

een mens, een laesie

In deze rubriek staat steeds iemand met een dwarslaesie of caudalaesie centraal.

'Doe wat jij leuk en belangrijk vindt'



Bezoek aan FC Utrecht

Buurtband Overdrevén

30

Er zijn te weinig activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking, vond Bertus Brandenburg. Dus begon hij in zijn eigen wijk stichting Freewheels. Hij zegt: 'Vrijwilligerswerk betekent voor mij dingen doen die iets toevoegen aan mijn leven.'

DOOR MARIANNE DE WINTER

Bertus Brandenburg (56 jaar) is een geboren en getogen Utrechter. Aan een ongeluk in 1996 hield hij een incomplete dwarslaesie (T12/L1) over en sindsdien zit hij in een rolstoel. Hij vindt zelf niet dat zijn leven er erg door is veranderd: 'Mijn leven is eigenlijk gewoon doorgaan.' Dankzij een ICSI-behandeling werd Bertus vader van zoon Berry, die nu 22 is. 'We noemen hem ook wel schaaap Dolly, want hij lijkt precies op mij.' Bertus moest door de dwarslaesie

wel stoppen met zijn werk. 'Ik had twee cafés en dat lukte niet meer, dus kwam ik in de WAO terecht.' Hij is heel blij dat hij zijn leven kan inrichten zoals hij dat zelf wil. 'Ik ben altijd onafhankelijk geweest. Bij mij thuis is er ook niks wat ik niet kan. De laatste jaren merk ik wel dat het lastiger wordt, omdat ik al zo lang een dwarslaesie heb. Ik laat daarom nu meer dingen door anderen doen en heb ook hulp in de huishouding.'

Actief in de buurt

Bertus is altijd een organisator geweest. Zo hielp hij in de tijd dat hij rolstoelbasketbal speelde mee bij het organiseren van 'rolstoel-integratietermijnen'. 'Dat waren bedrijfsuitjes voor bijvoorbeeld brandweer en politie, waarbij de lopende deelnemers in twee trainingen leerden rolstoelbasketballen en daarna in teams tegen elkaar speelden.' Nadat hij stopte met werken werd Bertus actief in de buurt waar hij woont, de Utrechtse wijk Overvecht. Hij begon met stichting Noodkreet, omdat hij vond dat de voorlichting door de gemeente over financiële regelingen voor mensen

met een lichamelijke beperking tekortschoot. 'We zijn toen in een klachtenprocedure op alle punten in het gelijk gesteld, maar helaas is er nog weinig verbeterd. Daarom gingen wij mensen daarbij helpen. Zo heb ik laatst nog voor iemand bijzondere bijstand geregeld voor een kunstgebit. Die man had al vier jaar geen tanden, maar zijn hulpverleners waren niet op het idee gekomen om steun aan te vragen.'

Freewheels

Het viel Bertus op dat er in zijn omgeving geen actieve dagbesteding was voor mensen met een lichamelijke beperking. Vier jaar geleden richtte hij daarom stichting Freewheels op. Deze stichting heeft op twee plaatsen in de wijk een wekelijkse koffiemiddag. Op een van de locaties hebben bezoekers dan ook de mogelijkheid om te sporten, bijvoorbeeld tafeltennissen of fietsen op de hometrainer. Elke twee weken organiseert Freewheels een sportieve activiteit, zoals voetballen of zwemmen. Ook gaan de liefhebbers gezamenlijk vissen en naar voetbalwedstrijden van FC Utrecht. In de

zomer staat altijd een vaartocht met een rolstoeltoegankelijke boot op de Loosdrechtse Plassen op het programma. Bertus heeft het zo kunnen regelen dat verschillende sponsors de materialen en activiteiten betalen, en dat de gemeente zo nodig bijspringt. Er is ook een samenwerking met stichting Impulzz, die dagbesteding organiseert voor mensen die het zwaar hebben. Freewheels mag gebruikmaken van hun faciliteiten. Samen met het Leger des Heils is een band gevormd, die een middag per week samenkomt. 'De band heet Overdrevén, omdat in Overvecht de straten dreven heten. Iedereen is welkom om samen muziek te maken, maar we richten ons vooral op mensen met een lichamelijke beperking. Ik zing zelf ook mee, hartstikke leuk om te doen.' Een filmpje over de band staat op www.youtube.com, zoekterm 'Buurtband Overdrevén'.

Saamhorigheid

Op dit moment nemen meestal vier tot tien mensen deel aan de activiteiten van Freewheels. Meedoen betekent veel voor de deelnemers, merkt Bertus.

'Het is eigenlijk grappig, want ik doe alleen wat ik zelf leuk vind. Vrijwilligerswerk betekent voor mij dingen doen die iets toevoegen aan mijn leven. Als ik bezig ben, is dat ook een afleiding van de neuropathische pijn die ik constant heb. En het mooie is dat ik ondertussen ook nog andere mensen help. Daarbij vind ik de saamhorigheid het allerbelangrijkste. Het contact met andere gehandicapten kan je enorm veel kracht geven, je kunt elkaar steunen. En als je de hele dag wat te doen hebt, ga je ook niet zeuren en klagen.' Tijdens het interview loopt Dennis binnen, een van de geregelde bezoekers van Freewheels. Dennis heeft een incomplete dwarslaesie overgehouden aan een nekhernia-operatie. Hij vertelt: 'Ik heb veel plezier bij Freewheels, en het helpt mij ook in mijn herstel. Door mijn operatie was ik mijn richtinggevoel en coördinatie kwijt, maar door het tafeltennis spelen hier en de gesprekken met Bertus gaat het steeds beter met mij. Dus we zijn heel blij met Bertus, want hij doet veel voor ons zonder er iets voor terug te verwachten.'

Gewoon starten

Ondertussen is Bertus alweer bezig met zijn volgende plan: hij wil een omnisportvereniging oprichten, een vereniging die meerdere zwaarteporten aanbiedt voor mensen met een beperking. 'Rolstoelrugby, -basketbal en -hockey bijvoorbeeld, waarbij er ook ruimte is om samen koffie te drinken. Dat is iets wat ik mis in Utrecht; er zijn hier ook maar heel weinig mensen lid van een sportvereniging voor gehandicapten, ongeveer 100. En dat terwijl sporten en onderling contact zo belangrijk kunnen zijn voor mensen met een lichamelijke beperking. Ik ben druk in overleg met de gemeente en revalidatiecentrum De Hoogstraat om zo'n omnisportvereniging voor elkaar te krijgen.' Voor mensen die ook iets willen organiseren in hun eigen omgeving heeft Bertus een tip: 'Ga gewoon starten! Vraag subsidie aan bij je gemeente, zoek samenwerking met al bestaande organisaties en bedrijven, zoek een ruimte en begin. Maar mijn belangrijkste tip is: doe de dingen die jij leuk en belangrijk vindt!'

31