

EEN BABEL MET CLIFF KRUYDT

Op vrijdag 4 september om 15 uur begint een dappere fietser aan een groot avontuur: 24 uur op de pedalen trappen in Oogatelier Kortrijk, ten voordele van Licht en Liefde. Cliff Kruydt is de naam en hij heeft ervaring met forse uitdagingen: vijf jaar geleden werd hij heel zwaar slechtziend. Een uitgebreide babbel...

Wie ben jij, Cliff?

Cliff: “Ik ben 55 jaar. Opgegroeid in Moorsele (West-Vlaanderen), daarna verhuisd naar Geluwe, waar ik heel lang gewoond heb. Nu woon ik al twee jaar in Eernegem.

Mijn jeugd was erg fijn, met heel veel sport. Eerst voetbal, maar door een aandoening moest ik daarmee stoppen. Toen ben ik beginnen fietsen en die passie is gebleven. Ik heb het altijd recreatief gedaan. Voor ik slechtziend werd, was ik timmerman.”

Wat is jouw visuele beperking en wanneer is die ontstaan?

Cliff: “Ik heb retinitis pigmentosa, een erfelijke aandoening. Toen ik negentien was, stelde ik al vast dat ik nachtblind was. Verder was er nog geen probleem.

Net na corona, zo’n vijf jaar geleden, kreeg ik het gevoel dat mijn zicht begon te verminderen. Als ik ging fietsen, zag ik op kruispunten en parkings niets meer aan de zijkanen van mijn gezichtsveld. Dat werd stilaan erger, tot ik eens bijna een voetganger omverreed die ik niet gezien had. Toen gingen er alarmbellen af. Ik maakte een afspraak bij de oogarts en het verdict was heel zwaar.

Ik ben nog een tijd blijven werken, hoewel het niet meer verantwoord was. Ik bleef het einde uitstellen, wat achteraf gezien een domme beslissing was. Ik wist welke kant het uitging, want in mijn familie zijn er heel wat mensen met een visuele beperking. Maar ik wou niet erkennen dat ik van hetzelfde laken een pak kreeg...

Ook het fietsen werd steeds moeilijker, tot het bijna niet meer ging. Toch bleef ik doorzetten, ook toen het eigenlijk al niet meer mocht. Ik kon het niet laten en wou niet plooien, hoewel ik het einde zag naderen. Uiteindelijk moest ik met pijn in het hart mijn fiets laten staan.”

Kun je je zicht eens beschrijven?

Cliff: “Op mijn linkeroog heb ik enkel nog lichtinval. Rechts is er een klein kokertje waar ik nog iets door zie, maar echt niet veel. Al de rest is wit.”

Hoe ben je daar emotioneel mee omgegaan?

Cliff: “Nadat ik in 2023 het verdict kreeg, vielen de eerste twee weken al bij al nog mee. Ik had nog niet het gevoel dat het gedaan was met mijn zicht. Daarna, in de maanden juli-augustus, ben ik volledig ingestort. Ik kreeg ook verkeerde gedachten en mijn vriendin Cindy moest het ontgelden. Ik ben door een heel moeilijke periode gegaan. Gelukkig was Cindy er, om er mij beetje bij beetje doorheen te helpen. Andere hulp, van een psycholoog bijvoorbeeld, wou ik niet aanvaarden. Dat is pas zes, zeven maanden later gekomen.

Sindsdien is mijn gemoedstoestand langzaam maar zeker verbeterd, dag per dag. Als ik zie waar ik nu sta in vergelijking met twee jaar geleden, is het een heel groot verschil. Maar ik kan mijn beperking nog steeds moeilijk aanvaarden. Er is zoveel veranderd en ik ben toch wel een andere persoon geworden.”

Hoe heeft Licht en Liefde jou geholpen?

Cliff: “Ik kwam met de organisatie in contact via het UZ Gent. Dat heeft voor mij het verschil gemaakt. Licht en Liefde heeft mij echt in alles ondersteund.

Ik kreeg psychologische hulp om alles anders te bekijken en mezelf in te prenten dat ik het allemaal wél nog kon. Ik *wil* nu ook vooruit en probeer de dagelijkse dingen terug op te nemen.

Ze leerden mij een witte stok gebruiken om weer zelfstandig te kunnen wandelen. Zo kom ik terug in de maatschappij en heb ik weer een normaal leven. Ik kreeg een gepaste leesloep en hulpmiddelen met spraak – mijn gsm bijvoorbeeld. Ik leerde luisteren, wat ik vroeger niet deed: naar audioboeken, podcasts, audiodescriptie op tv, ... Mijn gehoor neemt de overhand nu het met mijn zicht niet meer lukt. Het wordt beter en beter. Waar ik vroeger mensen leerde kennen door ze te zien, gebeurt dat nu op het gehoor.

Ik heb geleerd dat mijn leven niet stopt omdat ik een beperking heb. We moeten proberen om terug op het goede spoor te raken, verder te gaan met ons leven en onze dromen te realiseren. De beperking mag ons zeker niet tegenhouden.”

En het fietsen?

Cliff: “Een kleine twee jaar geleden ben ik ook daar terug mee begonnen. Ik schafte me een spinningfiets aan en zette die in mijn woonkamer. Eerst fietste ik helemaal op mijn gemak. Na een tijdje ging het heel goed. Ik dreef mijn tempo op en het vuur wakkerde geleidelijk weer aan. De rode draad in mijn leven kwam terug.

Zo groeide het plan om daar nog eens, zoals vroeger, iets speciaals mee te doen. Dat vooruitzicht motiveert me nog eens extra.”

Wat ga je op 4 en 5 september in Kortrijk precies doen?

Cliff: “Ik ga een poging wagen om 24 uur te spinnen, voor het goede doel: ik fiets voor Licht en Liefde. Deze uitdaging vraagt veel training: minstens drie keer per week, telkens ongeveer twee uur fietsen. Tussenin zijn er krachttrainingen. Daarnaast train ik op voeding innemen: wat verdraagt mijn maag en wat niet? Ook mentaal is het een intensieve onderneming om dit avontuur tot een goed einde te brengen.

Ik zal rijden in blokken van twee uur, met tussenin een halfuurtje rust. Het is ook nodig om constant te eten en te drinken, wat veel planning vraagt. Per uur moet ik ongeveer een liter drinken, met onder meer de nodige elektrolyten erin en voldoende zout. Dan zijn er ook de gelletjes en repen, die vooral koolhydraten bevatten. Ik moet er zo 60 tot 90 proberen te eten. Daar komt nog de vaste voeding bij: bananen, peperkoek, rijstkoeken, ... Dat alles moet me de nodige energie geven, en uitdroging en krampen tegengaan.

Pas de dag zelf zal ik ondervinden hoe mijn maag reageert, en de rest van mijn lichaam. Krijg ik hoofdpijn, of pijn aan mijn ogen? En hoe zal het mentaal verlopen? Er blijven onvermijdelijk vraagtekens. Maar ik zal alles op alles zetten om het te doen lukken!”

Zal het weer ook een belangrijke rol spelen?

Cliff: “Ja, een heel belangrijke! Eigenlijk was mijn 24 uur eerst gepland voor het laatste weekend van juni. Ik was wat ontgoocheld dat er om organisatorische redenen uitstel kwam, want ik was al intensief aan het trainen en had mijn mentale focus. Maar achteraf bekeken was de verplaatsing een geschenk, want bij 36 graden zou het voor mij extreem moeilijk geweest zijn.

Hopelijk is het begin september wat frisser en beter doenbaar! De combinatie van warmte met zo’n grote inspanning en ook nog speciale voeding, is zeker niet evident. Als je een ijsvest moet dragen om je lichaam te koelen, wordt het extreem moeilijk...”

Waar denk je aan terwijl je fietst? En luister je naar muziek?

Cliff: “Ik concentreer me volledig op muziek. De dancemuziek waar ik op train, zal ook de dag zelf spelen. Die muziek helpt om me scherp te houden. Ze gaat ook vermoeidheid tegen. Ooit ben ik dj geweest. Ik hoor alle genres graag, maar de laatste tijd train ik constant op dancemuziek. Dat helpt ook om mijn ritme te regelen. Ik luister van ’s morgens tot ’s avonds naar die muziek, om ze me goed in te prenten.”

Je doet deze challenge niet alleen voor jezelf, maar dus ook voor Licht en Liefde.

Cliff: “Ja, uit dankbaarheid! Wat die mensen voor ons doen, is niet te beschrijven. Ze hebben zoveel ervaring, maar ook zoveel warmte. De woorden ‘licht’ en ‘liefde’ drukken perfect uit wat hun rol in mijn leven is. Daarom wou ik graag iets terugdoen.

Alle medewerkers die ik tot nu toe heb leren kennen, zijn echt fantastisch. Dries was de eerste die bij mij aan huis kwam. Daarna had ik Stéphanie, die mij met de stok leerde wandelen. Toen ik in Eernegem kwam wonen, was Angeline eventjes mijn begeleidster. Steven hielp mij met handige apparaten, de verlichting in huis en het interieur. Van Nele kreeg ik Spaanse les. En nu is Liesbeth mijn vaste experte. Ik wil hen allemaal zeer hartelijk bedanken voor alles wat ze al gedaan hebben en voor wat ze betekenen voor mij in mijn huidige leven.”

Cindy: “Liesbeth is al zo belangrijk geweest voor ons. Dat wil ik toch nog eens benadrukken. Je kunt niet beschrijven wat die mensen doen. Dat weet je pas als je met hen in contact komt. Ook ik heb er heel veel aan, als partner van Cliff. Ze zijn van erg veel op de hoogte en helpen waar ze kunnen. Er zijn echt geen woorden voor.”

Je gaat niet op je eentje fietsen, Cliff. Hoe kunnen we meedoen?

Cliff: “Er zullen fietsen ter beschikking zijn voor mensen die één of twee uurtjes willen meespinnen. Dat zal mij mentaal een heel grote boost geven. Alle steun is welkom! En op die manier sponsor je het goede doel, Licht en Liefde.

Er wordt ook allerlei randanimatie georganiseerd, zelfs voor kinderen. We willen mensen samenbrengen, met of zonder beperking. Je kunt gezellig iets komen drinken, een praatje doen, de sfeer opsnuiven. Het evenement zal buiten of binnen plaatsvinden, afhankelijk van het weer. Het zal er in elk geval fijn vertoeven zijn!”

Cindy, hoe ga jij om met dit grote avontuur?

Cindy: “Ik zal opgelucht zijn als de challenge voorbij is, maar ook heel trots. Zoiets heb ik nog niet meegemaakt. Ik ben sowieso trots op Cliff. En toen hij op de proppen kwam met zijn idee, vond ik dat hij het moest doen. Natuurlijk zit ik er wel mee in: zal hij het kunnen volhouden? Maar het zal wel lukken. Onze familie en vrienden komen ook, en de mensen van Licht en Liefde. Dat zal zeker helpen.”

Voel je je met je beperking thuis in onze samenleving, Cliff? Voel je je gelijkwaardig en volwaardig meetellen?

Cliff: “In het begin niet echt meer, maar dat is aan het beteren. Ik had

schrik voor reacties van mensen als ze me zagen lopen met mijn witte stok. Maar ik moet verder en probeer het normale leven ondanks alles weer een beetje op te nemen.”

Gebruik je, naast je gehoor en je tastzin, ook je andere zintuigen meer dan vroeger?

Cliff: “Ja, en ze verbeteren allemaal doordat ik ze meer ontwikkel. Dat is voor mij wel nieuw. Zo krijg ik toch het idee dat ik mensen en dingen ‘zie’. Als je met je ogen kijkt, gebruik je je andere zintuigen minder. Dat is toch mijn ervaring. Nu weet ik dat je ook kunt zien met bijvoorbeeld je oren.”

Zijn er dingen die je meer dan vroeger apprecieert?

Cliff: “Ik kan er nu van genieten om gewoon een kleine wandeling te maken. Mijn levenstempo is rustig geworden. Zo sta je stil bij dingen waar je vroeger geen aandacht voor had. Je kunt beter analyseren. Vroeger kon het gefluit van vogels mij enerveren. Nu beleef ik dat anders, zeker als ik ’s morgens wakker word. Ik geniet ervan, met het raam open. Het omgevingsgeluid kan ik wegfilteren, het leidt me niet meer af. Ik ervaar de natuur zeker en vast op een nieuwe manier. Wie kijkt, luistert niet altijd. Als je niet ziet, komt alles veel beter binnen. Je móet wel luisteren. Zo leer je ook mensen beter kennen. Wat ik ook geleerd heb, is me in een te drukke, lawaaierige omgeving afsluiten van alles en iedereen. Dan reageer ik ook niet meer als iemand me iets vraagt. Het dringt niet meer tot me door. Blijkbaar gebeurt dat automatisch, als er te veel prikkels zijn. Daar kan ik totaal niet meer tegen, wellicht omdat mijn gehoor zich meer ontwikkeld heeft en intensiever gebruikt wordt.

Na een namiddag in de drukte ben ik ’s avonds echt op. Dan wil ik in totale rust in mijn zetel zitten, om weer tot mezelf te komen.

Tijdens de marathon in Kortrijk zal het moeilijk zijn om rust te vinden. Maar dat hoort bij de uitdaging, waar ik zelf voor gekozen heb. Er zijn ook de pauzes. En de muziek, om mij geconcentreerd te houden. Waarschijnlijk zal ik van de rest niet veel horen.”

Waar droom je nog van?

Cliff: “Ik kreeg een tip van Liesbeth. Als mijn 24 uur-uitdaging lukt, zou ik met een tandem nog eens de Mont Ventoux kunnen beklimmen. Dat wordt misschien de volgende challenge... Want na al die maanden voorbereiding zal ik waarschijnlijk wel in een zwart gat vallen. Maar eerst zien hoe dit afloopt, dan zien we wel. Sowieso zou tandemfietsen weer een nieuwe ervaring zijn. Dan ben ik terug buiten.”

Ben je een wielerman?

Cliff: “Ik volg het wielrennen nog op de voet, nu door te luisteren. Het is een andere beleving, maar het lukt wel. Vroeger volgde ik vooral het Quick-Step-team. Sinds de komst van Tadej Pogacar is dat een klein beetje veranderd, want hij is nu mijn grote idool.”

Heb je soms last van eenzaamheid?

Cliff: “Af en toe wel. Er zijn nog moeilijke momenten. Dan laat ik alle emoties eens los. Daarna probeer ik me te herpakken en verder te gaan met de dag.

Ik woon alleen. Cindy is er natuurlijk, maar we zien elkaar niet elke dag. Die afspraak is gemaakt en we komen op die manier perfect overeen. Als het nodig is, geef ik een belletje en dan komt ze direct.”

Voor haar zal je beperking ook niet evident geweest zijn.

Cliff: “Nee, het was voor haar ook een harde klap. Ze heeft alles zien evolueren. Maar ze heeft mij altijd gesteund, ook in de heel moeilijke begintijd. Ze stimuleerde me om hulp te zoeken. Toen ik er klaar voor was, heb ik die grote stap gezet. Ik heb heel veel aan haar te danken. Als ze er niet geweest was, weet ik niet wat er zou zijn gebeurd.”

Heb je contact met andere slechtziende mensen?

Cliff: “Dat hebben we een tijdje gehad, toen we in Kortrijk naar de Spaanse les gingen die Nele van Licht en Liefde gaf. Op dat moment was ik er klaar voor. Ik heb er heel veel deugd van gehad om de stap te zetten. Het was een zeer gezellige groep en ik kreeg van die mensen heel veel tips. In een korte periode leerde ik van alles bij. Het was een openbaring.”

Cindy: “Ook Nele heeft Cliff heel goed opgevangen. En alle deelnemers waren tegen elkaar bezig, gaven elkaar goede raad, ... Iedereen was daar hetzelfde – of ze nu goed, minder goed of helemaal niet zagen. De ledenvereniging, VeBeS, moeten we nog leren kennen.”

Voel je je toch nog een beetje de persoon die je vroeger was?

Cliff: “Ik ben voor een stukje mijn oude zelf, maar nu in een andere situatie. Daar word je elke dag mee geconfronteerd. Je kunt het nooit helemaal aanvaarden. Maar als je je emoties loslaat, kom je toch terug bij jezelf.”

Heb je nog een stukje levenswijsheid?

Cliff: “Blijf in jezelf geloven en positief denken! Dat heb ik tot nu toe geleerd. Niet zeggen: ‘Ik kan het niet meer’. Als je iets wilt, probeer het. Praat veel en laat zeker hulp toe, wees daar niet te trots voor. Je

kunt niet alles zelf. Alle hulp die ik tot nu toe gekregen heb, heeft mij gemaakt tot de persoon die ik vandaag ben. Twee jaar geleden was ik iemand helemaal anders.

Tracht nog te genieten van je leven. Het stopt niet als je een beperking krijgt. Je moet er, ondanks alles, zoveel mogelijk van profiteren.”

Veel succes met je uitdaging en je leven, Cliff. Je inspireert ons!

(Jan Dewitte)