Wisselteelt

Je denkt, dat het jou niet zal gebeuren. Maar 'Het kan iedereen overkomen. Iedereen kan, door ziekte of ongeval, op elk moment in zijn of haar leven 'toetreden' tot de groep van mensen met een beperking' (*Goed Leven met Kwetsbaarheid en Beperking*-Dirk de Wachter en Manu Keirse).

In mei 2021 kreeg ik corona. Mijn lijf was mijn lijf niet meer. Mijn leven was mijn leven niet meer.

Ik hoopte dat ik zou genezen en dat ik mijn goede leven van voor corona terug zou kunnen krijgen. Daar was alles wat ik deed en naliet bijna twee jaar lang op gericht. Ik trainde, rustte, maakte opbouwschema's, plande mijn prioriteiten in weekroosters en greep alle hulp aan die ik kon krijgen. Het werd een gevecht met mezelf. Een strijd om millimeters. Ik boekte wat progressie die uiteindelijk stagneerde. Ik bleef steken op zo'n vijftig procent van mijn vroegere energie. Een halfvolle batterij, die, als ik iets teveel doe, razendsnel leegloopt en me dagenlang als een vodje achterlaat.

'Je hebt eigenlijk geluk, zei een contactpersoon van het UWV tegen me. Veel mensen met Long COVID zijn er erger aan toe. Die moeten overdag urenlang op bed liggen. Ik ken een jonge vrouw die haar tweejarige peuter niet langer dan een uur per dag om zich heen kan hebben'.

Ik ken die verhalen ook. En tel mijn zegeningen. Maar leed

laat zich moeilijk vergelijken. Ook mijn leven is op zijn kop gezet. Het ergste? Moeten interen op contacten met de mensen die ik het liefst om me heen heb. Ik heb geen kinderen die me uitputten, bij mij thuis is het altijd rustig. Maar ik heb bejaarde ouders die steeds meer zorg nodig hebben. Broers, die ik vaker zou willen zien. Neefjes, die ik best nog eens te logeren had willen hebben. Vriendinnen, die dagjes uit gaan en me meevragen, waarbij ik denk: hoe dan?

Het idee was een dagje Breda. Met zijn vieren in de auto. Vijf kwartier getetter om me heen, waar niet aan te ontsnappen valt in die ijzeren kooi. Vervolgens koffie op een druk, zonnig terras op de Bredase markt. Het gelach en gepraat, de schuivende stoelen. Proberen de gesprekken te volgen en eraan deel te nemen. Dan shoppen. Kleding passen. Winkel in, winkel uit. Overal andere muziek. Kletsend slenteren door de winkelstraten. Stilstaan voor de etalages. En als afsluiting dineren, alweer op een vol terras, en in de auto weer naar huis. Leuke dag, kost me een maand, schat ik in. Geen enkel onderdeel van dit programma is voor mij te doen, laat staan de combinatie ervan.

En dan is er nog de stress over werk en inkomen, over bestaanszekerheid en zelfstandigheid. En het gevoel dat ik aan de kant sta, niet meer meedoe, er niet meer bij hoor. Alsof het leven zonder mij verder gaat.

Toen mijn vooruitgang stokte en ik er psychisch aan onderdoor dreigde te gaan besloot ik de strijd te staken en te accepteren dat mijn energetische problemen, althans op dit

moment, chronisch waren. Ik zou ermee moeten leren leven. Maar ik wilde wel een goed leven.

Is dat mogelijk? En hoe dan?



Elk voorjaar maak ik een tuinplan, waarin ik de beplanting van de vakken waarin ik mijn moestuin verdeeld heb zo inteken, dat de gewassen rouleren. Wortelgewassen, vruchtgewassen, bladgewassen en peulvruchten wisselen jaarlijks van plek. Deze wisselteelt zorgt ervoor dat de grond niet uitgeput raakt.

Nu ben ik zelf toe aan wisselteelt. Ik ben uitgeput en moet een nieuw tuinplan voor mijn leven maken. Gewassen verplaatsen. Het over een heel andere boeg gooien. Vruchten gaan verbouwen die bestand zijn tegen de nieuwe omstandigheden waarmee ik te maken heb. Niet langer gericht zijn op opbrengsten, maar op smaak, plezier en duurzaam.