

Haarlems Dagblad

Oprechte Haerlemfe Courant 1656

DINSDAG 2 JULI 2024



Rolstoeltraining om
stoepen, trapjes en
hellingen vlotjes
te nemen

LEEFSTRAAT

Tien dagen gesloten voor verkeer

In de Haarlemse wijk Heiliglanden en De Kamp wordt in juli de tweede editie van de Leefstraat gehouden. Gemotoriseerd verkeer is 10 dagen niet welkom in de straat **Klein Heiligland**.

→ REGIO 3

REPORTAGE Rolstoeltraining voor meer zelfvertrouwen

'Blijf in die wheelie hangen!'

Hoezo ben je beperkt in een rolstoel? Geen stoeprand is te hoog, geen heuvel te steil. „Als je een wheelie kunt maken, kom je bijna elke helling af”, zegt oud-paralympiër Kees-Jan van der Klooster van het Wheelchair Skills Team.



Ivo Laan
l.laan@mediahuis.nl

„Ik ben zo vaak op mijn plaat gegaan omdat ik nooit heb geleerd om met mijn rolstoel om te gaan

Leanne van den Eijnde
Cursiste

Heemstede ■ Het is een bont gezelschap bij het haventje in Heemstede. Jong, oud, van alles wat. Allemaal hebben ze één ding gemeen: Ze zitten in een rolstoel en ze willen alles uit hun hulpmiddel leren halen zodat het 'een verlengstuk wordt van je lichaam', zoals trainer Van der Klooster het omschrijft. Als iemand weet hoe, dan is hij dat wel, de oprichter van het Wheelchair Skills Team, die deze training geeft. In 2001 liep Van der Klooster een dwarslaesie op en belandde hij in een rolstoel. In een mum van tijd kreeg Van der Klooster de rolstoel onder controle. In 2011 was hij de enige Nederlandse deelnemer op de Paralympische Winterspelen in Vancouver waar hij deelnam aan de afdaling, Super

G en de reuzenslalom. Ook doet hij aan wakeboarden.

De omgeving van het haventje in Heemstede heeft wel iets weg van een olympisch parcours, maar dan voor rolstoelers. Mooie stoepjes, in allerlei soorten en maten en een appartementencomplex met hellingen waar nog geen fitte oudere met een wandelstok vanaf komt. Ideale trainingsplek dus. Van der Klooster: „Voor mij was de uitdaging om te leren wakeboarden, voor deze mensen is een hoge stoep net zo'n uitdaging.”

Activistisch

De groep heeft er al twee sessies op zitten, dit is de eerste keer buiten. Allemaal hebben ze in meer of mindere mate ervaring met hun rolstoel, dus helemaal nieuw is het allemaal niet. Deze training heeft tot doel één te worden met de rolstoel. Van der Kloosters visie is simpel. „Ik hou niet van activis-



Leanne van den Eijnde rolt de steile helling af.

tisch gedoe. Bijvoorbeeld door bij winkels langsgaan en dan met een vingertje wijzen wat er allemaal niet deugt voor rolstoelers en dat ze ontoegankelijk zijn. Ik ga liever

het gesprek aan. Als ondernemers mij een winkel binnen zien rijden, dan zien ze vanzelf wat er beter kan.” Nou is Van der Klooster geen doorsnee rolstoeler. Geen hindernis is voor hem een obstakel. Hij komt (bijna) elke trap af, en elke bus of trein vlotjes in, zo is te zien in een filmpje. „Ik ben blij dat ik nog wat kan, je bereikt veel meer door te doen dan te roepen wat er niet deugt.”

Na de eerste twee veilige binnen-sessies gaat het in Heemstede om het echte. Voordat de training van start gaat, nemen de eerste rolstoelers al voorzichtig het stoepje aan de parallelweg, af en toe gestoord door een Range Rover die er langs wil. Twee meiden draaien niet rustig warm, ze rossen in een rap tempo de stoep in hun rolstoeltje op en af, nog voordat de cursus is begonnen. Susa (8) uit Castricum en Lisa (7) van Texel hebben elkaar leren kennen bij de eerdere sessies en zijn sindsdien dikke maatjes geworden. De twee zijn vergroeid met hun rolstoel maar het kan altijd beter. „Ik wil leren om met de rolstoel de trap af te komen”, zegt Lisa, die hippe spalkjes heeft met tigerprint. Terwijl de meiden opnieuw stoepjes nemen, legt trainer Kirsten Danz van het Wheelchair Skills Team uit dat ouders hun kinderen soms onbe-



Verzamelen bij het haventje in Heemstede, met stoepjes en hellingen.

FOTO UNITED PHOTOS/ROB VAN WIERINGEN



FOTO MEDIAHUIS

wust verkeerd begeleiden met hun rolstoel. „Ze proberen hun kinderen te beschermen voor een val, maar zo train je hun zelfstandigheid niet.” Daar hebben Susa en Lisa geen last van. Susa: „Ik val heel veel.” Soms baalt ze ervan dat ze in een rolstoel zit. „Vooral bij het klimrek waar ik niet in kom. Of als daar houtsnippers of zand onder ligt, dan kan ik er niet bijkomen met de rolstoel.” Moeder Nienke Veenstra van Lisa: „Houtsnippers zijn superhup maar echt niet handig. Beter is gras bijvoorbeeld als ondergrond.”

Wheelie

Dan is het tijd om te beginnen met de sessie. Trainer Van der Klooster laat aan de groep zien hoe je een gewone stoep neemt. Grootste probleem bij dat soort obstakels is dat de voorste twee wielen blijven haken waardoor je voorover kunt kukelen. De wheelie is daarvoor de oplossing. Door achterover te leunen in de stoel komen de wielletjes vanzelf omhoog. Balanceren en rollen maar, met de voorwielletjes fier omhoog. Makkelijker gezegd dan gedaan, blijkt bij een oudere deelnemster. Kloeng, klinkt het. Keihard ramt ze de stoep. De voorwielletjes zijn toch te vroeg geland. Nog een keer, maar dan met iets meer vaart. Nu lukt het wel. Een

trotse glimlach.

Het groepje slingert naar een andere kleine helling even verderop. Een prima houten helling, niet erg lastig op het eerste gezicht. Van der Klooster heeft een ander plan: „Dit soort hellingen zijn ideaal om de wheelie te oefenen. Deze hellingen kun je ook het beste op die manier nemen. Dat voorkomt dat je voorwielletjes blijven haken aan een oneffenheid of een steentje.”

Ambassadeur

Cursiste Leanne van den Eijnde rolt in een vaartje de helling af. Heel even raken de twee voorste wielletjes de grond. Dat kan beter. Nog een keer, nu gaat het perfect. Van den Eijnde: „Ik ben zo vaak op mijn plaat gegaan omdat ik nooit heb geleerd om met mijn rolstoel om te gaan. Daarom doe ik deze training”, zegt de Haarlemse die ook ambassadeur is van Toegankelijk Haarlem. Ze is sinds zes jaar afhankelijk van een rolstoel. „Het is voor mij heel erg zoeken geweest hoe je omgaat met scheve tegels, volle stoepen en stoepanden. En hoe je een wheelie maakt in je rolstoel. Ik voel me na de eerste twee lessen al zoveel minder kwetsbaar.” Dan gaat de volgende cursist de helling af en weer omhoog. Van der Klooster moedigt aan: „Blijf in die wheelie hangen!”

Na de helling is de groep klaar voor het grotere werk. Wie dat durft en wil mag oefenen om een trap af te gaan in de rolstoel. Van der Klooster: „Natuurlijk kun je omrijden maar waarom zou je vijf minuten omrijden als je ook deze trap kan pakken? Ik wil de norm verleggen van wat je met een rolstoel kan doen.” De betonnen trap bestaat drie forse treden en een leuning. Deze horde moeten ze achteruit nemen. Doodeng. Lisa gaat als eerste. Trainer Kirsten helpt mee om de rolstoel van durfal Lisa af te remmen. Kirsten: „Het is best tricky want je moet snel stilstaan op die trede, anders rijd je door en val je om.” Lisa leunt helemaal voorover om het gewicht in de rolstoel goed te verdelen zodat ze niet in volle vaart naar achteruit naar beneden stort. Het lukt. Voor wie deze manoeuvre beheerst gaat een nieuwe wereld open. Geen trapje is meer een hindernis. Het is Lisa gelukt. Na een high five met trainer Kirsten, zegt ze: „Ik ga dit nooit meer doen.” Niemand gelooft dit trouwens.

Na nog een paar stoepjes is het tijd voor een steile helling in het appartementencomplex. Van der Klooster: „Deze helling is waarschijnlijk bedoeld om het oudere bewoners makkelijker te maken maar ik kan je verzekeren: hier

komt geen oudere zomaar omhoog.” Van der Klooster lukt het (met moeite) maar wie geen olympiër is, heeft echt ondersteuning nodig. Van der Klooster: „Probeer toch zoveel mogelijk mee te rollen”, tipt hij. „De truc is om tussen begeleider en rolstoel synergie te bewerkstelligen. Want als iemand in een rolstoel helemaal niet meedoet, is het duwen voor een begeleider extra zwaar. Zeker als die ook al op leeftijd is, loop je kans dat die door zijn rug gaat en dan heb je geen begeleider meer, dat wil je ook niet.”

Zelfvertrouwen

Na twee uur ploeteren zit de training erop. Volgende week gaan ze richting roltrappen. Van der Klooster: „Sommige bedrijven willen niet dat we oefenen op hun roltrappen, dus soms is het even zoeken waar we terecht kunnen. Als ze vragen om het hoofdkantoor te bellen, dan weet ik al meestal genoeg.”

De groep heeft flinke vorderingen gemaakt. „Ik kan toch meer dan ik dacht”, zegt een deelnemster. Van den Eijnde: „Ik ben zo trots op mezelf, ben relaxter in de rolstoel, ben ontspannen en heb meer zelfvertrouwen.”

Wie meer info wil kan terecht op www.wheelchairskillstream.nl

”
Voor mij was de uitdaging om te leren wakeboarden, voor deze mensen is een hoge stoep net zo'n uitdaging

Kees-Jan van der Klooster
trainer en oud-paralympiër