# Revalideren,

## Een hobbelig pad

Colofon:

Tekst: Rick Habets

Omslagontwerp: Rick Habets

Copyright 2025

Uitgegeven via Brave New Books

## Inhoudsopgave

**Deel I – Binnenkomst en overgave**

Hoofdstuk 1: De Overgang van IC naar Adelante: Pag. 8

Hoofdstuk 2: Stilte en confrontatie: Pag. 15

Hoofdstuk 3: Eerste stappen: Pag. 20

**Deel II – De strijd en routine**

Hoofdstuk 4: Dagelijkse therapie: Pag. 27

Hoofdstuk 5: Mentale achtbaan: Pag. 32

Hoofdstuk 6: De rol van Suus en familie: Pag. 37

**Deel III – Dag therapie (vier maanden)**

Hoofdstuk 7: Terug naar buiten: Pag. 42

Hoofdstuk 8: Balans zoeken: Pag. 48

Hoofdstuk 9: Lotgenoten en gemeenschap: Pag. 54

**Deel IV – Terugblik en betekenis**

Hoofdstuk 10: Wat herstel echt betekent: Pag. 60

Hoofdstuk 11: De nieuwe Rick: Pag. 64

Hoofdstuk 12: Dankbaarheid en vooruitzicht: Pag. 66

**Deel V – Watersportweek**

Hoofdstuk 13: Water en wind: Pag. 70

## Introductie

Dit boekje is geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaring met revalidatie na een lange en ingrijpende periode op de Intensive Care. Het is geen medisch handboek en geen succesverhaal in één rechte lijn. Het is een eerlijk verslag van een hobbelig pad, vol kleine overwinningen, momenten van twijfel, en inzichten die ik onderweg heb opgedaan.

Waarom deel ik dit?

Omdat ik weet hoe overweldigend revalidatie kan voelen. Hoe onzekerheid soms groter lijkt dan hoop. En hoe belangrijk het is om te weten dat je niet alleen bent in die strijd. Dit boekje is bedoeld voor iedereen die revalideert, voor familie en vrienden die willen begrijpen wat er speelt, en voor zorgprofessionals die willen zien hoe het proces van binnenuit beleefd wordt.

Als je dit leest en er iets in herkent, iets uit haalt, of gewoon even voelt dat je niet alleen bent, dan heeft dit boekje zijn doel bereikt.

**Rick Habets**

December 2025

## Voorwoord

Mijn naam is Rick. 47 jaar, levensgenieter, iemand die houdt van momenten die ertoe doen: een wandeling met de hond, een goed glas whisky, een zonsondergang, een gesprek dat blijft hangen. Ik ben altijd actief geweest, gewend aan controle, aan vrijheid, aan het idee dat je lijf doet wat je wilt. Totdat het leven me op een manier verraste die ik nooit had kunnen voorzien.
Het begon plotseling, mijn lichaam verraadde me. Binnen korte tijd belandde ik op de Intensive Care.
Een wereld van piepjes en monitoren, van stemmen die door de ruimte zweven en apparaten die elk moment mijn toestand lijken te beoordelen. Mijn lichaam stond stil, mijn wereld kromp tot een strijd om overleven. Twee maanden lang lag ik in coma, met veel complicaties. Een tijd waarin alles buiten me leek te verdwijnen, en mijn eigen bestaan werd teruggebracht tot een voortdurende fragiele balans tussen leven en sterven.
Die maanden waren een wirwar van angst, pijn en onzekerheid. Controle was een illusie, kwetsbaarheid de norm. En toch groeide ergens diep vanbinnen een vonk: het besef dat overleven niet genoeg was. Dat er een weg terug was naar leven,

dat ik mijn lichaam, langzaam en met vallen en opstaan, weer moest leren vertrouwen.
Toen ik uiteindelijk wakker werd, begon een nieuw hoofdstuk: de reis van revalidatie. Eerst klein, voorzichtig, op de verpleegafdeling. Elke beweging, elke oefening, elke ademhaling was een overwinning. Hier leerde ik dat herstel geen rechte lijn is, maar een hobbelig pad vol uitdagingen en overwinningen, klein en groot.
En nu, op dit moment, ligt mijn IC-verleden achter me. Hier, op de verpleegafdeling, is het startpunt van iets nieuws. Een overgang, een brug. Een plek van herstel die me leidt naar Adelante,  het begin van een nieuwe wereld, een nieuwe fase waarin ik opnieuw leer leven.

Deel I – Binnenkomst en Overgave

**Quotes:**

*"Misschien ruikt vrijheid naar koffie."*

*"Elke meter voelt als een afscheid."*

*"Herstellen klinkt enger dan overleven."*

*"De taxi was geen busje, maar een ruimteschip."*

## Deel I – Binnenkomst en Overgave

### Hoofdstuk 1: De overgang van IC naar Adelante

Ze komen me halen. Twee verpleegkundigen, mijn vriendin en mijn moeder, een rolstoel. Het is zover. Mijn kamer, mijn veilige cel, voelt ineens kleiner. De muren, de piepjes, de geur van ontsmettingsmiddel… Vier maanden lang was dit mijn wereld. Nu laat ik hem achter. Ze schuiven me voorzichtig in de rolstoel. Mijn benen hangen slap, alsof ze niet meer bij mij horen. Ik kijk ernaar alsof ze van iemand anders zijn, alsof ze per ongeluk aan me vast zitten. De gordel klikt. Vast. Ik kijk nog één keer naar het bed. Daar heb ik gevochten. Geleden. Geleefd.

En nu? Nu begint iets nieuws. Of tenminste: iets onbekends. De gang is stil, maar niet leeg. Het ruikt naar zeep en koffie. Bekende geuren, maar vandaag lijken ze anders. Alsof mijn zintuigen scherper staan nu ik afscheid neem. Elke meter voelt als een afscheid. We passeren deuren die ik nooit heb gezien, maar die toch vertrouwd klinken door het zachte gezoem van apparaten achter hout en glas. Andere verhalen. Andere gevechten.

Dan de lift. De deuren glijden open met een zucht. Binnen is het krap, beklemmend. De verpleegkundige drukt op 'BG'. De lift beweegt. Mijn maag ook. Mijn lichaam protesteert, alsof het liever was blijven hangen tussen toen en straks. Het is alsof ik door lagen van mijn eigen verhaal zak: van overleven naar herstellen. En ik besef ineens hoe eng herstellen klinkt. De deuren openen. Geluiden stromen binnen. Stemmen. Gelach. Het restaurantje van het ziekenhuis. De geur van koffie en gebakken broodjes. Mensen drinken, praten, leven. Alsof niets gebeurd is. Alsof mijn strijd niet bestaat.

Ik voel me even onzichtbaar, als een passant in een doordraaiende wereld. Ik voel een steek van jaloezie, maar ook hoop. Misschien ruikt vrijheid naar koffie. We rijden verder. De schuifdeuren naar buiten. Licht. Koud. Helder. Het snijdt in mijn ogen. Mijn lichaam schrikt, alsof het zonlicht vergeten is. Buiten is groot. Te groot. Te veel ruimte voor iemand die maanden nauwelijks verder keek dan het voeteneind van een bed.

De taxi staat klaar. Een regulier busje, maar voor mij een ruimteschip. De chauffeur knikt, maakt de gordel vast. Het klikt. Weer dat geluid. Weer dat besef: ik heb geen controle. Ik zit gevangen in een geur van rubber en autowax. Misselijkheid