

“YOUTH-R-WELL.COM VOEGT ZOVEEL TOE AAN MIJN LEVEN!”

2025 wordt een spannend jaar voor Rebecca Meuldijk (25). Houdt ze alle ballen stevig in de lucht? Hoe zal het met haar promotieonderzoek gaan? En met haar vele plannen voor de reumajongerenorganisatie Youth-R-Well.com? Gaat haar reuma geen roet in het eten gooien? “Wat reuma betreft, daarmee gaat het relatief goed, als je kijkt naar wat ik wél nog kan”, constateert ze nuchter na maanden worstelen met nieuwe medicatie en meerdere ontstoken gewrichten.

September was een gloriemaand. Rebecca haalde haar master Health and Medical Psychology aan de Universiteit Leiden. Glunderend bevestigt dat dat cum laude was, “maar dat klinkt zo opschepperig.” Ze heeft zich verdiept in klinische en wetenschappelijke onderwerpen op het gebied van gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Ze liep een lange stage op de afdeling Hartziekten van het Leids Universitair Medisch Centrum en werkte naast haar studie onder andere nog bij Nationale-Nederlanden, waar zij terecht kwam via Emma at Work. Emma at Work is de organisatie die ‘talenten’ met een chronische fysieke aandoening helpt op weg naar een leuke en passende baan. “Dat werk was een fijne afwisseling met de zwaardere dingen die ik soms bij mijn studie en stage tegenkwam.”

Een prikkende egel

Rebecca weet niet anders dan dat ze reuma heeft. Toen ze twee jaar oud was, werd de diagnose jeugdreuma gesteld (juvenile idiopathische artritis, JIA). “Ik heb als heel jong meisje al veel meegemaakt. Zo kreeg ik een egel als knuffel om me af te leiden van mijn prikangst. Egels prikken ook en die injecties moest ik nu eenmaal ondergaan. Als mijn ouders me vertelden dat ik weer naar het ziekenhuis moest, moest ik altijd erg huilen.” Op de basisschool kon Rebecca niet meedoen met de gymlessen en ze moest voorzichtig zijn met stoeien bij judo. Bij een vriendinnetje thuis spelen? Dan werd ze gebracht en gehaald met de auto. Vakanties werden aangepast. “Het was altijd zoeken naar een balans in activiteiten. Soms moest ik mijn polsspalken ook op school dragen. Dan was ik opeens echt zichtbaar ziek. Dat wilde ik natuurlijk niet. Ik wilde zo min mogelijk te maken hebben met mijn reuma. Gelukkig kreeg ik daarin veel steun van mijn familie en vriendinnen. Ik heb ontdekt dat relaties veel hechter worden naarmate je meer met elkaar meemaakt.”

Als puber worstelde ze met zichzelf. Wie zou ze zijn geweest zonder reuma? “Lastige vragen waar niet zomaar een antwoord op te geven was.” Rebecca liet zich niet kennen en deed aan zoveel mogelijk activiteiten mee, op school en in haar vriendengroepen. “Maar ik moest mijn energie goed verdelen. Ik heb een paar schoolreizen gemist, omdat het echt niet ging. Ik had het voorrecht om veel vrienden en vriendinnen om me heen te hebben, die voor me klaarstonden en met me meedachten. Als ik die nodig had, wilden zij allemaal de rolstoel duwen. Als ik last had van mijn pols, waren mijn vriendinnen zo lief om aantekeningen voor me te maken. Als ik niet kon meedansen bij toneel, kwam er altijd wel iemand naast me zitten om samen te schelden op mijn ziekte. Ik was geen buitenstaander, ik hoorde erbij. Die steun heeft echt veel voor mij betekend.”





Promotieonderzoek

Rebecca's doorzettingsvermogen heeft haar ver gebracht. Ze haalde met een sneltreinvaart haar bachelor en dat ze over de master wat langer heeft gedaan, komt doordat ze veel extra vakken heeft gevolgd. Ook heeft ze zich uitgeleefd tijdens haar stage die een maandje langer duurde dan officieel nodig was. "Ik heb genoten!" Het was haar reuma die haar de medische richting opduwde. "Ik wil in mijn werk mensen met een chronische ziekte, het liefst kinderen en jongeren, kunnen helpen." In januari is Rebecca begonnen met haar promotieonderzoek naar beweging bij kinderen met een aangeboren hartaandoening. In het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam gaat ze zich richten op gedragsverandering bij deze doelgroep, om de kinderen meer te laten bewegen. "Spannend", vindt ze zelf. Ook omdat er veel zal worden samengewerkt met andere disciplines en in andere ziekenhuizen. Het bezoeken van andere ziekenhuizen zal misschien af en toe een uitdaging zijn met mijn reuma, maar dat komt vast wel goed."

En zo zijn er meer uitdagingen in haar leven. Denk aan Stichting Youth-R-Well.com YRW). Rebecca is als Hoofd Communicatie betrokken bij vrijwel alle activiteiten van deze bedrijvige patiëntenorganisatie. "Website, sociale media, nieuwsbrief, publiciteit rond de events, meerdere projecten", somt ze op. "En ik vergeet vast nog wat taken!" Zoals haar inzet voor het project Youth-Take-Charge. Samen met het Centrum Chronisch Ziek & Werk wordt een training

Rebecca Meuldijk: "Ik wil in mijn werk mensen met een chronische ziekte, het liefst kinderen en jongeren, kunnen helpen."

ontwikkeld met én voor jongeren met reuma om zelfleiderschap te versterken en krachtig keuzes te leren maken. Ook is Rebecca voor YRW naar de Europese reumaconferentie EULAR geweest en onlangs nog naar het PReS congres in Gothenburg. Paediatric Rheumatology European Society (PReS) is de Europese wetenschappelijke vereniging voor kinderreumatologie. "Ik kan me niet meer voorstellen dat ik het vrijwilligerswerk bij YRW niet zou doen! Ik heb in de vijf jaar dat ik vrijwilliger bij de stichting ben, veel geleerd. Plannen, samenwerken, initiatieven ontplooiën, allemaal vaardigheden waar ik in mijn promotietraject ook veel aan heb. Het liefst houd ik YRW zo lang mogelijk aan, ik ga niet zomaar weg. De stichting voegt zoveel toe aan mijn leven!"

Wat Rebecca nog meer doet? Yoga, pilates, wandelen, ukelele en gitaar leren spelen, legpuzzels, fotoboeken maken met echte afdrukken...

Rebecca heeft leren leven met reuma, met volle teugen!

NOORTJE KRIKHAAR

