

De wereld van twee krukken - Column 4

Dany Heinderson

Twee krukken.

Voor de meeste mensen zijn het gewoon twee hulpmiddelen. Voor mij zijn ze soms mijn benen. Ze helpen mij om van de ene plaats naar de andere te komen.

Maar ze herinneren mij er ook iedere dag aan dat mijn lichaam niet meer doet wat ik vroeger vanzelfsprekend vond. Vroeger liep ik gewoon ergens naartoe. Geen nadenken. Geen plannen. Geen afstand meten.

Nu kijk ik anders naar de wereld. Vijftig meter kan ineens ver zijn. Een winkel binnenstappen is niet meer gewoon even boodschappen doen. Eerst kijken waar ik kan parkeren. Dan mijn krukken nemen. Dan rustig naar binnen.

En ondertussen hoop ik dat ik ergens kan zitten als het nodig is.

Twee krukken veranderen je manier van kijken.



Een trap is geen gewone trap meer.

Een afstand is geen gewone afstand meer.

Een uitstapje is niet zomaar een uitstapje.

Alles krijgt een extra vraag: "Kan ik dit?"

En soms is het antwoord nee.

Dat is moeilijk.

Want in mijn hoofd wil ik nog altijd veel.

Ik wil wandelen. Ik wil winkelen.

Ik wil op vakantie. Ik wil met mijn vrouw ergens naartoe.

Ik wil gewoon eens ergens rondlopen zonder voortdurend bezig te zijn met mijn lichaam.

Maar mijn lichaam heeft soms andere plannen.

De krukken maken ook iets zichtbaar wat anders misschien verborgen blijft.

Mensen zien dat ik moeilijk loop.

Ze zien dat ik pijn heb.

Maar ze zien niet altijd wat er achter die krukken zit.

De frustratie.

De vermoeidheid.

De onzekerheid.

Het steeds opnieuw moeten aanpassen.

Soms voel ik me bekeken. Niet omdat mensen bewust iets verkeerd doen. Maar omdat ik zelf vroeger nooit nadacht over iemand met krukken.

Nu weet ik hoe anders de wereld eruitziet wanneer je zelf degene bent die ze nodig heeft.

Een afstand van honderd meter kan voelen als een kilometer.

Een winkelkar duwen terwijl je twee krukken nodig hebt?



Dat gaat niet.
Een deur openen? Ook dat kan lastig zijn.
En als je handen bovendien niet goed meewerken, worden twee krukken ineens nog meer een uitdaging.

Je leert daardoor vooruitdenken.
Waar kan ik mijn krukken even zetten?
Waar kan ik zitten?
Wie kan mij helpen?
Hoe geraak ik terug bij de auto?

Dat klinkt misschien overdreven.
Maar wanneer je lichaam beperkt is, zijn het gewone dagelijkse dingen waar je voortdurend rekening mee houdt.
Toch hebben die twee krukken mij ook iets geleerd.

Ze hebben mij geleerd om mijn tempo te aanvaarden. Om niet altijd te willen bewijzen dat ik het nog allemaal kan. Om hulp te vragen wanneer het nodig is.
En vooral om kleine overwinningen te zien.
Een stukje verder kunnen stappen.
Even ergens zitten zonder dat de pijn te erg wordt.

Een uitstap maken die ik vooraf eigenlijk niet zeker wist of ik aankon.

Dat zijn voor mij geen kleine dingen meer.
Dat zijn momenten waarop ik denk: "Vandaag is het gelukt."

Misschien komt er een dag waarop ik de krukken minder nodig heb. Misschien kan ik opnieuw verder wandelen. Misschien kan ik weer dingen doen die vandaag moeilijk zijn.
Daar hoop ik op.
Maar tot die tijd staan ze naast mij.

Twee krukken. Twee hulpmiddelen.

Twee stille getuigen van een lichaam dat elke dag zijn grenzen aangeeft.
Maar ze zijn niet alleen een teken van wat ik niet meer kan. Ze zorgen er ook voor dat ik nog wél naar buiten kan.
Dat ik nog naar de winkel kan.
Dat ik nog op pad kan met mijn vrouw.
Dat ik mijn wereld niet helemaal hoeft op te sluiten tussen vier muren.

En misschien is dat wel de belangrijkste les.
Een hulpmiddel maakt je niet minder.
Het helpt je om te blijven deelnemen aan het leven.

Dus ja...
Ik loop vandaag met twee krukken. Misschien morgen met één. Misschien ooit zonder. Maar zolang ik vooruit kan blijven gaan, blijf ik stappen zetten.

Soms langzaam. Soms met pijn.
Maar altijd vooruit.

Dany Heinderson