

Frits Renzen:

**'Ik zie Ravenswaerde  
als een familie'**





FRITS IN  
GESPREK MET  
MEDEWERKER  
ANJA VAN  
DONGEN



**FRITS RENZEN** werkte als chemisch laborant in Vlaardingen toen hij in 2004 een ernstig motorongeluk kreeg. “Mensen denken vaak dat je minder capaciteiten hebt als je in een rolstoel zit en NAH hebt. Maar ik zit echt niet de hele dag achter de gordijnen.”

Het ongeluk kostte Frits een arm, drie ribben en een long. Zuurstoftekort tijdens het transport naar het ziekenhuis zorgde er ook nog eens voor dat hij blind werd. Na een half jaar in het Erasmus Medisch Centrum verhuisde hij naar afdeling 2-rechts in Antonius IJsselmonde, in 2006 naar Ravenswaerde.

**KNOPPEN** Frits heeft een bedieningspaneel dat het zelfstandig wonen een stuk gemakkelijker maakt. “Met de knoppen maak ik onder meer de voordeur open, doe ik gordijnen open en dicht en zet ik de radio aan.” Het paneel staat naast de computer, op een opvallend hoge tafel die voor Frits - een lange man - op maat is gemaakt. “In het begin kon ik niks met het bedieningspaneel. Ik zat hier en dacht: ik kan niks, ik zie niemand, hoe kan ik het hier ooit leuk vinden? Dat duurde anderhalve week. In die tijd voerde ik gesprekken met teamleider Monique en medebewoner Wilma. Ze hielden me een spiegel voor. Wilma zei: ‘Als je een trap op gaat, wil je toch ook niet direct de bovenste tree bereiken?’. Toen ben ik gaan nadenken: wat wil ik allemaal en wat heb ik daarvoor nodig? Na bijna een jaar had ik mijn dingen op orde.”



FRITS IN DE  
SPORTSCHOOL

**DOBBEREN** Twee keer per week gaat Frits naar sportschool Sportieve Handy's en elke maandag is hij bij de fysiotherapeut te vinden. "Ik loop sinds een half jaar een paar stappen zelf, met hulp van de fysiotherapeut. Daar heb ik lang over gedaan, maar elke stap vooruit is een overwinning." Op dinsdag en vrijdag staat een bezoek aan activiteitscentrum De Galerij op het programma en als het even kan, sluit Frits zich aan bij de Ravenswaerde-activiteiten. "Barbecue, picknicken, naar de dierentuin en natuurlijk samen op vakantie. Tegenwoordig kan ik ook mee zwemmen. Dat ging eerst niet, omdat mijn wond niet goed dicht is. Maar na advies van de wondverpleegkundige, lig ook ik nu lekker op m'n rug te dobberen."

**BERLIJN** Dit jaar wil hij ook een keer zelf, zonder de andere bewoners, op vakantie met de Zonnebloem. "Mijn eerste keus is Berlijn. Als tweede optie heb ik een reis met een aangepaste camper rond het IJsselmeer opgegeven." Het regelen van zo'n vakantie kan ook een doel zijn in het kader van de methode Hooi op je vork. Frits legt uit: "Ik wil op vakantie. Wie gaat het voor me regelen? Heb ik er hulp bij nodig? Op welke termijn wil ik mijn doel bereiken? Het gaat om hele concrete vragen. Na verloop van tijd kom je er samen met je persoonlijk begeleider weer op terug. Het is een mooie methode die uitgaat van je eigen kracht."

**KRACHTBRON** Frits is niet boos over wat hem is overkomen. “Voor mijn ongeluk was ik depressief, erna helemaal niet meer. Ik ben fysiek beschadigd, maar beschouw het als een geschenk van God dat ik mijn tijd vol kan maken. Mijn geloof is mijn krachtbron. Vroeger leefde ik alleen en trok ik mezelf terug. Ik had weinig vrienden, kon moeilijk aansluiting vinden bij anderen. Nu zijn er elf andere personen waar ik dagelijks mee te maken heb. Natuurlijk ligt de een je meer dan de ander, maar ik zie ons wel als een soort familie. En als je denkt: ‘nu even niet’, dan doe je gewoon je deur dicht.”



DE MOEDER  
VAN FRITS