

# LETSELSCHADE NEWS

JAARGANG 15 - NUMMER 57 - WINTER 24-25

**50% KORTING**  
OP ABONNEMENT VOOR  
PROFESSIONALS  
*Meld aan via de site!*

*Interview met Henriëtte van Gasteren*

**OVER HAAR EXPOSITIE SILENT SCREAM**

*Hoe gaat het met ....*

**FLANN SCHAPER**

**HET SCHADEFONDS  
GEWELDSMISDRIJVEN MAAKT  
HET VERSCHIL**



Trainer Mikola Byelov begeleidt een deelnemer.

## Oekraïense veteranen boulderen met een arm- of beenprothese

*Bouldercentrum Delfts Bleau in Delft organiseert een keer per maand een klimochtend voor Oekraïense oorlogsveteranen. Want ook met een arm- of beenprothese is het mogelijk om te klimmen. Zelfs met een visuele beperking. Hoe dan? De redactie van LetselschadeNEWS legde Jolanda Hoogvliet, hoofdtrainer bij Delfts Bleau, een aantal vragen voor over dit mooie initiatief die zij met enthousiasme heeft beantwoord.*

**Tekst** Floor Verhees | **Fotografie** Jolanda Hoogvliet

Bouldercentrum Delfts Bleau biedt Oekraïense oorlogsveteranen de mogelijkheid om een keer per maand een ochtend onder begeleiding te komen boulderen.

### Hoe zijn zij bij jullie terecht gekomen?

Mariya Sholkina en haar man Sergiy Dobrovolski, die al jaren bij ons trainen, kwamen met het idee om Oekraïense veteranen te leren boulderen. Samen hebben we vervolgens het project opgezet. De huidige groep Oekraïners valideert al in Nederland. Sommigen hebben als soldaat of als burgersoldaat gevochten in de oorlog, anderen zijn gewond geraakt bij bijvoorbeeld een drone-aanval, maar er is ook een deelnemer die in Nederland wordt behandeld tegen kanker omdat de ziekenhuizen in Oekraïne momenteel die zorg niet kunnen bieden.

### Zou je iets meer kunnen vertellen over het opgelopen letsel?

Het letsel van de deelnemers is heel divers. Unaniem is sprake van mentaal letsel, vaak Post Traumatisch Stress Stoornis (PTSS, zie ook het artikel in deze uitgave van LSN door Marijke Uithol over PTSS), maar meer zichtbare letsels zijn gehele of gedeeltelijke amputaties van arm of been

of beiden. Gedeeltelijk verlies van gezichtsvermogen komt ook voor. De bommen die via drones in het oorlogsgebied worden gedropt richten vaak heel diverse letsels aan.

### Is het altijd mogelijk om met dit letsel te boulderen?

Heeft een deelnemer net een beenprothese aangemeten gekregen, dan laten we deze persoon alleen laag op de wand oefeningen doen. Iemand met rugletsel zal ook laag blijven bewegen omdat bij een mogelijke val het risico groot is op terugval in het herstel. En het spreekt voor zich dat iemand die het gehele gezichtsvermogen heeft verloren ook aangepaste klimoefeningen krijgt en niet op gevoel naar de top klimt. In de praktijk ervaren we dat er verrassend veel mogelijk is!

### Zou je kunnen uitleggen wat boulderen is?

Boulderen is een discipline binnen de klimsport en betekent het klimmen van een korte route op een vaak dicht bij de grond gelegen echte of kunstmatige rots (ook wel boulder genoemd) zonder het

gebruik van een touw of andere vorm van zekering, anders dan een valmat. Boulderen is inmiddels een Olympische Sport en wordt in Nederland al bijna 20 jaar beoefend. Het leuke van boulderen is dat je ook met een fysieke beperking kunt klimmen. Zowel ongezekerd als gezekerd (met klimgordel en touwbevestiging). In samenwerking met klimhal Mountain Network Amsterdam bieden we veteranen met een fysieke beperking een gezekerd klimtraject aan. Dit is met name geschikt voor veteranen met een beperkt gezichtsvermogen en biedt een goede variatie.

## 'Iedereen kan boulderen'

### Wat is de 'winst' van boulderen tijdens een revalidatietraject voor deelnemers?

Omdat vrijwel geen van de deelnemers ooit eerder heeft gebouderd is het een totaal nieuwe ervaring. Deelnemers worden niet gehinderd door de vergelijking te maken met eerdere klimervaringen en er is geen

vergelijking met andere (dagelijkse) bewegingen die nu in aangepaste vorm worden uitgevoerd. Juist in zo'n nieuwe situatie helpt het om het 'nieuwe' of 'veranderde' lichaam te herontdekken en te accepteren. Bij boulderen is geen ruimte in het hoofd om aan andere dingen te denken, het is een kwestie van jezelf tegenover de (rots-)wand. Het zijn jouw grenzen, jouw mogelijkheden, jouw creatieve oplossingen die bepalen hoe ver je komt en die zijn in dit geval meestal niet meetbaar met een ander. Als de deelnemer met één been iets kan wat een ander met één arm niet kan, dan inspireert dat enorm en ontstaat er een samenwerking, ook tussen veteranen die elkaar niet kennen. Ondanks de inspanning die het lichaam moet leveren is er ruimte voor ontspanning, omdat de geest vrij is van (ongewenste) gedachten en herinneringen.

### Hoe gaan jullie te werk op zo'n woensdagochtend als de veteranen komen?

Op basis van de deelnemers die zich hebben aangemeld, worden speciale routes uitgezet door onze fysiotherapeut Floor Freutel samen met de eigenaar



V.l.n.r. Sergiy Dobrovolskiy, Mariya Shalkina, Jolanda Hoogvliet en Sander ter Steege

### Over Bouldercentrum Delfts Bleu:

*De naam Delfts Bleu is afgeleid van Fontainebleau, het bouldermekka van de wereld. Voor deze naam is gekozen omdat er in Bouldercentrum Delfts Bleu, net als in Fontainebleau, deze mogelijkheden voor iedereen zijn. Of je nu beginner of topboulderaar bent, in alle gevallen zijn er voldoende mogelijkheden om lekker te kunnen boulderen. Ga voor meer informatie naar: [www.delftsbleau.nl](http://www.delftsbleau.nl)*

### Over Stichting Paraklimmen Nederland:

*Stichting Paraklimmen Nederland (SPN) promoot de paraklimsport binnen Nederland en ondersteunt Nederlandse paraklimmers. Dit doen zij door activiteiten te organiseren voor zowel mensen die nog geen ervaring hebben met paraklimmen als voor (meer ervaren) paraklimmers. SPN ondersteunt de breedtesport, wedstrijdsport én topsport. Ga voor meer informatie naar: [www.paraklimmen.nl](http://www.paraklimmen.nl)*

van de boulderhal, Sander ter Steege. Hiervoor worden bijvoorbeeld extra grepen in de wand bevestigd om het zijwaarts klimmen mogelijk te maken. Omdat bijvoorbeeld iemand die een linkerarm mist niet hetzelfde kan als iemand die de rechterarm mist, zijn er aanpassingen nodig om ervoor te zorgen dat het klimtraject voor iedereen prettig én uitdagend is. Uiteraard zetten we in op succesbeleving zonder dat we het te makkelijk maken.

#### **Dat lijkt me nog best lastig om rekening te houden met ieders beperking?**

Dat is wel zo, maar wel noodzakelijk in het leerproces van de deelnemers. Er was eens een deelnemer die zijn volledige gezichtsvermogen was verloren, zijn rechterbeen en een onderarm miste. Doel van het klimmen was om te leren omgaan met zijn armprothese met een haak in plaats van met een hand. Hiervoor schroefden we extra grepen in



de wand waarvan de inkeping geschikt was om de prothese mee te belasten. Omdat met de prothesehaak de grepen van fiberglas beschadigd zouden kunnen worden, moesten die vooraf worden verwijderd. Dat kost dan wel veel voorbereidingstijd, maar het was de manier waarop deze deelnemer op een verantwoorde én veilige manier aan zijn doelen kon werken. Daar gaat het om tijdens deze klimochtenden.

## *‘Een uitdagende manier om het veranderde lichaam te herontdekken’*

#### **Bieden jullie een specifiek programma aan?**

Jazeker. Het is altijd maatwerk en als tijdens het boulderen blijkt dat er niet aan de behoefte is voldaan of kan worden voldaan, dan volgen extra aanpassingen aan de wand. Het programma zelf start altijd met een gezamenlijke warming up, waarna een ieder op zijn/haar niveau aan de slag gaat met een trainer/vrijwilliger/fysiotherapeut. Het doel is om op een ontspannen en veilige manier te sporten en daarbij het veranderde lichaam te leren gebruiken en te accepteren. Na afloop van het sporten bieden we ook ruimte voor sociaal contact. Dat is een heel waardevolle aanvulling op de klimochtend, omdat we merken dat mede daardoor in de loop van de tijd er een hechte groep is ontstaan van veteranen, trainers, vertalers en vrijwilligers, die de veteranen uit verschillende revalidatiecentra in de randstad ophalen en thuisbrengen.



### Hoe zijn de reacties tot nu toe?

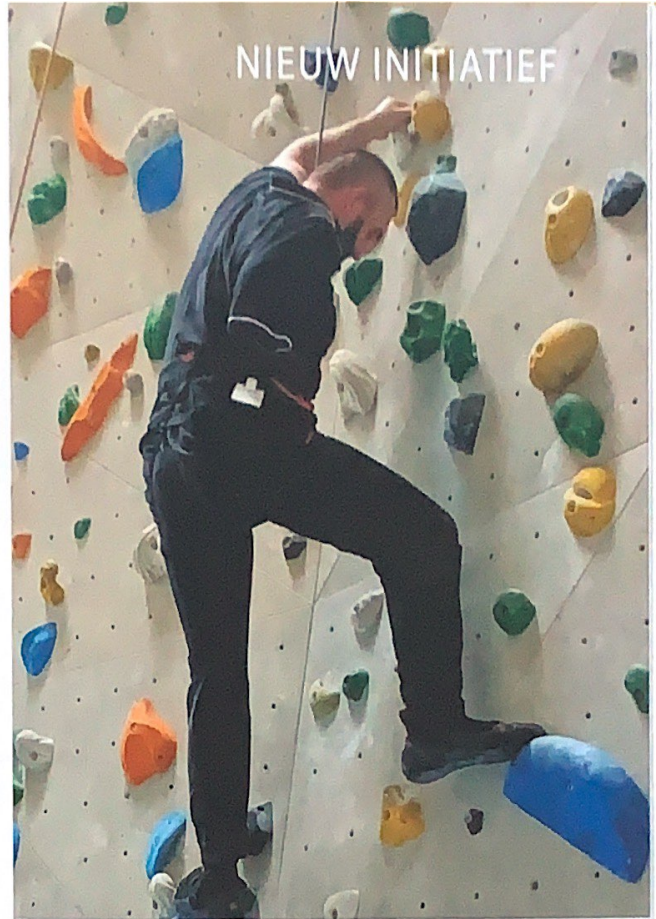
De deelnemende veteranen zijn zeer positief. We krijgen via de veteranen zelfs ook positieve feedback terug van hun behandelaars. Maar ook familieleden die weleens meekomen, onze trainers en de bouldergemeenschap zijn positief. Het mooie van boulderen is, dat het niet alleen een heerlijke sport uitdaging- aan de slag kunt samen met iemand die een niveau hoger of lager bouldert.

### Is deze ochtend alleen voor Oekraïense veteranen?

We zijn gestart met Oekraïense veteranen vanwege de samenwerking met Mariya Sholkina en Sergiy Dobrovolski, maar inmiddels is bij deze groep een Nederlandse veteraan aangehaakt. Doordat het programma langzaam steeds meer vorm krijgt, hopen we binnenkort ook andere Nederlandse veteranen te kunnen verwelkomen. Maar uiteraard is iedereen met een arm- en/of beenprothese welkom om mee te doen. We zien dat deelnemers zich tijdens de revalidatie een beeld vormen van hun eventuele fysieke beperkingen, maar door deze bewegingstherapie ervaren ze zelf wat de werkelijke mogelijkheden zijn ondanks die beperkingen. Die ervaring maakt deelnemers trots en biedt hoop. Directe familieleden boulderen ook vaak mee om op die manier te verwerken wat er met hun partner/vader/broer is gebeurd. Het samen boulderen helpt hen om op een andere manier tot elkaar te komen en dat schept een extra band.

### Laatste vraag, waar in Nederland kunnen veteranen onder begeleiding boulderen?

Vooralsnog kan dat bij bouldercentrum Delfts Bleau en samen met ons team bij Mountain Network Amsterdam. Leuk om te vermelden dat een bekende binnen de klimsport, paraklimmer Renske Nugter van Stichting Paraklimmen Nederland ook bij het initiatief in Amsterdam is betrokken. Verder staat er in Groningen een initiatief in de kinderschoenen, en uiteraard hopen we andere hallen ook te inspireren met onze klimochtenden, zodat op steeds meer plaatsen in Nederland het mogelijk wordt gemaakt om aangepast te boulderen. ♦



Advertentie

**WIJNKAMP  
STACHOWITZ**  
Rechtsanwalte · Lawyers



### Voor juridische hulp in Oostenrijk

- letselschade door ski-, bergsport en verkeersongevallen
- strafrecht in verband met ski-, bergsport en verkeersongevallen

Stephan Wijnkamp en Florian Stachowitz zijn Nederlands sprekende advocaten gevestigd in Oostenrijk. Naast advocaat is Stephan Wijnkamp Oostenrijks-Landes skileraar. Lid van de Oostenrijkse Bergrettung en ervaren alpinist. Florian Stachowitz is als juridisch expert verbonden aan het opleidingstraject voor de Tiroler Skilerarenvereniging en de Vereniging van Berggidsen. Daar-door weten zij als geen ander de ongevalsituatie te analyseren en de juridische vertaalslag te maken. Ook voor ski- en bergsportongevallen in andere landen dan Oostenrijk wordt vaak gebruik gemaakt van hun expertise.

Voor meer informatie [www.bergspportrecht.eu](http://www.bergspportrecht.eu)

Wijnkamp Stachowitz Rechtsanwalte / Lawfirm · Gewerbegebiet 3 / Top 5  
6493 Mills bei Imst · Tirol · Austria · T +43 (0)5418 20 400  
E: [office@wlawfirm.eu](mailto:office@wlawfirm.eu) · [www.bergspportrecht.eu](http://www.bergspportrecht.eu)