

Ik hoor
het ze nog
zeggen:

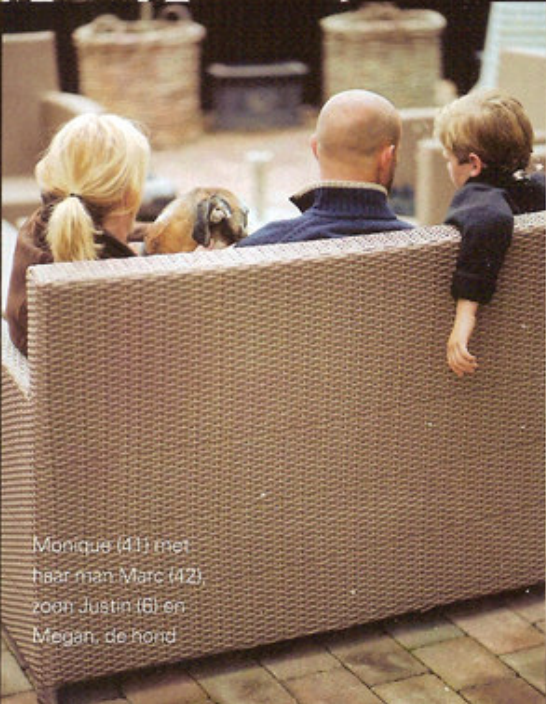
Op haar veertiende
raakte Monique
Kalkman verlamd en
belandde ze in een
rolstoel. Ze haalde
twee keer paralympisch
goud, trouwde en
heeft een topbaan
en een zoon.

TEKST **HILLE TAKKEN** FOTOGRAFIE

BRENDA VAN LEEUWEN

‘Wat
een
leuke
meid.
Jammer
dat ze
in een
rolstoel
zit.’





Monique (41) met
haar man Marc (42),
zoon Justin (6) en
Megan, de hond

If you can't stand up, stand out'. Als je niet kunt opstaan, zorg dan dat je uitblinkt. Dat is het motto van de Amerikaanse basketbalkampioen Mike Schlappi, zakenman, vader van vijf kinderen en rolstoelgebruiker. En ook mijn motto. Natuurlijk had ik liever kunnen lopen, maar nu ik een fysieke beperking heb, heb ik die omgebogen tot een meerwaarde. Enerzijds word ik ermee geconfronteerd dat mensen mij minderwaardig vinden omdat ik niet kan lopen. Anderzijds heb ik meegemaakt dat ik als wereldkampioen handtekeningen uitdeelde aan begerige fans. Die tegenstelling heeft me geleerd hoe relatief alles is. Ik kwam in de rolstoel terecht op mijn veertiende, door een dwarslaesie net onder borsthoogte. Ik had een tumor tegen mijn ruggenmerg die te laat werd ontdekt. De zenuwen die signalen tussen hersenen en beenspieren transporteren, zijn daardoor beschadigd geraakt. Op een avond voelde ik binnen tien minuten het gevoel in mijn benen wegtrekken. Van het ene op het andere moment was de helft van mijn lichaam verlamd. Later is het gevoel deels teruggekomen, evenals een restje spierkracht. Maar als veertienjarige kreeg ik te horen dat ik nooit meer zou lopen. Ik was op dat moment doodziek, eigenlijk draaide alles om overleven. Maar het eerste wat door me heen schoot, was: niet meer sporten! Dát was mijn grootste verlies. Niet kunnen sporten vond ik veel erger dan niet meer naar mijn eigen school kunnen. Als kind in een groot gezin waar sport gestimuleerd werd, wilde ik op mijn twaalfde al sportlerares worden. Ik deed vijf verschillende sporten en wilde me juist dat jaar specialiseren in tennis.

Ik suis op een zit-ski de berg af Het klinkt misschien vreemd voor een buitenstaander, maar de rouwperiode over mijn verlies duurde niet lang. Ik heb weinig tijd verspild aan treuren. Ik heb van meet af aan gedacht: kijk naar wat je wél kunt. Over deze keuze om mijn beperking positief te benaderen heb ik niet hoeven nadenken. Dat ging vanzelf. Ik wist wat het is om te kunnen lopen, had er geen zaligmakende fantasieën over. Ben je volwassen op het moment dat je benen verlamd raken, dan verlies je misschien meer. Dan heb je meer opgebouwd wat je kunt kwijt-raken: je beroep, je huis, als je pech hebt zelfs je huwelijk en vrienden. Ik had het geluk dat ik thuis kon blijven wonen en weer naar school kon gaan. Bovendien was ik als tiener flexibel, en mijn omgeving net zo. Als mijn vriendinnen op de fiets naar de tennisbaan gingen, sleepten ze mij in m'n rolstoel letterlijk mee, dan hield ik één hand op een bagagedrager. Op de baan ging ik kijken of voor een ballenmachine ballen slaan. Natuurlijk vond ik het soms moeilijk dat niet alles mogelijk was. Zo baalde ik dat ik niet mee kon op schoolkamp, omdat zou worden geslapen in stallen op de eerste verdieping. Zulke momenten heb ik nog, heel af en toe. Maar veel vaker houdt mijn beperking me niet bezig. Ik heb zelden hulp nodig. Ik werk fulltime, zorg voor mijn gezin en heb met Marc samen een boerderij in de Achterhoek verbouwd tot woonhuis. Waar eens de koeien stonden, drinken wij nu koffie op de bank. Voor beurzen, conferenties en internationale meetings reis ik de halve wereld rond en ook ben ik recreatief blijven sporten. Ik kan paardrijden door vanaf een plateau op het zadel te klimmen; instructies geef

ik met mijn stem en handen. Door de uitvinding van de zit-ski ligt zelfs wintersport niet buiten mijn bereik. Jaarlijks suis ik in een kuipje op een brede ski met de wind in mijn haren de berg af.

Die medailles veroverden we samen Op mijn veertiende werd ik door school gestimuleerd om me toe te leggen op tafeltennis. Dat heb ik vijf jaar gedaan, tot op het hoogste niveau. In 1984 werd ik wereldkampioen. Hetzelfde jaar behaalde ik bovendien paralympisch goud. Toen belde mijn vroegere tennistrainer dat hij rolstoeltennis had gezien, in die tijd een nieuwe sport waarbij de bal zonedig twee keer mag stuiteren. Ik begon ermee in 1986 en was daarmee een van de pioniers. Vijf jaar later leerde ik Marc kennen, die een school had opgericht in rolstoeltennis – overigens loopt hij zelf gewoon op twee benen. We zijn samen gaan trainen.

Marc had de durf mijn tactiek over een andere boeg te gooien. Omdat ik mijn oude techniek moest afleren, ging ik aanvankelijk slechter spelen. Natuurlijk kreeg hij daarover veel kritiek te verduren van mij. Het is aan zijn volharding te danken dat ik de nieuwe speelstijl toch onder de knie kreeg en achter elkaar begon te winnen. De ultieme kick was Barcelona in 1992. Toen haalde ik twee keer paralympisch goud, met enkelspel en met dubbelspel. Die medailles heb ik echt samen met Marc veroverd.

Langzaam bloeide er iets moois op tussen hem en mij. We konden het prima met elkaar vinden en bovendien zag hij er erg goed uit, zeker in zijn korte broek. Voor een toernooi in Amerika bood hij aan extra uren les te geven, buiten de groepstrainingen om. Hij zou een videocamera van een vriend meenemen. Toen dat niet doorging, is hij de halve stad afgereden om er een te huren. De beelden bekeken we bij mij thuis. Ik had tomatensoep gemaakt. Achteraf gezien vond hij die helemaal niet lekker, maar hij at het schoon op. Marc daagde me uit; hij zou wel van mij kunnen winnen met rolstoeltennis. Ik zei: 'Dat denk ik niet!' Zo ontstond een weddenschap. Ik won natuurlijk, met 6-0. Sindsdien wil hij nooit meer tegen me tennissen. Kort daarna raapte ik al mijn moed bij elkaar. 'Ik weet niet of je het hebt gemerkt,' zei ik, 'maar ik ben al een tijdje gek op je.' Daarop zei hij nonchalant: 'O, ik

'Natuurlijk vraag ik hem wel eens iets uit een hoge kast te pakken, maar niet vaker dan een vrouw van 1,65 meter dat zou doen'

vind jou ook wel aardig.' Twee weken later woonden we samen, dus klaarblijkelijk voelde hij toch al wel iets meer voor me.

Hij zou het nooit volhouden aan mijn zijde Het is onmiskenbaar waar dat de liefdesmarkt kleiner is voor vrouwen met een fysieke beperking. Een lopende vrouw met een man in een rolstoel komt nog wel eens voor. Andersom ziet misschien wel negentig procent van de lopende mannen af van een relatie met een rolstoelgebruikster. Vroeger vond ik dat pijnlijk. Toen we tijdens een toernooi eens uit waren in Duitsland hoorde ik twee jongens achter me zeggen: 'Wat een leuke meid! Jammer dat ze in een rolstoel zit.' Dat deed gemeen pijn. Toen ik begin twintig was, had ik een Australische vriend. Het halve ►

jaar dat hij in Nederland woonde, was er geen vuiltje aan de lucht. Later kwam ik bij hem in Australië. Zijn vrienden daar, die mij nog nooit hadden ontmoet, hadden op hem ingesproken dat hij het niet zou volhouden met een handicap. Mede daarvoor ging het uit. Ik was kwaad en enorm teleurgesteld.

Toen Marc aankondigde met mij te gaan trouwen, heeft ook hij vragen gekregen: 'Weet je wel wat je doet? Je moet altijd helpen, hoor.' Dan zei hij: 'Nee, ik weet niet wat ik doe, ik ben nooit eerder getrouwd.' In een serieuzere bui antwoordde hij: 'Ik werd verliefd op een vrouw, en haar rolstoel had daar geen invloed op.' En van dat helpen, dat is niet waar. Natuurlijk vraag ik hem wel eens iets uit een hoge kast te pakken, maar niet vaker dan

'Sommigen zijn zo flink om te vragen of we sex kunnen hebben. Dan zegt Marc: "Ja, en lekker dat het is, joh!"'

een vrouw van 1.65 meter dat zou doen. Laatst wilde Marc eens een tuinbank verplaatsen. Daarbij kon ik bij uitzondering eens niet helpen, omdat de rolstoel dan vastloopt in de modder. Marc zegt dan: 'We hebben afgelopen jaar samen 1800 m² tuin aangelegd. Terwijl ik de vijver uitgroef, metselde jij een buitenkeuken. Hoeveel moeders met een topbaan beginnen daaraan?'

Hooguit iets minder beweeglijk in bed
Marc werkt als coach van tennistalenten voornamelijk 's middags en 's avonds. Ik zie hem vooral in de weekenden. Dat vind ik helemaal goed. Ik moet er niet aan denken iedere avond hand in hand op de bank te zitten. Een relatie gaat over kwaliteit, niet over kwantiteit. Bovendien kan ik niet stilzitten, ik ben altijd bezig. De uurtjes rond het avondeten zijn nu exclusief voor Justin en mij, vaak doen we dan iets leuks samen. Nadat ik hem naar bed heb gebracht, duik ik nog twee, drie uurtjes achter mijn laptop voor een *conference call* met Amerikaanse collega's of leveranciers.

Soms zien Marc en ik dat mensen naar ons staren. Vaak vragen ze zich af of we samen sex kunnen hebben. Sommigen zijn zo flink om het te vragen. Dan zegt Marc: 'Ja, en lekker dat het is, joh! We hebben er een speciaal apparaatje voor.' Onzin natuurlijk, alles functioneert normaal. Ik ben hooguit iets minder beweeglijk in bed. Maar met zo'n antwoord breek je het ijs. Voor veel mensen zijn dergelijke onderwerpen nog taboe.

Haal ik mijn rolstoel uit de auto, dan maak ik geregeld mee dat mensen hulp opdringen. Laatst ook weer een voorbijganger. 'Ik help u wel, hoor,' zei hij, en hij trok de stoel al tevoorschijn. Maar ik doe dat liever zelf, omdat het belangrijk is dat de stoel precies in de goede hoek komt te staan. Het is bovendien een handigheidje dat ik zelf sneller en beter kan dan anderen. Dus ik haastte me om zo beleefd en vriendelijk mogelijk te antwoorden: 'Nee laat maar, bedankt, het lukt wel.' Daarop liep hij weg met zo'n blik van: 'o sorry hoor, dan niet'. Viel mijn rolstoel op de grond, zo ver van de auto dat ik er niet meer bij kon... Ik heb hem nageroepen: 'Nu heb ik wel uw hulp nodig.' Hij kwam keurig terug. Natuurlijk is het fijn als iemand de deur voor me openhoudt: dat vindt iedere vrouw charmant, toch? Maar het is onprettig als mensen voetstoots aannemen dat ik erg afhankelijk ben.

Huh? Een fulltime baan met een topsalaris? Toen ik bij het UWV een liftvoorziening had aangevraagd voor mijn kantoor thuis, kreeg ik te horen dat mijn WAO-nummer nergens te vinden was. Er werd dus zonder slag of stoot van uitgegaan dat ik in de WAO zat. Alsof een mens in een rolstoel geen normale baan kan hebben, laat staan een topsalaris dat mij bij de hoogste tien procent van de Nederlandse inkomens plaatst. Je moet als individu met een handicap sterk in je schoenen staan om tegen het maatschappelijke stigma in te gaan. Toen ik achttien was en een beroepsopleiding volgde, kreeg ik op een dag een brief thuis gestuurd dat ik een uitkering kreeg op grond van de Wet Algemene Arbeidsongeschiktheid. Dat is niet bepaald motiverend. Oké, tegenwoordig gaat de WAO ervan uit dat aanvragers kijken naar het werk dat ze wel kunnen doen. Maar cultureel moet er nog veel veranderen.

Op Justins school bespeurde ik dat andere moeders mijn geringe aanwezigheid verklaarden met mijn fysieke beperking. Dat is volledig onschuldig, maar het laat zien dat mensen zich door een rolstoel laten misleiden. Het kwam niet in ze op dat ik met een fulltime baan te druk ben om hem alle dagen zelf van school te halen. Mijn bondscoach kreeg eens naar zijn hoofd geslingerd: 'Laat die gehandicapten toch met rust. Laat ze lekker thuiszitten, ze hebben het zonder sport al moeilijk genoeg.'

Ik kom vaker veroordelen tegen. Bij mijn werkgever Sunrise Medical, een bedrijf dat doet in medische hulpmiddelen, hadden we eens een campagne met een blote vrouw in een Quickie rolstoel. Het ging om volkomen onschuldig en beschaafd bloot, als in een shampoo-reclame. Een stoel moet er goed uitzien, wilden we benadrukken, omdat die onderdeel is van je uitstraling. Een lichte stoel oogt nu eenmaal prettiger dan een logge wagen op rupsbanden, volgehangen met plastic tassen. De *strapline* van de campagne was 'You are what you wear'. Terwijl we met deze campagne een professionele reclameprijs wonnen, kregen we boze reacties van mensen die ervan uitgingen dat we een lopend model hadden gebruikt. Die dachten zeker dat een vrouw met een handicap niet zo mooi kan zijn. Dat dachten ze dan verkeerd, want het model was zelf rolstoelgebruiker.

'I'll get you pregnant, madam'

Toen ik mijn sportcarrière had afgerond, kwamen we in Engeland terecht, waar we zes jaar hebben gewoond. Na twaalf jaar sporten op professioneel niveau was het mooi geweest. Topsport betekent bloed, zweet en tranen trainen, uit koffers leven en je sociale leven grotendeels opgeven. Velen kunnen daarnaast niet veel meer doen. Omdat ik wel steeds parttime had gewerkt voor mijn toenmalige sponsor Sunrise Medical, kon ik daar gemakkelijk verdergaan met een andere carrière. In 1998 kreeg ik van dat bedrijf een fulltime baan in Birmingham aangeboden, als Europees productmanager. Ik aarzelde of we het moesten doen, maar Marc zei enthousiast: 'Leuk!' Hij moest zijn rolstoeltennischool ervoor opgeven, maar hij had juist wel zin om te investeren in nieuw werk.

In Engeland is de voorlichting over en de acceptatie van rolstoelgebruikers beter. Ze zijn daar meer geïntegreerd in de maatschappij. Je ziet ze ook vaker op televisie, bijvoorbeeld in soaps of als ►





presentator. Rolstoelsport wordt toegelicht met interessante informatie en is daardoor populairder bij het publiek. Nederland loopt daarbij achter. Hier in de Achterhoek valt een rolstoel natuurlijk nog meer op dan in de grote steden, waar je meer verschillende mensen op straat ziet.

In die periode begon ook mijn biologische klok te tikken. Ik had de huisarts gevraagd of ik ergens rekening mee moest houden als ik zwanger wilde worden. 'Gewoon proberen,' zei hij. Ja, zo ver waren we zelf ook nog gekomen. Maar daar hadden we niet meteen alle ruimte voor. De eerste tijd pendelde ik nog heen en weer tussen Engeland en Nederland, en ondertussen was ik ook bezig mijn sportactiviteiten af te bouwen en de verhuizing naar een schattig huisje op het platteland voor te bereiden. Toen ik na een jaar nog niet in verwachting was, bezochten we toch maar eens een gynaecoloog. Hij was van Afrikaanse herkomst en zei met een heel geestig accent: *'I'll get you pregnant, madam.'* Hij constateerde dat de chemokuur destijds mijn hormonen uit balans had gebracht. Maar met zijn medicijnen was het na twee maanden al raak. De zwangerschap zelf verliep gemakkelijk. In principe had ik langs de normale weg kunnen bevallen, maar omdat Justins hoofd uitzonderlijk groot was, werd het toch een keizersnede.

De Maxi-Cosi tilde ik zelf Mijn moeder reageerde niet zo blij op mijn zwangerschap als ik had gehoopt. Ze was verdrietig dat ze het nieuws niet kon delen met mijn vader, die een paar maanden eerder was overleden. En de zorg over hoe ik vanuit de rolstoel goed kon moederen, sloeg direct bij haar toe. Hoe zou ik de baby in de auto kunnen krijgen? Wat als hij de straat op zou rennen?

Maar al die dingen hebben zich als vanzelf opgelost. Ik tilde hem met Maxi-Cosi en al vanaf mijn schoot in de auto. Rent hij de weg op, dan rijd ik hem achterna, of ik voorkom dat hij de kans krijgt tussen twee geparkeerde auto's door te glippen. Als twee-, driejarige wist hij precies waar ik hem niet kon bereiken; kroop hij bijvoorbeeld de trap op. Maar alle kinderen zoeken de grenzen van hun ouders op, dus waarom hij niet? Vaak wist ik hem wel te paaien met een koekje. Anderzijds was hij, nog geen vijf jaar oud, zelfstandig genoeg om desgevraagd in zijn eentje een winkel in te gaan. Vond ik het te lastig om voor één pak koffie de rolstoel uit de auto te pakken. En hij vond het geen probleem. De eerste tijd na zijn geboorte wilde ik eventueel nog een tweede. Maar Marc vond één kind genoeg, en na een jaar of drie hoefde het van mij ook niet meer per se. Ik had met mijn baan in Engeland een prima balans gevonden tussen werk, gezin en het managen van mijn handicap. Dat evenwicht wilde ik niet onnodig in de waagschaal leggen. En ja, mijn lichamelijk welzijn op peil houden kost nu eenmaal tijd: simpele dingen als aankleden, de auto in- en uitstappen, met de lift naar boven gaan. In een rolstoel duurt alles gewoon langer. Maar dat zal me er nooit van weerhouden het leven in volle omvang tot me te nemen. Ik zal altijd wel nieuwe uitdagingen aangaan. Ik ben nu eenmaal resultaatgericht, wil vooruitgang zien. Als kind had ik die drive al op sportief vlak. Na mijn dwarslaesie is het doorbijterige in mijn karakter nog sterker geworden. Ik ben ook toleranter geworden, en ik kan nu nog meer aan dan ik al kon. ■