

Het is hoog. Heel hoog. De Euromast in Rotterdam meet 185 meter en op honderd meter zit een restaurant. Vanaf het dak van het restaurant is het mogelijk te abseilen. In een gordel, vastgemaakt aan een aantal stevige touwen, stap ik over de rand van het restaurant. Even werp ik een blik naar beneden. Ik zie kleine autootjes onder me rijden. Mijn hart slaat een paar slagen over en gaat daarna in hoog tempo verder.

Over de

'Even op dit randje blijven staan', hoor ik de abseilinstructeur zeggen. Daar sta ik dan, in de volle wind op de rand van de Euromast. Hoe ben ik hier in vredesnaam terecht gekomen? Een paar weken geleden kreeg ik een mail van de DennisvanderZeyden.nl Foundation met daarin een uitnodiging te komen abseilen van de Euromast. 'leuk idee, maar met mijn lichamelijke beperking kan dat toch niet', dacht ik. Maar toen zag ik in de uitnodiging dat deze dag speciaal voor mensen met een lichamelijke beperking zou worden georganiseerd. Ik had evengoed nog mijn twijfels, want bij abseilen moet je over een rand stappen en je daarna met je benen afzetten tegen de zijkant. Ik heb namelijk Osteogenesis Imperfecta en daardoor heb ik breekbare botten. Dit leek me toch wel een zware belasting voor mijn benen. In een vlag van verstandsverbijstering vergat ik even dat ik ook nog hoogtevrees heb en belde naar de organisatie: 'Ik wil me wel opgeven voor het abseilen, maar ik vraag me af of dat met mijn beperking wel kan.' Door de telefoon klonk een enthousiaste Dennis van der Zeyden: 'Dat is geen probleem, voor iedere lichamelijke beperking vinden we een oplossing. Hoe we het doen bekijken we ter plekke met de instructeurs, maar het kan sowieso.'

DENNISVANDERZEIJDEN.NL FOUNDATION

De DennisvanderZeyden.nl foundation organiseert verschillende sportclinics,

verspreid over het hele land. Denk bijvoorbeeld aan een clinic om te leren skiën, golfen of duiken. Maar de stichting organiseert ook andere sportieve evenementen, waaronder ook het abseilen van de Euromast valt.

De foundation is opgericht door Dennis van der Zeyden, die een been mist als gevolg van kanker. Nadat zijn been werd geamputeerd volgde een revalidatieperiode waarin hij moest leren lopen met behulp van een beenprothese. Toen hij dat onder de (kunst)knie had wilde hij graag weer gaan sporten, zoals hij had gedaan voordat hij ziek werd. Dennis: 'Ik wilde allerlei sporten doen zoals hardlopen, voetballen, skiën en golfen. Maar ik wist natuurlijk niet hoe dat moest met een beenprothese. Sporten met een beenprothese maakt iedere sport lastiger omdat het onder andere een stuk moeilijker is om je evenwicht te houden. Ik kon maar weinig informatie vinden over sporten met een beperking en wat daarmee mogelijk is. Na veel dingen gewoon te hebben geprobeerd, kwam ik er achter wat voor mij de juiste manier is om te sporten.'

Dennis: 'Op een gegeven ogenblik merkte ik, dat naarmate het sporten beter lukte, ik me ook zelfverzekerder voelde in mijn dagelijks leven. Door het sporten kon ik steeds beter aan mijn beperking wennen omdat sport uitdaagt om net iets meer te bewegen dan normaal.' Doordat Dennis merkte dat

hij beter in zijn vel zit door het sporten, lijkt het hem goed dat andere mensen met een beperking ook gestimuleerd moeten worden om te gaan sporten. 'Want sport geeft zelfvertrouwen.' is zijn beredenering. Maar wat wil de organisatie van Dennis dan bereiken? Een eenmalige kennismaking met een sport of een langdurigere sportcarrière? De foundation wil mensen met een beperking aan het sporten krijgen. Dennis: 'Er is een aantal voorbeelden te noemen van mensen die mee hebben gedaan met een clinic en daarna zelfstandig verder zijn gegaan met die sport. En al is het er maar één per clinic, dat geeft ons al veel voldoening.'

DE AFDALING

Een paar weken na de uitnodiging om te abseilen sta ik op een hoogte van honderd meter. De instructeur die me zojuist nog over de rand heeft geholpen komt naast me staan. 'Laat je nu maar langzaam achterover zakken' zegt hij. Volledig tegen mijn gevoel in doe ik maar wat er wordt gevraagd. Langzaam voel ik, dat naarmate ik horizontaler hang, er meer spanning op mijn benen komt te staan. Even vergeet ik de hoogte en ben ik alleen met de gedachte 'als ik maar niets breek' bezig. Ik zeg tegen de instructeur dat ik de spanning op mijn benen wel een beetje gevaarlijk vind en of dat niet anders kan. 'Het is maar een klein stukje, straks hang je helemaal vrij aan het touw', zegt hij. Het zou me gerust moeten stellen,

rand



maar dat doet het niet echt. De instructeur: 'Als je er klaar voor bent, mag je een stapje naar beneden doen.' Een van mijn voeten verbreekt voorzichtig het contact met het raam waar ik op sta. Een windvlaag... ik glij uit. Hangend in de gordel bungel ik naast het restaurant van de Euromast. Ik ben me kapot geschrokken maar de instructeur kijkt hooguit lichtelijk verbaasd naar beneden en zegt: 'Zo kan het ook. Begin maar met de afdaling.'

Ik zak een paar meter naar beneden en dan realiseer ik me ineens dat ik bijna honderd meter boven de grond hang. Ik kijk om me heen en angst en euforie wisselen elkaar in rap tempo af. Als de adrenaline een beetje gezakt is, besef ik dat ik ook nog naar beneden moet. Ik

besluit verder te gaan met de afdaling en laat het touw waaraan ik mezelf moet vasthouden langzaam los. Ik verwacht dat ik ieder moment ga dalen maar er gebeurt niets. Ik moet mezelf omlaag trekken. Vanwege de hoogte is het touw erg lang en dat betekent dat ik steeds vele meters touw omhoog moet tillen om een stukje naar beneden te gaan. Het gewicht van het touw maakt het afdalen dus behoorlijk zwaar.

HULP

Tijdens mijn afdaling hangt er een instructeur naast me die gelijktijdig met mij afdaalt. Hij biedt een aantal keren zijn assistentie aan, maar ik ben in de overtuiging dat ik het wel alleen af kan. Na een meter of dertig gezakt te zijn begin ik toch behoorlijk vermoeid

te raken. En ik moet nog zo ver. De instructeur die nog steeds naast me hangt vraagt nogmaals of hij kan helpen. Ik besluit even mijn eigenwijsheid aan de kant te zetten en accepteer zijn hulp. Hij klikt zich vast aan mijn gordel en nu gaat het afdalen een stuk makkelijker, want samen zijn we een stuk zwaarder en kunnen we het gewicht van het touw delen. We dalen steeds sneller af en op een bepaald moment moeten we zelfs een beetje afremmen omdat het anders te hard gaat.

VEILIG BENEDEN

Als we bijna beneden zijn klikt de instructeur zich los. Het laatste stukje kan ik gelukkig weer alleen doen. Iemand van de organisatie zet mijn rolstoel, die van boven naar beneden is gebracht via de lift in de Euromast, onder het touw waar ik aan hang. Zo land ik precies in mijn rolstoel en hoef ik alleen maar losgekoppeld te worden. Beneden krijg ik een glas champagne en vier ik samen met de andere abseilers dat we veilig beneden zijn gekomen. Dan pas dringt het besef tot me door wat een unieke ervaring dit is geweest en wat voor angsten ik heb moeten overwinnen om dit te doen. Het is een ervaring om nooit te vergeten.

De Dennis van der Zeijden Foundation organiseert regelmatig clinics voor verschillende sporten. Hou daarvoor www.dennisvanderzeijden.nl in de gaten of schrijf je in voor de nieuwsbrief.

