

## Maatschappelijke inzet

# Sjinkie Knegt

Het liefste wat Sjinkie Knegt doet, is over het ijs scheren. In januari 2019 kwam daar een eind aan. Hij raakte ernstig gewond, nadat hij zijn houtkachel aanstak en zijn kleding in de brand vloog. Een lang en zwaar revalidatietraject volgde. De steun die hij uit de samenleving kreeg, was hartverwarmend. Anderen die hetzelfde hebben meegemaakt als hij, verdienen die steun ook. Vanuit die gedachte werd de Sjinkie Foundation opgericht.

“Die zilveren medaille op de 1.500 meter tijdens de wereldbeker in Dordrecht afgelopen november was een opsteker. Die kan ik goed gebruiken in de voorbereiding op de Spelen van 2022 in Peking. Het was de eerste keer in drie jaar tijd dat ik weer op het podium stond. Dat lijkt lang geleden, maar het was pas mijn vierde race na het ongeluk met de houtkachel. Ik heb anderhalf jaar nodig gehad om te herstellen van de ernstige brandwonden die ik had opgelopen. Toen ik weer klaar was om te racen, kwam alles stil te liggen door corona. Ideaal was dat niet. Fysiek ben ik in orde en de trucjes van het wedstrijdschaatsen verloor je ook niet, ik had alleen liever meer wedstrijden in de benen gehad richting de Spelen. Maar goed, het belangrijkste is dat ik weer op het ijs sta en mijn dromen kan najagen. Een zilveren en bronzen Olympische plak heb ik al. Er ontbreekt er nog eentje. Het is en blijft shorttrack, dus het kan alle kanten op, maar voor die gouden medaille ga ik mijn best doen.

**“Het was een pittig traject, dat gepaard ging met veel ups en downs, maar ik heb nooit mijn droom opgegeven”**  
Eigenlijk vanaf dag één dat ik in het ziekenhuis lag, was het mijn doel om weer op het ijs te staan. Dat was een pittig traject. Ik heb acht weken in het ziekenhuis gelegen en had daarna nog zeker een jaar nodig om te herstellen. Dat ging gepaard met veel ups en downs, maar ik heb nooit mijn droom opgegeven. Ik ben blijven geloven dat het weer kon. Daar heb ik alles voor gedaan. Wat me enorm heeft geholpen, is de steun die ik heb gehad van mensen vanuit het hele land. Dat heeft me goed gedaan. Ik wilde iets terugdoen. Vanuit die gedachte is de Sjinkie Foundation opgericht. Om anderen die hetzelfde hebben meegemaakt als ik te helpen met hun terugkeer in de maatschappij. Zodat ze hun eigen dromen en doelen kunnen najagen. Ik weet

uit ervaring hoe zwaar dat is. Een beetje extra steun kan geen kwaad.

Met de Sjinkie Foundation bieden we ondersteuning bij het herstel. Sporten en bewegen zijn daar belangrijke middelen bij. We organiseren vaak activiteiten, al is dat door corona wat lastiger nu. En soms helpen we door een luisterend oor te bieden. Mensen denken dat je met brandwonden heel erg beperkt wordt in je bewegingsvrijheid. Voor een deel is dat natuurlijk ook zo, maar je kunt altijd wel iets doen. Het is superbelangrijk om vroeg in het genezingsproces met bewegen te beginnen. Dat scheelt zo'n eind in het vervolg van je herstel. Als je dat mensen kunt vertellen, dat stimuleert. Bij mij zien ze ook dat het gewerkt heeft en dat ik weer op het ijs sta. Het is mooi als je op deze wijze iets voor iemand kunt betekenen.

### **“Iedereen zou als topsporter behandeld moeten worden”**

Laatst kwamen we in contact met een jongetje dat eveneens in het brandwondencentrum in Groningen had gelegen en over zijn hele huid verbrand was. Hij had verder niets met sport, maar vond het fantastisch dat ik daar ook had gelegen. Hij wilde graag een keer naar een wedstrijd van mij komen kijken. Dat zou tijdens de wereldbeker in Dordrecht zijn. Vanwege corona ging dat niet door. Er mocht geen publiek bij aanwezig zijn. Maar alleen al het feit dat we hem gebeld en uitgenodigd hadden om te komen kijken, daar hadden we hem al enorm blij mee gemaakt. Hij was via het brandwondencentrum met ons in contact gekomen. De artsen daar hadden hem over de Sjinkie Foundation verteld. Met het brandwondencentrum hebben we goed contact. De lijntjes zijn kort.



Wat ik zou willen, is dat iedereen als een topsporter behandeld wordt. Van de artsen kreeg ik te horen dat ik wel op een andere manier behandeld werd dan iemand die geen topsporter is. Bij mij werd er heel goed nagedacht, overlegd en besproken wat we gingen doen: 'Hé, hij wil straks weer schaatsen en naar de Olympische Spelen. Op sommige plekken is zijn huid verbrand. Die plekken zijn heel cruciaal voor het schaatsen. Daar moeten we iets meer aandacht aan besteden.' In die zin waren de artsen in het ziekenhuis ook bezig met de Olympische Spelen in Peking. Mooi natuurlijk. Maar voor anderen zou het ook zo moeten zijn. De Sjinkie Foundation maakt ze daar bewust van. Ik ben het uithangbord daarvan, dat is logisch, maar mijn focus ligt in eerste instantie wel op mijn topsportcarrière. Dat is wat ik ben, topsporter. Maar ik help waar het kan en doe dat met veel plezier."

