

# WWW.NIKSTEKORT.NL een co-creatie met maatschappelijke impact?!

Op 7 en 8 november 2019 was het zover: op het jaarlijkse DCRM-congres voor revalidatieartsen werd de website [www.nikstekort.nl](http://www.nikstekort.nl) gepresenteerd.

We vertelden u al eerder over ons project Bereikbaar in Transitie waarmee we in 2018 de IPSEN Innovatieprijs wonnen en waarin we een web-based tool hebben ontwikkeld voor jongeren met een korte arm over de onderwerpen opleiding, werk en het halen van een rijbewijs. Het doel van de website was tweeledig:

- ▶ Het bieden van praktische informatie: hoe kun je dingen regelen, hoe zit het met de financiën en waar kun je ondersteuning krijgen.
- ▶ Het delen van ervaringen van anderen in dezelfde situatie: hoe is het hen gelukt en wat heeft hen geholpen.

Samen met de jongeren Kelly en Ilse, twee bestuursleden van KMK en enkele (zorg)professionals hebben we binnen een jaar met ongelooflijk veel plezier de website vormgegeven. Via het uitzetten van een prijsvraag onder jongeren en professionals zijn we uiteindelijk op de naam NIKSTEKORT gekomen.

De reacties op het congres waren veelal lovend. De website is al regelmatig bezocht en aanbevolen. Ook is hij nuttig gebleken voor jongeren met andere fysieke beperkingen. Zo is bijvoorbeeld de checklist 'Dit ben ik' geschikt voor alle jongeren met een fysieke beperking

die zich voorbereiden op een sollicitatiegesprek of een gesprek met een opleider. En ook de filmpjes van een opleider of werkgever kunnen zeer bruikbaar zijn voor andere jongeren die het pad naar hun vervolgopleiding of (eerste) baan gaan bewandelen!

We zijn er bijzonder trots op en kijken terug op een zeer enerverende en inspirerende samenwerking! In de kaders zie je hoe de jongeren die hebben meegewerkt in dit project (als acteur, klankbordgroeplid of projectgroeplid) hun deelname hebben ervaren.

En we zijn niet van plan om nu stil te gaan zitten! Op basis van reacties van bezoekers van de site, wensen van jongeren die we spreken, tips van collega-professionals en nieuwe ontwikkelingen



zullen we de website blijven doorontwikkelen. De webmaster van KMK ondersteunt ons daarbij.

We streven er zo naar de maatschappelijke participatie van jongeren met een korte arm te verbeteren en hopen dat jongeren met een armamputatie of aangeboren korte arm elkaar ook makkelijker vinden binnen KorterMaarKrachtig

Ben je hierdoor ook geïnspireerd geraakt en zou je een bijdrage willen leveren, nu of in de ( nabije) toekomst neem dan gerust contact op met ons via [info@nikstekort.nl](mailto:info@nikstekort.nl) of [i.v.wijk@dehoogstraat.nl](mailto:i.v.wijk@dehoogstraat.nl).

KIM HUURNEMAN,  
ILSE LANKHORST EN  
IRIS VAN WIJK

18

## Kelly van Ingen (19)

student International Business en verkoopmedewerker bij Van Haren.



### Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?

'Het heeft mij geleerd vroeg zelfstandig te zijn, stevig in mijn schoenen te staan en te leren denken in oplossingen / uitdagingen.'

### Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Zeer leerzaam en leuk! Trots op het eindresultaat!'

### Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al had bestaan toen jij een tiener was?

'Antwoorden krijgen op jongere leeftijd. Je hebt vragen over dingen die je liever zelf eerst uitzoekt voor het iets groots wordt wat je bij het revalidatiecentrum moet gaan navragen. De website zorgt dus voor een lagere drempel om stappen te ondernemen.'

### Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'De herkenbaarheid voor volwassenen is leuk en kan alsnog als leerzaam worden beschouwd. Voor jongeren biedt de site antwoorden op vragen die er al zijn of nog gaan komen. Zo doorbreek je toch een taboe en open je het gesprek.'

*'Deze website zorgt ervoor dat de drempel lager wordt om stappen te ondernemen.'*

19

### Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?

'Voor mij was het opgroeien met een korte arm soms lastig. Rond de middelbare schoolleeftijd voelde ik mij soms niet op mijn gemak in het openbaar. Nu ik ouder ben, is dat voorbij en ondervind ik bijna nooit meer last van mijn korte arm.'

### Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Ik vond deelnemen aan het project verrassend en leuk. Het is interessant om ervaringen van anderen met een korte arm te horen en mijn verhaal te delen. Vroeger heb ik nooit met mensen gepraat die hetzelfde hebben, maar achteraf had ik dat wel gewild.'

### Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al eerder had bestaan?

'De info zou mij hebben laten zien dat mijn dagelijkse uitdagingen en problemen niet uniek zijn. Het is dus niet gek dat ik soms moeite heb met dingen die mensen met twee handen eenvoudig doen.'

### Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'Er zijn veel zaken die eenvoudig of vanzelfsprekend lijken als je twee handen hebt, maar dat niet zijn voor mensen met een korte arm. De website biedt naast uitleg ook een voorbereiding op de toekomst en zorgt ervoor dat je niet voor uitdagingen komt te staan, waar je niet op had geanticipeerd.'

*'Het is interessant om ervaringen van anderen te horen en mijn verhaal te delen.'*

## Rick de Gram (23)

volgt de master Communicatie en Organisatie aan de Universiteit Utrecht.





### Ellis de Bont (28)

heeft HBO Maatschappelijk werk en dienstverlening gestudeerd en is budgetbeheerder.



#### Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?

'Toen ik jong was vond ik het lastig. Ik schaamde mij ervoor, dit maakte mij onzeker. Ik had vaak lange mouwen aan, of ik probeerde in openbare gelegenheden mijn arm af te schermen. Ik ben over de schaamte heen gegroeid, heb zelfvertrouwen en voel mij als ieder ander. In de dagelijkse bezigheden heb ik amper hobbels ervaren. Ik heb alles zelf aangeleerd en ontdekt en mijn eigen handigheid erin gevonden.'

#### Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Ik heb mijn deelname als positief ervaren. Ik durf mij naar anderen open te stellen over mijn arm. Het is mooi als ik anderen met een korte arm kan helpen met mijn ervaring. Ik heb nu vragen kunnen beantwoorden van mensen die hetzelfde hebben en gaan ervaren als ik. Dit scheidt voor mij een band.'

#### Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al eerder had bestaan?

'Ik heb alles zelf moeten ontdekken. De website zou mijn zoektocht makkelijker hebben gemaakt. Ik zou alsnog de zoektocht aangaan, maar dan wetende hoe anderen deze hobbels hebben genomen. Ik heb op mijn manier die hobbels ontdekt, omzeild of overwonnen. Ik zie mijn korte arm niet meer als hobbel maar als kracht.'

#### Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'Ik zou de website aan anderen aanraden als voorbereiding maar niet als leidraad. Ik zou iedereen willen adviseren je eigen zoektocht te starten en die hobbels aan te gaan. Het maakt je immers sterker en unieker.'

*'Ik heb op mijn manier hobbels ontdekt, omzeild en overwonnen.'*

### Kris Rol (30)

heeft MTS- en HTS-autotechniek gestudeerd. Heeft nu een eigen autobedrijf (part-time) en werkt fulltime als 'engine expert' aan scheidsmotoren.



#### Hoe is het opgroeien met een korte arm voor jou geweest?

'Het heeft mij gemaakt tot de persoon die ik nu ben. Vooral vroeger had ik het idee dat ik me moest bewijzen en heb dat ook gedaan. Hierdoor ben ik een positief en gemotiveerd persoon met een winnaarsmentaliteit geworden. Iedereen die mij kent, weet dat ik nooit opgeef en bestempelt mij als "handiger dan iemand met twee armen".'

#### Hoe heb je het deelnemen aan dit project ervaren?

'Ik vond het leuk om hieraan mee te werken! Het was een leuk project waarin de "struggles" die overwonnen moeten worden simpel door de deelnemers aan de kant worden gezet: dingen zijn minder lastig voor ons dan mensen denken.'

#### Wat zou het jou hebben opgeleverd als deze website al had bestaan toen jij een tiener was?

'Vroeger zat ik bij de hand-arm-vereniging maar daar werden vaker problemen benadrukt dan oplossingen, waardoor ik er niet meer heen wilde. Ik ben iemand die in oplossingen denkt: 'Waar een wil is, is een weg.'

#### Waarom zou je de website aanraden aan andere jongeren/ouders?

'Ik denk dat het interessant is om ervaringen te kunnen delen. Ik word wel eens gezien als inspiratiebron en wil hier graag kinderen verder mee helpen.'

*'Van tegenwind word je sterk!'*

## Hoe is het nu met ...

# Redouan Ait Chitt

Redouan Ait Chitt (29 jaar) werd geboren met

afwijkingen aan zijn armen en rechterbeen en zonder

rechterheup. Hij loopt - en danst - met een prothese.

Als puber begon hij met breakdancen, waardoor hij

sterker werd en meer zelfvertrouwen kreeg.

#### Wat is er veranderd in je leven sinds september 2014?

'Er is niet echt mega-veel veranderd. Dans is nog steeds mijn ding, maar het is allemaal groter geworden. Ik ben volwassener en ook mijn dans heeft zich ontwikkeld: ik dans nog steeds vanuit vrijheid. Ik houd van een soepele flow, gecombineerd met onverwachte, explosieve bewegingen.'

#### In 2014 had je een aantal wensen voor de toekomst. Zijn die uitgekomen?

'Eén van mijn wensen was om meer theater te doen en dat is gebeurd. In samenwerking met Illusionairy Rockaz Company heb ik in 2018 een solovoorstelling gemaakt, waarmee ik vorig jaar de Zwaan gewonnen heb, de "Oscar" van de Nederlandse danswereld. Ik was de eerste danser met lichamelijke gebreken, die die prijs won, een hele mooie kroon op mijn werk. Verder wilde ik ook als spreker mensen inspireren en ook dát is gelukt: ik heb in 2015 een TEDx-talk gehouden. Inmiddels sta ik ingeschreven bij sprekersbureaus en vertel regelmatig mijn verhaal. Heel tof om op die manier mensen te inspireren.'

#### Dans je nog met ILL-Abilities?

'Jazeker. Inmiddels zijn er drie nieuwe dansers bijgekomen en toeren we de hele wereld over. Afgelopen jaar zijn we in twaalf verschillende landen geweest. We staan soms in grote theaters, maar ook de workshops en kleinere projecten zijn tof. We richten ons niet perse op mensen met een beperking, maar je merkt wel dat we voor die groep echte rolmodellen zijn.'

#### Waar inspireer jij mensen mee?

'De centrale boodschap van alles wat ik doe is nog steeds: "No excuses, no limits!" Veel mensen beperken zichzelf met hun eigen gedachten. Ik wil mensen stimuleren om alles uit het leven te halen. Ik weet uit eigen ervaring dat je, als je die excuses opzij weet te schuiven, een veel vrijer leven leeft, zonder beperkingen.'



Foto: Jacob Jomas

#### Je had ook een eigen dansschool in Gorinchem. Hoe is het daar nu mee?

'Die school is hard gegroeid en heeft ook een prachtige eigen locatie. Helaas besloot mijn vriendin - met wie ik de school samen leidde - vorig jaar onze relatie te beëindigen. Om die reden ben ik toen uit de dansschool gestapt. Dat is een heel donkere bladzijde geweest. Ik probeer trots te blijven op het succes en te denken aan al die mensen die ik aan het dansen heb gekregen.'

#### Is er nog iets veranderd op het gebied van je prothese?

'Vijf jaar geleden had ik veel last van drukplekken, dus er moest iets gebeuren. Een prothese voor een danser vraagt iets heel specifiek en dat bleek lastig te realiseren. Ik kan niet pas op het moment dat ik ga dansen mijn 'dansprothese' aandoen. Dansen doe je met je hele lichaam. Mijn prothese moet als een natuurlijk onderdeel van mijn lichaam voelen. Ik moet precies weten hoe hij reageert, hoeveel hij weegt, hoe lang hij is en hoe mijn balans is. Ik ben heel blij dat ik toch een instrumentmaker heb gevonden die deze uitdaging met mij aan wilde gaan. En nu heb ik een geweldige prothese, gemaakt van carbon, licht in gewicht, mooi van kleur en stoer. En het belangrijkste: hij helpt me bij het dansen.'