

# Bart Van der Beken: "Indien ik mijn helm niet op had gehad, dan zat ik hier niet meer. Het strafste is dat ik mij niet meer kon herinneren dat ik Novak gekocht had, het paard waar ik van gevallen ben."



© Digitalclickx.com

Bart Van der Beken is 29 en afkomstig uit Gavere. Bart studeerde dierenzorg aan Hogeschool Gent en maakte op 7-jarige leeftijd kennis met de paardensport. Paarden en eventing zijn sindsdien zijn grote passie. Een liefde die zo groot is dat hij na zijn studies beslist om halftime paarden te rijden en uit te brengen op wedstrijd. Na vele uren hard werk behaalde Bart, als kers op de taart, in 2016 een derde plaats op het Belgisch kampioenschap voor 7-jarige paarden in Nokere. Een halfjaar na deze overwinning valt hij, op wandeling, van zijn paard. Na een lange revalidatie en een enorme portie doorzettingsvermogen rijdt Bart sinds 2018 opnieuw wedstrijden.

**Vrijdag 3 februari 2017 sloeg het noodlot toe, een wandeling die je leven volledig heeft veranderd. Wat is er precies gebeurd?**

**Bart Van der Beken:** "Het enige wat ik weet zijn de zaken die mensen, vrienden en familie mij verteld hebben. Door mijn val had ik een zeer zware hersenschudding en verschillende kleine hersenbloedingen waardoor ik aan geheugenverlies lijd. Dit wil zeggen dat ik mij vanaf ongeveer 4 maanden voor het ongeval niets meer herinner en ik tot op de dag van vandaag kleinigheden vergeet. Als ik kijk naar hoe ik voor mijn ongeval, en vandaag nog steeds, de paarden train, denk ik dat ik Novak eerst gereden heb in de piste en dan als een soort van uitstappen de baan ben opgegaan. Novak is toen alleen teruggekeerd naar zijn stal en na even zoeken hebben ze mij bewusteloos langs de weg teruggevonden."

**In welke mate heeft jouw ruitershelm een rol gespeeld in deze situatie?**

**Bart:** "Indien ik mijn helm niet op had gehad, dan zat ik hier niet meer. Je ziet het ook heel duidelijk aan mijn helm, deze vertoont twee barsten. Stel je voor dat ik deze niet had gedragen, dan hadden de barsten misschien wel in mijn schedel gezeten? Als je gaat kijken naar de verwondingen en de breuk die ik

info@vlp.be - www.vlp.be



opgelopen heb mét helm, ben ik zeer blij dat ik deze toen droeg. Voor mijn ongeval viel het wel eens voor dat ik tijdens het platwerk met paarden die ik zeer goed kende mijn ruiterhelm niet droeg, maar sinds mijn ongeval stap ik niet meer op zonder helm.”

**Na het ongeluk heb je 4 maanden verbleven in het revalidatiecentrum van UZ Gent. Welke moeilijkheden heb je ervaren tijdens deze revalidatie? Welke zaken heb je opnieuw moeten aanleren?**

**Bart:** “Het grootste probleem was het geheugenverlies. Tijdens de eerste weken op Neurochirurgie High Care lag ik vastgebonden aan mijn bed, omdat ik niet meer wist dat ik mijn been gebroken had en ik niet begreep dat ik niet mocht stappen. Op een gegeven moment heb ik zelfs op een of andere manier omdat ik zo verward was, vastgebonden, de drainage uit mijn schedel getrokken. Naast het cognitieve dat veel training nodig had om opnieuw te leren onthouden en manieren te vinden om dingen te onthouden, was het opnieuw leren stappen ook een moeilijkheid dat ik ervaren heb. Door de scheenbeenbreuk die ik opgelopen had heb ik toch ‘opnieuw’ moeten leren wandelen. Ik mocht bijvoorbeeld tijdens mijn revalidatie gaan lunchen zonder krukken, maar wanneer het zover was ging ik gaan eten met mijn rolstoel

omdat ik al vergeten was dat de begeleiders mij dit gezegd hadden. Na dit voorval hebben ze een briefje op mijn televisie opgehangen dat ik vanaf die dag al mijn verplaatsingen binnen K7 met krukken mocht doen. Tot op vandaag speelt het geheugenverlies nog steeds een grote rol, maar ik ben het hele UZ en K7-team dankbaar voor de goede begeleiding tijdens mijn 10 maand durende revalidatie.’

**Voor het ongeval had je ongetwijfeld doelen voor ogen die je wou bereiken. Zijn deze doelen veranderd na je ongeluk?**

**Bart:** “Mijn doelen zijn zeker niet veranderd en wil ik nog altijd nastreven, maar ik probeer ze te realiseren met een jaar à twee jaar vertraging. Ik wil graag met Jumper Van De Meyhoeve (v. Diego Van De Padenborre) naar het hoogste niveau en ik hoop nog altijd om ooit eens Lion D’Angers (WK Jonge eventingpaarden) te rijden. Door het BK in 2016 weet ik dat ik een heel goed paard heb en ik wil daarom nationaal terug op het hoogste niveau kunnen meedraaien en ook op internationaal niveau er terug staan. De wil en het doorzettingsvermogen zijn er zeker, maar het blijft voor mij moeilijk om bijvoorbeeld een dressuurproef uit mijn hoofd te leren. Vroeger deed ik dit op een kwartier, terwijl ik er nu makkelijk 2 weken over doe,

info@vlp.be - www.vlp.be

met de nodige oefeningen, tekeningen, opzeggen enzovoort. Na het ongeval was mijn eerste doel om vooral terug te kunnen rijden, sindsdien blijf ik mijn doelen verleggen. Zo startte ik vorige jaar de internationale eventingwedstrijd in Waregem en dit jaar was mijn doel om terug zelf mijn jong paard te starten. Enkele weken geleden startte ik Novak voor het eerst zelf op eventingwedstrijd.”

## Heb je enig idee of dit in de toekomst nog makkelijker zal worden?

**Bart:** “Deze vraag heb ik ook gesteld aan mijn revalidatiearts en we kunnen dat niet weten. Het ongeval is twee jaar geleden, theoretisch gezien zal er nog weinig veranderen aan de toestand hoe deze nu is. Ik heb enorm veel vooruitgang gemaakt, zeker als ik kijk naar de periode februari 2017 naar december 2017. Toen ben ik door de intensieve begeleiding een enorme stap vooruit gegaan en ook het jaar nadien heb ik veranderingen gemaakt. Ik hoop wel verbetering te zien bij het rijden van mijn dressuurproeven, omdat ik merk dat ik tijdens de proef zo bezig ben met de figuren dat hierdoor mijn rijden nog te gecontroleerd en niet vloeiend genoeg is.”

## En hoe zie jij de toekomst?

**Bart:** “Enkele weken terug ben ik voor de eerste keer weer met twee paarden in verschillende reeksen op wedstrijd gegaan. Ervaring leert mij dat naar de toekomst toe ik ofwel beide paarden in dezelfde proef moet starten of maar een paard mag meenemen, omdat het te moeilijk wordt beide reeksen te onthouden en ik op die manier fouten zal maken. De toekomst ziet er goed uit, maar zal toch constant aanpassen zijn.”

## Zorgt dit voor frustraties?

**Bart:** “Ja, het frustreert me soms wel. Zeker wanneer mensen mij zeggen ‘Bart, je hebt dit al verteld’. Dan weet ik dat ik in herhaling val, omdat dat zaken

zijn die ik niet kan opslaan en geen lijstjes kan over maken in mijn gsm. Belangrijke dingen sla ik wel op tussen mijn honderden notities op mijn iPhone, zoals werk gerelateerde zaken. Ik leer hier mee omgaan, het brengt wel frustraties met zich mee, maar het heeft mij ook een drive gegeven om te tonen dat het kan en dat ik er terug zal staan. De oude zal ik waarschijnlijk nooit meer worden, want lopen kan ik niet meer, maar ik wil wel nog zo dicht mogelijk bij het hoogste niveau komen.”

## Hoe belangrijk vind jij het dragen van een ruitershelm tijdens het paardrijden?

**Bart:** “Ik vond het vroeger al belangrijk, maar nu zeker nog meer. Er is geen enkel excuus om hem niet te dragen. Mensen zeggen snel het is een braaf paard, ik ken hem goed of het is te warm, maar sommige situaties heb je gewoon niet in eigen hand. Het moet zelfs niet eens op wandeling zijn, het kan evengoed in de piste gebeuren dat je paard struikelt of je neemt een sprongetje en je gaat over de kop en dan kan het ook al te laat zijn. Zet'm op is gewoon de boodschap!”

## Tot slot. Heb je door wat je meegemaakt hebt en je ervaring een advies omtrent veiligheid en paardrijden?

**Bart Van der Beken:** “Draag je helm! En binnen mijn discipline eventing raad ik iedereen aan om steeds op training uw rugbeschermer te dragen. Ik zeg het nogmaals, had ik mijn helm niet op gehad, dan zat ik hier niet. Draag dus de nodige bescherming en wees er van bewust dat zowel de ruitershelm als rugbeschermer op crosstraining van nut zijn. De helm van mijn ongeval heeft, als een soort symboliek, een plaats bij mij thuis en ook de aarde hangt er nog steeds aan. Dit toont voor mij ook steeds hoe belangrijk die helm is geweest.”

Ik Zet'M Op! Jij ook?

info@vlp.be - www.vlp.be

