

Druk (761)



Het is echt super dat het weer wat beter met me gaat. Dat ik weer wat durf en kan ondernemen. Daar ben ik God ontzettend dankbaar voor. Een echte knipoog. Toch is het niet altijd makkelijk, want nu moet ik kiezen. Doe ik iets wel of niet. De druk van de buitenwereld is voelbaar.

Als je niet veel kunt en zelfs geen blokje om durft, omdat je lijf elk moment kan kiezen niet meer te werken, is dat echt lastig. En dat is zacht uitgedrukt. Dus ik bleef thuis. Altijd. In mijn eentje. Terwijl iedereen naar school of werk vertrok, bleef ik achter. Gelukkig hoefde ik me niet te

vervelen en was ik druk met het maken en ontwerpen van positieve plaatjes. Toch voelde ik me vaak nutteloos, afgeschreven, gefrustreerd.

Dan is het zo waardevol om te merken dat er vrienden en familie om me heen waren, die me steunden. Waar ik gewoon nog mezelf kon zijn. Want als je iets mankeert, moet je uitkijken dat je jezelf niet kwijtraakt. Ook ontdek je wie je vrienden zijn. Gelukkig had en heb ik die. Zonder hen had ik het niet gered.

Binnenshuis was ik een hele Piet, maar buitenshuis had ik altijd iemand bij me nodig. Gelukkig lukte het meestal wel om op zaterdag naar de kringloop te gaan. Dat ik daarna weer drie dagen nodig had om bij te komen, liet ik niet merken.

Nu durf ik weer alleen op straat. Dat is niet vanzelf gekomen. Ten eerste doe ik 's morgens een trainingsprogramma van zo'n drie kwartier. Stoelen en schoenen met demping of vering mijd ik zoveel mogelijk. Ook heb ik antidepressiva. Die helpen geweldig goed. De gemiddeld 20 paniekaanvallen per dag zijn gereduceerd tot bijna nul. Ik heb nu wel meer last van mijn ADHD en angstdromen. Gelukkig weegt dat niet op tegen een paniekvrij bestaan. Had ik jaren eerder moeten doen. Ik had niet zo flink hoeven zijn.

Nu ik dus weer meer op pad ben, komt er ook de druk weer. De druk van doe

ik het wel of kan ik het niet. De overprikkeling blijft. Die was binnenshuis goed te reguleren, maar buitenshuis is dat lastiger. Bekenden zien me weer meer op straat. Ze concluderen dat het beter met me gaat. Gedeeltelijk is dat zo, maar de balans tussen dat wat kan en niet gaat heb ik nog niet gevonden. Dat blijft zoeken en ik moet ook altijd hersteltijd inbouwen.

Ook een praatje maken onderweg is een no-go. Zo stabiel ben ik nu ook weer niet. Eventjes kan, maar dan is het weer op. Hoe het zich verder gaat ontwikkelen, weet ik niet. Ik zou het verschrikkelijk vinden als ik dit weer op moet geven. Ondanks de druk en de stress die dat brengt. Ik geniet van mijn gedeeltelijk hervonden vrijheid en denk aan iedereen die nog wel gevangen zit. Geef de moed niet op!

Zoonlief drie is nu heel trots op zijn mam dat ik een litertje kwark voor hem kan halen en manlief staat verbaasd als ik de boodschappen voor het avondeten heb gekocht. En ik geniet van hun complimenten. Ook al voelt het gek dat zo iets kleins als een overwinning voelt. Daar doe ik het voor! Ook een rondje lopen met zoonlief behoort nu tot de mogelijkheden. Geweldig toch? Daar geniet ik net zo van als van een rondje kringloop.

Hou je haaks!



Annet van Ballegooijen, 180626