



Ondanks de beperkingen van haar dwarslaesie en de kanker die ze in 2011 kreeg, geeft Mariël Vranken haar leven een dikke acht.

foto Franco Gori

Een **DWARSLAESIE**, een kind en kanker

Zes handbikers van revalidatiekliniek Adelante in Hoensbroek beklimmen in juni de Kaunertaler Gletscherstraße in Oostenrijk. De komende weken volgen we de voorbereidingen. **Aflevering 3: deelneemster Mariël Vranken, positivo pur sang.**

door **Ron Langenveld**

Ze rijdt er nog regelmatig langs, op weg naar As in België. De onheilspoor waar ze in 2002 op een donkere decemberavond tegen een boom knalde. Op weg naar een vriendje. „Vermoedelijk heb ik een klapband gehad”, vertelt Mariël Vranken (34). „Ik weet nog dat ik stuurloos over de weg slingerde.” Wat later kwam ze in een greppel langs de weg weer bij bewustzijn. Haar auto lag bovenop haar. Meteen al voelde ze een vreemde ‘band’ rond haar middel, zoals later bleek, veroorzaakt door de breuk in haar ruggengraat.

„Nee, ik had de gordel niet om”, geeft ze ruitertlijk toe. „Had ik nooit.” Spijt? „Neuh”, zegt ze schouderophalend. „Had ik maar dit, had ik dat, wat schiet je daarmee op? Als er water in die greppel had gestaan, was ik misschien wel verdrongen”, bekijkt ze het liever van de positieve kant. Zoals de Belgische uit Rotem, net over de grens bij Grevenbicht, eigenlijk alles positief bekijkt. Zelfs de gevolgen van haar dwarslaesie. „Ik ben blij dat ik een goede invaliditeitsuitkering krijg. Blij dat ik niet hoeft te werken. En blij dat ik overal vooraan mag parkeren”, lacht ze. Natuurlijk

had ze, als puntje bij paaltje komt, liever kunnen lopen en een baan gehad, zoals iedereen. „En tuurlijk vind ik het jammer dat ik op de kermis niet zelf mijn zontje in de draaimolen kan tillen. Maar het is eenmaal zo.” Mariël Vranken ten voeten uit. Gevraagd naar een cijfer geeft ze haar leven een dikke acht. En dat is toch opmerkelijk voor iemand die de afgelopen tien jaar meer te verduren kreeg dan menig ander in een heel mensenleven. Van haar dwarslaesie, de gestrande relatie met de vader van haar zontje, tot de borstkanker die haar dik een jaar gele-

den trof. Hoeveel pech kun je hebben? „Zo voelt het voor mij niet”, verzekert ze. Al was het bij tijd en wijle zeker geen pretje. „Die chemotherapie was erger dan mijn dwarslaesie”, zegt ze. Voorlopig is het nog afwachten of de tumoren daadwerkelijk wegblijven. „Ik ga er vanuit dat het goedkomt. Maar als de kanker terugkeert, wil ik in elk geval geen chemo meer”, zegt ze vastbesloten. „Zó ziek van geweest.” Net zo vastbesloten was ze zes jaar geleden ook over het voornemen om ondanks haar dwarslaesie haar kind met een natuurlijke bevalling op de wereld te zetten. „Dat kan

ja”, zegt ze. „Ook met een dwarslaesie. Ik laat mij toch niet opensnijden.” In België wilde geen arts eraan beginnen. In Heerlen kon het wel op haar manier. Het resultaat, haar zontje Jurian, prijkt met een grote foto aan de keukenmuur van haar woning. Hij is haar grootste fan en motivator tijdens de trainingen voor de HandbikeBattle. „Ik vind het heel zwaar”, zegt ze over de inspanningen op de handfiets. „Nee ik heb voorheen nooit gesport. Ik ging liever shoppen”, lacht ze. Na haar behandeling tegen kanker was ze echter zo verzwakt, dat ze een tijd terugging naar Adelante om met sport en beweging haar conditie weer op peil te brengen. „In die tijd ben ik gevraagd om mee te doen aan de HandbikeBattle.” Ondanks de zwaarte van de trainingen is ze inmiddels gegrepen door de sport. „Dit wil ik ook in de toekomst blijven doen”, zegt ze. Maar ze wil nog zo veel. „Parachutespringen. En een huis met een zwembad in het buitenland.” En reizen, shoppen. „Ik probeer zo veel mogelijk te genieten”, zegt ze. Dat lukt haar wonderwel, vindt Mariël Vranken zelf. „Eigenlijk heb ik alles wat ik wil.”

woensdag, 27 maart 2013

‘Hard werken om leven opnieuw vorm te geven’

De positiviteit die de Belgische dwarslaesiepatiënt Mariël Vranken aan de dag legt, mag opmerkelijk heten. „Voor de meeste mensen met een dwarslaesie is het zeker in het begin hard werken en worstelen om hun leven opnieuw vorm te geven”, verzekert gezondheidszorgpsycholoog Paulien van Kronenburg van Adelante. „Vaak zijn ze daar wel een jaar of twee, drie mee bezig.” Van Kronenburg bege-

leidt de revalidanten van Adelante bij deze klus. De GZpsycholoog vergelijkt het verwerken van een dwarslaesie met een rouwproces. „Een pijnlijk verlies, fysiek, qua gezondheid en op psychisch en maatschappelijk vlak. Je moet afscheid nemen van je oude zelfbeeld, van wie je was. Dat kost tijd en moeite.” Waarbij de snelheid van verwerken mede afhangt van de persoonlijkheid van de patiënt en

diens sociale omgeving. „Een positief en probleemoplossend persoon komt er veelal wat makkelijker doorheen”, constateert Van Kronenburg. Sport kan eveneens een positieve bijdrage leveren. „Dat bevordert de aanmaak van allerlei stoffen in je lijf, en dat geeft een goed gevoel.” Mede daarom zijn sport en beweging ook een belangrijk onderdeel van de revalidatie bij Adelante.