

Interview met Chris de Wit

Het was supergaaf!

Zelf zegt Chris (35) over het ongeval dat hem overkwam in 2015 dat hij 'knallend het jaar is uitgegaan', toen hij op oudejaarsavond rond 22:30 uur met de motor tegen een boom klapte. Het kostte hem zijn rechter onderbeen. Ondanks de dagelijkse pijn, werd hij er toch een leuker mens van, vindt hijzelf. We spraken hem niet alleen over zijn ongeval, maar ook over zijn deelname aan de HandbikeBattle, want op donderdag 13 juni stond hij samen met zijn teamgenoten van de Rijndam Racers aan de start.

Door Floor Verhees



Chris de Wit



Chris met buddy Hans

Oud&nieuw

Het is 31 december 2015 als Chris op weg gaat naar een feestje om het jaar uit te luiden en bovenal het nieuwe jaar goed in te luiden. Daar aangekomen maakt hij eerst nog een ritje op de motor van een vriend van hem. Het laatste stukje wordt hem fataal als hij tussen Middelharnis en Stad aan 't Haringvliet van de weg raakt. Wat

er precies gebeurde, is niet meer te achterhalen. Wel weet Chris nog dat hij door de lucht vloog en neerkwam tegen een boom. "Dit is niet zo mooi", schoot door mijn hoofd, terwijl ik de grond raakte. Mijn nek voelde oké, maar mijn onderlijf voelde meteen niet goed. De helm heb ik afgedaan en heb meteen om hulp geroepen. Toen bleken een paar jongens al dichtbij

te zijn. Ze hadden mij wel zien liggen, maar durfden niet dichterbij te komen en hebben daarop de ambulance gebeld. Aanvankelijk dachten ze dat ik dood was, dus het zal er niet lekker uit hebben gezien." Het scheelde ook niet veel of het was helemaal anders afgelopen. Sinds het ongeval viert hij niet voor niets op 1 januari zijn 'nieuwe' verjaardag.



Piraat

“Pap, ik kan alleen nog maar piraat worden,” zei ik gekserend tegen mijn vader na het ongeval. Ik kon er gelukkig toen al om lachen.” Chris heeft het talent om altijd positief te zijn. Nou ja, altijd, sinds het ongeval dan. Hij is gewoon blij

dat hij leeft. “Het leek alsof alle botten in mijn lijf gebroken waren. Vooral mijn heup en mijn bekken waren er erg slecht aan toe. Het bekken was aan de rechterkant afgebroken en de bal van mijn dijbeen was ook gebroken. En dan natuurlijk mijn rechter been dat tijdens de val eraf gerukt was en nog aan een enkel stukje vel vast zat. Ik heb nu nog 2/3 van mijn bovenbeen, de rest is weg.”

Eén jaar

Na twee maanden ziekenhuis, werd Chris overgeplaatst naar Revalidatiecentrum Rijndam. “Ik gaf mezelf één jaar om te herstellen. Dat lukte niet, ik dacht er te makkelijk over. Ik moest opnieuw leren lopen met een prothese en dat viel tegen. Nu ben ik eraan gewend dat ik naast mijn prothese ook een rolstoel nodig heb. Revalideren is hard werken en ik kwam mezelf daar ontzettend tegen. Voor het ongeval was ik een soort losgeslagen kerel. Het maakte mij allemaal niks uit. Ik leefde erop los. Wat dat betreft is het ongeval het beste wat mij is overkomen. Ik sta nu veel bewuster in het leven, leef veel

gezonder dan voorheen. Het ongeval heeft ervoor gezorgd dat veel mensen uit mijn leven weg zijn. Dat geeft niet, ik ben veranderd. Nu sta ik positiever in het leven, ga daardoor ook op een positievere manier met anderen om. Ik ben echt een prettiger mens geworden. Niet alleen voor mezelf, maar juist voor mijn omgeving.”

Buiten

Chris is een doener. Op z’n negentiende begon hij een eigen bedrijf voor afdichten en kitten. Omdat hij allergisch bleek te zijn voor deze producten, moest hij na zes jaar de deur sluiten. Vervolgens ging hij met plezier aan de slag op de vuilniswagen. Als hij dit werk zo’n vijf jaar doet, komt het ongeval er plots tussendoor. Hij kon niet terugkeren in deze baan. Het werk is fysiek te zwaar geworden. “Met name het vele lopen dat bij het werk hoorde, was voor mij onmogelijk. En het in- en uitstappen op de wagen. Dus moest ik op zoek naar een andere baan.” Uiteindelijk kon hij aan de slag bij een hoveniersbedrijf als maaimachinist en ongediertebestrijder.



“Ik ben heel blij met mijn werk. Op een aangepaste machine kan ik mijn werk goed uitvoeren. Vooral vanwege de pijn is de afleiding die het werk met zich meebrengt broodnodig. Gemiddeld werk ik drie tot vier dagen per week. Om het werk uitdagend te houden, heb ik een cursus leidinggeven gevolgd. Nu kan ik mijn team aansturen. Dat vind ik mooi om te doen. En zo blijft het ook leuk.”

Spiegeltherapie

De dagelijkse fantoompijn (pijn die gevoeld wordt in een geamputeerde lichaamsdeel) is voor Chris wel een dingetje. Daarom doet hij mee aan onderzoek naar de effecten van spiegeltherapie. Deze therapie is erop gericht invloed uit te oefenen op pijnnetwerken in onze hersenen. Door in de spiegel te kijken, wordt het hersengebied dat hoort bij het geamputeerde been weer geactiveerd. Het is alsof het brein de conclusie trekt: ‘alles is goed, kijk maar’. Dit kan leiden tot mogelijke afname van de pijn. “Gedurende 15 sessies werden er elektroden op mijn stomp gezet, terwijl ik in een spiegel keek waar ik een ‘nep’ been zie dat beweegt. Bij aanvang van het onderzoek en na afloop werden MRI’s gemaakt om eventuele verschillen in mijn hersens waar te nemen. Tot nu toe ervaar ik geen effect. Maar wie weet, komt dat nog.” De doctoren doen overigens geen uitspraken of Chris



überhaupt van de pijn afkomt. Zelf kijkt hij niet te ver vooruit en houdt zich liever bezig met nu. “Dat lukt me goed dankzij mijn honden. Ik heb er drie en vanaf het eerste moment dat ik weer thuis was na de revalidatie, ben ik ze zelf gaan uitlaten en verzorgen. Zij hebben me ontzettend geholpen. En zonder de support van mijn ouders, broers, Mirella en Yvette was het me ook zeker niet gelukt. Die steun zal altijd belangrijk blijven voor mij.”

‘Respect voor alle deelnemers’

HandbikeBattle 2019

Bij een gezond en bewust leven horen ook beweging en sport. In het handbiken vond Chris een andere uitdaging. “Ik werd gebeld door Rijndam of ik dit jaar mee wilde doen aan de HandbikeBattle? Daar hoefde ik niet over na te denken. Het antwoord was: ja! We hebben een super leuk en fanatiek team, dat werd tijdens de eerste kennismaking al duidelijk. Naast het plezier hebben we ook ontzettend hard en serieus getraind. Vanuit Rijndam krijg je voedingstips, trainingsschema, maar dus ook support van een buddy. Dat is echt goed geregeld en georganiseerd.” Nu is het voorbij. Jouw eerste reactie? “Een ervaring voor de rest van mijn leven! Niet alleen de battle zelf, maar

de hele week was een feest.” Wat vond je van de battle zelf? In eerste instantie wilde je vooral een snelle tijd neerzetten, maar een gebroken pink gooide roet in het trainingsschema. “Ik heb 2:54:18 gereden. Dat is helemaal niet slecht, maar ik had toch gehoopt op een iets snellere tijd. Achteraf denk ik dat ik op maandag en dinsdag voorafgaand aan de battle toch te intensief heb getraind. Daarbij had ik echt een zware week vanwege de pijn, waardoor ik slecht had geslapen. Maar goed, ik was wel hartstikke blij hoor, want ik heb de eerste twee dagen mijn medaille niet afgedaan. Volgend jaar doe ik gewoon weer mee, want het is zo ontzettend tof.” Wat heeft je tijdens de battle geholpen? “In de eerste plaats natuurlijk mijn buddy Hans. Hij heeft mij de hele rit goed bijgehouden,” grapt Chris. “En Hans zorgde ervoor dat ik mijn focus bleef houden. Dat is belangrijk, want daardoor werd de pijn minder. Gedurende de battle heb ik daar weinig last van gehad, dat kwam eigenlijk pas daarna. Maar geen nood hoor, we hebben met het hele team gefeest en het was gewoon een fantastische ervaring. Het is ongelooflijk dat iedereen de battle uitrijdt en boven komt. Echt respect voor alle deelnemers!” Tot slot het teamresultaat. Volgens mij hadden jullie van te voren bedacht de beker weer mee naar huis te nemen? “Ja, en dat hebben we voor de derde keer op rij gedaan. Dat was natuurlijk supergaaf!” ♦