

► Nistelrodense ging ziekte te lijf door levensstijl om te gooien

Rian streed hard om absoluut níét in een stoel te belanden

Ze zou met haar ziekte in een rolstoel belanden. Maar zover liet Rian van Schijndel uit Nistelrode het niet komen: ze gooide haar levensstijl rigoureuus om. Nu wijst ze in haar boek lotgenoten de weg.

Maarten van de Rakt
Nistelrode

Ondanks lichamelijke tegenslag gaat Rian van Schijndel (56) blijmoedig door het leven. De regie in eigen hand. Sterk geïnspireerd door moeder Tonny. „Mijn beste vriendin. ‘Je moet altijd positief blijven’, zegt ze. Kijken naar wat wél mogelijk is, iets maken van het leven. Toen ik ‘t Pumpke begon, zeiden mensen: ‘Wat ga je toch doen, een eetcafé dat overdag open is?’ Ook toen ik het blad Mooi-Nisseroi begon. Mijn moeder zorgde ervoor dat ik vertrouwen in mezelf hield.”

Dus dat Rian zelf anderen dolgraag inspireert, heeft ze niet van een vreemde. Dat doet ze als werkgever bij Bernheze Media en Mooi Bernheze, als drijvende kracht van de Pinksterfeesten, als enthousiaste voorzitter van de Maashorst Ondernemers en Maashorst Events, kortom: overal waar ze zich met hart en ziel voor inzet. Een spin in het web, sociaal bewogen, brengt mensen samen. „Ik ben een echte verbindster”, vat ze treffend samen.

Maar dat ‘met hart en ziel inzetten’ ging en gaat allesbehalve zonder slag of stoot. Ze begon met ‘t Pumpke, maar dat strandde na vijf jaar. „Ik had al zwakke darmen en last van migraine. Ik kreeg veel stress. Toen mijn partner overleed, ging ik gewoon door. Mijn lichaam stribbelde tegen. Ik kreeg overal last van en had totaal geen energie meer. Toen overleed ook mijn vader. Dit ging zo niet werken.”

Jaren doorgesukkeld

“In ‘t Pumpke was ik altijd als eerste op de hoogte van alles wat er gebeurde in Nistelrode. Toen ik ziek werd, hoorde ik niets meer. Dat is hetzelfde voor chronisch zieken die thuis zitten en ook niets meekrijgen. Ik wilde hen graag bereiken. Toen heb ik een website in elkaar geknutseld, MooiNisseroi. Ik maakte bijvoorbeeld foto’s van de bouw van het clubhuis van Prinses Irene door vrijwilligers. Het was een groot succes. ‘Dankzij jouw website zit ik op de eerste rij’, reageerde een lezer. Daar doe je het voor.”

Met haar vermaledijde aandoening moest Rian het medische circuit in. „Ik kreeg soms aanvallen waardoor ik helemaal niets meer kon. Ik heb allerlei onderzoeken laten doen, zoals longfoto’s en bloedprikken. Maar er kwam niets uit. Ze dachten dat ik ergens iets had opgelopen. Zo heb ik jaren doorgesukkeld. Ik kon steeds minder, zelfs geen dop meer van een fles afdraaien.”



Twintig jaar geleden kwam er eindelijk duidelijkheid. Een reumatoloog stelde de diagnose fibromyalgie, ook wel wekedelenreuma genoemd. Dit gaat gepaard met veel spierpijn, darmklachten en vermoeidheid.

„Dat wordt een rolstoel”, zei de specialist. ‘Ik kan pijnstillers en antidepressiva voorschrijven.’ Aan de antidepressiva ben ik niet begonnen. Ik moest wel genieten van wat ik nog heb,” klinkt het gedecideerd.

Op eigen houtje ging ze, gesteund door haar man Rob, uitvogelen hoe ze verder moest. „Ik ben met mijn leefwijze aan de slag gegaan: gestopt met roken, meer de natuur in, op mijn voeding gelet. Ik ging uitzoeken waar mijn allergieën en intoleranties zaten. Dingen waar je sterk van wordt, zoals supplementen. Ik ervaarde hoe zelfhelend het lichaam kan zijn. Binnen een half jaar kon de thuiszorg naar huis. Ik knapte op.”

Eerst oma worden

Zo stippelde Rian haar persoonlijke remedie uit. Daarmee was de kous niet af. „Met vallen en opstaan gaat het verder. Soms drink je bijvoorbeeld te weinig water. Je moet steeds op je hoede blijven. En het is ook een mindset, hè. Focussen op dingen die wél kunnen. Het is zoals het is, en daar ga je mee verder.”

Al ondernemend kreeg MooiNisseroi een logisch vervolg in Bernheze Media en Mooi Bernheze. Samen met compagnon Heidi Verwijst. „Toen Heidi stopte, moest ik goed nadenken wat ik zelf wilde. Maar als je doet wat je graag wil, voelt dat niet als werk. Tja, hoe lang ik doorga, de tijd zal het leren. Eerst ga ik oma worden aan het eind van het jaar”, straalt ze breeduit.

Boek geschreven

Rian had altijd al het idee om haar fysieke bevindingen ooit op schrift te stellen. „Ik praat er makkelijk over, maar om me in een boek bloot te geven is best spannend. Ik dacht ook: Ja Rian, wat weet jij nu helemaal?. Dan krijg je allerlei meningen over je heen. Maar ik ben ouder geworden, en dat doet me niet veel meer.”

Trots laat ze haar e-book zien met de titel *Energiek leven met FM*, voorzien van een leeuw op de voorpagina. „De leeuw die brandt van binnen. Dat is zoals ik het voel.” Het boek keert, zoals ze zegt, terug naar de basis. De vijf hoofdpunten zijn: bewegen, ademhaling, voeding, water drinken en *mindset*. Ze beweert niet de wijsheid in pacht te hebben, maar wil lotgenoten graag inspireren met een hoop tips: „Maar ze moeten zelf onderzoeken wat voor hen werkt.”

▲ Rian van Schijndel kreeg de diagnose fibromyalgie. Ze probeert er nu het beste van het maken door veel buiten te zijn en goed te eten. FOTO JEROEN APPELS/VAN ASSENDELFT

“Aan de antidepressiva ben ik niet begonnen. Ik moest wel genieten van wat ik nog heb

– Rian van Schijndel

Zoals de natuur in. De Maashorst loopt sowieso als een rode draad door haar leven. „Mijn roots. Daar ben ik geboren in een boerderij aan de Slabroekseweg. Veilig, zorgeloos, ver van de bewoonde wereld. Mijn vader zei altijd: ‘Nu snap je het nog niet, maar over een jaar of twintig zien jullie hoe rijk jullie opgegroeid zijn’. De Maashorst is zo mooi, elke keer anders. De natuur geeft kracht. Vaak fiets ik ‘s morgens een rondje voor ik naar kantoor ga. Zo heerlijk rustig.”

Eigen verantwoordelijkheid

„Hoe de Maashorst zich ontwikkelt, daar heb ik geen mening over. Het is een tuin waar ik gratis naar binnen mag. Iedere betrokkene moet daarover zijn eigen verantwoordelijkheid nemen. Het heeft geen zin je druk te maken over dingen die je toch niet kunt veranderen.”

Dat zegt de vrouw die ooit stewardess had willen worden, maar via het snoepwinkeltje van De Lorijn bij het zwembad in het dorp de horeca inrolde.

Nog zo’n leerpunt: relativeren. „Uiteindelijk maakt het allemaal niks uit wat we doen. We zijn een tijdje op aarde en we maken er samen het beste van. Zoals ons mam zei: er is geen nacht zo donker of het wordt weer licht.”