Longcovidlo(t)ssoflove episode #7

Waarom ik werken op een moestuin kan vergeten.

Een van mijn passies is tuinieren in de moestuin. 20 jaar lang heb ik samen met een fijne groep mensen in een gemeenschappelijke moestuin gewerkt.

Na 3 jaar longcovid, en op een moment dat ik me ietsje beter voelde, maakte mijn hart een sprongetje bij de gedachte dat ik misschien wel op een moestuin kon helpen. Niet spitten en kruien, wel wieden en zaaien. En smullen van de schoonheid van de aarde die uit kleine zaadjes zoveel moois creëert.

Mijn overbuurvrouw heeft een moestuin en ik ben van harte welkom want er moeten appels geoogst worden. Zij fietst erheen, ik met de auto. Als ik uit de auto stap, start mijn parcours. Loop je even mee?

Gezonde benen lopen vanaf de parkeerplaats lachend in 5 minuten de moestuin in. Met mijn covidlijf voelt dat als apenkooien.

Vanaf de parkeerplaats gaat de weg iets omhoog een bruggetje op. Dat betekent dat ik licht moet klimmen. Au, die benen. Plus een beklemmend gevoel in mijn borst.

Eenmaal op dat bruggetje loop ik voorzichtig naar beneden. Dalen kost nog meer energie. Ik volg het paadje, dat helaas niet door een professionele stratenmaker is gelegd. Gezonde benen corrigeren moeiteloos de hobbels en uitstekende stenen. Ik echter moet goed focussen anders val ik. Een fysiotherapeut legde me uit dat door de longcovid de zenuwbanen in mijn voeten te traag informatie doorgeven aan mijn hersenen. Waardoor een simpel moestuinpaadje voelt als hordelopen.

Maar afijn, ik ben van het type never give up, en kansen pakken. De moestuin roept en maakt alles goed.

Helaas tijdelijk.

De moestuin zelf heeft ook paadjes vol hobbels en bobbels. En appels plukken betekent dat je je armen lang omhoog moet houden. En ook lang (=15 minuten) op je benen staan. In no time ben ik door het grootste deel van mijn energie heen.

Mijn oogst die dag: frustraties en tranen. Wat voorheen een feestje was, voelt nu als onhaalbaar en roofbouw.

Ik ben dus gestopt met helpen op de moestuin, het zit er voor mij niet meer in. Dit is levend verlies. Dit is rouwen. Het doet pijn. En daar kan geen grote zak zelfgeplukte appels tegenop.