

Sporten met hersenletsel, het kan!



► **Roos Broers (19) uit Tilburg studeert in het dagelijks leven Marketing & Communicatie. Ze vindt het het leuk en ontspannend om af en toe piano te spelen én ze speelt zitvolleybal. Dat allemaal mét NAH. In dit artikel vertelt zij aan de hand van enkele vragen haar verhaal en nodigt ze u uit om haar ervaringen als zitvolleybalster van het Nederlands Damesteam online te volgen via vlogs.**

Hoe is je NAH ontstaan?

Ik heb NAH doordat ik in februari 2014 een fietsongeluk heb gehad op weg naar school. Simpelweg gevallen in de straat achter de school met een vriendinnetje uit het fietsclubje, op mijn hoofd. Het is heel gek, door één verkeerde seconde val je in een soort zwart gat en alles wat je voorheen kon, gaat niet meer, of gaat anders. In de jaren na het ongeluk dachten we vaak nog: Wat als ik toen ziek was gemeld? Wat als ik niet naar school was geweest? Wat als ik twee minuten later daar fietste...?

Hoe heb je gewerkt aan het herstel?

Vrij snel na het ongeluk werd ik opgenomen in revalidatiecentrum Leijpark in Tilburg, voor ongeveer 15 weken. Daarna heb ik ook nog 14 weken intern gerevalideerd bij RMC Groot Klimmendaal in Arnhem. Revalideren is dan gaan voor het beste herstel, alles eruit halen wat erin zit, zeven dagen per week keihard oefenen, oefenen en nog eens oefenen... Gelukkig mocht ik op een gegeven moment wel weer in de weekenden naar huis. Ik kreeg allerlei soorten therapieën: fysiotherapie, logopedie, ergotherapie, activiteitenbegeleiding, zwemmen, psycholoog... noem het maar op. Ik had een tijdje een ander huis, dat voelt heel gek, een plek waar ik eigenlijk niet wilde zijn, los van alle vriendinnen, klasgenootjes en andere mensen om mij heen.

Tijdens mijn revalidatie werd al snel duidelijk dat ik eigenlijk niet meer terug kon naar mijn oude school, het oude havo/vwo-niveau was niet haalbaar, hoe jammer ik het ook vond. Wel ging ik tijdens de revalidatie af en toe naar Muziekids in het ziekenhuis en lukte het me om stapje voor stapje het pianospelen weer op te pakken. Iets wat ik uiteindelijk zag als ontspanning, in plaats van dat 'vreselijke geluid'. Ook aan het sporten werd aandacht besteed, ik wilde dolgraag weer vlammen op de atletiekbaan. Maar als je een paar minuten op een hometrainer nog niet eens volhoudt, hoe ga je dat dan in hemelsnaam oppakken? Het was allemaal vrij onduidelijk. Na een lange revalidatie mocht ik eindelijk naar huis. Het was dubbel: ik had erg veel geleerd en was ontzettend verbeterd ten opzichte van voor de revalidatie, maar het was nog niet waar ik wilde zijn.

Thuis moest ik weer opnieuw zoeken naar balans. Eerst werd ik nog een tijdje poliklinisch ondersteund door Arnhem, even later is dat overgenomen door Tilburg. Met deze hulp lukte het mij om school weer op te pakken. Ik ging richting VSO, waar ik uiteindelijk op een aangepaste manier mijn VMBO-diploma heb behaald en nu zelfs ben doorgestroomd naar het MBO. Begin vorig jaar zijn de poliklinische therapieën afgerond. Nu word ik nog ondersteund door mijn ambulant begeleider van SIZA en krijg ik af en toe therapieën bij Visio.

Hoe heb je de sport na de revalidatie weer opgepakt?

Na de revalidatie was het ook een van mijn doelen om het sporten weer op te pakken. Ik wilde meetrainen met het oude vertrouwde groepje vanuit de atletiek. Ik dacht dat één keer per week een klein deel meetrainen wel moest lukken, maar dat bleek veel te zwaar. Ik was heel snel uitgeput, rennen lukte niet, mijn zicht belemmerde en ga zo nog maar even door... Dit was erg frustrerend, want ik wilde het zo graag en ik zag allemaal mensen die het wel lukte. Lange tijd wilde ik niet echt iets anders proberen, ik had het druk genoeg met school. Totdat ik na een aantal jaar meer ruimte kreeg voor sociale activiteiten en ik wel weer iets wilde doen. Ik begon het sporten echt te missen en ben op zoek gegaan naar iets wat ik wel kan!

Hoe ben je uiteindelijk bij het zitvolleybal terecht gekomen?

Ik had een nieuwe hulpvraag neergelegd bij het revalidatiecentrum in Tilburg. Door middel van een zogenoemde sport-intake gingen we allerlei sporten uitproberen. Atletiek stond natuurlijk op één, dat was nog steeds niet passend. Dan maar volleybal of roeien... Bij volleybal liep ik eigenlijk tegen dezelfde problemen aan. Vervolgens maakte mijn therapeut de opmerking: "Is zitvolleybal dan niks voor jou?" In eerste instantie deed ik er een beetje lacherig over; wat een gekke opmerking, ik dacht altijd dat dat soort sporten er waren voor mensen die niet konden lopen en in een rolstoel zaten... Bij het uitproberen merkte ik dat ik niet om kon vallen, minder duizelig was en mezelf kon opvangen met mijn handen. Dat scheelde heel veel energie, stiekem was ik best positief. Ik werd gekoppeld aan een volleybalvereniging in de buurt, maar durfde de eerste stap niet te zetten. Totdat ik een berichtje kreeg van de trainer van het team met de vraag of ik aan wilde sluiten. Vanaf het eerste moment vond ik het al ontzettend leuk om te doen, ik sportte weer en ik heb weer iets opgepakt wat wel lukt.

Na een maand of vier recreatief te hebben getraind, ben ik op een gegeven moment benaderd door de bondscoach van het Nederlands Dames Zitvolleybal Team. Ik was verbaasd, in het begin dacht ik echt: Wat moeten ze met mij? Toch ben ik het avontuur aangegaan en ben ik mee gaan trainen. We werden opgevangen in een erg warm en gezellig team, ik voelde me meteen heel welkom. Het is een hele mooie- en veelzijdige sport, waarin ik continu bezig ben met het verleggen van mijn grenzen en steeds weer opnieuw de uitdaging aanga. Verder brengt het mij heel veel positiviteit, haal ik er veel voldoening uit en geniet ik van alles wat wel lukt. Daarbij is het mooi dat we het samen doen als team. Iedereen is ontzettend gedreven, fanatiek en doet wat diegene het

leukste vindt. Ook heeft iedereen iets en begrijpen we elkaar, maar daar gaat het niet om. We werken allemaal keihard aan hetzelfde doel en die teamspirit maakt het zo leuk! Ons doel? Kwalificeren voor de Paralympische Spelen in Parijs. Echter, ons team is nog niet compleet, dus wij zoeken nog hard naar nieuwe speelsters.

Wanneer je geïnteresseerd bent geraakt door mijn verhaal en meer wil weten over zitvolleybal of het eens zou willen proberen, neem dan eens contact op met de teammanager Chantal. Zij vertelt je er graag meer over! Chantal.van.wamel@nevobo.nl



Volg Roos op weg naar de Olympische Spelen!

Ondanks dat wij nu nog niet in de zaal mogen trainen vanwege het coronavirus, trainen wij natuurlijk online door! Op deze manier kunnen we elkaar toch op afstand blijven zien, samen met volleybal bezig zijn en is het natuurlijk goed om de teamspirit niet uit het oog te verliezen. Wanneer wij weer in de zaal mogen trainen ga ik samen met mijn teamgenoten vloggen voor Hersenletsel.nl. Zo kunnen jullie onze reis richting de Paralympische spelen volgen en zien wat er allemaal bij komt kijken wanneer je in een Nederlands team speelt. Het is namelijk niet alleen de training, maar we moeten bijvoorbeeld thuis ook oefenen aan onze conditie met fysieke oefeningen die wij krijgen van onze fysio. Thema's die voorbij kunnen komen tijdens de vlogs zijn; trainingen in de zaal, toernooien in binnen- en buitenland, thuis trainingen, bijeenkomsten & reizen van en naar trainingen of toernooien. Blijf onze kanalen dus zeker in de gaten houden!

De vlogs van Roos zijn te volgen via:

Facebook: Jongeren hersenletsel.nl

en Paravolleybal Dames NI

Instagram; jongeren_hersenletsel.nl

en paravolleydamesnl