

heeft dezelfde opmerkingen gemaakt als die ik haar vertel. Het voordeel van zelfinzicht.

Vrijdag 16 maart

Tenslotte deze week arm/handgroep en logopedie.

In de arm/handgroep zet ik weer een flesje van de op een na hoogste plank op de hoogste en terug. En dat drie maal tien keer. Schouder en armen. Dan kleuren, fijne motoriek. En weer schouder en armen, de zijkant van de kast schoonvegen, drie keer tien keer.

Ze vraagt of ik nog getekend heb deze week. Ik vraag haar wanneer ik dat moet doen, doordeweeks. Dat lukt me niet met dit schema van therapieën op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag. Ik moet oppassen voor overbelasting, niet doorgaan als ik al veel gedaan heb. Ze geeft me groot gelijk.

Mijn lief gaat mee naar logopedie. Ze is met me meegekomen. Het is koud en nat, geen weer om te fietsen dus brengt ze me met de auto. Ze vindt het te kort om naar huis heen en weer te rijden, terwijl ik bezig ben blijft zij in de koffieruimte met haar haakwerk.

Bij de logopedie hoor ik dat er voorlopig alleen gewerkt wordt aan de articulatie en zo, niet aan het volume: niet te hard gaan, je kunt maar op één ding tegelijk letten. Ik weet het.

We oefenen met woorden en zinnen met tussen-r. Ik krijg een paar verhaaltjes mee om thuis te oefenen.

Zaterdag 17 maart

Het is niet allemaal rozengeur en maneschijn. Deze dag is er zo een.

We hebben het druk gehad deze week, veel gedaan, ook buiten de therapie. Eerste keer Pilates, voor het eerste naar een bijeenkomst van de Natuurgroep, met alle emoties van het weerzien.

Op zich zijn het kleine dingen.

Een sok die niet wil, de beperking van rechterhand en voet waar ik tegenaan loop. Spierpijn in de bovenbenen van al die therapie. Ontbijt, de jam van de mond vegen, ik wou dat het over was. Naar de wc met de krant, er loopt weer eens kwijl uit mijn mond, het gebeurt me vaker en typisch vooral als ik voorover zit op de wc. Roeren in de koffie - links gaat onhandig maar rechts gaat niet. Praten en gecorrigeerd worden, we hebben het zo afgesproken maar vandaag vind ik het

helemaal niet leuk. Koffiedrinken en lekken bij het drinken, nog net niet weer een veeg op de trui.

Op zich kleine dingen.

'Normale' dingen sinds... het gaat steeds beter maar toch... confrontaties met jezelf en met de dingen die niet meer zo vanzelf gaan.

Dan ineens is het teveel.

Het begint met een traan in de ogen die ik wegveeg.

Dan is het plotseling een echte huilbui, een tropische bui die begint met een paar druppels voordat de kraan opengaat.

Als mijn lief vraagt wat er is kan ik het niet zeggen, mijn woorden sterven in mijn gesnik, de emoties blokkeren mijn spraak. Het maakt haar ook verdrietig. En zo gaan we van kwaad naar erger. Even.

Het is zo'n dag waarop de emoties het winnen van de werkelijkheid. Het duurt al zo lang. Ik weet wel dat het goed gaat, dat er nog steeds progressie is, elke dag of minstens elke week en op alle gebieden, het is nu even niet relevant.

Een slechte dag duurt ook maar 24 uur, ik zeg het zo vaak.

Het blijkt ook deze keer het geval te zijn.

Zondag 18 maart

Koud vandaag. Weer om binnen te blijven, bij te lezen, spelletje te doen op de iPad. Toch gaan we er even tussenuit. Mijn lief fietst een half uurtje, ik ga even naar het bos, klein rondje van drie kwartier. Lekker uitwaaien. Het is stil op de weg en in het bos, weinig fietsers en wandelaars.

's Avonds begin ik met een schrijfproject: ik heb me voorgenomen elke dag iets te schrijven met pen en papier. Niet overschrijven uit de krant maar een eigen tekst, zoiets als een blog maar dan handgeschreven. De eerste gaat over rust die er niet is in het ziekenhuis.

Maandag 19 maart

De planning voor de volgende week komt binnen, zoals normaal op maandag. De eerste planning na de evaluatie van afgelopen donderdag. Volgende week zeven therapieën op drie dagen, vrijdag vrij.

Ik wist het nog niet, maar volgende week geen arm/handgroep meer, deze week laatste week. Is het een verrassing? Eigenlijk niet. Het is meer van hetzelfde, dat kan ik eigenlijk ook thuis doen

(behalve kaatsen met een bal, ik vrees dat het daar niet van komt: laat ik zeggen dat ik daar geen affiniteit mee heb). Bovendien geeft het wat lucht om de tijd zelf in te delen. Vorige week, toen tekenen ter sprake kwam, zei ik nog dat ik er niet aan toe kwam doorde-weeks, op één dag zowel arm/handgroep en tekenen is te veel van het goede. Ook staat er maar twee keer logopedie op - dat verbaast me. Ik hoor het wel later deze week.

Dinsdag 20 maart

Naar de Tolbrug met de fiets, het is vandaag een licht programma in vergelijking met de laatste tijd. Bij de arm/handgroep arm trainen. Gewicht één kilo van op een na bovenste plank naar bovenste die voor mij op ooghoogte is en terug. Drie series van vijftien keer, eerst een gewichtje, vanaf de tweede serie een flesje met een liter water. Het lastige van het flesje is dat ik, als ik niet oplet, tegen de plank aanstoot. Het is mijn frustratie, de locatie van mijn hand in de vrije ruimte, dat gevoel werkt nog steeds niet goed.

Daarna in een figuur, een mandala, vakjes kleuren. Hand trainen. Hoe? Binnen de lijntjes kleuren vakjes van verschillend formaat en grootte. Ik doe het heel systematisch. Zo hoort het ook. Vind ik.

Tenslotte arm en hand trainen: een dominobaan leggen op de bovenste plank van de kast. Extra handicap: storen door over omstoten te praten en door een therapeute die dichtbij komt. Ik laat me niet afleiden.

In de pauze vóór de ergotherapie zit ik te praten met iemand tegenover mij, terwijl ernaast een ander gesprek plaats vindt. Het gaat goed: mijn gesprekspartner zegt dat ik veel beter praat dan nog maar kortgeleden.

Bij de ergotherapie moet ik eerst een en ander vertellen, de therapeute is een vervangster wegens vakantie. Ik oefen nog wat met schrijven.

Bij het weggaan bij de Tolbrug zie ik iemand die ik ken van de Natuurgroep, onder andere van de Seniorenwandeling.

Ze spreekt me aan met: "Ik hoor een klik van je fietssleutel, dat is geweldig want dat betekent dat het goed gaat, dat je met de fiets bent!" Zoals zo vaak volgt een kruisverhoor over wat er gebeurd is en hoe het nu gaat. Ik vind het niet vervelend, het is fijn dat zoveel mensen