukt." Toen Marco dit eenmaal inzag, maakte hij een mindswitch en viel hem pas écht op wat hij allemaal was gaan vermijden. "Mijn rechterarm moest weer bij mijn lichaam gaan horen."

Bij aanvang was ik sceptisch

Veel trainen maar geen overkill

Marco moest vele oefeningen doen en merkt op dat hij er regelmatig bij stond als een "schuimpie", heel ongemakkelijk. Hij geeft aan dat hij niet onzeker in het leven staat, maar op dat moment wel onzeker was over zijn lichaam en wat het aankon. Marco vertelt dat hij op zijn zolder een soort sportzaal heeft ingericht. Dat heeft hem erg geholpen



Sling

in het hele proces. Inclusief de bezoeken aan Robin Revalidatie was hij zes à zeven uur per dag aan het trainen. "Ik heb daar thuis weleens scheve gezichten over gekregen. Ze noemden me regelmatig een Tokkie in mijn trainingspak."

Merel vertelt dat Marco heel hard heeft getraind. Marco beaamt dat hij af en toe verschrikkelijke spierpijn had omdat hij zo hard trainde. Daardoor heeft hij ook wat kleine blessures gehad. "Soms leek het alsof ik een paar stappen terug had gezet, maar dat kon geen kwaad en spierpijn hoort erbij. Ik kon altijd weer verder."

"Dat 'slingding' (zie foto) aan het plafond is een hele goede oefening en na twee dagen heb ik die zelf ook aangeschaft. Ik heb goed naar de therapeuten van Robin Revalidatie geluisterd en veel getraind zonder dat het dwangmatig was, geen overkill. Het gaf mij ook veel ontspanning. Als ik hoofdpijn kreeg dan ging ik lekker bewegen, bijvoorbeeld een uur op een skippybal oefeningen doen. Dat is voor mij pure ontspanning en daarmee een ideale manier om aan mijzelf te werken. Ik was ook vrij snel van de slaaptabletten af en heb de pijnmedicatie vlot afgebouwd naar nul."

Ik kan weer zwaaien!

Tijdens het traject heeft Sara regelmatig contact gehouden met Marco en Merel. "Toen ik Marco na een tijdje vroeg hoe het met hem ging, zei hij enthousiast

"Ik kan weer zwaaien!" Marco voegt er lachend aan toe "Ik was ineens overdreven vriendelijk en liep naar iedereen te zwaaien. Met rechts! Wat een super beweging. Ik doe het nog steeds extra graag, zwaaien naar iedereen."

Nieuwe balans tussen werk en weekend

Anders aan het werk

Na een week of vier revalidatietraining dacht Marco dat hij het misschien wel zou redden om zich binnen 3 maanden beter te melden. En dat is ook gelukt! Marco werkt weer in zijn eigen functie en heeft goede afspraken met zijn werkgever gemaakt over het aantal arbeidsuren en de inzet van een leerling, die zorgen voor meer balans.

Marco vertelt dat hij nu ziet hoe het ook anders kan. Voorheen stak hij al zijn tijd in het werk, ook in het weekend. "Ik ben niet minder ambitieus maar het hoeft niet allemaal meer binnen drie maanden, het kan ook binnen zes maanden. Het was een druk die ik mezelf oplegde. Nu ga ik weekendjes weg en op vakantie, iets wat vroeger ondenkbaar was." Marco heeft nog steeds een leerling bij zich voor de handelingen die hij zelf niet meer kan verrichten. Inmiddels is hij eraan gewend om dingen te delegeren.



Effectiever door betere balans

Merel vertelt: “Marco kwam bij ons binnen en kon niets met die schouder en arm, hooguit een klein rondje draaien. Marco is super leergierig, nieuwsgierig, wil zichzelf ontwikkelen en doet aan zelfreflectie, waardoor hij zijn eigen gedrag durfde te bekijken en kon aanpassen waar nodig. Zijn arbeidsethos is niet veranderd, maar hij heeft een betere balans gevonden waardoor hij op meerdere fronten effectiever is.”

Merel: “Het lijf en brein zijn trainbaar, veranderbaar. Het verhaal van Marco is daar een mooi voorbeeld van. Hij heeft laten zien dat zijn klachten kunnen herstellen, maar wel door hard te werken op fysiek en mentaal vlak. Uiteindelijk heeft hij maximale invloed op zichzelf uitgeoefend en met resultaat. Marco zag perspectief, kreeg hoop en kon veranderen. Dat je dan in zo’n korte tijd weer kunt zwaaien is fantastisch, al heeft het hem wel bloed, zweet en tranen gekost. Ook voor ons is zijn traject heel mooi om te zien en ik zit hier met plaatsvervangende trots.”

Zelf doen, maar niet alleen

Sneller dan een rekenmachine

Marco merkt dat zijn hoofd ook weer beter werkt. “Je zit een poos in een gesloten wereld met alleen maar misère

en ellende om je heen. Mijn energie was ook leeg. Je kunt niet meer werken, raakt fysiek onderbelast en daardoor gaat je brein rare dingen doen zoals piekeren. Je slaapt minder en je cognitie gaat achteruit. Dat is super eng. In mijn vak moet je snel kunnen schakelen in je hoofd en dat ben ik een tijd kwijt geweest. Mijn tweede natuur om sneller te zijn dan een rekenmachine was ik kwijt. Door mezelf meer rust te geven, er de tijd voor te nemen en tegelijkertijd mijn brein te blijven trainen, kwam het gelukkig vrij snel weer terug.”

Marco had ook wat reminders voor zichzelf gemaakt. Bijvoorbeeld door foto’s van de wintersport op te hangen of op de spiegel te schrijven ‘het komt wel goed’. “Een ander denkt misschien dat je niet goed bij je hoofd bent, maar het plaatsen van zulke piketpaaltjes herinnert je er steeds aan waar je het voor doet. Zonder vertrouwen blijf je je zorgen maken en laadt de accu nog steeds niet op.”

Hoe gaat het nu?

“Ik ontzie mijn schouder niet. Ik heb het trainen inmiddels afgebouwd naar twee dagen per week. Met mijn schouder zit ik nu op 90-95%. Ik werk weer volledig en het traject bij Robin Revalidatie is afgerond. Ik kan nu alles weer zelf, weet wat ik moet doen en heb geen terugval gehad. Ik maak nog iedere keer stappen vooruit doordat handelingen weer een automatisme worden. Ik zie dat allemaal als kleine overwinningen.

Ik kwam als een dood vogeltje binnen, maar dat is niet wie ik ben. Zelf kun je niets, de deskundigen in het ziekenhuis brachten me ook niet verder. Er was niemand die me echt heeft begeleid, tot Sara kwam en ik door haar bij Robin Revalidatie terecht kwam. Dat is voor mij mega belangrijk geweest, anders had ik nooit gestaan waar ik nu sta. Als je ineens beperkingen hebt, word je handig met dingen oplossen, maar dat is niet zoals het moet. Er moet een knop om in je hoofd. Je moet het zelf doen, maar niet alleen.”

Bloed, zweet en tranen lonen

Wat maakt dit traject zo bijzonder? Voor Merel is dat de tomeloze inzet en motivatie van Marco. Zijn verhaal is inspirerend, hopelijk ook voor anderen die in eenzelfde situatie terecht zijn gekomen. Hij kwam sceptisch bij ons binnen met een schouder die helemaal vast zat, maar wat hij vooral nodig had, waren hoop en vertrouwen. Wij geloven dat verbetering mogelijk is, durf je daarin mee te gaan? Het was een wisselwerking waarbij we er van beide kanten vol voor zijn gegaan. Dan zie je Marco groeien en groei je zelf ook mee. Hij is het levende voorbeeld dat bloed, zweet en tranen lonen. Wij kunnen iemand niet ‘fixen’, alleen maar de juiste methode inzetten bij de juiste persoon. Als iemand overal toe bereid is, dan is er heel veel mogelijk. Geef nooit op, er is echt meer mogelijk dan je denkt.” ♦