

INTERVIEW Hein van der Zande

# 'De boodschap: ga vooral niet bij de pakken neerzitten'

Op oudejaarsdag 2018 moest zijn linkerbeen tot boven de knie worden geamputeerd. Hein van der Zande (72) besloot zich niet te fixeren op wat hij niet meer kon, maar wat er nog wel mogelijk was. Hij werkte zowel fysiek als psychisch hard aan zichzelf en met succes: de Leiderdorper skiet, fietst en tennist weer. Hij schrijft zijn ervaringen van zich af in columns en in het boek *Belevenissen*.

### Afkomst

„Ik ben de oudste van een gezin van 13 kinderen. Het was thuis gezellig, maar een drukte van jewelste. Mijn vader had een tuinbouwbedrijf in Kwintshuil. Mijn drive was: naar 'de missie' gaan, ontwikkelingswerk doen. Ik kende een paar paters die dat deden in Latijns-Amerika. Dat trok me. Na een toelatingsexamen – ja, zo ging dat toen – ben ik op m'n twaalfde naar een kleinseminarie in Limburg gegaan, tot en met de vierde klas gymnasium. Toen was ik er klaar mee, het seminarie was niet meer mijn ding. Ik ben terug naar huis gegaan.

Aan die tijd heb ik het wel gevoel overgehouden om 'iets' voor de maatschappij te doen. Eenmaal in Leiderdorp beland, ben ik me als raadslid voor de politiek gaan inzetten en zo kwam ik van de ene in de andere vrijwilligersfunctie terecht.”

### Gevaarlijke infectie

„In 1995 heb ik een ernstige bacteriële infectie opgelopen: een streptokokkenbacterie vrat zich een weg door mijn lichaam. De exacte oorzaak is nooit helder geworden. Zelf wijd ik het aan een combinatie van werkdruk en afgenomen weer-

## i

### Paspoort

**Naam:** Hein van der Zande  
**Leeftijd:** 72 jaar  
**Woonplaats:** Leiderdorp  
**Opleiding:** overheidsstudies GAI en GAI, MBA  
**Beroep:** columnist; gepensioneerd, daarvoor organisatieadviseur bij provincie Zuid-Holland  
**Maatschappelijk:** voorzitter Adviesraad Sociaal Domein Leiderdorp; oud-voorzitter theatercommissie De Muzenhof; oud-raadslid PPR (later PPR/PSP); oud-vrijwilliger bij Alecto, vrijwilliger Leiderdorps Museum; begeleider studenten Hbo-opleiding; oud-voorzitter Vrije School Mareland  
**Nota bene:** het boek *Belevenissen* is gratis verkrijgbaar bij de vereniging *KorterMaarKrachtig* of via [hvdzande@hotmail.com](mailto:hvdzande@hotmail.com)  
**Burgerlijke staat:** getrouwd met Els van Wissen, twee dochters (33 en 30 jaar)

stand. Van het ene op het andere moment werd ik zo ziek dat de gealarmeerde huisarts me zelf meteen naar het ziekenhuis bracht. Behalve mijn hart en longen waren zo ongeveer al mijn organen uitgevallen. Mijn kuit was zo opgezwollen dat die op knappen stond. Omdat ze zo gauw geen oorzaak konden vinden, brachten ze me in een kunstmatige coma. In die periode werd mijn kuitspier opengelegd en na enkele operaties verwijderd. Gelukkig bleef één spier-tje gespaard. Daardoor kon ik de daaropvolgende jaren blijven lopen. Na tien weken kon ik het LUMC verlaten.”

**Groeïende geraniums**  
„Ik moest alles opnieuw leren, maar na een tijdje kon ik weer stapsgewijs aan het werk bij de provincie Zuid-Holland. Op zich ging het prima. Ik hield wel een wond aan mijn been die niet wilde sluiten. Jarenlang kon ik ermee leven, maar rond mijn pensioering, nu een jaar of vijf geleden, ging mijn gezondheid achteruit. Ik werd ook somberder. Els, mijn partner, zei: *Hein, dit gaat niet langer. Je wordt een kasplantje, ik*

*zie geraniums groeien.*

In het LUMC is nog van alles geprobeerd, van huidtransplantaties, een second opinion, het laten plaatsen van een stent in een bloedvat tot uren lange sessies in een zuurstoftank. Alles om de doorbloeding van mijn been te verbeteren. Niets hielp. Toen kwam het moment dat de chirurg in het LUMC zei: er is maar één oplossing: amputatie van het been tot boven de knie. Hard, maar eerlijk. Dát kwam aan.”

### Strijd voorbij

„Zo'n bericht moet je natuurlijk eerst verwerken, maar ik dacht wel: het moet. We gaan het doen. Maar wat daarna? Wat betekent amputatie, niet alleen voor mezelf, maar ook voor mijn omgeving? Wat zou ik met een prothese nog wel kunnen? Ik wilde er meteen positief in staan, met een plus in het leven staan – dat is ook mijn karakter. Al snel na de amputatie kreeg ik een bevrijdend gevoel. Ik was opgelucht dat de knoop was doorgehakt, de strijd voorbij was en ik vooruit kon kijken. Ik had geen pijn meer, de moeheid was verdwenen. Het was tijd voor actie.”

**Verwerkingsproces**  
„Bij het verwerkingsproces hebben naast Els ook mijn (schoon)familie, vrienden en kennissen een belangrijke rol gespeeld. In het revalidatiecentrum heb ik geen dag alleen gezeten. Als je zo'n sociaal circuit hebt, is dat een groot geluk. Ook de sfeer bij het Rijnlands Revalidatie Centrum – tegenwoordig Basalt geheten – hielp enorm. Om te beginnen zit je daar met mensen aan tafel die van alles mankeren. Je realiseert je: het kan nog veel erger dan alleen een geamputeerd been. En vanaf het moment dat ik binnenkwam, was het van: hier is je rolstoel, vanaf nu doe je alles zoveel mogelijk zelf. Duidelijke taal. Ik dacht: ze geloven in je. Dan ga je ook meteen kijken wat je kunt. Voor het eerst in 25 jaar heb ik daar weer gezwommen – daarvoor durfde ik nooit, met die wond. In het begin voelde ik me bij de rugslag net een rondtollend zeehondje, ik kon geen koers houden, maar het was een geweldige sensatie.”

**De eerste stap**  
„Na een amputatie begin je vanuit een rolstoel met revalideren. Dan zit je letterlijk in een underdogpo-



Hein van der Zande bij zijn caravan: „Kamperen in een tent gaat met een beenprothese niet meer, maar met een caravan wel.”

FOTO HIELCO KUIJPER

## Tweede druk in zicht

Hein van der Zande is in zijn woonplaats Leiderdorp geen onbekende. Hij was jarenlang raadslid voor de PPR-PSP en dook op bij culturele- en sportinstellingen.



Heel wat plaatsgenoten leefden mee, toen Van der Zande in 1995 een levensgevaarlijke bacteriële infectie opliep. Streptokokken aten een deel van zijn linker kuit op. Artsen moesten vechten voor zijn leven. Hij krabbelde weer op, maar hield aan de infectie een wond over die niet echt meer wilde helen. Vijf jaar geleden ging zijn gezondheid zo snel achteruit dat Van der Zande, zijn partner en een chirurg van het LUMC

tot de eensluidende conclusie kwamen: amputatie van het been tot boven de knie was onvermijdelijk.

Tijdens en na zijn revalidatie begon hij in columns zijn persoonlijke ervaringen op te schrijven. Columns die bij *KorterMaarKrachtig*, de landelijke vereniging van mensen met een amputatie, gretig werden ontvangen. Ze zijn nu gebundeld in het boek *Belevenissen*, dat – met dank aan de sponsors – landelijk gratis wordt verspreid. De reacties zijn positief en massaal: het boek is bijna overal al 'uitverkocht'. Een tweede druk lijkt in zicht.

Miep Smitsloo [miepsmitsloo@planet.nl](mailto:miepsmitsloo@planet.nl)

„Ik kan mijn knie instellen op lopen, fietsen of skiën

sitie: niet op dezelfde hoogte als de mensen om je heen. Veel veranderde op het moment dat ik een prothese kreeg en weer kon lopen, mensen op ooghoogte aankijken. Ik leerde om met daarmee te bewegen en daarna het lopen te verfijsen, ging aan spierversterking werken en veel zwemmen. De rolstoel gebruik ik inmiddels alleen nog voor langere afstanden, of voor de zekerheid: het geeft me een veilig gevoel als ik weet dat ik, indien nodig, kan gaan zitten.”

### Zitskiën: eureka

„Voor die amputatie was ik altijd heel sportief geweest. Els en ik gingen vaak kamperen, we fietsten, liepen lange afstandswandelingen in binnen- en buitenland. Ik heb gehockeyd en wedstrijden gefloten, ik was dol op skiën. Dat kon allemaal niet meer. Ik ontdekte steeds

nieuwe dingen waarmee je met een prothese moet zien te dealen.

Op een gegeven moment kwam Els met gegevens van een skivereniging voor mensen met een beperking. Via die Vereniging van Gehandicapte Wintersporters kwam ik in aanraking met het fenomeen zitskiën. Je zit in een bakje dat op twee ski's staat. Je houdt jezelf in evenwicht met twee kistokken naast je en een begeleider achter je. Zo zijn we met een hele groep op wintersport gegaan. Een ultieme droom kwam uit.”

### Columns schrijven

„Schrijven zit in mijn genen. Vroeger schreef ik columns voor de lokale radio en ook in mijn raadsperiode schreef ik graag en vaak.

Over die ervaringen met zitskiën schreef ik een verhaal voor de website van *KorterMaarKrachtig*, een vereniging voor mensen met een amputatie. Al gauw was het van: heb je nog meer artikeltjes? Die had ik wel. Daarna werd me min of meer meegedeeld: vanaf nu ben je onze vaste columnist. Ik begon met maandelijke verhalen over waar je met een prothese tegenaan loopt, wat kun je niet? Maar liever: wat kun je nog wél? Elke column wordt optimistisch afgesloten, want optimisme blijft mijn insteek.”

### Boekje geboren

„Mijn adviseur bij OIM Orthope-

die in Noordwijkerhout kwam vorig jaar zomer met het idee de columns voor lotgenoten te bundelen. Ik kom regelmatig bij hem om mijn prothese optimaal te krijgen en te houden. Zijn idee bracht me verder. Want, zo zei hij: we praten altijd over protheses met vakgenoten, ziekenhuizen en revalidatiecentra, en publiceren daarover, maar er wordt nooit echt iets voor de eindgebruiker geschreven. De vereniging *KorterMaarKrachtig* ondersteunde het idee van harte. De vereniging zelf heeft al acht- tot negenhonderd leden: de groep van mensen met een amputatie is groot en er komen ieder jaar mensen bij.

De algemene gedachte was: dit gaan we sponsoren. Ook mijn fietsenmaker Abeona deed mee. Het was allemaal snel geregeld, voordat ik het wist, lag het boekje er. Dankzij de sponsoring kan *KorterMaarKrachtig* het landelijk en gratis uitzetten in ziekenhuizen, revalidatiecentra en binnen de vereniging. Het is bijna 'uitverkocht'. Ik denk en hoop dat er een herdruk komt.”

**Reacties**  
„Ik krijg veel reacties en ze zijn allemaal positief. Het mes snijdt aan twee kanten: het schrijven van de columns heeft bijgedragen aan de verwerking van mijn amputatie. Tegelijkertijd vinden veel lotgenoten steun in mijn verhalen. Ik krijg

lieve reacties in de trant van dat ik mijn ervaringen open, eerlijk en mooi beschrijf. Dat is ook de enige manier, als je je ervaringen wilt delen, moet je je kwetsbaar opstellen in plaats van ze weg te stoppen. Ik word nu ook gevraagd om lezingen te geven. Ook dat zal ik graag doen.”

### De praktijk

„Technisch zijn de ontwikkelingen de laatste jaren heel snel gegaan. Daar bof ik bij. Zo heb ik een prothese met een computergestuurde knie. Computergestuurd, ja! Op mijn mobieltje zit een app waarmee ik de knie kan instellen op drie standen: lopen, fietsen of skiën. Ik heb een speciale driewieler-ligfiets, met dank aan mijn fietsenmaker uit Zoeterwoude. Met die fiets komen Els en ik heel ver. Kamperen in een tent gaat niet meer, maar wel met een caravan. Binnenkort gaan we er een maand mee naar Engeland.

Ik loop in huis 'los', maar buiten met een stok, voor de zekerheid. Ik kan geen kracht zetten en je moet niet vallen – dat is niet gezellig. Laatst heb ik met de sportcoach van Basalt voor het eerst weer staand getennist. We hebben ook nog even gebadminton. Er zijn zat mogelijkheden. Ik vermaak me prima.”

### Thuisfront

„Zonder Els was ik niet zo ver-

gekomen. Vergeet niet: ook zij is geamputeerd. Ze is jarenlang mijn mantelzorgster geweest. En bepaalde dingen, die we graag deden, zoals met de gewone fiets erop uit, kamperen en gewoon skiën, kunnen we niet meer doen.

We hebben twee fantastische dochters. Indira komt uit New Delhi, ze was vier maanden toen we haar adopteerden. Daarna kwam Mitra uit Calcutta. We hadden een kinderwens en adoptie was voor ons de manier om daar tegehoort aan te komen. Ze zijn nu volwassen en doen het fantastisch. Je hoort wel eens dat het soms niet goed gaat met kinderen die geadopteerd zijn, maar om het in één zin samen te vatten: alle warmte, liefde en energie, die je erin stopt, krijg je terug. Althans, zo ervaren Els en ik het.”

### De boodschap

„De boodschap die ik met mijn columns en het boekje wil meegeven, is deze: als er, zoals bij mij, iets heel ingrijpends in je leven gebeurt, ga dan vooral niet bij de pakken neerzitten. Er kan heel veel, maar je moet er wel voor openstaan. Om een citaat uit mijn boek aan te halen: iets doen waarvan je eerst dacht het niet te kunnen, is heel bevredigend, werkt stimulerend en verfrissend. Het poetst ook een stukje van je innerlijk en je geest op. Als je er maar voor openstaat!”