

## Revalidant Dana vertelt

Dana kreeg in maart 2019 een herseninfarct. Om alles terug opnieuw te leren, moest ze meerdere keren per week naar het revalidatiecentrum. Wanneer ze gevraagd werd om deel te nemen aan het revalidatietraject herstelboerderij, stemde ze meteen toe omdat ze graag in de buitenlucht is en met dieren werkt. Ze vertelt wat voor haar het grote verschil is tussen buiten en binnen revalideren.



*In het begin had ik het gevoel dat ik niet meer nuttig was in de maatschappij. Je gaat niet meer werken, je komt niet meer onder de mensen... En de boerderij gaf me opnieuw het gevoel dat ik **wél iets betekende** en dat deed echt goed.*

*Ik had ook het idee dat ik op de boerderij minder last had van mijn ademhaling. Dat kan tussen mijn twee oren gezeten hebben, maar op de boerderij **kon ik veel meer verzetten en was ik minder snel moe**. Misschien was dat wel door die frisse buitenlucht. Het gaf in ieder geval een groter gevoel van vrijheid.*

Je komt ook even **los van die medische wereld**. In het revalidatiecentrum zie je alleen maar andere mensen die ook aan het revalideren zijn. Je wordt dus constant met je neus op de feiten gedrukt. De boer en boerin hebben helemaal geen beperkingen en die andere omgeving maakte me daardoor minder benauwd.

Bovendien is het een **goede test** om te ontdekken of je het werkleven terug zou aankunnen. In het revalidatiecentrum focus je je een uur op één ding. Terwijl op de boerderij werk je echt en houd je dat ook een halve dag vol. Ik wil echt graag terug gaan werken en dit was al een goede test.

