



# 'SPORT HEEFT ME GERED'

Hij ambieerde een leven als berggids in de Zwitserse natuur, maar maakte een val tijdens het ijsklimmen en liep een dwarslaesie op. Na zijn revalidatie legde Thierry Schmitter (38) zich toe op zeilen. 'Ik kan niet stilzitten. Sport is voor mij de beste therapie om me lichamelijk en geestelijk goed te voelen.'

Door Wim van Eck

**D**e in Grenoble geboren Hagenaar Thierry Schmitter denkt nog vaak terug aan die ene dag in 1998. Op 29 november van dat jaar maakte hij met een paar aspirant-gidsen een zondagmiddagtripje door de bergen. De destijds in Zwitserland woonachtige Schmitter was zijn droom aan het verwezenlijken. Hij wilde zijn marketingbaan bij een scheepbouwer graag inruilen voor die als berggids. Voor de opleiding tot berggids maakte hij een zondagmiddagtochtje. Hoewel hij het uitje als 'niets bijzonders' omschrijft ging het toch mis. Schmitter: 'Ik had net een bevroren waterval beklommen en stapte bovenaan de beklimbing op een met sneeuw bedekt bevroren boekje. Toen ik mijn been neerzette begon de sneeuw te schuiven en gleed ik mee. Ik stuurde langs de waterval zo'n zeventig meter naar beneden. Ik bleef bij kennis, maar brak wel rug en pols. In het ziekenhuis oordeelden de artsen dat ik een complete dwarslaesie had vanaf de twaalfde thoracale wervel.'

## GEVAAR

Schmitter kreeg de liefde voor outdoorsporten mee in de genen. Zijn ouders waren vaak in de Franse en Zwitserse bergen te vinden en toen zijn vader in 1973 vanwege zijn werk naar Den Haag verhuisde vond het gezin in zeilen en surfen een alternatief. 'Het is prachtig om de natuur in te trekken en de strijd aan te gaan met de elementen. De wil om barre omstandigheden te overwinnen is mijn drijfveer. Risico's afwegen, beslissingen nemen. Als je je doel bereikt, geeft dat een geweldige kick.' Schmitter is niet het type dat het gevaar uit de weg gaat. Hij houdt van uitdagingen en verlegt graag zijn grenzen. Als bergbeklimmer en extreem skier kwam hij volop aan zijn trekken. 'Bij extreem skiën klonk ik altijd eerst een steile helling op om vervolgens op ski's de afdaling te maken. Als je het zo doet is het vrij ongevaarlijk. Sommigen laten zich met een helikopter op de top van een berg droppen om daarna naar beneden te skiën. Dat is veel gevaarlijker. Dan weet je niet waar de risicovolle plekken zich bevinden.' In zijn zoektocht naar avontuur deed Schmitter in 1995 mee aan een Nederlandse K2 expeditie, nam hij deel aan klim-expedities in de Kaukasus en beklom hij de Shishapangma in Tibet. Beklimmingen die niet zonder gevaar waren. Schmitter filosofisch: 'Als je wilt overleven in de natuur moet je haar met nederigheid tegemoet treden. Je moet blijven relativeren en je vooral niet laten opfokken door je omgeving. Of door sponsors en media. Onder die druk ga je fouten maken. Het verhaal van Jon Krakauer is hiervan een bekend voorbeeld. In *Into thin air* beschrijft hij een ongeluk tijdens een Mount Everest-beklimming. Een commerciële expeditie waarbij de gids ondanks slecht weer gewoon met zijn groep naar boven ging. Hierbij vielen vijf doden. Een voorbeeld van hoe het dus niet moet.'

## PECH

Het is zuur dat Schmitter op een relatief ongevaarlijke beklimming ten val kwam. Een flinke portie nederigheid is geen garantie voor het voorkomen van ongelukken. 'Misschien was het onervarenheid. Misschien niet. Maar je kunt de natuur in ieder geval nooit de schuld geven. Het is altijd je eigen fout. Ik heb geen spijt. Ik heb alles gedaan wat ik kon en denk dat ik getroffen ben door de restfactor pech.' Na zijn val in de Zwitserse bergen moest hij zeven maanden revalideren in het Schweizer Paraplegiker-Zentrum. Een periode die vooral geestelijk veel van Schmitter vergde. De man die graag de natuur in gaat lag te maken in het ziekenhuisbed. 'Bergbeklimmen was mijn passie. Vanwege het ongeluk kon ik die passie niet meer uitoefenen en moest ik mijn droom om berggids te worden opgeven. Als je je dat realiseert,

## PSYCHE

komt dat je eigenwaarde niet ten goede.' Het dal waar Schmitter in terecht kwam was diep, maar hij herstelde zich gelukkig weer snel. 'Toen het net was gebeurd had ik het even moeilijk. Als het aan mij had gelegen sprong ik op dat moment van een brug en was het klaar. Gelukkig heeft mijn familie me door die momenten heen gesleept. Al snel kwam het besef dat mijn familie me nodig had en dat ik nog veel voor mijn omgeving kon betekenen.' Schmitter hervond zijn zelfvertrouwen en eigenwaarde door met de verpleging en andere mensen in een rolstoel te praten. 'Ik kon me niets voorstellen bij leven in een rolstoel. Als bergbeklimmer kende ik niemand in een rolstoel. Daarom denk je in eerste instantie aan alle dingen die je niet meer kunt. Langzaam kanteelde dat en zag ik dat ik met een rolstoel nog genoeg mogelijkheden heb.'

Zo snel als mogelijk was pakte Thierry Schmitter zijn leven weer op. Hij zegde zijn baan in Zwitserland op, solliciteerde bij het Europees Octrooi Bureau in Rijswijk en kwam in 2000 terug naar Nederland. Hij ging het gevecht met zijn handicap vol overtuiging aan en waar hij tegen problemen aan liep zocht hij een creatieve oplossing. 'In feite is dat mijn werk. In de techniek zie je problemen die je wilt oplossen. Dat doe ik in het dagelijks leven ook. Ik ben bijvoorbeeld dol op het strand. Met een rolstoel is het strand moeilijk te betreden. Met een extra wiel

en skistokken gaat het echter wel. Zie het als langlaufen in een rolstoel. Dat zijn dingen die je even moet uitproberen. Als zo iets lukt, geeft dat veel voldoening.' En Schmitter is er zelfs in geslaagd een manier te vinden om de door hem zo geliefde bergen in te kunnen om te skiën. 'Met een zitski-apparaat in plaats van een rolstoel en kleine ski-tjes onderaan mijn skistokken. Omdat ik een ervaren skier ben had ik dat zo onder de knie.'

## REVALIDATIE

Schmitter ervaart sport als de motor van zijn revalidatie en reïntegratie. 'Sport heeft me gered, zowel lichamelijk als geestelijk. Ik zie sport als de ultieme therapie. Als ik niet beweeg, vervel ik me en ga ik lopen nadenken. Ik was anders dan de gemiddelde patiënt in het revalidatiecentrum. Waar anderen kranten lezen of tv keken was ik twee weken na mijn ope-

centreren en kunt dan niet in negatieve gedachten blijven hangen.'

Dit verklaart waarom Schmitter zich bij zijn terugkeer in Nederland op het zeilen heeft gestort. 'Bij zeilen maakt het niet uit of je wel of geen benen hebt. Zeker in de 2.4mR-klasse waar ik in uitkom.' Daarbij komt dat Schmitter niet iemand is die op halve kracht aan zijn ambities werkt. 'Ik ben elke dag met sport bezig. In het weekend ga ik vaak met de handbike op pad en maak ik tochtjes van 30 à 40 kilometer. Ik maak vijftien zeiluren per week en ik doe op mijn werk vier dagen per week aan krachttraining. Dat laatste kan ik iedereen aanraden. Als je een kantoorbaan hebt is sporten tussen door heel goed. Dit komt je productiviteit ten goede. Je kunt namelijk niet acht uur lang geconcentreerd werken.' Zijn werk-lust heeft zich dubbel en dwars uitbe-

**Ga je niet zielig voelen, maar bedenk meteen hoe je er weer bovenop wilt komen. Neem de regie in eigen hand. Dan voel je je veel beter.**

ratie al achter de tafeltennistafel te vinden. Ik moest bewegen en de drang naar buiten te gaan werd steeds groter. Ik werd gek binnen. Gelukkig deden de artsen niet moeilijk. Om mijn spieren op te bouwen en mijn gedachten te verzetten ging ik vaak een rondje doen met de handbike. Ik merkte dat sporten me een goed gevoel gaf. Je gaat steeds een stapje verder, voelt je krachten terugkeren en zoekt nieuwe uitdagingen. Je moet je con-

taald. Hij haalde in de 2.4mR eerste plaatsen in de Kielerwoche (2007) en de Semaine Olympique Française (2004, 2006, 2007) en pakte brons op de Paralympische Spelen (2004). Prestaties waar hij tevreden mee is, maar die ondergeschikt zijn aan het grote doel: Olympisch goud op de Paralympische Spelen van Beijing. Daar heeft hij veel voor over. 'Een paar uurtjes meer trainen in de week zou mooi zijn, maar ik zit

## THIERRY'S LEVENSLESSEN

### > Geluk

'Doe de dingen die je doet voor jezelf. Niet voor een ander. Je sport niet om in de schijnwerpers te komen. Daar word je niet gelukkig van. Dat is slechts een neveneffect. Je sport omdat je wilt winnen en je doelen wilt verwezenlijken. Op basis van je innerlijke gedrevenheid streeft je het hoogste na. Ik wil gewoon Olympisch kampioen worden. Niet vanwege die medaille.

maar gewoon omdat ik dat voor mezelf wil bereiken.'

### > Natuur

'Benader de natuur met nederigheid. De natuur is onvoorspelbaar en moeilijk te bedwingen. Concentratie is belangrijk. Afleiding vormt een groot gevaar.'

### > Initiatief

'Ga je in een dip niet zielig voelen, maar bedenk meteen hoe je er weer bovenop wilt komen. Neem de regie in eigen

hand en wacht niet tot je vrienden je aan je hand nemen om iets leuks te doen. Neem zelf het initiatief en ga er uit. Dan voel je je veel beter.'

### > Therapie

'Op momenten dat je het moeilijk hebt zijn sport en werk goede vormen van therapie. Uitdagingen aangaan en doelen verwezenlijken geven een goed gevoel. Bovendien kun je je gedachten even verzetten.'



## PASPOORT

**Naam** Thierry Schmitter  
**Geboortedatum** 6 mei 1969  
**Geboorteplaats** Grenoble (Frankrijk)  
**Woonplaats** Den Haag  
**Studie** Maritieme techniek aan TU in Delft, afstudeer richting rederijskunde  
**Website** [www.paralymischzeilen.nl](http://www.paralymischzeilen.nl)  
**Sport** Zeilen, 2.4mR-klasse  
**Prestaties** Eerste (2007) en tweede (2003, 2004, 2005, 2006) in de Kielerwoche. I Eerste (2004, 2006, 2007) en tweede (2003), in de Semaine Olympique, Hyères. I Brons op de Paralympische Spelen van Athene (2004).

financieel en in tijd aan mijn maximum. Ik heb genoeg motivatie om er nog meer uren aan te besteden, maar je moet wel een coach, een sparringpartner en mensen die je helpen met de boot vinden die met je meedoen. En een coach is duur. Ik heb niet de financiën om meer gebruik te maken van een coach.'

## DOORZETTER

Schmitter geeft aan dat hij anders is gaan leven na zijn val. 'Mijn gedachtegang over omgaan met problemen en het bereiken van doelen is niet veranderd. Maar ik moet wel meer naar mijn lichaam luisteren. Lichamelijke ongemakken liggen eerder op de loer. Als ik teveel op een harde ondergrond zit kan ik doorligplekken krijgen en vanwege het intensieve gebruik is de kans op blessures in armen en schouders groter. Je

ik gelukkig kon zijn op een onbewoond eiland. Ik verloor mijn omgeving wel eens uit het oog. Om in sport iets te bereiken moet je wel eens egoïstisch zijn en keuzes maken die niet leuk zijn voor de mensen om je heen. Nu probeer ik daar wat meer op te letten. Ik ben anders naar mijn omgeving gaan kijken. In een rolstoel ga je beseffen dat je afhankelijk bent. Dat je onderdeel uitmaakt van een systeem en dat als je hulp wilt hebben je wat moet kunnen bieden.' De trotse Schmitter vindt het moeilijk om hulp te vragen. 'De drempel om hulp te vragen is hoog. Ik doe het niet graag en probeer mezelf altijd te redden. En ik mag niet mopperen. Ik kan nog veel: werken, sporten, auto rijden. Verder ben ik in staat om zelfstandig te leven. Ik kan mezelf verzorgen en zelf een ontbijtje klaar maken. Die zelfstan-

'Het irriteert mij dat er in de media veel meer aandacht is voor de valide sport dan voor de invalide sport. Ik zeg altijd er is maar één wereld. Niet een gehandicapte en een valide wereld. Daarom vind ik het soms best vervelend dat paralympische sporters apart worden gezien. Die toernooi is minderwaardig aan het normale Olympische toernooi. Zeker in de media. Om de integratie te bevorderen zou het goed zijn de Paralympische Spelen en de Olympische Spelen in elkaar te schuiven. Maak er gewoon een nieuwe klasse van in het bestaande toernooi. Waarom naast lichtgewicht en zwaargewicht niet een categorie gehandicapten toevoegen?' Naast een Olympische titel in Beijing heeft Schmitter nog een ultieme droom: 'Deelnemen aan de reguliere Olympische Spelen.' Een droom die gezien zijn prestaties realistisch lijkt. Schmitter eindigde vorig jaar in de 2.4mR als tweede op het Open WK in Helsinki. En op het Open Nederlands Kampioenschap Olympische Klassen van 5 tot 7 oktober in Medemblik hoopt de zeiler hoge ogen te gooien. Schmitter dagdromend: 'Als 2.4mR ooit een reguliere Olympische klasse wordt zou ik graag meedoen. Ik weet niet of het mogelijk is. In een andere sporten zijn ook atleten met een handicap die graag aan normale wedstrijden mee willen doen. We moeten maar eens gaan uitzoeken wat de mogelijkheden zijn.' ■

**De drempel om hulp te vragen is hoog. Ik doe het niet graag en probeer mezelf altijd te redden. Maar ik moet accepteren dat het soms nodig is.**

bent er zomaar een paar maanden uit. Dat kan ik niet gebruiken. Daar komt nog bij dat als mijn armen wegvallen ik terug moet naar het revalidatiecentrum, omdat ik dan niet voor mezelf kan zorgen. Dat voorkom ik liever. Dat betekent dat ik heel gedisciplineerd moet leven.' Ook mentaal heeft de val Schmitter veranderd. 'Ik ben een doorzetter. Voor het ongeluk kon ik daar wel eens te ver in gaan. Ik dacht bij wijze van spreken dat

digheid koester ik. Maar ik moet accepteren dat hulp vragen met mijn handicap soms nodig is.'

In sport accepteert Thierry Schmitter zijn handicap niet. En met het feit dat hij bij zeilen in de 2.4mR zijn benen niet nodig heeft, lijkt hij een punt te hebben. Desondanks is er nog steeds een grote scheiding tussen de valide en de invalide sporten. Schmitter stoort zich hier aan.

