

Vijfentwintig jaar geleden raakte Sebastiaan van Nieuwenhuizen (44 jaar) zwaar gewond tijdens de terugreis van een militaire oefening. Hij liep onder meer een incomplete dwarslaesie op. Dit voorjaar maakte hij in zijn rolstoel een tocht van 555 kilometer, om de reis van destijds symbolisch te voltooien.

DOOR MARIANNE DE WINTER

# 'Deze afsluiting geeft rust'

Sebastiaan was in 1997 in dienst als beroepsmilitair en de trotse chauffeur van een luchtafweertank. Na een oefening in Polen reisden ze met de trein terug naar Nederland. Toen de trein voor een pauze stopte in het Duitse plaatsje Gütergluck wilden ze even een balletje trappen. Er zat een bal in de tank en Sebastiaan klom erop om die bal te pakken. Maar hierdoor kwam hij in het spanningsveld van een spoor-kabel en werd hij geëlectrocuteerd: de stroom sloeg in zijn hoofd en kwam er bij zijn onderbenen uit. Hij overleefde het ternauwernood, lag twee weken in coma, had heftige brandwonden, zijn linker onderbeen moest geamputeerd worden, zijn kaak was gebroken op meerdere plaatsen, de meeste tanden en kiezen waren gebarsten of afgebroken en door een dwarslaesie was hij aanvankelijk volledig verlamd.

## Uitzichtloos

Sebastiaan vertelt: 'Na het trauma ben ik van ver gekomen. Mijn lichaam deed het niet meer, tot beademing aan toe, en dat ervaarde ik als erg uitzichtloos. De diagnose was complete dwarslaesie C3. Mijn hoofd maakte overuren terwijl

ik daar lag en ik had momenten waarop ik klaar was met het leven. Ik was ook heel kwaad op mezelf: sukkel, hoe kon je dat nou doen!' Gelukkig kwam na drie maanden geleidelijk wat handfunctie terug en dit gaf hem nieuwe kracht. 'Vanaf dat moment heb ik de knop omgezet: ik zette mijn schouders eronder en hervond de militaire mentaliteit van 'niet lullen maar poetsen'. Sindsdien probeer ik het beste uit het leven te halen.' Het ongeluk had ook onzichtbare gevolgen. 'Tijdens de revalidatie waren we vooral bezig met het fysieke herstel, maar later ben ik gaan beseffen dat ik ook hersenletsel heb. Ik reageer soms raar, ben sneller overprikkeld en moe. Deze klachten zijn niet verwonderlijk, want er is bij het ongeluk veel stroom door mijn hoofd gegaan.'

## Omwervingen

Dankzij zijn werkgever Defensie waren de aanpassingen thuis snel geregeld, maar qua werk volgde een onrustige tijd. Sebastiaan deed verschillende opleidingen en werkte in meerdere functies. 'Ik wilde niet als burger terug bij Defensie, want dat vond ik nog te confronterend. Dus ik ging op zoek naar

andere mogelijkheden. Mijn doembeeld was om als rolstoeler veroordeeld te worden tot enkel kantoorfuncties. Maar uiteindelijk zag ik in dat het werken op kantoor ook voordelen biedt en ontwikkelde ik me tot grafisch vormgever. Maar dat werk was te stressvol door alle deadlines, dus was ik blij dat ik toch weer bij Defensie aan de slag kon. Als burger dit keer, ik werk als gebouw-beheerder en dat past door de grote regelmaat en weinige prikkels goed bij me. Ik vind het mooi dat ik na mijn omzwervingen na 25 jaar toch weer bij mijn oude werkgever Defensie werk.'

## Haat/liefde

Zijn beperkingen heeft hij een plek kunnen geven, zegt Sebastiaan, hoewel het óók moeilijk blijft. 'Ik heb er een soort haat/liefdeverhouding mee en bij tijd en wijle kan ik er nog behoorlijk om vloeken. Maar ik zie zeker de positieve kanten: het heeft mijn leven verrijkt. Zo heeft alles wat er gebeurd is me een enorm netwerk van mooie mensen

opgebracht. Ik heb mensen om me heen die me helpen zonder me te vertroetelen. Ook heeft het ongeval me laten zien hoe waardevol en betrekkelijk het leven is. Dus ik zou eigenlijk niet zonder beperkingen willen leven. Die rolstoel is prima en lopen is ook niet alles.'

## Goed voorbereid

Zo'n zes jaar geleden ontstond bij Sebastiaan de wens om op een symbolische manier zijn militaire oefening van toen te voltooien, als afsluiting van een periode. Hij wilde in zijn rolstoel reizen van Gütergluck naar Doorn, waar hij woont met zijn vriendin Joyce. Het doel werd om de 555 kilometer in acht dagen af te leggen, dus zo'n 70 kilometer per dag. Dat doe je natuurlijk niet zomaar en Sebastiaan heeft zich fysiek en mentaal goed voorbereid op deze zware beproeving. Hij verzamelde ook een team om zich heen van vrienden en professionals om hem tijdens de tocht te ondersteunen. Zij regelden alles, zodat hij alleen maar hoefde te rollen. Ook pepten ze

hem op als hij er aan het einde van een dag rollen doorheen zat. 'En dan ging ik er de volgende dag vol frisse moed weer tegenaan. Het was natuurlijk zwaar, maar ik ben er goed doorheen gerold, om het zo maar te zeggen. Ik had wel schouderblessures tijdens de tocht, maar dankzij de fysio kon ik hier goed mee omgaan.'

## Met elkaar verbonden

De laatste kilometers waren extra zwaar. 'Toen begon ik de vermoeidheid pas echt te voelen. Maar ik had mezelf een doel gesteld, die finish bij ons huis in Doorn, en dat wilde ik koste wat kost halen. Al had ik moeten kruipen! Ik ben gefinisht samen met vrienden en familie die het laatste stukje van de tocht mee liepen. Dat betekende veel voor mij, want zo werd de terugtocht van mijn oefening en het weer oppakken van mijn leven echt met elkaar verbonden. Het was geweldig om mijn tocht op deze manier te kunnen volbrengen.' Sebastiaan heeft met de tocht ook geld

ingezameld voor een PTSS-buddyhond. Zo'n hond kan helpen bij angstaanvalen, nachtmerries en andere posttraumatische-stressklachten. Veel veteranen hebben hiermee te kampen en Sebastiaan wilde graag op deze manier een collega-veteraan helpen.

## Puzzelstukje

Door de tocht die destijds zo abrupt tot een einde kwam alsnog af te maken, hoopte Sebastiaan een periode te kunnen afsluiten. 'Door het trauma en de vele medicatie wist ik heel veel van het ongeluk niet meer. Uiteraard hebben collega's en familie mij dingen verteld, maar dat is toch anders. Door fysiek terug te gaan naar de plek waar het is gebeurd en door de kleding aan te raken die ik toen aan had, ontstond een beeld waar voor mij eerst een zwart gat was. Zo ging die plek alsnog leven voor me en door vervolgens de reis naar huis te maken, kon ik het loslaten. In de loop der jaren heb ik al veel verwerkt van wat er toen gebeurd is, maar dit was het laatste puzzelstukje dat de verwerking compleet maakte. Het heeft rust gebracht. Ik heb stenen meegenomen van de plek van het ongeval, en die symboliseren dit afsluiten van het ongeluk. Ze liggen in mijn huis en tuin, en ze voelen als een deel van mij.'

*Je kunt meer lezen over Sebastiaan en zijn tocht op zijn website [www.chargedforlife.nl](http://www.chargedforlife.nl)*

