

# Uitjes en weekendje weg – Column

door Madelon

Je kent ze wel, gezellige uitjes met het gezin. Naar de dierentuin, het bos, het strand, een pretpark of gewoon even op bezoek bij opa en oma of vrienden. Het ene plan je, de ander is een spontane actie. Bij een spontaan bezoekje aan iemand, KAN het natuurlijk zijn dat iemand er niet is en dat je je plannen moet aanpassen. Bij geplande bezoeken, moet er al iets bijzonders zijn wil het niet doorgaan.

HANDLEIDING

CHRONISCH ZIEK ZIJN,  
HOE DOE JE DAT?



Bij ons  
niet...gepl  
ande  
dingen  
kunnen  
regelmatig  
afgezegd/o

omgegooid worden ondanks dat we er al erg veel rekening mee houden (lees: langer en extra slapen, dagen ervoor minder doen, dagen erna niks plannen) maar ja een slechte dag...die plan je niet...die is er gewoon. En dan wordt hier alles omgegooid of mijn vriend besluit alleen met mijn zoontje op pad te gaan.

Baal ik dan? NATUURLIJK! Balen mijn vriend en zoontje? Natuurlijk! Maar inmiddels weten we ook dat het niks veranderd. Sterker nog, als we stug blijven doen wat we hadden gepland, voel ik me alleen maar slechter en duurt het alleen maar langer voor ik me weer een beetje oké voel. Dus zijn we nu aan het leren om mee te bewegen in mijn lichamelijke gesteldheid... En laten we helder zijn...daar zijn we nog lang niet in uitgeleerd....

Dit weekend gaat mijn vriend alleen een weekendje weg met zijn collega's en aanhang van de vrijwillige brandweer. Dit doen ze 1x in de twee jaar en is altijd een gezellige bedoeling. Een weekend teambuilding, spelletjes, bonte avond, de kroeg in, lekker eten en genoeg drinken. En iedereen die op zijn of haar manier meedoet. Dit jaar dus zonder mij. De afgelopen keren heb ik téveel last gehad na die tijd (daar hebben we dus al van geleerd) en niet omdat ik een weekend lang teveel gedronken had, want dat doe ik al een aantal jaar niet meer. Gelukkig bestaat er tegenwoordig zoiets als Whatsapp en zie ik toch nog wat beelden voorbij komen, tegelijkertijd is dat ook weer erg confronterend want je maakt het niet echt mee.

Maar goed, hij zit daar en ik zit thuis met ons zoontje. En ook al ben ik thuis, dit weekend hakt er ook voor mij flink in. Rustmomenten kan ik niet houden zoals ik normaal zou doen, maar aangepast doordat onze jongen dat toelaat.

Ik lig tussendoor even rustig op de bank met m'n ogen dicht en af en toe dommel ik even weg. Hij speelt dan rustig met de LEGO of doet een spelletje op de tablet. Wat een aanpassingsvermogen kan dat kereltje hebben! Dit zijn ook weekenden dat we er samen toch een beetje een feestje van proberen te maken. Een extra snoepje, langer TV kijken...dat soort dingen, een dagje weg of iets dergelijks lukt gewoonweg niet. Dit keer heb ik een paar DVD's op de kop weten te tikken van zijn favoriete TV- helden Paw Patrol en Bob de Bouwer en K3...jawel onze jongen vindt K3 ook leuk en leeft zich helemaal uit op de liedjes. Wat voor mij weer enorm genieten is! Win-win situatie dus.

Gelukkig komen mijn ouders of schoonouders in zo'n weekend ook een poosje om te helpen. En dit kan met de kleinste dingen zijn. Even wat was vouwen, een rondje lopen of fietsen met onze jongen of hond, mij even extra laten slapen. Zo fijn! En zonder hen zou ik ook niet weten hoe ik het zou moeten volhouden. Waarschijnlijk springen er dan hele lieve vrienden in de bres, want lieve vrienden hebben we! Wauw! Allemaal op

hun eigen manier helpen ze ons. De 1 door te helpen met onze jongen, de ander door mijn vriend even mee te nemen naar de kroeg om slap te ouwehoeren, weer een ander appt regelmatig om te horen hoe het gaat, vraagt of ik puf heb voor koffie en komt me thuis knippen. En als ik last minute te duizelig ben, kan ik met een telefoontje weer afzeggen zonder scheve gezichten. En zo kan ik nog wel even door gaan.

Al met al hebben we gelukkig veel mensen op wie we terug kunnen vallen als het nodig is en dat is in de afgelopen jaren al meer dan eens geweest... dus vanaf deze kant een speciale dank aan onze vrienden en familie!