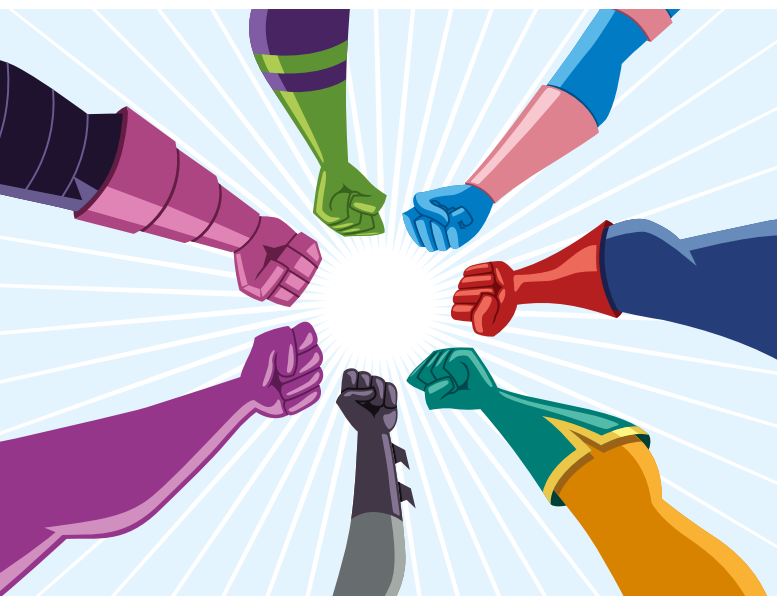


deopsteker

Thema: Hoe overleef ik...?

De herstelkrant voor en door cliënten van Yulius – editie lente 2020

Van de redactie



Hoe overleef ik...? Vul maar in! Want hoe je het ook wendt of keert, we hebben allemaal uitdagingen. Kleine uitdagingen zoals een ochtendhumeur of zweetvoeten. Maar ook grote problemen zoals een angststoornis of eenzaamheid. Wat jouw uitdaging ook is, het is tijd om het heft in eigen handen te nemen. Om zelf uit te zoeken hoe je jouw problemen kunt overleven. Hoe je die kunt overwinnen of ermee om kunt leren gaan.

De redacteuren schreven deze editie over hoe zij hun uitdagingen overleven. Hun aanpak kan jou ook helpen. Hun tips kunnen jou net dat laatste zetje geven om ook aan de slag te gaan. Wat zijn helpende gedachten? Welke technieken pas je toe als je jezelf verliest in de strijd tegen je uitdagingen? We hopen dat de artikelen in deze Opsteker jou inspireren om het hoofd te bieden aan wat jou overkomen is of nog overkomt. Dat je – net als wij – focust op (over)leven.

Wat zit er in jouw gereedschapskist van herstel? Veel succes!

Straatvraag: Wat is jouw uitdaging? En hoe overleef je die?



Jan, 71 jaar

“Vroeger kon ik me snel druk maken om kleine dingen. Ik voelde de woede dan in heel mijn lijf en gedroeg me erg opgefokt. Inmiddels kan ik beter omgaan met irritaties. Ik heb geleerd dat boos worden vaak geen zin heeft en alleen maar energie kost. In plaats daarvan zoek ik naar een oplossing. Per situatie kijk ik wat er nodig is om ‘het probleem’ op te lossen en daar ga ik mee aan de slag. Dit maakt me een stukje rustiger en zo behoud ik ook nog eens mijn goede humeur.”



Andrea, 43 jaar

“Ik heb moeite met de herfst. Dit seizoen maakt mij deprimé. Ik voel me down, ben non-stop moe en heb nergens zin in. Dit is altijd al zo geweest. Ik ben gewoon echt geen herfstmens. Sinds een aantal jaar gebruik ik een lichttherapielamp om me beter te voelen. En ik plan altijd een zonnige vakantie in de herfst om energie (en een kleurtje) op te doen. Zo overleef ik dit grauwe seizoen. In de lente en zomer ben ik trouwens een heel ander mens. Dan ben ik juist heel opgewekt!”



Destiny, 21 jaar

“Ik heb de laatste tijd veel ruzie met mijn zus. We snauwen tegen elkaar en dat zorgt regelmatig voor knallende ruzie. De reden van zo’n ruzie is vaak iets kleins. We zitten nu dus niet op één lijn. Ik heb besloten wat afstand te nemen van haar. Niet omdat ik haar niet meer wil zien. Maar juist omdat ik teveel van haar hou om onze relatie zo te laten verpesten. Als we er allebei weer aan toe zijn, gaan we weer werken aan onze band. Maar voor nu neem ik een pauze. Met pijn in mijn hart.”

Hoe te overleven

Door Thijs van Rijn



Het lastige aan de term 'overleven' is dat het aangeeft dat je in een moeilijke situatie zit. Het komt er op neer dat je probeert 'vol te houden'. Soms word je daar ook mee van en wil je niet overleven, maar leven. Iedereen heeft periodes waarin 'overleven' het hoogst haalbare is. Mensen die bekend zijn met psychische klachten waarschijnlijk nog wel meer dan de gemiddelde mens. Het is lastig om hele algemene tips te geven omdat iedereen zo verschillend is. Het moet iets zijn wat dicht bij jezelf ligt.

We leven in een tijd van gezondheidsmanie, maar ook overgewicht is een veelvoorkomend probleem. Mensen hebben alleen de neiging om heel erg door te slaan. Als ik heel fanatiek ergens in ga, houd ik het nooit lang vol. Dan is het verstandiger om kleine, realistische doelen te stellen. Ik heb er wel voor gekozen om wat meer fruit te eten. Maar voor de rest ben ik geen konijn en mag ik best genieten. Ik denk dat het hierom gaat; de juiste balans en dat voor jouw persoonlijkheid.

Als introvert persoon heb ik veel tijd voor mezelf nodig. Ik hoef niet perse popie jopie te doen. Liever bewaar ik mijn energie voor waardevolle sociale contacten en goede vrienden. Andere mensen krijgen juiste energie van veel omgaan met anderen. Ik lees graag, luister graag muziek en wandel graag. Ook ben ik veel met geloof bezig. Iets wat mij interesseert is (christelijke) mystiek. Ik lees er graag over en heb er voor mijn gevoel ook veel aan. Alleen ben ik niet 'iedereen'.

Wat voor mij werkt en helpt, hoeft een ander niet aan te spreken. In ieder geval moet je iets zoeken waarbij je jezelf kan opladen, een bezigheid. Niet om alles weg te drukken, wat sommige mensen doen. Maar eerder om stoom af te blazen, je ergens anders op te richten. Niet weglopen van je problemen, maar een manier vinden om er mee om te gaan, zodat alles 'werkbaar' blijft.



COLOFON

De opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Valerie van Dalen, Feniks, Martin Groen, Arie de Groot, Hugo Klaus, Danique van der Kleijn (hoofdredactie), Stieneke Koomans, Ben Kura, Laura Mukrab (eindredactie), Lyan Peter, Thijs van Rijn en Hannie Schuller.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Elektra Fungi

Drukwerk:

OpMeer BV, Den Haag

Oplage:

1.500 exemplaren

Redactieadres:

Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?

Kopij of reacties kun je sturen naar communicatie@yulius.nl met vermelding van je naam. Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto's apart meesturen.

Disclaimer

De inhoud van dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waar wij naartoe verwijzen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.

Exemplaar ontvangen

Wil je gratis één of meerdere exemplaren ontvangen van De Opsteker? Stuur dan een e-mail aan communicatie@yulius.nl.

Mijn voornemen dit jaar

Door Martin Groen



Dit is deel vier alweer in mijn reeks van goede voornemens. Ieder begin van het jaar schrijf ik een column over één woord dat ik uitkies, om mij de rest van het jaar op te richten. Eén woord: omdat een groot voornemen vaak te veel gevraagd is en niet uitkomt. Hoe simpeler, hoe beter.

Een terugblik op 2019: ik had het woord 'ontwikkeling' gekozen. En wat heb ik veel geleerd! Dat is niet altijd even leuk. Er zaten ook veel pijnlijke ervaringen bij. Ik denk dat acceptatie en loslaten de les was. Niet alles gaat zoals ik wil. Dat is prima zo. Ik moet me verbinden met het echte leven en pijn niet uit de weg gaan. Het volledig toelaten, dan verdwijnt het.

Het is dan ook niet vreemd dat ik in 2020 voor het woord 'genieten' gekozen heb. Na een turbulent jaar, met alles wat ik meegemaakt heb, is het tijd om eens achterover te leunen en stil te staan bij wat ik bereikt heb. Dat wil niet zeggen dat er niets gebeurt. Ik heb mijzelf doelen gesteld. Maar die doelen hebben wel te maken met genieten. Ik mag er voor mijzelf zijn.

Ik heb me voorgenomen om creatief bezig te zijn. Dat zit in mijn bloed, maar is me de afgelopen jaren door omstandigheden niet gelukt. Hopelijk nu wel. Verder houd ik me bezig met een grote hobby: het spelen van gezelschapsspellen. En die andere grote hobby van me: koken. Ik heb een kast vol met kruiden en besloten daar goed gebruik van te maken. Nu ik erover nadenk is het goed om van sommige dingen ook minder een probleem te maken. Leuk, leuk, leuk!

Ik hoop dat mijn woorden jou inspireren om je ook bewust te worden van jouw proces in het leven. Het kiezen van één woord waar jij je de rest van het jaar op richt, kan als een leidraad werken. Het is simpel te onthouden. Aan het einde van het jaar kijk je even terug op hoe het gegaan is voor jou. En dan kies je een ander woord uit. Doe je mee?



Hoe overleef ik mijn dag

Door Lyan Peter

Soms denk ik bij mezelf: hoe breng ik mijn dag vandaag nou weer door? Het is niet dat ik geen hobby's heb. Nee, dat niet. Het is vooral dat ik mezelf niet gemakkelijk ergens toe kan zetten. En dat terwijl afleiding er juist voor zorgt dat ik beter in mijn vel zit. Ik heb creatieve hobby's, sport graag en heb enkele dagdelen vrijwilligerswerk. Vooral met mijn werk ben ik erg blij. Maar wat doe ik die andere dagen?



Omdat ik mijn dagen zo lastig doorkom, heb ik op een gegeven moment met mijn Yulius-begeleider afgesproken dat ik een keer de inloop ging bezoeken. Yulius biedt op veel plekken inlooplocaties waar je zonder afspraak terecht kunt voor gezellig contact met anderen. Ik keek er eigenlijk tegenop naar de inloop te gaan. Was bang dat het niets voor mij zou zijn. Nu ben ik blij met de inloop en ga ik er elke week één dag heen. Het is dus echt een aanrader om naar de inloop te gaan. Om de inloop beter bekend te maken, interviewde ik de begeleider daar, Miranda Schild. Zo krijg je een beter idee van wat de inloop is.

Wat voor activiteiten bieden jullie allemaal aan?

“De vaste activiteiten van Inloop De Spil zijn onder andere: dagelijks het eetcafé (met Pasen en Kerst een feestelijke brunch), de crea-middag, de bingo en de spellenmiddag. Voorbeelden van activiteiten die af en toe georganiseerd worden zijn: uiteten gaan, zwemmen en bowlen.”

Hoeveel mensen bezoeken de inloop?

“Inloop De Spil heeft gemiddeld vijftien bezoekers per dag. Als er speciale activiteiten georganiseerd worden, dan ligt het bezoekersaantal meestal hoger.”

Wat is de beweegreden van de meeste bezoekers van de inloop?

“Op de inloop ontmoeten de bezoekers andere wijkbewoners en krijgen de dagen weer structuur. We bieden activiteiten aan die hen samenbrengen om zo hun sociale contacten te behouden en/of te verbreden. De sfeer op inloop De Spil is goed. De bezoekers hebben respect voor elkaar. Iedereen wordt in zijn of haar waarde gelaten en krijgt de ruimte om zijn of haar verhaal te vertellen. De mensen geven aan dat ze het gevoel hebben dat er naar hen wordt geluisterd. Onze bezoekers vinden het vooral fijn een plek te hebben waar ze even de dagelijkse routine kunnen doorbreken en zichzelf kunnen zijn.”

Nou, zo ziet de inloop in Papendrecht er dus uit. Mijn favoriete activiteit is de sportactiviteit (zie afbeelding). Deze vindt plaats in Sportzaal Welhorst in Zwijndrecht. Hier komen bezoekers van verschillende inlopen samen. Het is er erg gezellig en iedereen is sportief. Dat maakt het er leuk. Ik houd wel van een sportieve uitdaging. De beweegreden waarom ik naar de inloop kom is om een zinvolle dagbesteding te hebben. Zo lukt het mij om tóch een activiteit te doen op een dag. En tja... zo overleef ik dus mijn dag!

Wil jij ook een keer een inlooplocatie van Yulius bezoeken? Check dan de website om te kijken waar een inlooplocatie bij jou in de buurt zit: www.yulius.nl/zorg/volwassenen/wmo/inloopvoorzieningen/.



Overleven door actief te leven

Door Ben Kura



Leven of overleven...dat is nog weleens de vraag. Maar er is goed nieuws, nou ja eigenlijk oud nieuws: het is al heel lang bekend dat fysiek bezig zijn heel goede resultaten geeft. Het maakt namelijk een stofje in je hersenen aan, dopamine. Dit zorgt voor een positief resultaat van je mentale staat. Eten, sport en seks zorgt daar ook voor. Hieruit is dus ook goed te verklaren dat veel mensen bij spanningen en dergelijke, veel gaan eten en een (flink) overgewicht gaan kweken (het zogenaamde troosteten). Deze analyse is dus belangrijk om te weten, zodat je je bewust bent hiervan. Niet alleen inzicht in het overgewicht krijgt maar dat je daardoor hier ook wat aan kan doen door bijvoorbeeld te gaan sporten!

Ik heb (extreem) veel aan sport gedaan, en kan hiervan getuigen. Met het vele voetballen, maar ook met het jarenlange participeren in een wekelijkse hardlooptroep (van Yulius overigens). Het mentaal positieve effect heb ik dus herhaaldelijk ervaren! Ik heb daarbij ervaren dat dit (soms zeer grote) effect groter is naarmate je inspanning groter is! Met andere woorden: hoe intensiever je inspanning is, des te meer dopamine er klaarblijkelijk wordt aangemaakt en aldus je mentale 'winst' groter is...

Het loont dus de moeite om 'tot het gaatje' te gaan; met je tong op je schoenen...



Een van de inlopen van Yulius organiseert eens in de twee weken een sportmiddag in de gymzaal van een school. Hier heb ik ook al aan meegedaan. We doen verschillende sporten waaronder ook voetbal. We

kunnen nogal eens lol hebben door rare dingen die spontaan gebeuren. Met voetballen was er een charmante jonge vrouw die een bal wilde koppen, maar blijkbaar dacht dat dat met je neus moest. Zij nam een kleine pauze van het 'neusbal'. Haar neus was niet gebroken, haar trots wel... (ze had duidelijk een neusje voor de bal). Nog een onverwachts dingetje: Tijdens het voetballen vloog opeens het kunstgebit van een van de deelnemers uit zijn 'wafel' en schoof meters over de vloer! Hij liet even zijn tanden zien! Op zo'n moment krijg je spontaan darmkrampen van de lach! Ook dat is natuurlijk bevorderlijk voor je stemming. Buiten de genoemde geestelijke voordelen heeft sporten uiteraard ook voor je lichaam belangrijke effecten. Alles wordt dan weer eens goed 'doorgespoeld' waarbij weerstand en uithoudingsvermogen toenemen.



I sweat
You sweat
We sweat



DE ONDERGAANDE ZON

*De avondzon neemt je mee
op zijn vlucht naar onbekende oorden*

*De zon daalt snel
in een tempo zonder woorden*

*Je straalt nog na, maar daarna
wordt het al wat duister
Oh avondzon in al je pracht en luister
wat genoot ik van je kleuren*

*Oranjerood in het gele licht
een adembenemend gezicht
Ik was onder de indruk van jou
en stond naar de hemel te staren*

*Zon oh avondzon wanneer zie ik je weer
Schijn voor mij als je wilt
Liefst het hele jaar door
maar daaraan geef jij geen gehoor*

Door Hannie Schuller

Ervaringsverhaal

Door Martin Groen

'Ik ben vrij, maar voel me nog steeds opgesloten.'

Mükremin is een man van 45 jaar. Na zijn baanverlies in 2013 heeft hij een tijdje in de gevangenis gezeten. Daarna zat hij acht maanden in een Forensisch Psychiatrische Afdeling. De meeste mensen wilden daar weg, maar hij had het naar zijn zin. Er was aandacht, hulp, eten en hij had een eigen kamer met een douche en een televisie. Toen zijn rechterlijke machtiging afliep kwam hij thuis en voelde hij zich eenzaam, boos en teleurgesteld. In dit artikel vertelt hij hoe hij omgaat met zijn emoties en geeft hij een blik op de toekomst.

Wat vind je lastig? Hoe ga je daarmee om?

Ik heb contact met mensen die mij helpen met mijn problemen. Als ik bijvoorbeeld ruzie met de buurman heb, probeer ik met vrienden te praten om hem rustig te krijgen. Ook ben ik nog in behandeling bij Yulius. Zo sta ik er niet alleen voor. Bij conflicten vind ik het fijn als andere mensen het voor mij opnemen. Dat geeft rust. Ik vind confrontaties lastig. Als ik iets tegen kom waar ik niet tegen kan, dan loop ik weg. Het is de weg van de minste weerstand, maar ik ben niet uit op ruzie. Daar bereik je niets mee. Ik hoop dan op betere tijden,

en geef de situatie geduldig de tijd. Wanneer het niet over waait, dan ga ik in gesprek met de ander. Zo blijf ik niet te lang met problemen zitten. Ook al is het moeilijk: je moet veel geduld hebben. Dat hoort bij het leven.

Hoe sta je er nu voor?

Ik ben vrij, maar heb wel het gevoel nog steeds opgesloten te zitten. Vaak voel ik me alleen, als de vrienden weg zijn. Ik heb een partnerwens, maar nog niet de juiste persoon gevonden. Graag wil ik ook eerst beter in mijn vel zitten. Ik heb daar veel hulp bij, maar men kan niet toveren. Het leven is

niet altijd makkelijk! Daarin blijf ik realistisch. En ik koop soms een staatslot. Als ik hem win, dan zou dat schelen.





**Goed genoeg
is het nieuwe perfect**

Angsten en nare gedachten

Door Feniks



Oscars. Als iemand die kon winnen voor het hebben van de meeste angsten en het bedenken van vreselijke scenario's, dan had ik er een kast mee vol staan. Ik weet niet precies wanneer mijn angsten zijn ontstaan. Wat ik wel weet is dat ze een veel te grote rol spelen in mijn leven. Er schieten razendsnel erge gedachten en beelden door mijn hoofd. Eigenlijk lijkt het of iemand anders ze in mijn hoofd plaatst en ik er zelf geen controle over heb.

Bijvoorbeeld: Ik hoor dat er een verkeersongeluk heeft plaatsgevonden waarbij alle inzittenden omgekomen zijn. Direct zie ik voor me dat het mijn dierbaren waren die in de auto zaten. Paniek komt in mij naar boven. Hoe en wat moet ik zonder hen, hebben ze

geleden of waren ze op slag dood? Ik noem nu maar een paar gedachten die omhoog komen, maar het zijn er veel meer. Overweldigend veel.

Zo komen er dagelijks de nodige (doem)scenario's voorbij. Vaak en haast automatisch betrek ik het op de mensen van wie ik veel houd of op mezelf. Het moeilijkste eraan vind ik dat het zo levensecht (aan)voelt waardoor ik er echt onder lijd. Zelfs als er niets is gebeurd, gaan mijn gedachten nog met me aan de haal, door mijn 'ja maar'- en 'wat als'-gedachten.

Deze gedachten zijn hinderlijk, irritant en zo zonde maar zie het maar eens te stoppen! Het beïnvloedt mijn stemming en vreet ook de nodige energie. Energie die naar andere, leuke dingen zou moeten gaan.

Afleiding zoeken is een belangrijke overlevingstechniek als ik teveel in een angstig gevoel blijf hangen of met rotgedachten rondloop. Even een frisse neus halen, wat opruimen of naar iemand toe gaan. Alles wat er voor zorgt dat mijn negatieve focus wordt verlegd. Ventileren kan me ook helpen maar tegelijkertijd moet ik er voor waken dat mijn angsten niet het enige gespreksonderwerp worden.

Een keer in de week een uurtje voetballen helpt me ook. Doordat ik op de bal en mijn medespelers moet letten, krijgen nare gedachten geen of veel minder kans. En ik wil natuurlijk mooie doelpunten scoren.

Ik heb bepaalde tics en (dwang) handelingen gekregen. Als gedachten bijvoorbeeld te erg zijn, dan moet ik letterlijk hard met mijn hoofd heen en weer schudden. Dan heb ik het als het ware niet gedacht en kan het ook niet uitkomen. Ik beseft me dat dit raar klinkt, en misschien ook lachwekkend, maar ik kan er niet mee stoppen. Iets in mij moet bepaalde dingen doen om erger te voorkomen. Dat heeft mijn brein zo besloten!

Helemaal angstvrij zal ik nooit worden. Dat kan ook niet. Voor mij is de uitdaging dat ik niet te ver 'vooruit' en niet teveel 'achteruit' kijk. En dat kan door mezelf meer te leren focussen op het 'hier en nu'. En niet vergeten om te relativiseren zo nu en dan. Ik las ergens: 'Neem het leven niet te serieus, je overleeft het toch niet'. Misschien moet ik zo ook wat vaker met mezelf en mijn angsten proberen om te gaan.



Mijnheer Mol woont al jaren ondergronds met zijn vrouw Molly en hun drie kinderen. Zijn vrouw is een echte moeder en is wat mollig te noemen. Mijnheer Mol is daar gek op. Hij heeft een goede, gangbare woning gebouwd, voorzien van een mooie keuken voor zijn vrouw Molly en een prachtige badkamer en overig sanitair. Ook voor zijn kinderen Molvin, Moldau en Molina heeft hij mooie slaapkamers gemaakt en ingericht.

Om zijn huis te verwarmen heeft mijnheer Mol centrale verwarming ontworpen. Toch zijn er iedere winter diverse vragen waar hij zich over moet buigen. Als het in de winter enorm koud is, moet hij vaak verhuizen naar één van zijn buitenwoningen in het zonnige Zuiden. Maar zo'n reis is niet zonder gevaren. Mijnheer Mol heeft de grote zorg over zijn gezin om goed

en veilig aan te komen op de plaats van bestemming. Hij vraagt zich dus iedere winterreis af: 'Hoe overleven we deze reis weer?' Gelukkig is mijnheer Mol een ervaren gangengraver en weet hij inmiddels (zonder kaart) hoe hij zijn gezin veilig naar het Zuiden moet leiden. Als eten voor onderweg maken mijnheer Mol en vrouw Molly altijd eerst speciale wormenmaaltijden om de eerste dagen mee door te komen. En onderweg weet hij gelukkig ook de diverse 'wegrestaurantjes' te vinden: hier bevinden zich voldoende insecten om de voedselvoorraad aan te vullen. Hij is altijd blij als ze de weg naar het Zuiden weer heelhuids hebben afgelegd.

Maar ook na een langer verblijf in het Zuiden, komt er de dag om weer noordwaarts te keren. En dan volgt weer de vraag: 'Hoe overleven we de terugweg naar huis?'



WEES JE EIGEN HELD

Accepteer dat je alleen bent
Niemand kan ooit voelen wat jij voelt

Niemand zal je ooit echt begrijpen
Want je bent uniek

Er is geen tweede op de wereld zoals jij
Gebruik dus nooit iemand anders als model voor je leven

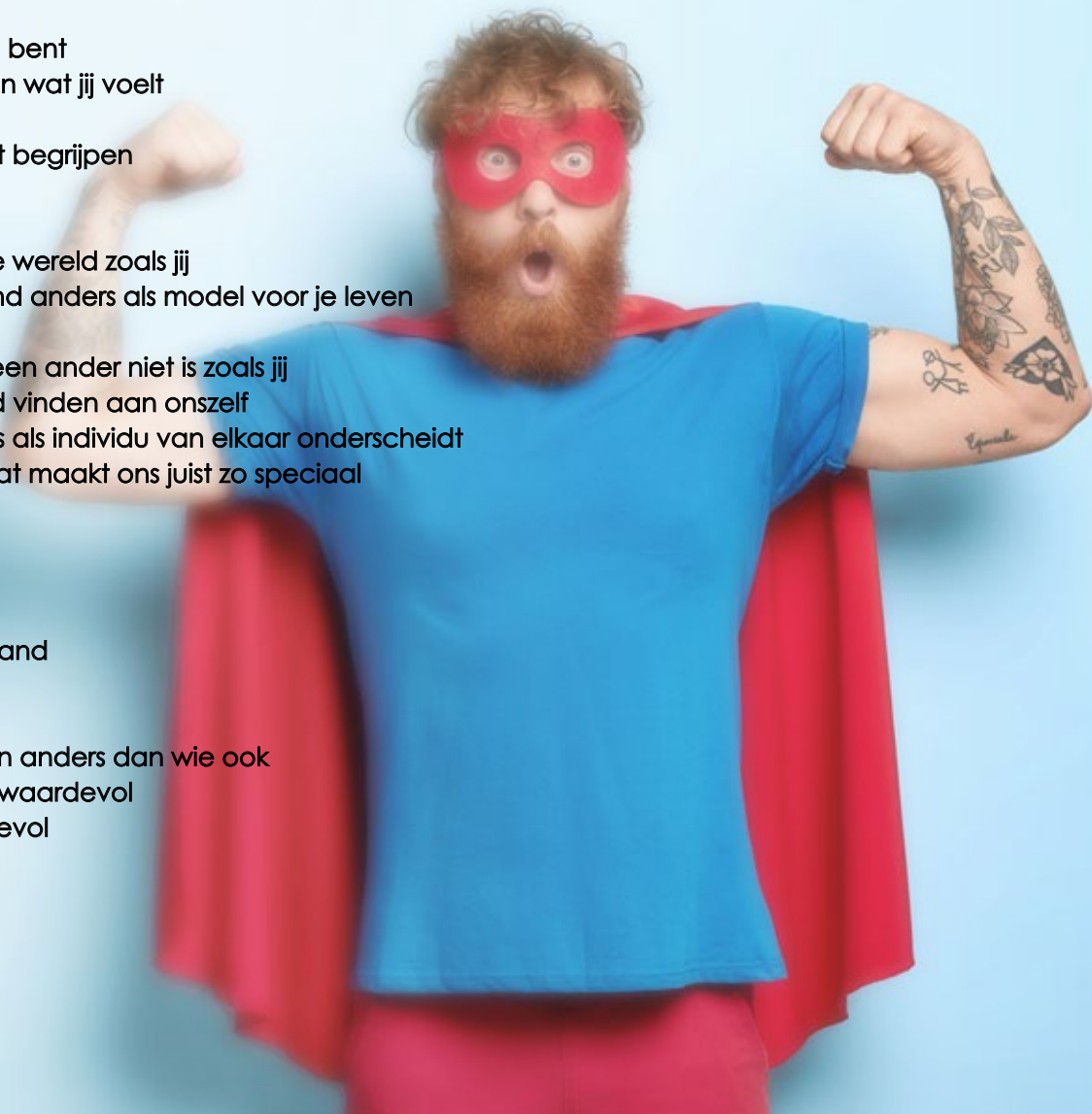
Wees niet gekwetst als een ander niet is zoals jij
Vaak is wat we verkeerd vinden aan onszelf
nu juist datgene wat ons als individu van elkaar onderscheidt
Hierin zijn we uniek en dat maakt ons juist zo speciaal

Je bent uniek
en er is niemand
en er komt
en er was ook nooit iemand
zoals jij!

Je bent dus zeldzaam en anders dan wie ook
Alles wat zeldzaam is, is waardevol
Je bent dus heel waardevol

Waardeer jezelf
Hou van jezelf

Door: Arie de Groot



De gekte in mijn kop

Door Valerie van Dalen



Ik zit in mijn thuishloffe op de bank. Pyjama, badjas, sloffen. Laptop op schoot. Rondje social media. Twitter, Facebook, Funky Fish. Rondje kledingwebsites. Rokjes, jurkjes, tunieken. Ondertussen is het oorlog in mijn hoofd. Gedachten razen door mijn brein. Waarom reageert hij nou niet op mijn appjes? Vindt hij me niet meer leuk? Wat een mooie foto van die vrouw. Had ik maar zulke benen. Au! Wat doet mijn hoofd zeer. En mijn nek. Die zit helemaal vast. Bah. Die hoofdpijn duurt al weken. Wat zou er toch aan de hand zijn? Zal ik toch naar die homeopaat gaan die mijn zus me aanraadt? Hm, ik weet het niet. Dat kost zoveel geld en als het niet helpt? Hè, wat ligt er voor brief op mijn kastje? O, een factuur van het CAK. Die moet ik nog betalen. Niet vergeten, anders krijg ik problemen. Wat een herrie weer boven! Kan dat mens nou nooit eens normaal doen? Ik kan er niet meer tegen. Die arme kinderen. Ik heb zin in een moorkop. Hm, zal ik die gaan halen bij de Albert Heijn? Hm, gisteren ook al gebak op en eergisteren een saucijzenbroodje. Straks krijg ik weer last van mijn darmen. Zucht. Wat een gezeik! Ik ben het zat! Ik wil naar buiten. Maar ook weer niet. Geen zin om me om te kleden. Geen zin in blikken van mensen. Maar het moet!

Ik doe mijn laptop dicht, hijs mezelf van de bank, en wankel naar de douche. O heerlijk, die warme waterstralen. Mijn spieren ontspannen. Ik heradem. Nu nog even koud nadouchen. Brrr. Maar wat lekker daarna. Ik kleed me aan, wat make-up op de bleke wangen. Ik open de voordeur. Niemand te zien. Het waait behoorlijk. Maar dat is wel lekker. Ik loop door het park. Kijk, al wat narcissen. Vrolijk! Wat knopjes aan de bomen. Zowaar, een klein zonnetje. Nog een rondje door de nieuwe wijk? Ja, doe maar. En dan op de terugweg een moorkop halen.

Ik ben weer thuis. Ik heb gemberthee gezet met citroensap en honing en een moorkop erbij. Ik smul ervan. Mijn hoofd is helder, mijn wangen rood. De gekte in mijn kop bedwongen. Ik kan er weer even tegen.





Vrije tijd en stiltes

Door Stieneke Koomans

Het is goed om zelfstandig te wonen want ik merk dat het je zelfstandigheid en verantwoordelijkheid vergroot. Je hebt het huis met je eigen spullen ingericht. Ja, en dan zit je ineens een vrije middag of avond op de bank. Hoe vul je die tijd in?

Ik heb gemerkt dat er in mijn vrije tijd een ontwikkeling is te zien. Ik bedoel het volgende. Tijdens mijn ziek zijn en kort daarna vond ik het fijn om te gaan wandelen. Om zo mijn hoofd leeg te maken. Beweging - lopend en fietsend - hielp mij om de chaos in mijn hoofd rustig te krijgen. Later werd dit minder nodig omdat er opnieuw weer rust in mijn hoofd kwam. Ik ging muziek luisteren en kreeg daardoor een echt thuisgevoel omdat ik veel vaker in huis bleef zitten.

Het moment kwam dat ik zelf wilde spelen op mijn dwarsfluit waar ik vroeger al les voor had gehad. Het is een vertrouwd instrument voor mij. Dus fijn zelf muziek maken. Ik kreeg plezier om zelf te spelen en grepen te leren op keyboard en orgel. Het orgel kon ik van iemand overnemen.

Sinds kort heb ik twee nieuwe hobby's om mijn vrije tijd mee te vullen: breien en haken. Ik merk dat het fijn is om mijzelf in alle rust bezig te kunnen houden, ook tussendoor op een vrij momentje. Toch zit er een moeilijkheid aan. Ik moet dingen opnieuw leren en dat is best lastig. Soms maak ik een foutje in mijn breiwerk en heb ik een ander nodig die het recht breit. Het is bijzonder maar het doen van iets geeft mij eerst iets van angst: Kan ik dit wel? Lukt het wel? Het kost wat meer

moeite om langere tijd achter elkaar geconcentreerd met iets bezig te zijn. Dat gaat echt niet vanzelf, dat is oefenen. Ik moet ook de steken van haken en breien wel blijven oefenen anders vergeet ik ze weer. Maar het is zeker zo... Als ik iets gemaakt heb en het is gelukt, geeft dat mij een goed gevoel over mijzelf! 'Ik kan dit!' Ik leer een vaardigheid erbij. Dat geeft zelfvertrouwen om hetzelfde nog eens te doen of zelfs een stapje verder te gaan door iets moeilijkers te proberen.

Tot slot de vraag: Kan ik omgaan met stiltes? Ik vind het fijn om uit mijn werk nog eens aan de dag terug te denken en de dingen te laten passeren die gebeurd zijn. Het is ook mooi om een herinnering op te halen van vroeger. Mijn schooltijd, huisdieren, of mensen die ik heb gekend en ontmoet. Ik vind het fijn daar aan te denken als het rustig en stil om mij heen is. Maar ik moet wel oppassen dat stilte geen piekeren wordt want dan kan ik me teveel zorgen gaan maken of wegzakken in moeilijke gedachten of herinneringen. Dan wordt het tijd om een geliefd muzieknummer te draaien.



Ik vind jou geweldig!

(Nu jij nog)

