

Stig Broeckx

**'NATUURLIJK  
DENK IK WELEENS:  
SHIT'**



**Stig Broeckx** was hard op weg naar een mooie carrière als wielrenner. Totdat er een motor frontaal in het peloton reed en hem schepte. Maandenlang lag hij in een diepe coma. Eerst werd voor zijn leven gevreesd, later waren de artsen bang dat hij als een kasplantje verder moest. Maar 'De Stig' stond letterlijk op.

*Kun je niet vliegen, loop  
Kun je niet lopen, ga  
Kun je niet gaan, kruip  
Maar blijf nooit stilstaan  
Nooit dalen, immer opgaan*

Het is een deel van het gedicht *Nooit de moed opgeven* dat Stig Broeckx gedurende zijn lange revalidatie heeft omarmd. Hij staat niet stil bij wat die noodlottige dag op de fiets hem allemaal heeft afgenomen. Hij grijpt juist de kans die hij heeft gekregen door het zware ongeluk te overleven. Moed is zijn beste medicijn. Zijn glas is altijd halfvol. Iedere dag houdt hij zich vast aan zijn nieuwe levensmotto: zeg nooit, nooit.

Hij zou het immers nooit kunnen overleven.

Hij zou altijd een kastplantje blijven.

Hij zou nooit meer kunnen lopen en praten.

Zelfstandig leven? Onmogelijk!

En fietsen kon hij zeker vergeten.

Maar de wielrenner in Stig stond ook in zijn revalidatie op. Iedere keer wilde hij zijn grenzen verleggen. Het moet ongekend zwaar zijn voor een topsporter die in het peloton met 's werelds besten de strijd aanging om van de ene op de andere dag voldoening te halen uit slechts ieniemienie stapjes vooruitgang. Maar 'De Stig' is een boegbeeld van onverzettelijkheid. In de diepste denk-

bare dalen van zijn leven wist hij steeds met optimisme vooruit te kijken. Juist met deze levensinstelling is hij inmiddels uitgegroeid tot een inspiratiebron voor velen. En daardoor wellicht ook een van de grootste helden die het peloton ooit heeft gekend.

•

Het is zaterdag 28 mei 2016. Op een loodrechte provinciale weg door de Hoge Venen niet ver van Jalhay rijdt tijdens de derde rit van de Baloise Tour of Belgium een *motard* het peloton in en richt een enorme ravage aan. In kritieke toestand wordt Stig, toen het 26-jarig talent van Lotto-Soudal, naar het ziekenhuis in Aken gebracht. De renner heeft ernstig hersenletsel opgelopen en ligt in een diepe coma. De berichten over zijn toestand zijn somber en onheilspellend. Toch ontwaakt hij ruim zes maanden later, tot grote verbazing van zijn behandelende artsen, uit zijn coma.

Met documentairemaker Eric Goens bezoekt hij bijna vier jaar na het ongeluk de plek van het ongeluk in de Ardennen. Hij wil de plaats waar het gebeurde absoluut zien en maakt er zelfs een selfie. In de documentaire zegt hij: 'Hier is mijn leven veranderd. Ik zeg altijd: alles komt goed. Wat gebeurd is, is gebeurd...'

Het is een vraag die beklijft. Waarom wil

iemand de plek terugzien die zijn leven zo drastisch heeft veranderd? Tot die dag was zijn lichaam zijn wapen en zijn conditie zijn munitie. In een fractie van een seconde verloor hij alle spierkracht en werd hij voor een deel een gevangene van zijn lichaam. Hij hoeft geen seconde na te denken wanneer hij die vraag krijgt. "Het bezoeken van die plek was voor mij een afsluiting van een periode, de deuren dicht doen. Niet meer naar het verleden kijken, maar naar de toekomst. Ik wilde nog één keer het ongeluk reconstrueren. Het gaf me moed om verder te gaan met het leven. Het is voor mij immers ook de plek waar ik een doodsmak heb overleefd."

•

Enthousiast reageert Stig wanneer we de afspraak voor dit interview maken. Via de app stelt hij een tijdstip van negen uur 's ochtends voor: "Ik heb van tevoren logopedie en zal dus prima kunnen babbelen."

En inderdaad: hij heeft wederom vooruitgang geboekt. Dit is immers de vijfde maal dat we hem in de afgelopen drie jaar ontmoeten. Hij spreekt steeds duidelijker. Het lopen wordt soepeler én gaat zonder stok. Ook het fietsen, naar eigen zeggen soms al met een gemiddelde snelheid van 25 kilometer per uur, gaat



hem beter af. "Ik ben vooral blij dat ik nog steeds evolutie zie en geen achteruitgang. Natuurlijk, vroeger als coureur was ik gewend dat ik sprongen vooruit kon maken, nu zijn het allemaal ministapjes. Zo ben ik nu al jaren aan mijn toonhoogte in de stem aan het werken. Die is een stuk lager geworden, waardoor ik beter verstaanbaar ben. En ook het lopen gaat al een stuk minder traag. Maar het is héél, héél veel oefenen."

Stig komt van heel ver. In de loodzware revalidatie heeft hij steeds weer grenzen weten te slechten. Iedere keer opnieuw wist hij met zijn progressie zijn behandelende artsen te verbazen. "Eigenlijk kijk ik vrij positief terug op de afgelopen vijf jaar, sinds ik ben ontwaakt uit m'n coma. Over de periode dat ik in coma lag, zeg ik nu maar dat ik een half jaar ben gaan slapen. Toen ik wakker werd, woog ik nog zo'n 45 kilogram. Ik was bijna al

mijn spieren kwijt. Ik ben optimistisch ingesteld en heb me steeds op mijn vooruitgang gericht. Ik haal de laatste jaren veel energie uit het feit dat veel mensen zich aan mijn verhaal optrekken. Ik had nooit gedacht dat ik in mijn revalidatie zo'n grote inspiratiebron voor anderen zou worden. Wat dat betreft is het een voordeel dat ik mijn bekendheid als oud-coureur kan gebruiken en een plek krijg om mijn verhaal te doen."

Met zijn positivisme laat hij anderen ook zien hoe mooi het leven kan zijn. "Ik geniet van iedere dag. Nu misschien nog meer dan voor mijn ongeluk. De wereld is zo mooi, maar je moet het wel zien. Misschien heb ik er wel meer oog voor gekregen, omdat ik noodgedwongen alles een paar versnellingen lager moet doen. Als wielrenner genoot ik van het voorjaar en de zomer. Dat waren immers de beste seizoenen om te fietsen.

De winter, daar had ik weinig mee. Nu geniet ik van ieder seizoen. Ook van de natuur in de winter. Ik besef als geen ander dat het leven in een vingerknip, in een fractie van een seconde, voorbij kan zijn. Morgen kan zomaar je laatste dag zijn. Je moet je niet druk maken over het weer of over kou. Pluk de dag en vul hem leuk in."

**Was jij voor het ongeluk ook al zo'n optimist?**

Na een bulderlach zegt Stig: "Mijn grote geluk is dat mijn verstand niet is aangetast. Mijn persoonlijkheid is niet veranderd. Sommigen krijgen na zo'n trauma een heel ander karakter. Het ligt er natuurlijk aan welk deel van de hersenen de grootste klap oploopt. Wat dat betreft heb ik ook veel geluk gehad. En een dag niet gelachen was en is voor mij een dag niet geleefd. Hetgeen je geeft, krijg je ook terug."



'DE WERELD IS ZO MOOI, MAAR **JE MOET HET WEL ZIEN**.  
MISSCHIEN HEB IK ER WEL MEER OOG VOOR GEKREGEN,  
OMDAT IK NOODGEDWONGEN ALLES  
EEN **PAAR VERSNELLINGEN LAGER** MOET DOEN'

• De glimlach waarmee Stig op iedereen afstapt, opent harten. "Als je positief en vrolijk bent wanneer je met iemand in gesprek gaat, dan zal die ander je ook warmte teruggeven. Ik heb dat vroeger nooit zo gevoeld, maar tegenwoordig merk ik dat heel duidelijk. In het begin van mijn revalidatie voelde ik dat veel mensen afstand hielden en mij als zorgenkindje zagen. Het leek wel of ze angst hadden om me aan te spreken. Nu ik weer vlotter loop en babbelen, merk ik dat mensen minder vrees hebben om iets te zeggen. Zoals laatst in het bos toen ik mensen met een gehandicapt kind tegenkwam. Hun hondje kwam eerst op me af, waarna we in gesprek raakten. Uiteindelijk hilde de moeder, maar ze gaf ook aan hoeveel moed ze uit mijn verhaal haalde. Dat doet me goed."

Was hij in zijn revalidatie zo ver gekomen als Stig niet de mentaliteit van een wielrenner had gehad? "Als sportman ben je gewend om met volle inzet voor bepaalde doelen te gaan. Je moet de mentaliteit hebben dat je hard wil werken om iets te bereiken. Anders was ik nooit profwielrenner geworden. Dankzij mijn doorzettingsvermogen ben ik ver gekomen. Tijdens het revalidatieproces heb ik ook de lat steeds iets hoger gelegd. Had ik dit allemaal bereikt als ik geen wielrenner was geweest? Eerlijk gezegd denk ik dat ik dan minder ver was gekomen. Als je dat karakter niet hebt, dan wordt het moeilijker." Revalideren is een proces van opstaan en blijven doorgaan na teleurstellingen. "Dat is ook een kenmerk van wielrenners. Je verliest meer koersen dan je wint. Je moet altijd blijven doorgaan en in jezelf blijven geloven. Je moet je wapenen tegen

teleurstellingen. Daarom was het fijn dat er steeds psychologen waren met wie ik over mijn gevoelens kon praten. Je moet niet in een hoekje gaan kniezen. Nee, je moet jezelf uiten. Deel je frustraties en praat erover. Mindere dagen mogen je niet afleiden om je doel te bereiken. In alles wat je doet, of het nu wielrennen of revalideren is, is het ook extreem belangrijk dat je directe omgeving positief achter je staat. Mijn ouders en mijn familie hebben altijd achter me gestaan en me gesteund. Dat gaf veel kracht." Blij zijn om de dingen die je wel weer kunt en proberen niet teleurgesteld te zijn om de dingen die niet meer gaan als voorheen. Het is niet altijd eenvoudig om zo te denken. "Natuurlijk denk ik weleens: shit. Maar dan moet ik m'n *mindset* veranderen. Het biedt geen oplossing om erbij stil te staan wat ik niet meer kan. Het heeft wel tijd nodig

voordat je die switch kunt maken. Ik heb ook een periode gekend dat ik niet zo goed in m'n vel stak en veel te veel snoepte en te weinig bewoog. Ik woog op een bepaald moment zelfs negentig kilo. Je moet er wel voor zorgen dat je er een beetje goed uitziet. Je moet jezelf graag zien. Dat geeft moraal. Nu zit ik weer op 73 kilogram. Toen ik koerste woog ik 72 kilo, dus ik ben weer op mijn ideale gewicht. Al had ik vroeger natuurlijk veel meer spieren."

• De revalidatie is al een tijd gestopt, maar Stig gaat gestaag door met oefenen. Hij bezoekt wekelijks nog driemaal de fysiotherapeut en logopedist, maar de meeste oefeningen doet hij zelf op zijn fitnessapparaten thuis of in de sportschool. "Ik train nu steeds meer met mensen die ook hard werken om een mooi lichaam te hebben. Onderling helpen en stimuleren we elkaar. Het geeft mij het gevoel dat ik weer in het normale leven zit." 'Genieten', het is een woord dat hij gedurende het interview vaak in zijn mond neemt. Uit iedere overwinning op zichzelf haalt hij tegenwoordig vreugde. Genieten van het feit dat hij tegenwoordig op de boerderij van zijn ouders weer eens de koeien kan melken met zijn vader. "Mijn vader had nooit gedacht dat

ik ooit weer naast hem in de melkput zou staan. Dat zijn momenten die je moet koesteren. Als je dat niet doet, dan gaat het leven te snel voorbij." Twee dagen in de week werkt hij tegenwoordig in het magazijn bij wielimporteur Codagex. Stig heeft zijn rijbewijs opnieuw gehaald. Alleen het goed zelfstandig fietsen blijft nog moeilijk voor hem. Naast de inspanning op de pedalen moet hij zich op de fiets ook concentreren op de weg. Die dubbele activiteit kost behoorlijk veel energie. Al boekt hij op de tweewieler ook steeds meer vooruitgang. Zo fietste hij onlangs dertig kilometer in de Hel van de Kempen. De afstand is niet het probleem, maar de oud-wielrenner mag nu niet te veel afgeleid worden door publiek of andere fietsers. "Naar mooie vrouwen kijken als ik aan het fietsen ben, zit er niet meer in," grapt hij. "Als je me nu vraagt wat mijn volgende grote doel in mijn revalidatie is, dan zou ik heel graag weer normaal als een wielertoerist fietsen. Er waren mensen die zeiden dat ik al tevreden moest zijn toen ik weer op een fiets met zijwielen reed. Ik wilde daar zo snel mogelijk vanaf. Als je dat accepteert, dan kun je niet meer vooruit. En ik wil altijd vooruitgang boeken. Nu is mijn streven om mooie tochten op de racefiets te maken. Al besef ik dat dit nog veel oefening en valpartijen gaat vergen."

Dat revalideren een proces van vallen en opstaan is, heeft hij met ontelbare blauwe plekken ervaren. Bewust maakte hij zijn eerste stappen en pedaalwentelingen op een grasveld, omdat Stig dan op een minder harde ondergrond zou vallen. "Ik heb valtechnieken geleerd om mezelf minder pijn te doen." De fiets blijft de magneet in het leven van Stig. De fiets die hem veel heeft gegeven, maar misschien nog meer heeft afgenomen. "De liefde voor de fiets is gebleven. Ik heb nooit een moment gekend dat ik die fiets vervloekte. Ik heb eerst gestudeerd, maar ben daarna profwielrenner geworden. Dat was mijn *job*, mijn wereld. Natuurlijk denk je als je prof bent weleens na over het leven na de fiets. Wielrenner ben je niet voor het leven. Ik dacht dan iets in de bosbouw of landbouw te gaan doen. Maar mijn leven is wel heel erg veranderd na het ongeluk. Ik kan de fiets daar niet de schuld van geven."

• Dat wielrenster Amy Pieters, Nederlands kampioen op de weg, sinds 23 december in een diepe coma ligt na een valpartij tijdens een trainingskamp in Calpe, heeft Stig geraakt. "Ik ken Amy een beetje. Zij is een jaar jonger dan ik, terwijl haar broer Roy een jaar ouder is dan ik."



TJDENS EEN  
TRAININGSKAMP  
MET ZIJN PLOEG  
LOTTO - SOUDAL  
IN 2015



## 'IK ZAT TOEN NOG VRIJ DIEP IN HET DAL. VAN DE ENE OP DE ANDERE DAG KWAM MARLIES IN MIJN LEVEN. HOE IK HAAR HEB ONTMOET? GEWOON VIA TINDER'

Ik kwam hen vroeger weleens tegen als ik in Nederland koerste. Ik denk vaak aan haar. Amy is geen gewone. Op de fiets was zij iemand die enorm kon afzien. Ook nu zal ze vechten. Maar in dit stadium van coma heb je vooral zorg nodig.

Iedereen om Amy heen moet hoop houden. Mijn familie heeft mijn ziekenhuiskamer in die periode ingericht alsof het mijn eigen slaapkamer was. Ze hebben posters opgehangen, foto's neergezet en 'mijn' muziek gedraaid. Daardoor voelden zij zich in het ziekenhuis ook meer thuis. Ook kwamen er geregeld vrienden op bezoek. Ik kan me daar natuurlijk niks van herinneren en weet niet of ik het toen heb gemerkt. Maar nu heb ik het gevoel dat dit toch allemaal bevorderlijk heeft gewerkt. Ik ken de huidige situatie van Amy niet, daarom is het moeilijk om iets over haar te zeggen. Ik kan alleen maar over mijn proces vertellen. Amy is een topsportster die dankzij haar karakter en mentaliteit in het wielrennen heel veel heeft bereikt. Ze moeten de moed nooit opgeven. Zeg nooit, nooit..."

Het zijn de woorden die Stig al duizenden malen tegen zichzelf heeft gezegd. In de donkerste periode van het leven kwam er een lichtbron in zijn bestaan. Hij ontmoette Marlies, met wie hij inmiddels verloofd is. "Ik zat toen nog

vrij diep in het dal. Van de ene op de andere dag kwam zij in mijn leven. Hoe ik haar heb ontmoet? Gewoon via Tinder. Ik geloofde daar helemaal niet in, maar een vriend haalde me toch over om een profiel aan te maken. En kijk nu. Al snel voelde ik dat het met Marlies goed zat. Zij was nog druk aan het studeren voor haar apothekersdiploma en was niet van het uitgaan. Ik ook helemaal niet. We kwamen elkaar dus via een totaal andere weg tegen. Marlies heeft me heel veel levensvreugde gebracht. Zij heeft een superhart, geeft mij raad en motivatie. En als ik goed in m'n vel zit, dan gaat het fysiek ook een stuk beter met me."

***Je wordt een toonbeeld van wilskracht genoemd.***

"Zo word je meestal pas genoemd wanneer je iets bereikt hebt. En ik heb nog niet echt iets bereikt. Wat ik wil bereiken, is een goede huisman zijn en iemand die anderen motiveert. Ik ben nog niet zo ver. Ik vind van mezelf dat ik nog onvoldoende stappen heb gezet om zo'n toonbeeld te zijn."

***Jij laat ook gezonde mensen zien hoe mooi het leven kan zijn, dat je van kleine dingen heel gelukkig kunt worden.***

"Dat is waar. Het klinkt misschien raar, maar je moet de positieve aspecten en kleine dingen wel blijven zien. Wanneer je niet meer kunt genieten, dan is het leven weinig meer waard."

***Voel je jezelf dan meer een toonbeeld van positivisme?***

"Ja, dat past meer bij mij. Ik ben me bewust geworden wat er allemaal mis kan gaan. Morgen kan je laatste dag zijn. Dus pak nu alles wat je kunt pakken."

### **De HersenStrijd van Stig Broeckx**

Stig Broeckx is al drie jaar ambassadeur van het HersenStrijd Fonds van de Universiteit Maastricht. Dit fonds steunt onderzoek naar innovatieve behandelingen van (ernstig) hersenletsel. Nieuwe behandelingen zijn absoluut noodzakelijk, want met de huidige aanpak houden te veel patiënten blijvend letsel over. "Voor het HersenStrijd Fonds kan ik mijn ervaringen delen. En op het gebied van herstel van hersenletsel kan nog heel veel onderzoek naar nieuwe behandelingen worden gedaan. Er is nog veel terrein te winnen. Als geen ander weet ik hoe belangrijk dat is."