

Uit het leven van Bea

ECHE BEREN OP DE WEG HEBBEN PLAATSGEMAAKT VOOR TEDDYBEREN

In 2009 heb ik vanwege een burn-out zelf gekozen om te stoppen met werken en fulltime voor mijn 2 kinderen thuis te zijn. Er valt in eerste instantie een hele last van mijn schouders, maar in de jaren die volgen gaan de vermoeidheidsklachten niet over. In 2018 merk ik een vaag doof gevoel in mijn linker teen dat zich langzaam uitbreidt. Pas ruim 2 jaar later komt de oorzaak hiervan aan het licht, er zit een grote tumor in mijn ruggenmerg van T10 tot L1. In juli 2020, een maand na de diagnose, wordt die verwijderd. Ik was van het slechtste geval uitgegaan, dat ik met een complete dwarslaesie uit de operatie zou komen. Dat is gelukkig niet gebeurd. Van elk ding dat ik weer kon genoot ik intens, ik was vastbesloten om positiever in het leven te staan.

*Een gedicht van Jochem Myjer hielp mij daarbij.
Een korte versie daarvan:*

Het gaat je lukken,
En als het vandaag niet lukt, dan lukt het wel morgen.
Dus maak je geen zorgen.
Je hebt er alles aan gedaan,
Je bent door blijven gaan.
Het komt goed.



In het revalidatiecentrum de Hoogstraat heb ik een hele fijne tijd gehad. Bovenstaand gedicht had ik ook voor mijn kamergenoot opgeschreven op het whiteboard, om de moed erin te houden. Ik was al gewend om te gaan met minder energie, dat was geen grote verandering voor mij. Ik zag vele anderen waarvan het leven door een ongeval abrupt was veranderd, dan had ik mazzel vond ik want ik was ervoor al gewend om met beperkingen te leven. Ik wist toen nog niet dat het niet goed kunnen lopen en grotendeels afhankelijk zijn van een rolstoel zoveel impact heeft.

Ik kon niet meer zelfstandig de deur uit, opeens was ik heel afhankelijk van anderen. Ik heb graag overal de controle over en dat uit handen te moeten geven vind ik erg lastig. Met hulp van een psycholoog heb ik vele stappen in de goede richting gezet. Wat erg lastig was waren de vele instanties die beslisten dat ik met minder genoeg moest nemen. Bij elke aanvraag mijn hele verhaal uit de doeken doen dat voelde elke keer alsof ik me voor de rechtbank moest verdedigen en ik niet gehoord werd.

Gelukkig kan ik nu overal zelfstandig naartoe, maar veel is nog niet vanzelfsprekend en ik doe nog veel dingen voor het eerst. Dat betekent veel dingen opnieuw leren. Dan is het handig als je weet hoe zo'n leerproces in zijn werk gaat. Ik was vastbesloten om er meer op uit te gaan en een nuttige dagbesteding te vinden. Toen ik op een bijeenkomst van de dwarslaesie organisatie werd aangesproken over het programma Sneller Onbeperkt Meedoen, voelde dit als op mijn lijf geschreven.



Met de aanmelding alleen kreeg ik al meer de doelen voor ogen die ik wilde bereiken. In mijn zoektocht naar een zinvolle dagbesteding ben ik contacten gaan leggen. Ik wilde ook graag met de auto verder kunnen rijden dan alleen in mijn eigen stad. Om dat meteen in de praktijk te brengen ben ik zelf met de auto naar de groepsaccommodatie gereden wat dik een uur rijden was. Wat was ik trots dat het me zo goed gelukt was en dat ik niet

uitgeput was aangekomen. Ik had goed voor mijzelf gezorgd en de auto volgeladen met alle spullen die ik nodig had om goed voor mezelf te kunnen zorgen.

Wat ik heel fijn vond was het contact met lotgenoten. Ik heb daar een groep fijne mensen ontmoet met wie ik vele overeenkomsten bleek te hebben. Dat ik om te leren mocht afkijken bij de anderen staat me erg bij. Vanuit mijn onderwijsachtergrond voelt dat namelijk heel gek. Dat afkijken heb ik veelvuldig gedaan, ik kan van anderen zoveel leren. Ook heb ik geleerd doelen te stellen en te bedenken welke stappen daarbij nodig zijn en die ook daadwerkelijk te zetten. Als ik nieuwe dingen uitprobeer, heb ik op voorhand vaak duidelijk voor ogen hoe het gaat lopen. In de praktijk gaat het toch meestal anders. Ik probeer nu dan ook van tevoren er minder over na te denken en wel te zien hoe het loopt. Tijdens de midweek van het programma heb ik daar goed mee kunnen oefenen.

Wat ik heel goed kan is beren op de weg zetten waardoor ik heel veel dingen niet doe. We hebben een hele dag besteed aan die beren, van afschieten, berenchips en -snoepjes kopen tot foto's maken met knuffelberen. Het blijft tot op de dag van vandaag een moeilijk dingetje, maar de echte beren hebben plaatsgemaakt voor teddyberen waardoor het voor mij iets makkelijker wordt om ze opzij te schuiven en meer dingen wel aan te gaan in plaats van ervoor weg te lopen.



Ik vond het heel fijn dat mijn man Winfred ook tijd heeft kunnen vrijmaken om aan het programma deel te nemen. Zo heeft hij ook veel dingen zelf kunnen ervaren en leren van zienswijze 'revalideren is leren'. Hij neemt me nu minder dingen uit handen en wacht vaker tot ik zelf om hulp vraag.

Ik heb zoveel dingen gedaan waarvan ik nooit dacht dat ik ze zou kunnen of durven. Ik heb meerdere keren kunnen shinen, mede dankzij Coen en Inge en de mededeelnemers.

Ik ben nog steeds verbaasd dat ik regelmatig nieuwe dingen leer en over mezelf te weten kom. Een leven lang leren=revalideren.

Bea