

Arno Brons

“Iedereen heeft zijn eigen parkinson”

Tweeëneenhalf jaar geleden, in september 2019, op vrijdag de 13e, kreeg Arno Brons de diagnose ziekte van Parkinson. Hij was een maand eerder net 50 jaar geworden. Arno is hardlooptrainer. Hij heeft vanaf zijn 20e altijd al hardgelopen, als recreant. Met een studievriend wilde hij steeds verder. De vader van die studievriend deed hardloopcoaching. Arno vond het hardlopen steeds leuker worden. Hij ging 10km lopen, daarna halve marathons en in 2002 liep hij zijn eerste marathon, in Rotterdam. Bij deze sportieveling viel de diagnose dan ook rauw op zijn dak.



Arno vertelt: “Mijn eerste marathon liep ik in 4 uur en 1 minuut, terwijl mijn streeftijd onder de vier uur was! Daarna dacht ik ‘dat doe ik nooit meer’, maar na mijn herstel ben ik toch weer begonnen. Ongeveer vijf jaar later liep ik de Marathon van Amsterdam, in 2016 die van Londen en daarna weer een keer in Amsterdam (allemaal ruim onder de 4 uur). Vooral Londen vond ik fantastisch. Dat was echt een beleving! Ik liep deze samen met mijn zwager. Ik genoot van de stad, mijn vrouw en schoonzus waren erbij als supporters, kortom: het was een mooie ervaring. In 2017 zou ik eigenlijk weer de Marathon van Rotterdam lopen,

maar die moest ik afzeggen wegens fysieke problemen, onder andere kramp in mijn kuiten. Het duurde nog twee jaar voor ik op vrijdag 13 september 2019 de diagnose ziekte van Parkinson kreeg. Vóór de zomer van 2019 vermoedde mijn fysiotherapeut dat die pijn in mijn kuiten ‘iets anders’ was en hij stuurde mij terug naar de huisarts. Die verwees mij naar een neuroloog. Na een MRI- en een DAT-scan volgde de diagnose. Ik was net daarvoor 50 jaar geworden.”

Doe het zelf

Arno is toen niet helemaal gestopt met hardlopen, maar deed wel steeds iets minder. Uiteindelijk is hij weer helemaal vanaf 0 begonnen. Het gaat nu redelijk goed, hij kan 10km (hard)lopen. Sinds 2017 gaf Arno al hardlooptrainingen, bij de Atletiekvereniging in Soest. Hij heeft een opleiding tot looptrainer gevolgd. Die trainingen gaven hem voldoening. Arno: “Na mijn diagnose kreeg ik het advies om vooral te blijven bewegen. Daarom zocht



Arno tijdens de Londen Marathon.

'Van iets negatiefs iets positiefs maken'

ik een parkinsonarts met hardloop- en trainings/ coachingservaring, die mij zou kunnen leren hoe ik ondanks parkinson toch kon blijven hardlopen. Ik zocht op ParkinsonNet, maar vond niets. Mijn revalidatiearts in het Meanderziekenhuis in Amersfoort gaf me de tip om het zelf te doen: ik heb immers zelf parkinson én ik ben hardlooptrainer. Ik besloot de opleiding Sportinstructeur voor parkinson te volgen." Hij richtte in 2021 'Hardlopen met Parkinson' op. Arno, enthousiast: "Het doel is om mensen met parkinson in beweging te laten komen, op een manier die bij hen past. Hoe eerder je het bewegen oppakt, hoe beter het is voor je lijf en brein. Het gaat niet om afstand of snelheid, maar om te kijken wat er wel kan en om het loopplezier." Arno maakte op verzoek van de parkinsonverpleegkundige een flyer, legde die neer in de ziekenhuizen in Baarn en Amersfoort en de rest is geschiedenis. Iedereen was enthousiast! Nu geeft Arno drie à vier keer per week hardlooptraining, op individuele

basis, zowel aan beginners als aan mensen die al hardloopervaring hebben. Hij begeleidt de mensen ca. tien weken. Daarna kunnen ze vaak zelf verder. Omdat veel mensen na die tien weken willen blijven hardlopen, maar het fijner vinden om in een groep te lopen, startte Arno een loopgroep. Die groep loopt één keer per maand. Wie kan en wil schuift aan. Het is een diverse groep, van maximaal tien mannen en vrouwen tussen de 40 en 65 jaar.

Blijf bewegen

Toen zijn website de lucht in ging, waren alle familie en vrienden direct op de hoogte. Daarom heeft Arno wel drie keer nagedacht voordat hij zijn website lanceerde. Want nu werd het voor 'de rest van de wereld' ook bekend... De reacties die hij krijgt sterken hem wel: "Mensen gaven me terug dat ik van iets negatiefs iets positiefs heb weten te maken." Toch blijft het een pittig verhaal en soms is het mentaal zwaar. Zijn advies: bewegen,

bewegen, bewegen. Arno vertelt: "Neem een hond, zei de neuroloog, dan wandel je in ieder geval dagelijks. We hebben dit op ons in laten werken en toen we het de kinderen voorlegden reageerden die heel



Arno tijdens de marathon van Amsterdam.



Arno, hardlooptrainer voor mensen met parkinson.

enthousiast. Die wilden al heel lang een puppy. Een half jaar later was onze labrador Cooper in huis. Ook heb ik een hometrainer aangeschaft. En een mountainbike, maar die gebruik ik nauwelijks.”

In de aanloop naar de Parkinson Games, waar Arno zelf helaas niet aan mee kan doen wegens vakantie, is dit een inspirerend en positief verhaal en tevens een oproep om te blijven bewegen of te gaan bewegen. En om je misschien zelfs op te geven voor de Parkinson Games, net zoals twee zussen uit zijn loopgroep. Beiden hebben parkinson.

Grootste angst

Toen Arno in 2019 de diagnose kreeg was zijn reactie, als optimist: “Ik kijk naar wat er nog wel kan, het glas is altijd halfvol.” De eerste maanden vielen wel zwaar, ook voor Barbara, zijn vrouw. Arno legt uit: “We zagen onze toekomst veranderen. Daar hadden we last van, het

speelt de hele dag door je hoofd en dat kost energie.” Hun dochters van (nu) 18 en 15 jaar hadden ze het meteen verteld. De oudste dochter doet nu een verpleegkundigenopleiding en weet er al het een en ander van. Wel maakte Arno hen meteen duidelijk dat ze niet naar filmpjes over parkinson op het internet moesten kijken, want dat kon afschrikken: “Iedereen heeft zijn eigen parkinson!” De ouders van Arno, beiden 80+, vonden het wel heftig toen ze hoorden dat Arno parkinson heeft. “Maar het is ook een moeilijk onderwerp. Niet iedereen weet wat parkinson precies is, maar mensen hebben wel vaak een beeld. Goed om

daar ook over te praten, want niet iedereen heeft trillende handen of benen.”

Op het werk heeft Arno het direct aan zijn leidinggevende en directe collega's verteld. Iedereen schrok, dat was pittig. Maar Arno kan zelf goed aangeven wat wel of niet gaat. Vanuit het bedrijf kreeg hij alle support. Zo heeft hij een aantal gesprekken met een coach van het bedrijf gehad. “Daar heb ik veel aan gehad. Door je zelf open te stellen krijg je andere gesprekken. Ik merk dat andere mensen ook opener naar mij worden, met name op werk.” Arno werkt nog volledig. Hij functioneert prima als consultant en



Arno in zijn geliefde Soester Duinen.

Feedback van cursist Henk

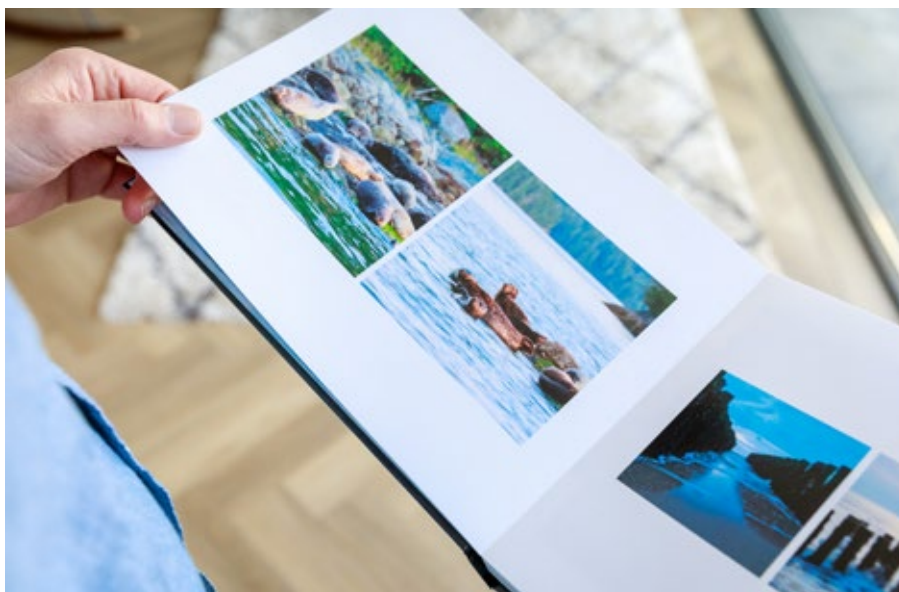
“Via een vriendin kwam ik in contact met Arno. Ik belde Arno op om eens een kop koffie te gaan drinken, maar hij zei ‘kom maandag maar naar de Soester Duinen, dan gaan we gelijk een stukje (hard)lopen’. Het klikte van meet af aan. Arno maakte een schema van 2x een uur per week. In dat uur wordt begonnen met een warming up en vervolgens bouwt Arno heel zorgvuldig een programma van een uur op. Inclusief een setje ‘bootcamp-achtige’ elementen en een cooling down. Hij pusht totaal niet, maar zorgt er op subtiele wijze voor dat je steeds een stapje verder komt. In zijn optiek willen veel mensen in het begin te veel en te hard, waardoor ze vaak gefrustreerd afhaken. Arno bouwt het juist langzaam op en als je merkt dat je steeds meer kunt, raak je extra gemotiveerd. Er wordt tijdens het lopen gezwegen én gepraat. En gelachen! Arno schiet met deze 1 op 1 aanpak midden in de roos. Het is een heel gevarieerd uur met elke week weer andere varianten waardoor het nooit saai wordt. Arno geeft kleine, subtiele aanwijzingen op technisch en tactisch gebied, die dankzij zijn jarenlange professionele loopervaring uitermate zinvol zijn. Hij is aangenaam gezelschap, en zijn ‘werkgebied’, de Soester Duinen met de aangrenzende bossen, is een schitterend natuurgebied, wat het hardlopen ook een stuk minder saai maakt.”



trainer op het gebied van marketing en communicatie, 34 uur per week. Met o.a. Levodopa zit hij nu een jaar op hetzelfde niveau. Eerlijk geeft Arno aan: "Mijn grootste angst is dat ik niet meer goed kan functioneren, niet meer kan werken of niet meer kan autorijden."

Niet wachten tot pensioen

Arno is in Den Haag geboren, in Alphen aan den Rijn bracht hij zijn jeugd door en in Leiderdorp zat hij op school voor zijn beroepsopleiding. Hij ging verder studeren in Leeuwarden, waar hij Barbara ontmoette. Samen woonden zij eerst in Laren, en nu al twintig jaar in Soest. Hun kinderen zijn hier geboren. Grappig detail: zij wonen in het huis van de oma en opa van Barbara. De oma van Barbara heeft er veertig jaar gewoond. Arno komt uit een traditioneel gezin, met een hardwerkende vader. Zijn moeder werkte ook, maar zorgde dat ze thuis was als de kinderen (Arno en zijn oudere broer) thuiskwamen. Hun ouders spaarden altijd voor lange vakanties. Arno bewaart goede herinneringen aan de reizen naar Engeland met de caravan. "Dat was altijd het hoogtepunt van het jaar. Het motto dat ik meekreeg: 'Hard werken, maar ook lekker genieten.' Het reizen zit me in het bloed en ook Barbara houdt ervan. Zij werkt in de reiswereld. Wij kochten een paar jaar geleden een camper voor vakanties en weekendjes weg." Arno en Barbara willen niet wachten met reizen tot hun pensioen. Arno legt uit: "Vakanties zijn belangrijk voor ons. We vinden het ontzettend leuk!" Zo hebben ze al een paar mooie reizen



Een kijkje in een van Arno's vele fotoboeken.

gemaakt, o.a. naar Thailand, Canada, Mexico en Amerika (Californië). Ze willen wel wat bewuster reizen. Nieuw Zeeland, Namibië en Tanzania staan nog op het lijstje. Ook willen ze met de camper blijven reizen. Arno, enthousiast: "Ik hoop dat nog lang te kunnen doen." Naast het reizen heeft Arno als hobby fotograferen en dan voornamelijk natuurfotografie. "Dan ga ik lekker de (Soester) duinen in." Ook maakt hij graag fotoboeken. Echte souvenirs kopen ze weinig, ze hebben de fotoboeken als herinnering.

Totale ontspanning

De manier om het voor Arno draaglijk te houden is om te blijven bewegen en positief te blijven. "Ik probeer zoveel mogelijk te filteren en doemscenario's weg te houden." Soms komt het toch wel binnen. Arno heeft nog last van stijfheid in de kuiten en steeds vaker krijgt hij kramp in zijn vingers. Met medicijnen is het redelijk te onderdrukken. Daarnaast slaapt Arno slecht. Eerst was zijn linkerkant aangedaan, maar nu krijgt hij ook rechts last. Het is dus wel progressief. De laatste tijd kan Arno slecht stilzitten. Of hij gaat de duinen in (om te hardlopen of te fotograferen), of hij maakt een fotoboek achter de laptop. En behalve de opleiding tot sporttrainer voor parkinson volgde hij ook nog – op een totaal ander gebied – een cursus tot barista. Dat zorgt

bij Arno voor totale ontspanning. Arno hoopt met zijn verhaal mensen te inspireren. "De mensen die mijn loopclinics hebben gevolgd zijn in ieder geval enthousiast. De meesten hebben beginnende parkinson en willen bewegen. Ze geven me complimenten en mooie feedback. Ik krijg een stukje positiviteit terug. Zo krijg ik weer energie van de mensen die ik train." Tot slot geeft Arno een tip: "Als je de boodschap (lees: diagnose) krijgt, móet je door. Ga bewegen, blijf niet op de bank hangen en ga niet bij de pakken neerzitten."

Meld je aan

Wil jij ook leren hardlopen of loop je al hard, en wil je dat nog zo lang mogelijk blijven doen? Neem dan contact op met Arno. Lekker bewegen in de duinen en bossen van omgeving Soest, Baarn, Amersfoort. Voor zowel beginners als gevorderde lopers. Raadpleeg wel even je fysiotherapeut of arts/neuroloog of hardlopen voor jou geschikt is. Mocht hardlopen niet (meer) lukken dan is wandelcoaching ook mogelijk.

Zie www.hardlopenmetparkinson.nl



Behalve opleidingen tot looptrainer en sportinstructeur volgde Arno ook een opleiding tot barista.

'Kom van de bank af'