



Een bijzondere vrijwilliger

Door Annelies van Breukelen, redacteur. Foto van het schaken door Coen Meeder, redactiefotograaf
Foto van de 'handbike-battle' door handbike-team de Rijndamraces

Het heeft even wat moeite gekost om dit artikel de titel te geven die passend is. Want eigenlijk vinden wij alle vrijwilligers bijzonder, omdat ze zich vrijwillig inzetten voor de cliënten en bewoners van de Frankelandgroep.

Toch wil ik hier een vrijwilliger van Frankeland in het licht zetten, omdat hij naast zijn vrijwilligerswerk nog een hele bijzondere missie heeft.

We hebben het hier over Marco Molenaar, 52 jaar, woonachtig in Schiedam, hij bestiert een eigen bedrijf in Rotterdam.

Het is 29 maart 2023 wanneer ik Marco voor het eerst spreek. Marco vertelt dat hij iedere vrijdagochtend als vrijwilliger te vinden is op afdeling LPO, waar hij schaaft met een van de bewoners. Dat doet hij met veel plezier. Hij ziet dat het de bewoner goed doet en langzamerhand krijgen ze steeds meer een band. Na het schaken vertrekt Marco altijd naar de fitnessruimte van Frankeland waar hij als vrijwilliger gebruik van mag maken. En daar werkt hij aan zijn missie.

Marco traint namelijk voor de Handbike-Battle, die op 22 juni zal gaan plaatsvinden. Waarom dit voor Marco een missie is, heeft alles te maken met zijn chronische ziekte. Marco heeft namelijk Multiple Sclerose (MS). Dit is een neurologische ziekte waarvoor langzaam zijn spieren verlammen.

Marco vertelt: "Toen ik in 2008 de diagnose kreeg, ben ik eigenlijk bij de pakken neer gaan zitten en dat maakte geen leuker mens van mij. Gelukkig werd ik met hulp van Rijndam Revalidatie uit dit dal getrokken en heb ik ontdekt wat ik nog wel kan en ben ik fanatiek aan het sporten gegaan."

In 2019 heeft hij de Mont Ventoux beklimmen in het kader van klimmen tegen MS, om op deze wijze de ziekte MS meer bekendheid te geven en geld in te zamelen voor onderzoek tegen de ziekte.

Om met één been waarvan een deel van de spieren niet meer werken een berg op te klimmen; daar moest wel heel veel training aan vooraf gaan. Dat was een flinke strijd waar Marco uiteindelijk steeds sterker van werd; niet alleen fysiek, maar hij voelde zich in alles weer een sterker mens. Toch wist hij dat dat lopen op den duur moeilijker zou worden.

Hij had op de Mont Ventoux ook handbikers gezien. Dit zijn een soort fietsen waarbij de handen en natuurlijk ook de armen en de schouders het zware werk verrichten in plaats van de benen. Dat vond hij wel wat. En zo is het gekomen dat hij nu traint voor de Handbike-Battle.

Marco maakt deel uit van een team van zes handbikers, genaamd de Rijndamraces. Het team wordt gecoacht door het Rijndam Revalidatiecentrum.

Zeven maanden lang trainen ze drie keer per week om uiteindelijk op 22 juni de Kaunertaler Gletscherstrasse te beklimmen met de handbike. De Kaunertaler Gletscherstrasse is een berg van ruim 3000 meter hoog. De route naar de finish is 21 kilometer en stijgt 1000 meter. De 'battle' gaat tussen dertien andere revalidatieteams en een aantal individuele deelnemers zonder team.

Stevige armen en schouder-spieren zijn hierin een must. Dus de extra momenten sporten in de fitnessruimte van Frankeland komen Marco goed van pas.

Het tweede gesprek met Marco vindt plaats op 29 juni. Natuurlijk ben ik erg benieuwd naar de afloop van Marco's battle! Voordat ik met Marco in gesprek ga kijk ik op de website van de battle naar de uitslagen. Achter de naam van Marco staat DNF. Zou dat echt betekenen "Did Not Finish"? Voor de zekerheid mail ik Marco hierover en helaas klopt mijn vermoeden. Marco schrijft terug dat hij in Oostenrijk tijdens de start op de berg een onfortuinlijk race-incident heeft gehad waardoor zijn linkerschouder flink is geblesseerd.

Wanneer ik hem spreek, zie ik een opgewekte man. Natuurlijk was de gebeurtenis bij de start een flinke

tegenval, maar hij is niet bij de pakken neer gaan zitten. Hij is ongelukkig blij dat hij de trainingsdagen mee heeft mogen maken op deze prachtige plek en dat hij de huidige wereldkampioen handbiker, Jetze Plat, heeft mogen ontmoeten die tijdens de training aan het team nog enkele adviezen heeft gegeven.

Op de dag van de wedstrijd was Marco bij de finish aanwezig om zijn ploeggenoten op te vangen en alle andere handbikers waar hij inmiddels een goede band mee heeft opgebouwd. Zo'n sportieve houding, terwijl hij diep in z'n hart toch wel echt teleurgesteld was, is buitengewoon. Marco vertelt mij dat iemand tegen hem zei: "Nu begrijp ik pas echt waar MS voor staat, namelijk Mental Strong." Met die woorden wil ik dit artikel graag afsluiten, want inderdaad, om zo met deze situatie om te gaan moet je mentaal sterk zijn.

Eindigt hier het verhaal Marco? Ik hoop het niet. Laten we met z'n allen duimen dat Marco volgend jaar wel de top gaat halen. Wordt – hopelijk – vervolg!

