

Niek belandde in een rolstoel

# 'BLIKBAAR HAD IK DIE KEIHARDE KLAP NODIG'

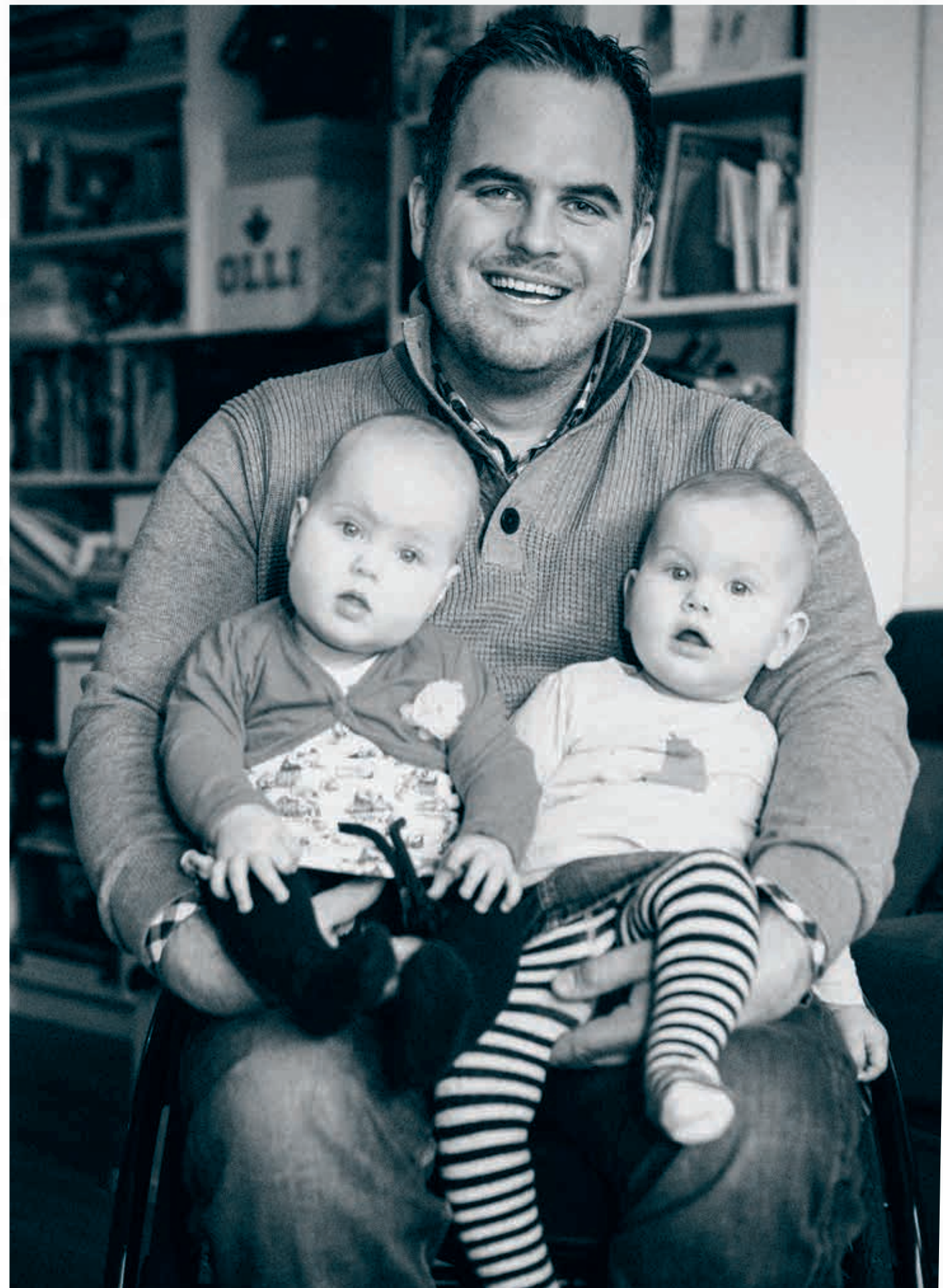
In 2010 ging Niek van den Adel (33) zwaar onderuit met zijn motor, met een dwarslaesie tot gevolg. Vijf jaar na het ongeluk is hij getrouwd met zijn ergotherapeute, vader van een tweeling en spreekt hij als inspirator volle zalen toe. Hij schreef het boek *Crash* en zijn motto is: 'Geluk zit niet in je benen.'

Tekst: Miranda Birney  
Fotografie: Yvonne Palsgraaf

**E**nerzijds deed ik mijn best om een snelle jongen te zijn, met pak, stropdas en een mooie auto. Ik wilde namelijk heel graag bij de club consultancy op de Amsterdamse Zuidas horen, omdat ik dacht dat daar het grote geluk lag. Hoe meer ik dat probeerde, hoe verder ik van mezelf af kwam te staan. Want in mij zat ook de dorpse jongen die verlangde naar een meer prikkelarme omgeving en naar een leven met een lief meisje. Ik was heel erg zoekende naar wie ik was en wat ik wilde, zowel qua werk als privé. Met mijn motor zocht ik de adrenaline en de spanning op, want de rest was duf. Tot ik verschrikkelijk onderuitging. Daarna veranderde alles.

**Je hield er onder andere een dwarslaesie aan over, waardoor je vanaf je borst verlamd bent. Wat betekent dat voor jou in het dagelijks leven?**

Mijn ochtenden zijn nooit leuk, want ik sta op met heel veel pijn. Ik slik zevenendertig pillen op een dag en het duurt altijd eventjes voordat de ochtendmedicatie





begint te werken. Alles gaat daarna in een vast ritme. Eerst zit ik een halfuur op het toilet om te laxeren. Dan ga ik douchen en beginnen mijn spieren een beetje te ontspannen. Daarna kleed ik me aan. In de tijd dat het heel slecht met me ging, nam mijn hulphond Joep de taken van de thuiszorg op zich en deden we het samen. Inmiddels is mijn conditie dusdanig vooruitgegaan dat ik het alleen kan. Na het ontbijt rijd ik samen met Joep naar mijn werk. Door de tik op mijn hoofd heb ik een probleem met mijn kortetermijngeheugen en daarom heb ik iemand die mijn agenda met afspraken bijhoudt. Verder is mijn leven eigenlijk net als dat van een ander.

#### Je voelt je niet gehandicapt?

Ik ervaar mijn handicap wel als een verandering in mijn leven, maar niet als een beperking. Ik kan autorijden, ik kan vrijen, ik kan alles - ik heb er alleen extra tijd, een beetje hulp of hulpmiddelen bij nodig. Daarom hou ik niet van de woorden 'handicap' en 'beperking'. Ik heb niet het gevoel dat ik minder kan dan iemand anders.

#### Maar je kunt niet lopen...

Jawel, alleen heb ik daar een robotpak voor nodig. Het is heel belangrijk dat ik die twist kan maken in mijn hoofd, omdat ik anders steeds bezig ben met de dingen die ik niet kan. Ik gun niemand de pijn, maar er zitten zelfs voordelen aan het feit dat ik niet kan lopen. Overal waar ik kom, schieten mensen me te hulp en ik mag altijd voor de deur parkeren. Ik kan elke vrouw in een kroeg aanspreken, zonder dat ik een bedreiging ben.

**'Overal waar ik kom, schieten mensen me te hulp en ik mag altijd voor de deur parkeren'**

Mensen staan veel sneller open voor iemand in een rolstoel. Ik misbruik het niet, maar ik gebruik het wel. En dankzij de pijn vraag ik me steeds af: is het belangrijk wat ik nu aan het doen ben? Vind ik dit leuk? Dat moet wel, want alles wat ik doe, vreet energie. Noodgedwongen moet ik dus heel bewust keuzes maken en leef ik meer in het moment.

#### Heeft dat invloed op je sociale leven?

Vóór het ongeluk had ik veel vrienden met wie ik regelmatig een terrasje pakte of naar de film ging. Daar heb ik geen energie meer voor, dus heb ik heel bewust afscheid genomen van een aantal vrienden. Ik heb ze heel eerlijk uitgelegd hoe het voor mij voelde. Het is hartstikke leuk als we elkaar ergens tegenkomen, maar we moeten elkaar niet meer bellen en steeds zeggen dat we elkaar gaan zien, terwijl we dat toch niet doen. Dat waren niet allemaal leuke gesprekken, maar vaak was er ook een spoor van herkenning. En als ik nu zo'n vriend uit het verleden tegenkom, voelt het goed. Andere relaties zijn meer uitgediept en ik heb ook nieuwe mensen leren kennen.

#### Tijdens je revalidatie werd je verliefd op je ergotherapeute. Hoewel je gedeeltelijk verlamd bent, bleek de liefde wederzijds. Als dat geen onvoorwaardelijke liefde is...

Ik lag op een kamer met vier andere jongens met een dwarslaesie en we hadden gesprekken over mannenzaken, dus ook over relaties en seks. Ik had op dat gebied al niet veel zelfvertrouwen en met die dwarslaesie werd het er echt niet beter op. Ik plaste en poepte in mijn bed en uiterekend op dat dieptepunt van mijn leven werd ik verliefd op mijn ergotherapeute. Ik voelde me zo naakt, want al mijn schillen waren weggefallen. Toch werd Kim ook verliefd op mij. Dan weet je inderdaad dat het echt goed zit. Ik heb nu een vrouw in mijn leven die van me houdt en die zegt dat ik er mag zijn zoals ik ben, met al mijn goede en slechte eigenschappen. Alles wat liefde krijgt, groeit en daardoor lukt het me beter om de mooie dingen te blijven zien.

#### Je bent voor een deel afhankelijk van haar. Is er binnen jullie relatie geen sprake van een zekere mate van ongelijkwaardigheid?

Kim doet heel veel, maar ze is niet mijn verzorgende. Door haar werk als ergotherapeute weet ze als geen ander hoe het anders faliekant kan misgaan met relaties. Wij hebben daar dan ook een heel bewuste keuze in gemaakt. Als ik wonden heb, dan worden die verzorgd door een verzorgende aan huis. Als we een weekendje met vrienden weggaan en het huisje blijkt onvoldoende aanpassingen te hebben, dan helpen mijn vrienden me de trap op, niet Kim. Soms kunnen we er niet omheen. Ik krijg bijna altijd een blaasontsteking als we op vakantie zijn en dan pies ik wel tien keer in mijn broek. Als dat een paar dagen duurt, gaan alle alarmbellen af. Dan merk ik dat ze te veel aan het zorgen is en dat afhankelijkheid om de hoek komt kijken. Daar proberen we heel erg voor te waken.

#### Ondanks je handicap koos je ervoor om vader te worden. Was het makkelijk om tot dat besluit te komen?

Ik heb mijn hele leven al kinderen gewild en Kim kent genoeg mensen met een dwarslaesie die ook kinderen hebben en bij wie dat prima samengaat. Dat stelde me al snel gerust. Toen we een halfjaar samen waren, begonnen we aan het ivf-traject, want we wisten dat het een paar jaar kon duren voordat Kim zwanger zou raken. Mensen in mijn directe omgeving vroegen zich af of ik er wel goed genoeg over had nagedacht: "Niek, waar begin je in vredesnaam aan?" Zij zaten nog in een rouwfase, maar Kim en ik waren al tien stappen verder. Vorig jaar werd onze prachtige tweeling geboren: Puck en Josefien.

#### Hoe is het nu voor jou om te leven met kinderen?

Fantastisch! Met alle respect voor Kim, want zij doet thuis het meeste werk. Maar ik moet ook flink aan de bak. Ik ben een heel druk baasje met duizend projecten, maar als ik thuiskom van mijn werk en een van de meiden heeft in haar broek gepoept, dan is dat even de wereld en dat is zo mooi. Als er iets is wat kinderen goed kunnen, dan is het je laten aarden. Ik kan zo veel leren van die twee meiden. Sinds Puck en Josefien er zijn, ben ik ook veel beter op mijn gezondheid gaan letten, want ik wil zo lang mogelijk van ze kunnen genieten. Daarom wil ik de medicatie gaan afbouwen en er mogen ook best nog wat kilo's vanaf.

#### En hoe zal het voor de meisjes zijn als ze ouder worden?

Ze weten niet beter dan dat ik in een rolstoel zit en niet kan lopen. Maar pijn is niet uit te leggen en je kunt het niet, of althans moeilijker, zien. In het begin gaf ik de meisjes altijd de avondfles op het grote voedingskussen en dat was voor mij het mooiste momentje van de dag. Maar er waren ook dagen dat ik te veel pijn had en dat het gewoon niet ging. Dat vond ik verschrikkelijk. Er

## BOEKENACTIE



5x

Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van 'Crash', geschreven door Niek van den Adel en uitgegeven door Just Publishers. Wil je kans maken op dit boek? Ga dan naar

<http://aanmelden.mijngeheim.nl/tussenderegels>

en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot dinsdag 8 maart 2016.



zullen in de toekomst vaker momenten zijn waarop ik er niet helemaal voor ze kan zijn zoals ik dat graag zou willen. Dat vind ik een moeilijke gedachte. Maar aan de andere kant: misschien hebben andere vaders dat ook weleens.

#### Tijdens je revalidatie vond je niet alleen de liefde van je leven, het was ook het begin van een nieuwe carrière. Kun je daar iets over vertellen?

Toen ik in het ziekenhuis lag, merkte ik hoe belangrijk het voor me was dat mensen echt contact met mij maakten. Dat ze even een praatje met me maakten, in plaats van me om te draaien, het infuus in te prikken of de katheterzak te legen zonder het eerst aan me te vragen. Want dat gebeurde ook vaak. Dat ik het gevoel kreeg dat ik niet werd gezien. Hoe drukker we het krijgen, hoe minder aandacht er is van mens tot mens. Dat merk ik overal waar ik kom. Ik bedacht me dat je ook anders kunt omgaan met mensen in zorginstellingen en toen besloot ik daar mijn beroep van te maken. Ik werk nu als trainer, spreker en inspirator bij TrainMark en wij geven onder andere trainingen in 'goedemorgen', 'goedemiddag' en 'goedenavond' zeggen. Letterlijk. Dat klinkt misschien belachelijk, maar in onze

maatschappij zijn we helemaal vergeten om contact te maken met anderen. Terwijl het zo leuk is. Ik word daar in ieder geval gelukkiger van.

### **Was je altijd al zo positief?**

Dat optimisme had ik kennelijk al in me, want ondanks alle pijn, de incontinentie en het verlies aan seksualiteit, lukt het me meestal om te kijken naar dat halfvolle glas. Er zat ook altijd al een stuk idealisme in mij, een enorme wil om de wereld mooier te maken. Het lijkt alsof die dwarslaesie deze eigenschappen versterkt.

## 'Als dat ongeluk niet was gebeurd, had ik Kim nooit ontmoet. Doe mij dan maar die dwarslaesie!'

Daarbij doe ik veel aan mindfulness en meditatie en ik word actief gecoacht. Dat heb ik echt nodig, want anders verlies ik mijn hoofd en ga ik met de gordijnen dicht onder de dekens liggen en wil ik niemand zien. Die dagen zitten er ook tussen. Soms wil ik iets heel graag, maar wil mijn lichaam het niet. En vaak gebeurt dat juist op voor mij belangrijke momenten, zoals tijdens een vakantie of bij het uitvoeren van een belangrijke klus. In de privésfeer omdat ik dan echt ontspannen ben en in de werksfeer omdat ik me weer veel te druk maak. Daar kan ik nog een betere balans in vinden. Zo gaat iedereen die een dwarslaesie heeft er op zijn eigen manier mee om. Als je ongelooflijk boos bent of verdrietig achter de geraniums gaat zitten, is dat ook een manier van vechten. Mijn manier is niet beter of slechter dan die van een ander.

### **Je zegt weleens dat je nu gelukkiger bent dan vóór het ongeluk...**

Kennelijk had ik die keiharde klap nodig om erachter te komen wat me echt gelukkig kon maken. Nu leef ik alsof elke dag een cadeautje is. Ik sta weleens voor een zaal met duizend man en statistisch gezien weet ik dan dat dertig procent van die mensen depressief is of niet gelukkig is met zijn of haar relatie of werk. Wie is er dan gehandicapt? Ik ben zo'n ongelooflijk gelukkige

man met mijn gezin, werk, familie en vrienden. Natuurlijk zit er ook een portie ellende bij, maar dat zit in ieders leven. Alles hangt af van hoe je daarmee omgaat. Wat doe jij als je morgen ziek wordt en weet dat je nog maar drie weken te leven hebt? Blijf je dan doen wat je nu doet, of ga je iets totaal anders doen? Dat laatste? Dan doe je jezelf een groot plezier door er meteen mee te beginnen. Want of de dood over drie weken komt of over dertig jaar, hij komt een keertje. Ik weet dat ik nog een paar zware operaties nodig heb en waarschijnlijk een jaar of tien eerder doodga, dus is die dag voor mij al dichterbij. Daarom maak ik die keuzes nu. Dat zie ik als een cadeautje. Dank je wel, dwarslaesie.

### **Je motto is: 'Geluk zit niet in je benen.' Mis je het lopen niet?**

Veel mensen die zelf niet in een rolstoel zitten, hebben dat idee. Maar pijn, seksualiteitsproblemen en incontinentie zijn voor mij veel belangrijker dingen dan het niet kunnen lopen.

### **Ben je ondanks je rolstoel toch een beetje die snelle jongen geworden die je vroeger graag wilde zijn?**

Het blijft de aard van het beestje, maar eigenlijk vind ik dat niet leuk. Ik noem het vaak 'mannelijgedrag', waarbij het belangrijk is om geld te verdienen. En ja, ik heb een vlotte babbel, een grote auto en een sexy rolstoel en ik koop graag een mooi horloge. Aan de andere kant kan ik nu wel voor honderd procent mezelf zijn en dat durfde ik voorheen niet. Ik heb een heel persoonlijk boek geschreven en ook op het podium probeer ik zo naakt mogelijk te staan. Als ik op zo'n moment pijn heb of me rot voel en ik houd die gevoelens voor me, dan komt mijn ego weer om de hoek kijken en hang ik eerder de snelle jongen uit. Op het moment dat ik het eerlijk met het publiek deel, durf ik echt Niek te zijn en dat vind ik veel leuker.

### **Hoe had je leven eruitgezien als je die avond niet op de motor was gestapt?**

Dan was ik er uiteindelijk ook wel gekomen, denk ik, maar niet zo snel als nu. Ik ben in een soort snelkookpan beland op weg naar geluk. Ik moest alles weer opnieuw onder de loep nemen en mocht overal weer een nieuwe keuze in maken. Daar ben ik zo dankbaar voor. Misschien klinkt het gek voor anderen om het zo te stellen, maar het motorongeluk heeft mij heel mooie dingen gebracht. Als dat niet was gebeurd, had ik Kim trouwens nooit ontmoet. Nou, doe mij dan maar die dwarslaesie! ■

*Wil je meer weten over Niek? Kijk dan op zijn website: [www.niekvandenadel.nl](http://www.niekvandenadel.nl).*