

Viervoudig paralympisch kampioene **Monique Kalkman**

"Ik zie *mijn handicap* niet als tegenstander...
Ik omarm het"

De supersportieve Monique (41) dacht een griepje te hebben, maar er bleek een tumor in haar rug te zitten. Sindsdien heeft ze een dwarslaesie: "Eén avond heb ik ontzettend gejaknt, daarna dacht ik: ik ga gewoon door met mijn leven."

"Sportleraar worden, dat was mijn kinderdroom. Sport was mijn lust en mijn leven. Paardrijden, tennis, hockey, waterpolo. Rond mijn veertiende - ik was net geselecteerd door de tennisbond - kon ik opeens moeilijker meekomen. Naar de dokter dus. Die zei: 'Ach Monique, dat is een griepje, het is zo weer over.' Mijn conditie bleef maar achteruit lopen. Ook in het ziekenhuis konden ze de echte oorzaak niet vinden. Op een dag was ik aan het wandelen met de hond en kreeg ik stuiprekkings. Het gevoel trok weg uit mijn lichaam, van mijn tenen tot ergens onder mijn borst. Ik wilde opstaan, maar kreeg dat met geen mogelijkheid voor elkaar. Met de ambulance werd ik naar het ziekenhuis gebracht. Er werden meteen foto's gemaakt. Ik bleek een tumor te hebben die tegen mijn ruggenwervel aanzat. Die tumor is weggehaald. De artsen velden toen dat ze de kanker konden genezen, de verlamming niet. Ik leef nu al 26 jaar zonder gevoel in mijn voeten en mijn onderbenen, een gedeeltelijke dwarslaesie dus. Het is een onderbreking in je ruggevenier, een kink in de kabel zeg maar. De seintjes vanuit mijn hersenen dringen niet meer door tot onder mijn knieën. Ik kan wel een heel klein beetje mijn benen bewegen, ze een beetje strekken en enigszins staan en lopen met behulp van een ondersteuningsbeugel, maar verder houdt het op. Mijn leven stort in elkaar, dat was mijn eerste gedachte, ik zal nooit meer kunnen lopen

ten. Dat vond ik het ergste van alles. Eén avond heb ik ontzettend gejaknt. Ik moest gewoon de schok verwerken. Maar ik was er eigenlijk redelijk snel overheen. De volgende ochtend werd ik wakker en dacht ik: ik ga gewoon door met mijn leven, ik maak er wat van. Er waren wel momenten dat ik ontzettend baalde van die handicap. Maar wat heb ik daarna? Je kunt het op twee manieren bekijken, het glas is halfvol of het is halfvol. Ik ben ervan uitgegaan dat fantastische dingen in dat halfvolle glas zitten."

Kampioen

"Ik zag op de televisie reportages over de Paralympics, de Olympische Spelen voor mensen met een handicap. Hé, dacht ik, er zijn dus nog allerlei mogelijkheden om te sporten. Ik ging ook weer naar de tennisbaan, in eerste instantie om naar tennis te kijken. Er stond daar zo'n ballenmachine, waar om de paar seconden een bal uitsteekt. Mijn vriendinnen reden mij met rolstoel en al over de baan en daardoor kon ik die ballen gewoon terugslaan. Mijn moeder noemt mij de Nederlandse Lance Armstrong. Zo trots is ze op me. Je kunt ons niet echt vergelijken, maar onze verhalen, daar zitten wel overeenkomsten in. Ik heb het ook meegemaakt: kanker overwinnen, chemotherapie, bestraling en vervolgens kampioen worden. In 1988, 1992 en 1996 heb ik in totaal vier gouden medailles gewonnen op de Paralympische

Spelen. Met tafeltennis en rolstoeltennis. Tijdens mijn topsportcarrière had ik een fantastische tijd. Ik heb heel veel van de wereld gezien. Overal vrienden gemaakt en veel geleerd, doordat ik in allerlei culturen kwam. En ik leerde mijn talen spreken. Dat was allemaal nooit gebeurd als ik bij de pakken neer was gaan zitten en mezelf alleen maar zielig had gevonden.

Vorige week was ik de haag aan het snoeien, vanuit mijn rolstoel. Het was nogal schuin daar achter de tuin, en ik viel 30 in die beukenhaag. Ik dacht wel even: hé, wat stom, maar vervolgloos hies je jezelf weer in je rolstoel, haal je je schouders op en ruiner je lekker verder. Iedereen heeft z'n beperkingen.

Het gaat erom dat je kijkt naar wat je wél kunt en dat je niet de nadruk legt op de dingen die je niet kunt. Zo simpel is het. Ik ontdek nog steeds nieuwe dingen in dat halfvolle glas. In de eerste jaren was het zoeken en tasten. Nu denk ik er niet meer bij na. Ik leef het leven gewoon. Ik zie mijn handicap ook niet als een tegenstander. Ik omarm het. Zo ga je er wel naar kijken, als je een tweede kans krijgt."

Carrière

"Na de Paralympische Spelen van 1996 in Atlanta stopte ik met de topsport en ben ik fulltime gaan werken bij Quickie, de rolstoelfabrikant die eerst mijn sponsor was. Sinds 1996 werk ik op de marketingafdeling. We verlopen tennisrolstoelen, elektrische rolstoelen, scooters en andere hulpmiddelen voor het dagelijks leven. Quickie is een internationaal bedrijf. De helft van de tijd werk ik thuis in de Achterhoek, een kwart zit ik op kantoor in Nieuwegein en een kwart van de tijd ben ik op reis. Ik vlieg heel Europa door. Engeland, Scandinavië, Frankrijk, Italië. Er zijn mensen die denken dat dat lastig is met een rolstoel, maar als je er eenmaal op ingesteld bent, weet je precies hoe je het moet organiseren. Voor mij is het inmiddels de normaalste zaak van de wereld."

Moeder

"Tussen alle bedrijven door heb ik in 2000 Justin gekregen. Moeder zijn en in een rolstoel zitten, ook dat roept bij veel mensen vragen op. Het is niet anders dan de dingen stap voor stap nemen en hulp inroepen als dat nodig is. Een eigenlijk heb ik nauwelijks hulp nodig gehad. Dat klinkt weer zo gewoon en praktisch, maar daar gaat het uiteindelijk wel om. Gewoon doen en praktisch zijn. In het begin vroeg ik me wel af of ik überhaupt zwanger kon worden, vanwege de chemotherapie die ik had gehad. Toen ben ik naar de huisarts gegaan om te vragen of er dingen waren waar ik op moest letten. De huisarts was nog praktischer dan ik. Hij zei: 'Probeer het maar gewoon.' Eerst wilde het niet lukken. Ik ben toen toch maar even bij de gynaecoloog langsgeslagen. Psykie was er niks aan de hand, maar door de chemokuur bleek dat ik een vervroegde menopauze had. Gelukkig raakte ik na een hormoonbehandeling heel snel zwanger. Zij mensen die het fout vinden, een gehandicapte moeder. Bij kinderen heb ik dat probleem niet. Zij gaan er eigenlijk het normaalste mee om. Ik moet denken aan mijn nichtjes, toen ze klein waren. Dan kwam ik op visite en vroegen ze: 'Tante Monique, ga je op de bank zitten?' Dan kunnen wij met de rolstoel spelen.' Kinderen zijn daar heel open in. Vriendjes van Justin komen naar mij toe en vragen gewoon: 'Hé, wat heb jij, waarom kun je niet lopen?' Ik neem er de tijd voor om het uit te leggen. Als iemand zou vragen: 'Hé, waarom heb jij een bril op?', geef je daar toch ook gewoon antwoord op"

Nog meer medailles?

"Ik ben onlangs begonnen met paardrijden. Dressuur is een paralympische sport. Heel risicovol sta ik op een dag weer op het hoogste podium, als de gehandicapte Anky van Grunsven, haha. Voorlopig is het nog een hele weg. Vorige week ben ik van het paard afgevallen. Ik krabbelde op en ben weer verder gereden."

