

‘Ik voelde me als een klein kind dat alles weer opnieuw moest leren’

Door de val van een ladder breekt Anja Hoogesteger haar dijbeen op vier plaatsen. Een revalidatietraject volgt terwijl ze net haar eigen trainingsbureau is gestart. ‘Ik heb de nodige tranen gelaten, zo onthand voelde ik me vaak.’

Tegenslag

In Tegenslag vertellen ondernemers, bestuurders, politici en kunstenaars over de dieptepunten in hun loopbaan. En hoe zij die te boven kwamen.

Anja Hoogesteger is vastbesloten om haar bedrijf verder te laten groeien.

FOTO'S: MARK HORN VOOR
HET FINANCIEELE DAGBLAD

Deur van pas gemaaid gras. Op het erf schuifelen de dieren wat rond. Het is een zomerse zaterdagochtend in augustus 2021. Coach en trainer Anja Hoogesteger wil koffie gaan zetten maar besluit toch eerst nog even de pony, het paard en het varken te voeren. Ze woont met haar gezin in Kapelle in een buitenhuis met 4500 vierkante meter grond. Hoogesteger zet een ladder tegen de zolder aan waar het hooi ligt en klimt omhoog. Als ze op de bovenste sport staat, voelt ze hoe de ladder begint te wankelen. Ze probeert zich vast te grijpen aan de rand van de zolder. Dat mislukt. De ladder schuift onder haar vandaan en ze valt drie meter naar beneden. Hoogesteger komt met een harde klap op de zitmaaier terecht die onder de ladder staat. Direct begint ze te schreeuwen van de pijn aan haar been. Bloed stroomt over haar gezicht vanwege een hoofdmond.

Hoogesteger pakt haar telefoon uit haar broekzak en belt haar partner die – met een tweede maaier – aan het grasmaaien is. Hij komt aangesneld. Als hij haar been in een vreemde hoek ziet liggen, belt hij direct 112. Ondertussen is ook de pony komen aanlopen. ‘Hij boog zijn hoofd onderzoekend over me heen, maar daar zat ik op dat moment echt niet op te wachten.’ Een kwartier later is er een ambulance. Hoogesteger grijpt de broekspijp van de ambulancebroeder vast. ‘Ik kon elk moment het bewustzijn verliezen en was zo blij dat er eindelijk hulp was. Dat had voor mijn gevoel lang geduurd.’

In het ziekenhuis wordt al gauw duidelijk dat ze haar dijbeen op vier plaatsen heeft gebroken. Hoogesteger schrikt van de foto die de chirurg haar laat zien. ‘De twee botten in mijn rechterbeen stonden volledig scheef. Het was echt een lelijke breuk. Ik heb pech gehad dat ik zo ongelukkig terecht was gekomen.’

De volgende dag volgt een operatie. De chirurg plaatst een pen van vijfendertig centimeter in de mergholte van het bot en zet die met schroeven vast. Als Hoogesteger een paar uur



“

‘Ik ben milder geworden. Zie nu in dat emoties als verdriet en onmacht er ook mogen zijn’

later uit de narcose ontwaakt, is het eerste wat ze doet een nieuwe, stevigere ladder bestellen. Na vier dagen wordt ze ontslagen uit het ziekenhuis. Thuis volgt een maandenlange revalidatie. ‘Ik voelde me als een klein kind dat alles weer opnieuw moest leren. Ik heb de nodige tranen gelaten, zo onthand voelde ik me vaak. Pas na driekwart jaar kon ik de honden weer uitlaten.’

Hoogesteger vindt het lastig om afhankelijk te zijn van anderen en heeft het gevoel dat ze haar gezin en compagnons tekortdoet. Samen met drie anderen is ze een jaar eerder, toen de eerste coronabesmettingen een feit waren, trainingsbureau Home of Impact gestart. ‘We zaten nog midden in de opstartfase en waren bezig met het ontwikkelen van trainingen en opleidingen op het gebied van leiderschap, gedragsverandering en persoonlijke ontwikkeling en effectiviteit. We hadden net onze eerste training gegeven en in september, een maand na mijn val, zou de tweede driedaagse training plaatsvinden.’

TOL BETALEN

De sessie afzeggen, is voor Hoogesteger geen optie. ‘We moesten laten zien dat we bestaansrecht hadden, we waren net begonnen.’ Hoogesteger kan zelf nog niet autorijden vanwege haar dijbeen, dus rijdt haar moeder van 81 jaar haar naar de trainingslocatie. Rolstoel achterin. De Zeeuwse, opgegroeid in het fruitteeltbedrijf van haar vader, klaagt niet. ‘Ik heb een no-nonsense opvoeding gehad en wist al jong van aanpakken. Als ik uit school kwam, werd er van me verwacht dat ik meehielp met het plukken en sorteren van de appels. Dat vond ik niet altijd leuk, maar het hoorde er gewoon bij.’

Thuiszitten is er voor Hoogesteger niet bij. Al gaat het geven van trainingen niet van harte. ‘Nu geef ik vijf soms zes dagen in de week training. Toen moest ik van een driedaagse training een week bijkomen. Dat was ook financieel een domper. Gelukkig had ik tijdens het eerste begin van corona gemerkt dat ik wel met wat minder toekon.’ De tijd die Hoogesteger noodgedwongen thuiszit, besteedt ze aan het schrijven van de trainingsprogramma's. Ook zorgt ze voor de certificering waarmee het trainingsbureau een post-hbo opleiding kan gaan aanbieden.

Hoogesteger blijft last houden van haar been. ‘Ik kon het slecht bewegen en had veel kramp en pijn. Mijn werk kon ik met moeite bolwerken, maar privé moest ik daarvoor de tol betalen.’ Na een bezoek aan de chirurg besluit die begin 2023 de pin eruit te halen. ‘Pas daarna merkte ik dat ik meer bewegingsvrijheid kreeg en minder snel moe was. Ik heb me meteen ingeschreven voor de Kustmarathon die ik in oktober heb gewandeld. Op mijn tandvlees, maar ik heb het wel gehaald.’

Tijdens de revalidatie heeft Hoogesteger zelf baat bij de programma's die Home of Impact aanbiedt. ‘Ik leerde te kijken naar dat wat ik kan beïnvloeden, in plaats van me te focussen op zaken waarover ik geen controle heb. Ik ben milder geworden voor mezelf. Van huis uit heb ik vooral geleerd om de schouders eronder te zetten, nu zie ik in dat emoties als verdriet en onmacht er ook mogen zijn.’

ANTISLIPMAT

Hoogesteger is vastbesloten om haar bedrijf verder te laten groeien. ‘Deelnemers komen vaak op donderdag met strakke kaken van de zenuwen of stress aan. Als ze zaterdag weer naar huis gaan, zijn ze ontspannen, vol zelfvertrouwen en energie. Ze hebben oog gekregen voor de impact die ze hebben op anderen en hun team, en voor hun eigen gedrag en de consequenties daarvan. Dat geeft voldoening.’

Het hooi ligt niet meer op de zolder, maar ergens op de begane grond. Als Hoogesteger toch op de ladder moet klimmen – waaronder nu een antislipmat ligt – om iets van zolder te halen, waarschuwt ze haar partner of een van de kinderen. ‘Mochten ze iets horen, dan weten ze dat ik daar ben. Ik stap ook niet meer achter op de motor. Ik ben door mijn val voorzichtiger geworden.’ Maar lopen kan ze weer en hoe. ‘Vorig jaar heb ik de Portugese Weg gelopen. In twaalf dagen hebben we 264 kilometer afgelegd. Dat had ik twee jaar geleden nooit kunnen denken.’



Floortje Gunst is medewerker van Het Financieele Dagblad

Cv

- **1974** Geboren op 17 oktober in Kapelle
- **1992-1996** Pedagogiek in Dronten
- **1995-2011** Docent Edu-delta Onderwijsgroep
- **2011-2020** Zelfstandig trainer en coach
- **2012-2014** Master pedagogiek
- **2021** Richt trainingsbureau Home of Impact op