



Stap voor stap vooruit

Cynthia Lukassen
*blogt, moedert en slaapt
 elke nacht met een cpap.
 In haar column plukt ze
 steeds een moment
 uit haar dagelijks leven
 met slaapapneu.*

Mijn man, schoonvader en zwager hadden het al gezegd: dit laatste stukje is het pittigst. Daarom wandel ik nu stug door, terwijl mijn man en zwager zich een eindje verderop over mijn dochter ontfermen. Stap voor stap vooruit. Schuin achter me voel ik mijn schoonvader met me meelopen. Als mentaal steuntje in de rug. Bij het passeren van een groepje mensen hoor ik een vrouwenstem. 'We zijn er bijna, lieverd. Je hebt dit helemaal alleen gelopen. Wat knap. Ik ben zo trots op je.' Terwijl de kleindochter naar haar oma lacht, stoot mijn schoonvader me zachtjes aan. 'Hoorde je dat? Die complimenten gaan stiekem ook over jou hoor.'

Met een glimlach op mijn gezicht loop ik door, terwijl mijn gedachten terug gaan naar de afgelopen jaren. Deze wandeling is namelijk een vaste traditie van mijn schoonfamilie. Al vanaf het begin van onze relatie was mijn man duidelijk: de eerste zaterdag van september is gereserveerd voor de Airborne Wandeltocht. En dus zat ik de afgelopen negen jaar elke editie trouw langs de kant. Kijkend naar de massa's mensen die samen wandelend stil stonden bij wat hier ooit is gebeurd: de Slag om Arnhem in 1944. Ik genoot volop van de saamhorige sfeer. Maar geen haar op mijn hoofd die eraan dacht om mee te lopen.

Want dat kon ik niet. Het ontbrak me aan energie, conditie en spierkracht. Negen jaar geleden was een kleine wandeling naar het winkelcentrum al uitdagend voor me. Dus zelfs de kortste afstand van tien kilometer wandelen was simpelweg onmogelijk. Maar toen kwam de diagnose slaapapneu, gevolgd door mijn cpap die elke nacht mijn ademstops wegblaast, en mijn langzame herstel. Stap voor stap vooruit. Tegenwoordig word ik uitgerust wakker, werken mijn spieren soepel en voel ik me fit. Wandelen is zelfs mijn hobby geworden.

Het gevoel van verzuring in mijn benen brengt me terug naar dit moment. 'Hoe lang nog?' vraag ik aan mijn schoonvader. Hij wijst naar het einde van de straat. 'Daar de hoek om en we zijn er.' Verbaasd kijk ik naar het einde van de weg. Alleen dat stukje nog? Mijn stille angst dat deze wandeling toch een stap te ver was, blijkt ongegrond. Sterker nog, ik voel me helemaal niet uitgeput. Alleen een beetje lekker moe.

Als we de hoek om lopen, pak ik mijn schoonvaders hand. Een traan dwarrelt uit mijn ooghoek naar beneden. Terwijl we hand in hand de laatste meters lopen, sta ik stil bij mijn lichaam. Dit lichaam dat steeds meer kan. Stap voor stap vooruit. Telkens weer. Zo knap. Ik ben er zo trots op.

'Hoe lang
 nog?' vraag
 ik aan mijn
 schoonvader.
 Hij wijst naar
 het einde
 van de straat.
 'Daar de hoek
 om en we
 zijn er'