Verslag Zitskireis Sophia Revalidatie 2013



Op zaterdag 19 januari 2013 vertrokken 7 deelnemers en 9 begeleiders voor de zitskireis vanaf de Vrederustlaan in Den Haag. De deelnemers hadden ondanks de verschillende diagnoses één ding gemeen: het idee dat er meer uit het leven te halen is, ook met een beperking. Na een lange maar zeer voorspoedige reis arriveerden ze in het mooie Alpbach te Oostenrijk. Eén van de eerste acties was de passing van alle ski's in overleg met de skischooleigenaar en zitskileraar waarbij alles op maat werd afgesteld.



Er wordt tijdens de zitskireis geskied in twee groepen. De ochtendgroep heeft de eerste afdaling achter de rug als de middaggroep terugkeert. Ze hebben een lekkere maaltijd bereid. Iedere deelnemer helpt. Op de foto zijn Amadeo en Cor druk in de weer. Koken voor een grote groep in een onbekende keuken is ook revalidatie. Je kunt immers geen beroep doen op automatismen van thuis. Ook het plannen en multitasking kunnen na een beroerte of bij ziekten als MS heel moeilijk zijn.



Door in twee groepen te werken kan iedere deelnemer begeleid worden door twee mensen van het behandelteam, zoals op de foto met Peter is te zien. Deelnemers geven aan dat ze door het skiën samen met de begeleiders hun fysieke grenzen durven op te zoeken. De vooraf opgestelde doelen worden behaald en zelfs nieuwe doelen worden tijdens de reis gemaakt.

Het is goed en noodzakelijk dat iedereen vier keer heeft geoefend op sneeuwbaan De Uithof of SnowWorld Zoetermeer, voordat je een echte piste op gaat. De pistes in de bergen zijn niet zo mooi vlak en je moet maar afwachten wat er op je pad komt. Dit vraagt veel concentratie en kracht. Het skiën in Oostenrijk blijkt een stuk vermoeiender en uitdagender te zijn dan in Nederland.



Het is voor alle deelnemers een geweldig gevoel dat ze nu eens niet bewust bezig zijn met revalideren en tegelijkertijd zoveel van hun doelen toch bereiken. De zitskireis is voor iedereen een groot succes. Men voelt zich vrij om aan eigen doelen te werken en de eigen grenzen te verkennen. Er wordt gelachen, ervaringen uitgewisseld en iedereen levert zonder problemen een bijdrage aan de taken in het appartement. Ook de sleeplift is een hele uitdaging als je met de zitski bent.

Op de laatste zitski-dag behalen alle deelnemers een geweldige prestatie: ze volbrengen een tocht op de 'route 66' van 12 kilometer vanaf de top. Een prachtige tocht waar een ieder met een trots gevoel op terugkijkt.

Zoals één van de deelnemers zei: *"Ik heb al veel mooie dingen in mijn leven gedaan, maar deze zitskireis staat op nummer 3, na mijn vrouw en mijn wereldreis*"



Sponsors, ontzettend bedankt dat jullie deze zitskireis 2013 mogelijk hebben gemaakt. Het was een ervaring om nooit meer te vergeten ! De reis is alles behalve een vakantiereisje, maar een fantastische vorm van revalidatie: leren omgaan met en prestaties leveren in een geheel nieuwe omgeving !

Met dankbare groet van de deelnemers,
Amadeo, Cor, Jok, Frans, Peter, Guus en Bettina