



# FLEUR JONG

*Die ene decemberdag: ze wordt ziek, wordt met spoed opgenomen in het ziekenhuis en komt er twee maanden later uit met bijna acht vingers minder. Is dan alles nog zo normaal?*



**“WEES NIET TE  
VOORZICHTIG.  
ALS JE DE  
GRENZEN NIET  
OPZOEKT, KOM JE  
ER NOOIT ACHTER  
DAT ZE VERDER  
WEG LIGGEN DAN  
JE DENKT”**







**Een vrolijk kind, veel buiten. Trefballen met vriendjes op straat tot het donker wordt, want dan kunnen ze elkaar toch niet meer zien. Tennissen, dansen, turnen: alles wat met sport te maken heeft, is leuk. Gewoon, net als haar leeftijdsgenootjes. Tot die ene decemberdag: ze wordt ziek, wordt met spoed opgenomen in het ziekenhuis en komt er twee maanden later uit met bijna acht vingers minder. Is dan alles nog zo normaal?**



## HET IS IN HET KORT HET VERHAAL VAN FLEUR JONG. ZE IS 22 JAAR. DIE ENE DECEMBERDAG IS NU RUIM VIJF JAAR GELEDEN

“Ik was een superactief kind: op het klimrek, de eenwieler, de trampoline, overal op straat trefballen, na schooltijd spelen met vriendinnetjes. We gingen elke dag buiten spelen in een vast groepje, dan weer bij ons in de buurt, dan weer bij iemand anders. Altijd buiten, heerlijk! Tot het donker werd en de lol er wel af was; dan konden we elkaar toch niet meer zien.

En sporten, ook op zaterdag. Alles wat met sport te maken had, vond ik leuk. Ik was er ook goed in en wilde alles tegelijk doen. Ik moest op een gegeven moment kiezen van mijn ouders; het was gewoon te veel. Dat vond ik niet zo leuk.

Ik was altijd op zoek naar de grens. Alles wat ik wilde, moest ik kunnen. Ik heb zo vaak dingen uitgeprobeerd die niet lukten en ben vaak uit het klimrek gevallen. We hadden iets bedacht dat we ‘de dodenzwaai’ noemden: met je kont op het klimrek zitten, naar achteren vallen, blijven hangen met de stang van het klimrek in je knieholte, met een sprongetje loslaten en dan op je voeten landen. Uiteindelijk lukte het ook. Het kostte me een paar bloedneuzen, maar het was absoluut mogelijk!

In december 2012, een paar dagen voor ik 17 jaar werd, werd ik voor het eerst ziek. Ik ging naar huis vanuit school, met een griepje. Tenminste: dat dacht ik. Nog geen 24 uur later was ik met spoed naar het ziekenhuis gebracht en deden de artsen er alles aan om mij in

leven te houden. Ik had een bacterie in mijn bloed. De bacterie is vrij onschuldig (iedereen kan die bij zich dragen) maar moet níét in je bloedbaan terechtkomen. Nou was dat nog niet het ergste. Door die bacterie raakte mijn lichaam in een toxic shock. Tijdens zo’n shock stuurt je lichaam, vindingrijk als het is, alleen nog bloed naar je vitale delen zoals hart, longen en hersenen – de delen die écht nodig zijn om te blijven leven, echt het minimum van het minimum. Je lichaam gaat dan in een soort overlevingsstand. Mijn nieren deden het op een gegeven moment ook niet meer, dus ik was echt wel ver weg. Dat betekent dus dat je tenen en vingers als eerste zonder bloedtoevoer komen te zitten en afsterven.

Wat het precies was, weten we nog altijd niet. De dokters hebben de bacterie nooit kunnen vinden. Ze hebben allerlei soorten antibiotica gegeven, alles wat ze konden bedenken. Daarvan is er waarschijnlijk iets aangeslagen; wat precies, zullen we nooit weten. Die bacterie was vervolgens weg. Het ging allemaal zó snel; binnen 24 uur. Ze hadden dit nog nooit eerder gezien.”

**Drie weken wordt Fleur in een kunstmatig coma gehouden, zodat de dokters haar zo goed mogelijk kunnen behandelen. Alles moet in alle rust kunnen herstellen en uit zichzelf ontwaken. Tot die tijd gaat alle energie die Fleur heeft naar het herstel.**

“Toen ik ontwaakte uit dat coma, kon ik pas geopereerd worden. Daarvóór was ik veel te zwak. Stukje bij beetje hebben ze me verteld wat er aan de hand was; eerst over mijn vingers, daarna over mijn voeten. Heel geleidelijk.

Acht halve vingers, mijn rechtervoet, linkervoet en -hiel moesten geamputeerd worden. Maar het echte besef had ik niet. Ik was high en dronken van de medicijnen. Ze hebben het allemaal nog vaak moeten herhalen voor het tot me doordrong: waarom dan, wat is er gebeurd, wat gaan we ook weer doen?

De eerste operatie zou aan mijn vingers zijn. Toen ik ze zelf na verloop van tijd kon zien, snapte ik het al beter: ze waren voor een groot deel zwart. Dat stuk moest er dus af. Het moment dat ik dat besepte, weet ik nog goed. Het was superverdrietig. Ik heb alleen maar gehuild en geschreeuwd. Ik dacht alleen maar: mijn vingers gaan eraf, waarom doen ze dat, hoe moet ik dan verder zonder vingers?”

**Hoe moet het dan zonder vingers? Tegelijk met haar vingers worden ook Fleurs rechter- en linkervoet (deels) geamputeerd. Trefballen, tennis, turnen, dansen of sporten – kan dat dan nog wel?**

“Ik had geen idee waarin ik terecht zou komen. Ik was nog niet zover dat ik überhaupt kon nadenken over wat





# ZE ZIJN STOMWEG GAAN GOOGELLEN, EN KWAMEN ZO BIJ SNOWBOARDSTER BIBIAN MENTEL EN ATLETE MARLOU VAN RHIJN TERECHT

er hierna zou komen. Ik was alleen met de dag zélf bezig. Dat was echt het maximale dat ik kon bedenken. Ik zat vol morfine en andere medicijnen.

Na al het verdriet stond alles in het teken van opbouwen. Natuurlijk dacht ik: wat moet ik hier nou mee, wat kan ik nog allemaal? Ik begon bijna weer op nul. Oké, dit had ik. Hoe moest ik daar nu mee omgaan? Eerst maar weer eens handig een kaart of blok pakken; voelen hoe dat moest. Dat waren echt de eerste kleine stapjes.

De hele dag rechtop zitten was al heel wat. Ik had in het ziekenhuis alleen maar gelegen. Het ging steeds wat verder: voorzichtig staan, nou ja, niet echt staan, maar met mijn geamputeerde been op een stoel en het andere been hangend naar beneden. Om weer aan dat gevoel te wennen. Het bloed moest weer daarheen, zonder dat ik licht werd in mijn hoofd. Dat ging eerst dertig seconden, toen viel ik alweer bijna flauw. Daarna een minuut, twee minuten, vijf, tien, en op een gegeven moment kon ik het zo lang als ik maar wilde.

In het revalidatiecentrum wilde ik graag meedoen met de sportgroep, maar dat mocht eerst niet. Die groep bestond uit mensen die bijvoorbeeld last hadden van chronische vermoeidheid of een andere ziekte. Zij konden fysiek alles, ik niet. Ik moest in een rolstoel of op mijn knieën. Dat paste niet binnen die groep.

Ik heb wel veel gesport met mijn fysio. Zij had ook wel door dat die oefeningen op de mat best goed waren, maar dat ik meer wilde. Konden we niet een keer handbiken of in een sportrolstoel gaan zitten? Ik wilde weleens rondrijden in zo'n ding. Daar heeft zij voor gezorgd. We gingen naar buiten! Mijn conditie was helemaal nul. Ik kon net het hek uit en weer terug. Ik begon echt heel klein."

**Voorzichtig, kleine stapjes. Een kaart pakken, blokken stapelen, wennen aan haar nieuwe lijf. Maar echt sporten?**

"Natuurlijk vond ik dat een beetje eng. Ik had geen idee van wat er allemaal mogelijk was en waar ik dat dan kon doen.

Gelukkig hebben we veel lieve vriendinnen, ook vriendinnen van mijn moeder. Die zijn een beetje op onderzoek uitgegaan terwijl ik nog aan het herstellen was: oké, Fleur heeft nu haar been en haar vingers eraf, maar er zijn vast meer mensen die dat hebben of die überhaupt een handicap hebben. Ze zijn stomweg gaan googelen, en kwamen zo bij snowboardster Bibian Mentel en atlete Marlou van Rhijn terecht. Ze hebben Bibian en Marlou gewoon berichtjes gestuurd: 'Een vriendin van mij is nu gehandicapt, althans haar been is eraf. Hoe werkt een prothese? Kun jij lopen, en hoelang?' Dat soort vragen, rechttoe rechtaan.



# NA LANGE DISCUSSIES MET DE ARTSEN – DIE ‘EEN GEZOND STUK FLEUR’ NIET ZOMAAR WILLEN WEGHALEN – KRIJGT ZE GROEN LICHT. HET LINKERONDERBEEN WORDT OOK GEAMPUTEERD

Ze zijn op onderzoek uitgegaan en lieten al snel dingen aan me zien: ‘Kijk, dit meisje heeft ook een prothese; zij loopt de hele dag. Bibian snowboardt en Marlou loopt hard. Oké, dus als je een prothese hebt, ben je al een heel eind.’ Dat gaf me enorm veel vertrouwen. Ik wist: ik kán sporten. Als Bibian en Marlou het konden, dan moest ik het ook kunnen. En ik had meteen contacten die me meer konden vertellen. Mijn angst werd door mijn omgeving weggenomen. Door wat ik zag van mensen die ook een prothese hadden, wist ik: het kan. Het helpt enorm om te zien dat iemand sport of elke dag loopt. Dat neemt zóveel twijfel weg.”

**Een halfjaar na de amputatie van haar rechterbeen – en een deel van haar linkerbeen – ligt Fleur weer op de operatietafel. Ook haar linkeronderbeen wordt nu helemaal geamputeerd, op haar eigen verzoek. Met haar rechterprothese kan Fleur alles, maar dat halve linkervoetje heelt niet; het blijft pijn doen. Orthopedische schoenen helpen niet. Ze zijn lelijk en zitten niet lekker. Fleur is klaar om weer te gaan lopen, weer écht dingen te gaan doen. Maar dat voetje zit in de weg.**

**Na lange discussies met de artsen – die ‘een gezond stuk Fleur’ niet zomaar willen weghalen – krijgt ze groen licht. Het linkeronderbeen wordt ook geamputeerd, ongeveer op dezelfde hoogte**



**als het rechterbeen. En dan kan Fleur écht weer gaan beginnen.**

“Iedereen wist hoe ik in elkaar stak. Als ik iets wil, dan doe ik het gewoon. Dat deed ik als kind, toen ik nog twee benen en tien vingers had. Na de amputaties was dat niet ineens anders. Mijn ouders vonden sommige plannen echt weleens stom, maar als ik het wilde proberen, moest ik het gewoon doen.

Iemand zonder handicap hoeft zich nooit af te vragen of iets praktisch mogelijk is. Dan gaat het alleen maar om iets leuk vinden en een beetje talent hebben. Dat is een groot verschil. Iemand met een handicap zal zich vaak eerst afvragen: kan dit wel?

In het begin vond ik fietsen best eng. Ik twijfelde: als ik plotseling moest remmen, kon ik dan wel snel genoeg reageren en met mijn protheses omgaan? Die hebben geen eigen wil, maar moeten wel onderdeel van je worden. Dus ben ik dat gaan proberen. Na een tijdje ging het prima.

Er zijn veel mensen met een handicap bang dat iets niet kan, wat ook vaak zo beweerd wordt. Als jij elke dag te horen krijgt dat je geen trap moet lopen omdat dat wel heel zwaar is en niet zal lukken, tja, dan lukt het ook niet. Je omgeving wil niet dat je in de problemen komt of teleurgesteld wordt.





**Fleur gaat er met een totaal andere insteek naartoe: daar kan ik verschillende sporten uitproberen en informatie inwinnen over wat er allemaal wel en niet mogelijk is.**

“Ik heb die dag rolstoelbasketbal, tafeltennis, zitvolleybal en snowboarden gedaan. Rolstoelbasketbal vond ik erg leuk, maar ja, mijn doel was wel om weer te gaan lopen. Waarom zou ik dan gaan sporten in een rolstoel? Atletiek vond ik ook meteen leuk. Ik moest wel even mijn verhaal uitleggen. Ik kwam daar in een rolstoel en kon nog niet veel. Guido, die toen bondscoach was, vroeg daarnaar. ‘Ja, ik heb nu mijn linkervoet nog, maar die gaat er binnenkort af’, kon ik hem vertellen. Zijn reactie? Ik kreeg niet de gebruikelijke beoordeling, maar zijn telefoonnummer. ‘Bel maar als je been eraf is.’ Hij had nog geen idee wie ik was of wat ik kon, maar zag er waarschijnlijk wel iets in.

In december is toen mijn linkervoet geamputeerd, in maart kreeg ik mijn protheses. Toen heb ik Guido gebeld: ‘Ik heb nu protheses, dus volgens mij kan ik nu komen.’

We begonnen met een simpele oefening: over een lijntje lopen, knieën optillen, recht blijven, een beetje huppelen, voelen wat er gebeurt, hoe de voeten staan. Het waren basisdingen op weg naar volwaardig lopen. Goed lopen was het eerste dat ik wilde. Goed lopen, zonder dat iemand dacht: wat is er met haar aan de hand? Daar heeft de sport mij mee geholpen. Een echte atletiektraining, zoals bij de andere sporters, was het die eerste keer niet. Maar voor mij was het heel wat: hartstikke zwaar en alles was nieuw. Ik was na die eerste keer zó enthousiast, zo vol

## DE PROTHESES WERDEN ECHT ONDERDEEL VAN MIJ. IK NOEM ZE NIET VOOR NIETS ‘MIJN BENEN’

van de simpele dingen die ik zelf had gedaan. Wauw, ik ben de trap opgelopen en heb een beetje gehuppeld. Dat vond ik al zo heftig, daar was ik al zo ongelofelijk blij mee. Ik had zoveel indrukken die dag. Ik was blij dat ik kon huppelen, maar zag ook wel dat anderen het nog iets harder en beter konden. Dus kon ik de volgende keer nóg beter worden. Als ik de trap op kon lopen, wilde ik hem op kunnen rennen. Als ik hem op kon rennen, wilde ik met twee benen omhoog kunnen springen. Kon ik dat met twee benen, dan wilde ik dat op één been. Ik had steeds iets nieuws te leren.

Tegelijkertijd had ik de andere atleten gezien, die als een gek die trappen op konden rennen. Ze konden ook hinkelen, en als ze gingen sprinten, trokken ze hun blades aan. Dat wilde ik ook! De eerste driekwart jaar heb ik op normale protheses meegedaan; oefeningen op de baan, op de trappen, af en toe krachttraining. Het was vooral fit en sterk worden. Er zat steeds uitdaging in, dus bleef ik het doen. Het ging er helemaal niet om wat ik er als atlete mee kon bereiken. Iedereen liep ook goed. Met een lange broek aan zag je niets gek. Dat vond ik belangrijk. Een goede houding, netjes lopen, stevig op je benen staan en fit zijn: daar ging het om. Dat voorkomt ook een hoop andere problemen.

Mijn grenzen verleggen, andere, moeilijkere oefeningen: het ging steeds beter. De protheses werden echt onderdeel van mij. Ik noem ze niet voor niets ‘mijn benen’. Veel mensen zien ze als dingen, als een noodzakelijk kwaad. Ik niet. Die benen zijn van mij! En niemand mag er zomaar aan zitten.”

**Voor Fleur zijn de andere atleten enorm belangrijk. Ze ziet ze harder, sneller en beter lopen, huppelen, hinkelen, rennen en springen dan zichzelf, terwijl ze eenzelfde soort handicap hebben als zij. Fleur wordt als vanzelf meegenomen in het zoeken naar haar eigen grenzen. Haar logische gedachte: als zij het kunnen, dan moet ik het ook kunnen. Wat voor hen heel normaal is, moet dat voor Fleur ook kunnen zijn.**

“Zo’n instelling heb je wel nodig. Ik durfde echt niet alles in één keer. Maar omdat ik zag dat anderen het deden, wist ik dat het niet gek was. Dat was voor mij cruciaal. Het helpt om anderen iets te zien doen waarvan je op voorhand denkt: je bent niet goed wijs. Zulke voorbeelden heb je nodig. Als je het allemaal zelf wilt uitzoeken, is dat veel werk; dat kost veel energie. En het is onnodig, want er is al zoveel kennis. Waarom zou je alles zelf uitzoeken? Vraag om hulp en tips.

We hebben nu een nieuw meisje in het team. Ook zij mist twee onderbenen. Maar zij is nooit in aanraking gekomen met de juiste mensen. Haar protheses waren slecht, deden pijn en na twee keer proberen zijn die ergens in een hoek beland. Al zes jaar zat ze thuis op de bank; ze had een uitkering. Ze kwam op een rolstoelvaardigheidsdag, iemand sprak haar aan en vroeg waarom ze in een rolstoel zat. Ze vertelde haar verhaal en kwam in contact met ons. Nu wordt er gewerkt aan protheses voor haar. Ze is bezig om fitter te worden en uiteindelijk weer te kunnen

# ALS JE EEN VRAAG HEBT EN IETS WILT WETEN, KOM DAN ALSJEBLIEFT. SCHROOM NIET. IK BEN HAPPY TO HELP.”

lopen. Of ze uiteindelijk atletiek gaat doen, weet ik niet. Maar ze is in elk geval weer actief en van de bank af. Fantastisch dat wij dat als atleten kunnen bereiken.

Natuurlijk doe ik nu aan topsport, maar dat betekent niet dat ik niet benaderbaar ben. We krijgen als team maandelijks berichten van mensen die ons gezien hebben – op de baan of op sociale media – en vragen hoe wij dingen doen. ‘Goh, jullie hebben een meisje zonder arm. Hoe zit dat? Ik ken ook zo iemand, mag die een keer met haar praten?’

Natuurlijk mag dat!

Als iemand de eerste stap zet, contact met ons zoekt, moeten wij de deur wagenwijd openzetten. Zij zijn zo dapper geweest, dan laten wij direct zien dat iedereen welkom is. Het gaat om zoveel meer dan topsport. Door al mijn contacten ben ik ook geholpen en sta ik nu waar ik sta. Als je een vraag hebt en iets wilt weten, kom dan alsjeblieft. Schroom niet. Ik ben happy to help.”

**Fleur ging naar de talentendag, kreeg hulp van vriendinnen die zochten wat een handicap en sporten nou precies betekenen. Vervolgens werd ze geïnspireerd door haar teamgenoten.**

## **Maar toch: de eerste stappen zette ze zelf.**

“Dat is heel belangrijk, en vervolgens dat je goed ontvangen wordt. Je komt in een totaal nieuwe wereld terecht. Helemaal als je op latere leeftijd een handicap krijgt, zoals ik. Je hebt altijd op een normale school gezeten, ging met je vriendjes naar een sportclub. Als dat dan ineens allemaal net even anders moet, is dat enorm spannend. Ongeacht hoelang je een handicap hebt, ongeacht hoe oud je bent.

Toen vriendinnen mailtjes gingen sturen, kregen ze antwoord. Toen ik bij de talentendag kwam, werd ik goed ontvangen, kon ik alles vragen en kreeg ik meteen een telefoonnummer. Ik wist meteen bij wie ik moest zijn.

Bij Uniek Sporten wordt de drempel nog lager gemaakt, misschien wel de laagste die er is. Je hebt een app, vult in wat je zoekt, ziet welke verenigingen er zijn en wie je waarvoor kunt bellen of mailen. Je hebt meteen een goed contact, weet dat er iemand op je wacht, dat je goed ontvangen wordt. Hoe lager de drempel, hoe beter. Dat is cruciaal. Je wilt daar niet als een verloren schaapje aankomen. Als je eenmaal binnen bent, is het prima. Dat maakt het zoveel makkelijker; dat vinden mensen prettig.

De volgende stap is opgenomen worden in een team. Sport is veel meer dan sport. Je gaat sporten omdat je voetbal leuk vindt, maar je blijft bij een team omdat het team leuk is. Natuurlijk moet je ook hard sporten, maar met goede trainingsmaatjes word je vanzelf fanatiek. Sport is een belangrijk sociaal middel. Je bent een team – ook als je een individuele sport zoals atletiek doet. Van alleen trainen ben ik nog nooit beter geworden. Elkaar uitdagen of elkaar beter maken is veel leuker. Zo maak je vrienden; zo is het bij mij ook gegaan. Verschillende handicaps? Dat maakt niet uit. Maar ga niet meteen aanpassingen doen, ga er niet van uit dat iets niet kan. Pas als bewezen is dat iets niet lukt, moet je iets nieuws verzinnen. Daag mensen uit.”

**Sporten heeft Fleur veel gebracht. Ze begon met atletiek ‘omdat ze netjes wilde lopen’ en hoort inmiddels bij de internationale top. Zo gek kan het gaan. Kort samengevat: Fleur is gelukkig.**

“Ik ben zo blij dat ik weer ben gaan sporten. Het is hartstikke leuk, ik heb het prima naar mijn zin. Ik voel me niet beperkt en kom niet veel tegen wat ik echt niet kan. Natuurlijk was het heel erg wat mij overkomen is, natuurlijk moest ik dingen anders doen door die bacterie. Maar dat ‘wat-nou-als-het-niet-gebeurd-was-leven’ bestaat niet. Ja, ik ben nu heel gelukkig. Daar gaat het om.”



## Over Fleur

Fleur Jong (22) werd op 17 december 1995 geboren in Purmerend. Nu woont ze in Midden-beemster met haar ouders en jongere broertje. Ze is een van de Nederlandse toppers in de para-atletiek. In 2014 trainde ze voor het eerst mee met de nationale selectie. Een jaar later maakte ze haar internationale debuut op de wereldkampioenschappen in Doha (Qatar). Daar won ze een bronzen medaille op de 200 meter. In 2016 kwalificeerde ze zich voor de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro. Vorig jaar kwam ze in actie op de WK in Londen. Dit jaar wil Fleur zich plaatsen voor de Europese kampioenschappen, die eind augustus gehouden worden in Berlijn.

Met dank aan het Olympisch Stadion in Amsterdam voor de medewerking aan de fotoshoot van Fleur.  
Fotografie: Mathilde Dusol