



## Binnenin

Auteur: Nicole Weddepohl, ervaringsdeskundige

**Waar we vorig jaar om deze tijd aan het puffen en steunen waren van de warmte en de hitte, is het nu wachten geblazen tot er eindelijk een zonnestraal ons wil komen verwarmen. Het voorjaar wil helaas maar niet van start komen. Ik lijd werkelijk aan een chronisch tekort aan liefelijke-lentevrolijkheid.**

Daarbij merk ik een achteruitgang in mijn doen en laten. Waar ik vorig jaar nog genoot van het wandelen en lekker naar buiten gaan, merk ik nu dat ik meer binnen blijf. Meer naar binnen gericht ben ik ook. Vermoeider, met pijnlijke benen, voeten en stijve handen. Kortom, het wil maar niet de goede kant op gaan.

Zou het werkelijk alleen aan het weer liggen? Aan de depressieve luchten, de vele regens? Ik las bij een weerbericht dat deze lente tot nu toe meer regen had dan ooit: 144 ml tegenover 68 ml gemiddeld. Echt, ik snap niet dat er dan nog geklaagd wordt over droogte, maar dat zal wel aan mij liggen. Ik ben gelukkig geen deskundige op natuur en klimaat en dat soort dingen. Ik kan alleen maar zeggen... ik wil weer zon en naar buiten gaan en lange tochten maken.

Maar dat laatste, dat zal waarschijnlijk niet meer zo makkelijk gaan. Elk jaar gaat er minimaal 5 km af van wat ik aankan. Zo kon ik in 2019 nog 43 km lopen, nu haal ik de 5 km amper. Het doet zeer, de motivatie om naar buiten te gaan neemt af omdat het allemaal zo moeizaam gaat.



Een schilderij van Nicole

Maar als jullie nu denken 'Pffft wat een negatief verhaal'... het tegenovergestelde is juist waar. Binnen in huis gaat het heel goed. Ik heb sinds kort een prachtig atelier boven waar ik mijn nieuwe hobby heb ontdekt. Ik schilder nu. Het zijn geen hoogstandjes, ik ben nog erg lerende, maar voor iemand die nog nooit een kwast heeft vastgehouden weet ik mijn omgeving blij te maken met mijn schilderwerken. En zo zie je maar dat waar het één ophoudt, er altijd iets anders voor in de plaats kan komen. Met mijn stijve handen schilder ik er vrolijk op los.

Dat maakt mij dan wel weer blij. Ik hoor vaak in mijn omgeving dat ik altijd maar blijf lachen. En ik denk dat dat ook werkelijk bij mij past. Ik ga niet bij de pakken neerzitten. Ondanks achteruitgang komt er altijd weer iets anders voor in de plaats. Het is soms even zoeken, maar het komt vanzelf. En daar zit mijn kracht. Als ik de reacties lees in het [Myocafé](#), kenmerkt het ons ook. We weten niet wat op ons pad komt met deze rare ziekte. Dus het enige wat we hebben is onze levenskracht. Binnenin onszelf. En dat maakt ons bijzondere, prachtige, zonnige lentemensen.

Meer columns lezen van Nicole? Kijk op [www.ciapcolumns.nl](http://www.ciapcolumns.nl).