

PROLOOG

Deze novelle kwam tot stand na een oproep van de Stichting Patiëntenfonds in de Schildklierkrant van juni 1999.

Eén van de belangrijkste redenen dat ik de pen opnam om mijn verhaal te schrijven is lotgenoten een gevoel van erkenning en herkenning te geven. Want dat is wat een chronisch zieke moet ontberen. Er is zoveel onbegrip.

Artsen, zelfs endocrinologen, verklaren je 'gezond' zodra de bloeduitslagen goed zijn en je nog maar aan het begin van het opknappen 'staat'. Men concludeert bij het zien van ons - schildklierpatiënten met een niet werkende schildklier -: "Je ziet er goed uit, je bloed is goed, dus je bent gezond!"

Een niet minder belangrijke reden is:

Ik wil waarschuwen voor deze ziekte, die zich langzaam maar zeker manifesteert en sluipend een aanslag op je gezondheid doet. Vaak niet herkend of onderkend door artsen. De eerste verschijnselen lijken immers zoveel op overspannenheid en depressiviteit!

Ik zou met 'mijn verhaal' willen voorkomen dat mensen met deze ziekte, zo ernstig ziek worden als ik ben geworden; zodat het jaren en jaren duurt voor zij weer een beetje mens worden.

Ik heb aan den lijve ondervonden hoe ver een mens uit het leven weg kan glijden en hoeveel wilskracht en energie er nodig is om weer uit dat diepe dal te kruipen en weer een beetje een leefbaar leven te creëren voor jezelf en je gezin.

Pieterneel

HOOFDSTUK I

Oktober '98

Na één jaar thyrax en ellende heb ik geen zin meer om te schrijven...

Elke dag op te schrijven wat je voelt terwijl je niets meer kan en geen echte verbetering merkt, is zo frustrerend. 't Eindeloze gepraat erover met iedereen, is alleen maar gerechtigheid halen en uitleggen hoe erg 't allemaal is. Daarna de gezichten vol onbegrip voor je te zien, is eveneens frustrerend. Daarom heb ik geen zin meer te vertellen; energie, die kostbaar is, erin te steken.

Ik zal het allemaal zelf moeten dragen, het is mijn strijd en daarmee kan niemand mij helpen.

Ik krijg iets gelatens over me, iets ongrijpbaars. Ik heb niet zo'n behoefte meer om te vertellen, ben eindelijk tot de ontdekking gekomen dat het allemaal niet echt helpt, dat gepraat.

Of ik ooit nog beter zal worden is de vraag! Misschien zal ik nog eens in staat zijn iets meer te kunnen dan nu.

Wat deed ik vroeger (hoe lang is dat nu helemaal geleden?), zonder dat mijn lichaam me liet weten dat 't nu weer genoeg was? Ik verzette bergen zonder protest van datzelfde lichaam, dat me nu elk moment laat weten niet meer te kunnen, uitgeput te zijn van niets doen(!). Mijn lichaam ging gewillig mee in mijn onophoudelijke drang dingen te doen. Als ik iets bedacht had ik het al gedaan! Nergens zag ik tegenop, alles deed ik 'even', zonder probleem!

Ik was in staat om in één week werk van een hele maand te verzetten, ik leefde en genoot van elke seconde!! Kon iedereen die me lief is verwennen en deed dat met overgave...

Dat heerlijke leven is over voor mij; en niet alleen voor mij, ook mijn lieve man deelt in deze ellende, dat is de conclusie die ik helaas de laatste maanden heb moeten trekken.

Voordat bekend was dat mijn schildklier er helemaal mee was opgehouden, was er nog de hoop eens op te knappen van mijn eerder geconstateerde overspannenheid en depressiviteit.

Ik heb ervaren dat chronisch ziek zijn vereenzaamt. Je hoort nergens meer bij, staat buiten elke activiteit in het dagelijks leven en het isoleert je van alles en iedereen. Je staat buiten de belevingswereld van anderen die in het 'normale' leven staan.

Zelfs mijn eigen lieve vriendin praat over zaken waarvoor mijn interesse totaal weg is.

Mijn dag bestaat uit: hoe zal ik 't vandaag weer klaarspelen om me aan te kleden. Kan ik douchen of wordt het aan de wastafel knoeien en kan ik dan m'n tanden er achteraan poetsen of moet ik eerst even rusten en daarna tanden poetsen. Zal ik dan eindelijk vandaag eens in staat zijn wat was op te vouwen en kan ik dat dan misschien morgen in de kast leggen? Zal ik in staat zijn een tijdschrift vast te houden en wat plaatjes te bekijken? Of kan ik misschien een paar regels lezen én onthouden.

Of kan ik vandaag helemaal niet uit bed, niet wassen, niet tanden poetsen, niet eens naar beneden?

Gezonde mensen kunnen zich totaal niet voorstellen wat mij bezig houdt. En 't telkens uitleggen maakt dat ik me nog zieker voel.

En wat ik steeds weer ervaar is dat ik in geen enkel opzicht, mentaal niet en fysiek al helemaal niet, meer mee kan komen. Dat wordt steeds pijnlijker om te ervaren. Je bent afhankelijk van anderen en hebt beslist geen behoefte aan "losse" kennissen, alleen oude vertrouwden; zij die je ziekte serieus nemen, zijn nog welkom. Je wordt eenkennig.

Het mens waar eens het leven vanaf 'spatte' is niet eens meer een twintigste deel van wat ze was! Wie kan ik nog gelukkig maken...?

Mijn lieve man en onze schatten van kinderen blijven onverminderd in me geloven en van me houden. Ik weet dat ik nog heel veel heb om dankbaar voor te zijn en geniet nog steeds van de kleine dingen in het leven, net als voorheen.

Ik geef de moed niet op en vind steeds wel weer iets waar ik me aan kan vasthouden. Ik probeer elke dag de lichtpuntjes te tellen, maar het is een zware strijd, die alleen een lotgenoot echt kan begrijpen, omdat alleen die lotgenoot herkent wat ik doormaak!

HOOFDSTUK II

Toen ik vier jaar geleden ziek werd kon ik niet bevroeden dat ik bovenstaand dagboekdeel nog eens zelf zou schrijven.

Op donderdagavond 20 april '95 ging ik zoals gewoonlijk nog even de tuin in, om er na een drukke werkdag even te genieten van het opkomende jonge groen en de bloeiende bolletjes. De natuur was en is nog steeds een heel belangrijk deel van mijn leven.

Ik trof de buurman die mijn aanwezigheid dankbaar aangreep om zijn hart eens te luchten over zijn nu al vier maanden durende overspannenheid, waar hij het zo moeilijk mee had en het feit dat de huisarts wilde dat hij pillen zou gaan slikken om even afstand te nemen. Hij twijfelde of hij op dat advies zou ingaan en ik gaf hem de raad: "Joh neem die pillen, zet ze op de koelkast, dan helpen ze ook. Het weten dat ze er zijn als je ze nodig hebt is ook een vorm van innemen!"

Na een goed uur praten werd het me toch te koud en rillend kwam ik de kamer binnen. Na enige tijd rilde ik nog en kon beslist niet meer warm worden. Doodziek en met hoge koorts belandde ik die avond in bed, waar ik zes dagen later nog lag, nog steeds met hoge koorts. De huisarts constateerde griep met een grote 'G'. Ik had volgens zijn zeggen een jasje uitgedaan en zou tijd moeten nemen om hiervan op te knappen.

In één van m'n griepdagen kwam onze zoon mij, liggend naast mij op ons bed, vertellen van een studiereis die hij maakte en nog belangrijker, hij vertelde dat hij een hele lieve vriendin had gevonden. Natuurlijk liet ik hem alles vertellen wat ik weten wilde en hij maakte een gelukkige indruk. Ik was blij met het geluk van onze zoon.

Een maand later was ik weer paraat op kantoor en probeerde mijn drukke werkzaamheden te hervatten. Ik mocht van de huisarts slechts halve dagen werken.

Helaas moest ik het na enkele weken laten afweten, de baas stuurde mij naar huis met het advies nog eens een weekje thuis te blijven om op te gaan knappen.

Ik raadpleegde de huisarts, die mij in korte bewoordingen duidelijk maakte dat ik overspannen was en 'even' de tijd moest nemen hiervan op te knappen.

Dan maar een weekje eruit! Alleen naar Zeeland in de caravan, daarna zou ik wel weer beter zijn!

Met schildersezels en pastelkrijt in mijn bagage, en het voornemen in die week weer de 'oude' te worden, vertrok ik.

In Zeeland ben ik in een dagboek begonnen. Niet wetende dat er vier jaar later een aantal planken in de kast leeggeruimd moest worden voor mijn dagboeken.

Zeeland, juni 1995,

De zomer komt er aan. Het lijkt heerlijk weer te worden. Vandaag heb ik buiten zitten tekenen.

Zo, daar gaat ie dan. Ik heb mezelf beloofd, nu het er zo met me voorstaat alles eens op te schrijven om het allemaal goed op een rij te krijgen.

Het is mij niet gelukt mijn voornemen, in ieder geval de noodzakelijkste werkzaamheden op kantoor nog uit te voeren, waar te maken. Ik heb het lelijk laten afweten. Mijn lichaam was totaal in opstand, van binnen en van buiten trilde ik; zo erg dat de baas het merkte, er iets van zei en mij naar huis stuurde.

De 'bom' barstte die avond en na een huilbui van onmacht besloot ik naar Zeeland te vertrekken. Ik bracht mijn baas op de hoogte. Hij nam het gelukkig nogal sportief op en wilde mij de komende twee weken niet zien!

Ik heb m'n autootje ingepakt, afscheid van man en dochter genomen, zoon - aan de studie in Rotterdam - op de hoogte gebracht en ben vertrokken.

En daar zit ik dan, alleen in de caravan.

Ik zal later deze week eens opschrijven hoe het allemaal zo ver heeft kunnen komen....

Een paar dagen later.

Veel fietsen, slapen en tekenen heeft nog geen zoden aan de dijk gezet.

Mijn belofte nakomend ga ik eens proberen uit te zoeken waar het fout ging en waarvoor ik mij zal moeten 'hoeden' als ik weer aan het werk ga.

Ik werkte tweeënehalf jaar met oogkleppen op. Beschouwde het pas gestarte bedrijf van mijn baas als mijn eigen bedrijf en heb me niet gerealiseerd dat dat niets ontziende harde werken mijn lichaam geen goed zou doen op de lange duur. En niet alleen mijn lichaam leed onder de werkdruk. Ons gezinsleven, ons sociale leven, alles moest wijken voor mijn ontembare werkzucht en prestatiedrang. De vele ergernissen van de afgelopen maanden op kantoor, 't gevecht tegen de bierkaai om orde op zaken te stellen, hebben mijn laatste restje vechtlust gebroken.

Nu zit ik met de gebakken peren. Ik ben ziek, voel me opgebrand en ben eigenlijk tot niets in staat. Ik leg mezelf elke dag taken op. Ik loop langs 't strand, ik teken, fiets, ga uit eten en voel me zo hopeloos en moe, reddeloos en radeloos.

Thuis

Terug uit Zeeland lijkt de ellende pas te beginnen. Nu voel ik me pas echt overspannen (tenminste als dat zo voelt?), met alle gevolgen van dien. Moe, zo eindeloos moe, hartkloppingen, totaal geen zin, weinig belangstelling voor wie of wat dan ook en de onophoudelijke strijd van mijn geest tegen mijn lichaam om maar weer snel beter te worden en aan het werk te kunnen! Ik kan mijn moeie, zieke lichaam niet accepteren! Het voelt als een afgang overspannen te zijn. Ik, die altijd overal energie voor had, ben overspannen!

Nooit was een probleem te groot of ik bedacht er een oplossing voor. Nu zit ik thuis, niets om handen en zo eindeloos moe en ziek. Een oplossing voor dit enorme probleem heb ik niet.

Van mijn collega's krijg ik veel telefoontjes, een enkele keer komen ze mij opzoeken. Ik ben vaak te moe om ze te woord te staan, maar leef even op als ik ze weer eens zie. Omzichtig vermijden ze vaak de omstandigheden op kantoor. Maar als de nood te hoog wordt betrekken ze mij toch in de chaotische taferelen die zich daar, door toedoen van onze baas, afspelen. Het is de collega's vaak zwaar te moede. Ze zijn er gaandeweg achter gekomen dat ik de buffer tussen baas en medewerkers ben, ze missen me en dat maakt dat ik ondanks mijn overspannenheid onverminderd zal blijven vechten tegen dat nare lijf.

De wijze raad: "Geef nu eens toe aan je lichaam, accepteer en geef het de kans beter te worden" van arts en familieleden wordt door mij keer op keer luchtig in de wind geslagen.

Juli 1995

Ik knap maar niet op. Ik heb volgens de huisarts immers ook nog klachten van depressieve aard. Ik kan er niet meer omheen, ik moet aan de pillen, Fevarin een antidepressivum. Ik depressief? De altijd vrolijke, levenslustige ik?

Murw van vermoeidheid neem ik de pillen en zet ze niet, zoals ik mijn buurman aanraadde, op de koelkast!

**

We zijn twee weekjes in Zeeland op vakantie, mijn man Bart en ik. Mijn Bart moet veel alleen ondernemen en als we eens gaan fietsen rijdt hij alvast ('s morgens voordat ik uit de veren ben) het stukje om te zien

van welke richting de wind komt en of we op de terugweg (als ik wéér moe ben) de wind niet tegen hebben. De lieverd!

In de eerste week begon ik in een mooi boek (lezen is iets wat mijn vakanties tot een nog groter feest maakt, er komt door het jaar heen nooit veel van, geen tijd!!). Helaas kon ik mij in de tweede week niet meer concentreren, las wel maar bevatte niet wat ik las. Laat ik maar stoppen met lezen...

Erge hoofdpijn teistert mij ook deze week. Niet de vreselijke migraineaanvallen, die ik al vanaf mijn achtste jaar heb, maar een geheel andere hoofdpijn, die begint met enge duizelingen en het voelt alsof er een stroomstoot door je hoofd trekt.

Augustus 1995

Ik ben mij de afgelopen weken steeds zieker gaan voelen. Mijn dosering Fevarin is pas verhoogd en ik schijn er aan te moeten wennen volgens de huisarts. Afwachten maar...

September 1995

Ik word steeds zieker en kan m'n bed niet meer uit. Beloofde vanmorgen Bart de huisarts vandaag nog te bellen. Ik heb gebeld. Moet direct stoppen met de pillen... Schijn er allergisch (?) voor te zijn.

Oktober 1995

De ziekteverschijnselen zijn verdwenen, doch mijn 'oude' klachten worden niet minder. Ik kan nog steeds niet lezen, ben eindeloos moe, slaap heel erg slecht, word akelig wakker en heb enorme last van een zwaar 'boenkend' hart.

Mijn baas, waarmee ik, naar ik meende, een heel goede, zelfs vriendschappelijke band had (we hebben immers samen, door keihard werken, van zijn kantoor een bloeiend bedrijf gemaakt), laat het wat belangstelling voor mijn ziekte betreft al snel lelijk afweten! Hij begint neerbuigende opmerkingen te maken in de zin van: "Jij bent altijd veel te perfectionistisch geweest". Of: "Je collega (notabene duchtig en langdurig door mij ingewerkt) kan het ook wel alleen af. Ik snap niet dat ik twee secretaresses op het secretariaat nodig had", en nog meer van dit soort uitingen. Die opmerkingen zijn erg kwetsend. Ik ken zijn manier van doen. Ik word een financiële last voor hem...

HOOFDSTUK III

De huisarts besloot in oktober dat ik naar een psychiater moet, die zou één en ander wel ontrafelen. Het idee stond me erg tegen, doch ik volgde het advies op en maakte een afspraak.

Oktober 1995

Mijn eerste gesprek met Dr. O, de psychiater, zit erop. Hij vroeg me de door mij ingevulde vragenlijst mondeling toe te lichten. Ik deed mijn verhaal, vertelde van mijn klachten en werd veelvuldig door Dr. O onderbroken om vervolgens geconfronteerd te worden met mijn eigen uitspraken. Hij maakte het me danig moeilijk en dit eerste gesprek was onwennig en heel inspannend. Ik moest veel over mezelf praten en dat gaat me tegen vreemden niet goed af. Ik heb het zonder huilen volbracht...

November 1995

In het tweede gesprek, gisteren, besliste Dr. O mij in een aantal sessies wat assertiviteit bij te brengen. Hij had uitgevonden, zo zei hij, dat ik geen probleem uit de weg ga en veel te hoge eisen aan mezelf stel. Eisen die bijna niet te verwezenlijken zijn. Het gevolg is dat u zich maar zelden fijn voelt, omdat die hoge eisen die u stelt vaak niet haalbaar zijn. U gaat er vanuit, doordat u ook voor anderen denkt, dat anderen dezelfde hoge eisen aan u stellen en als u daaraan niet voldoet, een negatief beeld van u krijgen en dat is voor u een onoverkomelijkheid.

Hij heeft getracht, vertelde hij, mij in het eerste gesprek een boze reactie te ontlokken, doch ik bleef onder elke omstandigheid vriendelijk. Zijn conclusie is: "Men moet u vooral aardig blijven vinden". En ik denk dat hij gelijk heeft. Vooral nooit boos worden zit ook in mijn 'eisenpakket'.

Ik had me, zo stelde hij vast, ten koste van mezelf ingezet voor het bedrijf van mijn baas, om maar niet te falen en aan de hoge eisen, die mijn baas, naar ik meende, ook aan mij stelde, te kunnen voldoen.

Ik, zo zei Dr. O, weigerde nooit iets wat me opgedragen werd. Ik trok werk naar me toe. Werkte als een bezetene om het bedrijf goed op poten te krijgen, was veel te perfectionistisch en mijn baas liet het zich genoegzaam aanleunen. Ik liet gebruik van mijn ijver en inzet maken en mijn baas maakte misbruik van me. Ik zou moeten leren assertief te worden.

Zouden mijn lichamelijke klachten dan toch door mijzelf veroorzaakt zijn?

Dr. O leerde mij mezelf te respecteren. Hij haalde hiervoor zelfs de bekende bijbelspreuk "Heb u naasten lief als uzelf" aan. Doceerde dat ik dat laatste stukje "als uzelf" nog nooit gehanteerd had en vertelde mij eerst eens van mezelf te gaan houden en wat zuiniger op mezelf te zijn. Niet ten koste van alles voor anderen bezig te zijn.

Deze opmerking verbaasde me. Ik had het, door zo 'lekker bezig' te zijn, want zo heb ik mijn werk op kantoor en thuis altijd gevoeld, toch altijd naar m'n zin gehad?

Hij stelde dat ik eens niet zoveel zou 'moeten' en vooral op mijn werk eens van me af zou moeten bijten en mijn baas duidelijk te maken waar mijn grenzen liggen. Duidelijk aangeven als je eens boos bent.

Uw baas, aldus Dr. O., hield geen rekening met u, dus waardeerde u niet. Want rekening houden mét is waardering hebben vóór!

Ik heb veel geleerd. Kreeg mijn zelfvertrouwen weer enigszins terug en kreeg zelfs het compliment dat ik ondanks mijn zieke dagen toch dapper meewerkte aan mijn herstel..

December 1995

Het is een koude winter en het vriest veel, zouden de schaatsen nog uit het vet kunnen?

Er zijn soms nachten dat ik tien uur achter elkaar slaap. Maar er zijn er nog meer dat ik veel, heel veel wakker lig. Ik drink 's nachts liters warme melk en probeer met Passieflora in slaap te komen...

Ik heb soms een aardige dag, maar vele dagen voel ik mij ziek, heb erg weinig energie en ben gedeprimeerd. M'n darmen werken steeds trager...

De huisarts besluit bloed te laten prikken. Mijn klachten zouden wel eens kunnen samenhangen met een niet goed werkende schildklier denkt hij.

De uitslagen van TSH en T4 (de 'geprikte' functies met betrekking tot de schildklier) blijken inderdaad niet helemaal goed te zijn.

"Je zult aan de thyrox (het middel bij uitsteking voor een te trage of niet werkende schildklier) moeten", was de reactie van de huisarts.

Ik overlegde met onze tweede huisarts (zij hebben samen een praktijk). Hij besloot na wat speurwerk en overleg dat ik geen thyrox hoeft te gaan slikken.

Je gebruikt immers al enige jaren, zo luidt de overweging van de huisarts, de oestrogeenpleister. Ik kreeg dit middel tegen de immense overgangsklachten, die mij al jaren belaagden en mij een normaal leven onmogelijk maakte. Die pleister zou de uitslagen van TSH en T4 volgens hem beïnvloeden.

Januari 1996

Ik heb twee nachten twaalf uur achter elkaar geslapen!? En ik ben nog steeds hondsmoe en gedeprimeerd. Onbegrijpelijk toch? Ik voel me nutteloos en waardeloos. Beteken voor niemand meer iets en zit de hele dag akelig te zijn in huis. Het is geen zelfmedelijden, maar ik voel me zo ongelukkig. M'n hart gaat tekeer en ik ben zo vreselijk moe.

Verder doen mijn spieren me vreselijk veel pijn, ik word steeds stijver en heb een slijmbeursontsteking in mijn schouder. Ik moet maar naar de fysiotherapeut.

Met lezen heb ik nog steeds problemen. Toen ik deze week probeerde een recept te lezen lukte me dat niet en heb ik van de spontaan opkomende zin om weer eens lekker te koken, af moeten zien. Geen overheerlijke aardappelkoekjes voor het gezin, helaas.

Probeer mezelf voor te houden wat positiever te denken. Over een poosje zal het allemaal wel beter gaan.

**

Onze dochter is geopereerd. Haar amandelen moesten er uit. Na elf penicillinekuren, voorafgegaan door hoge koorts, keelontstekingen en erg veel ziek zijn, was het dan eindelijk zover. Die vieze 'beesten' zijn eruit. Ik ging met haar mee naar het ziekenhuis, mocht bij haar zijn totdat ze naar de operatiekamer ging en was er nog toen ze 'bijkwam' uit de narcose. Ze is ziek, heeft veel pijn. Ik heb met haar te doen. Ik ben zo heel erg moe, maar krijg mezelf elke dag weer zover om er voor haar te zijn.

Even doorzetten. Als ze weer opknapt kan ik weer aan mezelf denken.

Ik hoop zo dat ze nu toch haar VWO examen kan gaan maken en er voor zal slagen. En daarna..., daarna zal ze naar Amsterdam vertrekken voor haar studie psychologie. Ze is al heel lang onhandelbaar en reageert zich op mij, die altijd het dichtst in de buurt is, af. Onbewust weet ze dat haar moeder toch wel van haar blijft houden!

Wonderlijk kind toch van ons; ze kan zo heel erg lief zijn, heeft 'bergen' vriendinnen en is op school erg populair. De spanning van operatie en ziektes, steeds maar weer, zullen haar ook parten hebben gespeeld. En dan ook nog zo'n zieke moeder...!

Een paar dagen voor de operatie kreeg ze ook nog een hyperventilatieaanval! Eng hoor. De huisarts gaf het advies haar in een grote plastic zak te laten ademen en haar als het wat gezakt was in een warm bad te zetten.

Het was een emotionele ochtend. Ze was na de aanval erg moe. Ik heb me voorgenomen haar zoveel mogelijk bij te staan de komende tijd. Mijn lijf moet maar even wachten en de problemen op een laag pitje. M'n kind is belangrijker nu.

Bart begrijpt niets meer van mijn rommelige, vaak geïrriteerde houding en ontwijkt me. Hij gaat wekelijks fitnesssen, wat hij als heerlijk en bijzonder ontspannend ervaart. Ik gun het hem en vraag me af wanneer ik weer eens 'heerlijk' van iets zal kunnen zeggen?

Het is voor hem natuurlijk ook allemaal niet eenvoudig, maar we hebben elkaar toch nodig in deze moeilijke periode? Er is veel onbegrip en de sfeer in huis is om te snijden. Een introverte man en eveneens introverte én zieke dochter en een extroverte, overspannen/depressieve vrouw en moeder. Wat een situatie.

Onze zoon, die in het weekend altijd thuis komt en zijn vriendin, die voor ons als een dochter 'voelt', regelmatig meebrengt, 'scheidrecht' tussen de verschillende karakters en de lucht ziet er op die dagen iets blauwer uit.

Februari 1996

Met onze dochter gaat het steeds beter. Met mij steeds slechter. Ik zie het niet meer zitten. Ik weet geen raad meer met mezelf. Ben bang dat Bart me laat vallen omdat ik alleen nog maar 'lastig' voor hem ben. Ik voel me schuldig. Hij verwijt me dat ik altijd overal 'moeilijk' over doe. Ik voel me nutteloos.

Kan er voor niemand meer echt zijn. Ben al heel lang geen echtgenote - ook op seksueel gebied niet - meer voor Bart. Ik deug nergens meer voor!!

Wat is er toch met me aan de hand. Wie kan mij nog helpen?

Ik kan beter maar in bed blijven liggen vandaag.

Ik huil veel. Bel regelmatig met onze zoon over de introverte karakters van Bart en onze dochter. Hij stelt me gerust en praat totdat ik weer wat rustiger word. Geeft me het gevoel dat ik waardevol ben, niet alleen voor hem, maar ook voor onze dochter en Bart, al laten ze dat niet blijken. "Het is voor papa en m'n zusje ook moeilijk om jou zo te zien tobben", zegt hij. Het helpt.

M'n baas heeft ineens kennelijk weer spijt van zijn denigrerende houding en begint mij, via Bart, weer te prijzen. Ik moet het management maar weer overnemen en ben een 'gouden meid' wat het omgaan met klanten en medewerkers betreft. Er worden veel fouten gemaakt en er ging zelden wat mis toen ik er nog was, en ga zo maar door. Het is rustig op kantoor, dat zal de reden wel zijn...

Het geeft me een gevoel van wrevel; maar daarnaast voel ik me weer een beetje in ere hersteld. Er is de afgelopen periode ook zoveel naars gezegd en gezwegen! Zou het dan toch allemaal nog goedkomen?

De behandelingen bij de fysiotherapeut hebben nog niet bijgedragen tot het verlichten van mijn spierklachten. Besloten tevens naar de chiropractor in Brabant te gaan. Bart neemt vrij en brengt mij er heen.

**

Na het aantal voorgestelde sessies afgemaakt te hebben besluit ik niet verder te willen met Dr. O en 'kap' de behandeling heel eigengereid af. Ik heb zeven sessies met Dr. O gehad en 't heeft me goed gedaan. Wil nu weer zelf verder. Op eigen kracht!

Ik kreeg van hem een medicijn om rustiger te worden. Hij vindt dat ik dat maar eens moet gaan gebruiken. Dit keer zet ik de pillen wel op de koelkast.

**

Het ijs is nu dik genoeg! Ik heb weer geschaatst!

Het is weer volop genieten. Al kan ik niet lang, toch probeer ik zoveel mogelijk te gaan, want schaatsen is m'n favoriete sport! Heerlijk over vaarten en sloten in ons mooie waterland. Hier en daar zie je een reiger, die hoopt een wak te ontwaren en een kikkertje of visje te verschalken. Dat is het summum van genot. Op gladde ijzers over een zwarte ijslaag, samen met man en/of kinderen, of helemaal alleen, met de rust van de natuur om je heen. Geweldig!

Bart ging ook een keer mee. En in twee weekenden gingen de kinderen mee. Zelfs de twee groten (zoals ik onze zoon en z'n vriendin vaak noem) zijn meegeweest. Het was genieten. Ik moet veel rusten, maar als schaatsen het enige is wat ik op een dag kan, dan kies ik daar voor! Het is goed voor me. Ik voel het!

Ik moet wel alle moed bij elkaar rapen voordat ik op de ijzers sta, maar ben trots op mezelf dat ik het steeds weer voor elkaar krijg. Ook al zijn het niet de lange ritten die ik gewend ben te maken, van elke minuut op het ijs geniet ik met volle teugen. De prijs die ik ervoor betaal is hoog. Ik ben nog moeier dan voorheen. M'n hart gaat tekeer als een gek. Mijn lichaam protesteert, maar m'n geest knapt er van op!

Het blijft winteren! Zal er een Elfstedentocht komen?

Maart 1996

We hebben nieuwe stoelen bij de eetkamertafel gekocht. En Bart zei: "Ze gaat weer geld uitgeven, het gaat beter met haar".

Ik kan dus weer wat meer!

Alleen ... m'n gewicht begint zo toe te nemen en ik eet toch echt niet te veel! Jakkas.

Verder deed ik weer een keer een boodschapje in het stadje, nadat ik onze dochter op school afzette. Ik verwen haar een beetje door taxi te spelen. Nog een poosje dan heeft ze zelf haar rijbewijs. De theorie heeft ze al in haar 'zak'. Nu heeft ze het eerst nog druk met studeren en tentamens.

Even m'n oude dagboeken van een tijdje terug gelezen. Wat een trieste tijd hebben we achter de rug!

Ik ben nu een beetje aan het opknappen. Het is een nare en erg langdurige geschiedenis!

Slaap soms iets beter - de afgelopen twee nachten weer tien uur - het is hollen of stilstaan. En opknappen ervan. Welnee!

Ik probeer weer een beetje te 'huisvrouwen'; iets uitgebreider te koken. Bart wordt weer vrolijker en dat doet me goed.

Heb weer een paar bloemstukjes gemaakt van de bloemen die Bart elke week voor me meebrengt. Vaak probeer ik er bloemstukjes van te maken. Deze week lukte het dus weer. Gezelligheid in huis is voor ons erg belangrijk.

**

We hebben onze trouwdag - zoals gewoonlijk met de kinderen - gevierd op de fiets. We reden naar de Veluwe en leenden daar alle vijf een witte fiets, waarmee we heerlijk door het bos 'karden'. Een heel fijne dag. De lente zit al een beetje in de lucht...

Dat herinnert me eraan dat de bomen en struiken in onze tuin zijn gesnoeid. Kale boel hoor. Ik ga alles weer snel in 'groei en bloei kijken' en dan is het binnen de kortste keren weer 'ons bos'.

**

Ik ben met de auto naar m'n moeder geweest en ben een nachtje blijven slapen. 'En passant' naar de chiropractor gegaan. Ook die behandelingen dragen jammer genoeg niet veel bij tot herstel. Ik ben nu meerdere malen geweest, vaak met Bart als chauffeur. Alleen mijn nek is wat soepeler. Heb nog erg veel spierpijn overal. Zouden de hoofdpijn/duizelingen nog minder worden? Migraine heb ik niet vaak meer.

Voor mijn reisje heb ik moeten 'boeten', drie slechte dagen gehad.

April 1996

Van mama hoorde ik dat m'n zusje vindt dat ik wel weer eens kan gaan werken. Waar jij last van hebt, werd gezegd, is 'gewoon' de overgang! Afleiding zal je goed doen aldus moeder en zusje.

Als de overgang zo voelt dan zou half Nederland zich ziek melden! Ik probeer er maar boven te staan. Zulke opmerkingen raken kant noch wal.

En...ik kreeg weer migraine! Erg ziek ervan.

De spanning thuis is te snijden. Dochter vecht voor haar diploma; man accepteert net zo min als ik mijn ziekte. Het is moeilijk, heel moeilijk om nog een normaal gezinsleven te leiden momenteel, laat staan een gelukkig huwelijkslevens, zoals we dat toch altijd gewend waren.

Ik ben al een heel jaar ziek!

Ik ben erg chaotisch, heb veel hoofdpijn. Weer een bende slechte dagen gehad. Ik leer het nooit. Accepteer nog steeds m'n klachten niet volgens de huisarts.

Als het even kan geniet ik, buiten op het bankje, van onze tuin. De tuin is inmiddels 'zomerklaar'. Bart heeft gespit en afgevallen blad weggewerkt. Het wordt steeds mooier buiten.

Er was weer een oproep van de controlerend arts, waar ik me elke twee maanden moet melden. Hij heeft veel begrip voor de problematische situatie op kantoor en belooft me als ik weer terug ga (hij vindt me nu nog niet in staat de strijd met mijn baas aan te gaan) begeleiding van een arbeidsdeskundige. Hij geeft aan dat ik goed moet nadenken voordat ik weer terug ga. Raadt mij aan eens uitvoerig met mijn baas te praten alvorens weer aan het werk te gaan. Ga eens op kantoor een kopje koffie drinken en wen vast weer aan de 'sfeer', is zijn advies.

Mei 1996

In het begin van de maand ben ik op kantoor geweest en heb thee gedronken met m'n collega's. De baas was er gelukkig niet.

Een week later ben ik weer gegaan en heb een zwaar gesprek gehad met de baas. Ik heb me heel beheerst en zakelijk opgesteld. Hij kon niet aan me zien dat ik eigenlijk heel kwetsbaar ben momenteel. Hij heeft me uit laten praten en niet veel gezegd. Het leek hem de beste oplossing een ontslagprocedure te starten, want, zo gaf hij als reden aan, ik kan toch je collega niet meer terug zetten in haar oude baantje onder jouw verantwoordelijkheid?

Ik heb hem gevraagd hoe hij op deze meest gemakkelijke en voor de hand liggende oplossing was gekomen. Is hij dan de tijd dat wij samen een bedrijf uit de grond 'stampen' vergeten? En was er voordat ik griep kreeg reden om mij te ontslaan? Hij bleef mij een antwoord schuldig.

Ik snap wel wat hem bezig houdt. Het is de financiële situatie. Hij kocht een peperduur huis en ik ben een dure kracht. Mijn collega werkt voor de helft van mijn salaris. Het rekensommetje is dus snel gemaakt. Maar ik heb wijselijk mijn mond gehouden.

Hem duidelijk gemaakt dat hij me toch de gelegenheid zal moeten geven terug te komen en pas later een beslissing te nemen. Hij stemt hiermee in.

Bart is na mijn relaas over kantoor trots op me en vindt dat ik nu toch echt vooruit ben gegaan.

We hebben een heel droog voorjaar. De boeren zijn regelmatig aan het sproeien. Vreemd is dat rond deze tijd van het jaar, het is pas mei!

De natuur is schitterend momenteel. Als ik, wanneer ik wat energie heb, door bos en weiland rijd geniet ik van de vele kleuren groen. Als het er binnenkort weer eens van komt ga ik die vele kleuren groen weer schilderen!

Mijn zusje, die laborante is - en een niet werkende schildklier heeft- vertelt me dat de antistoffen tegen het schildklierweefsel eens geprikt zouden moeten worden, dan zouden we weten of mijn immuunsysteem de schildklier aan het afbreken is.

De huisarts vindt dit overbodig. Er wordt wel weer bloed geprikt. De uitslagen zijn iets beter dan in december. Ondanks de uitslagen toch maar aan de thyrox, beslist de huisarts. Misschien dat de

hartkloppingen en de gewichtstoename verdwijnen is de overweging. De medicatie voor mijn steeds trager werkende darmen verdubbelen.

Na twee weken beslist de huisarts dat ik de thyroxine maar weer moet laten staan. Het heeft niets gedaan, het resultaat is nihil zegt hij. Voor wat aan het werk gaan betreft waarschuwt hij mij vooral alleen aan mezelf te denken en langzaam de werktijd op te bouwen. Ik mag met niet meer dan drie uurtjes beginnen.

Vlieland, juni 1996

Voordat ik weer aan 't werk ga eerst nog even saampies naar Vlieland hebben we besloten. En we treffen het; het is schitterend, zelfs heel warm weer. Elke dag wandelen, fietsen en lekker en gezellig eten en keuvelen. We hebben het heerlijk samen. En genieten allebei. Het lijkt echt beter te gaan. Nog steeds erg vaak vermoeid, zware hartkloppingen en erg veel pijnlijke spieren, maar de verandering van omgeving doet ons allebei goed.

Tijdens een fietstocht zagen we lepelaars. Er groeien hier schitterende wilde orchideetjes! Bart gaat elke dag paardrijden. Een manege naast het hotel. Geweldig. Laat hem maar genieten. En ik, ik zoek schelpen, maak plannetjes wat ik er van wil maken als we thuis zijn, wandel wat langs de vloedlijn, ontspan en geniet. Het lijkt een sprookje!

Weer thuis

Ik belde mijn baas om te zeggen dat ik weer naar kantoor kom. Hij is enthousiast. Is blij dat ik terugkom; gaat zelfs verder door te zeggen dat ik altijd de gemoederen zo goed kan sussen, vaak als intermediair optreed, de sfeer zo huiselijk maak en meer van dit soort uitspraken. Ik ben verrast.

Ik heb hem vast voorbereid niet teveel van me te verwachten de eerste tijd.

Zijn antwoord was dat hij persoonlijk zou zorgen dat ik nooit meer zoiets naars als het afgelopen jaar zal meemaken. Ik zal hem eraan herinneren...

HOOFDSTUK IV

26 juni 1996

Ik ben naar kantoor geweest. Viel reuze mee!

M'n collega's verwelkomden me in de gang. Er was gebak en het was gezellig. Fijn er weer te zijn. De baas kwam later en leek oprecht blij. Van werken maakte ik niet veel, maar ik was er weer!

Eén van mijn collega's, die later kwam, was erg blij me weer te zien, zei trots op me te zijn dat ik er zelf weer helemaal bovenop gekomen was en uitte dat hij een warm gevoel kreeg toen hij mijn stem weer op kantoor hoorde. Dat was goed om te horen....

Thuisgekomen waren er telefoontjes van familie en vrienden. Iedereen vindt het knap dat ik de stap genomen heb. Bart en de kinderen geven me ook het gevoel dat ik door weer terug te gaan iets gepresteerd heb. Ze vinden het knap van me en zijn trots zeggen ze. Het doet me goed, zoveel warmte!

**

Bij de huisarts geweest en de situatie besproken. Ik ben veel te zwaar geworden en we besluiten tot een vermageringskuur met behulp van één of ander papje in plaats van de normale maaltijden. Het wordt afzien....

Na drie weken flink doorzetten is er twee kilo af. Er moeten er nog zeker zes of zeven af. Wat een ellende. Hongerlijden en alleen maar een soort papje eten. M'n darmen vinden het maar niks en stoppen zelfs helemaal.

Onze dochter is geslaagd. Nu ze haar diploma in ontvangst mocht nemen heeft ze pas het gevoel echt geslaagd te zijn. Ze kreeg tijdens de toespraken een pluim van de rector dat ze toch in zo'n voor haar moeilijke tijd een bijzondere prestatie heeft geleverd.

Juli 1996

Bart verrast mij met een enorme bos helderrode rozen. Hij zegt erbij: "Voor elke kilo die eraf is een paar rozen". Lief. Dat is Bart. Op zijn eigen 'stille' manier leeft hij met mij mee. En met die man ben ik getrouwd! Kan het beter?

Ik heb een beetje spijt dat ik in de afgelopen periode soms zo negatief over hem dacht. Aan mij mankeerde ook het nodige!

Het lijnen wordt steeds moeilijker. Maar ik probeer nog even door te zetten.

Na een (schijnbaar lange) tijd van afzien ben ik vijf kilo kwijt. Hoera.

Ik besluit, mede op aandringen van Bart, die mij ziet worstelen en het niet aan kan zien, te stoppen. Later als je weer wat meer opgeknapt ben probeer je het nog maar eens, zegt hij.

Ik ga langzaam weer gewoon eten en bouw het papkuurtje af.

M'n darmen hebben nog steeds kuren. Ik heb buikpijn en weet ze niet aan de gang te houden.

**

De arbeidsdeskundige belde. Hij wilde wat meer weten over de gang van zaken op kantoor. Ik vertelde. Hij gaat in augustus met de baas praten en gaat mij begeleiden.

Hij heeft, zo zei hij, na één telefoontje met de baas al begrepen wat voor vlees hij in de kuip heeft. Hij gaat deze man op zijn plichten wijzen en hem duidelijk maken dat hij als baas niet alleen rechten heeft.

We besluiten tevens dat ik drie dagen per week een uurtje of drie, vier werken ga werken.

De sfeer met m'n collega's is als vanouds, gezellig. Ze vinden wel dat ik erg langzaam opknop, dat er geen gang in zit nog. Ik heb erg veel moeite met concentreren.

Ook jammer dat één van de collega's als gevolg van de nare houding van de baas ander werk heeft gezocht én gevonden. Ze gaat ons verlaten....

Het werken met de baas gaat van beide kanten stroef, maar gelukkig is hij nu vier weken op vakantie!

In de vakantie van de baas begint mijn collega te klagen over zijn houding. Hij laat zijn cliënten stikken, er is nog steeds geen structuur in het bedrijf en de werkzaamheden te krijgen. Ze verdrinkt in het werk en kan er geen orde in houden. Ook zij gaat solliciteren zegt ze.

Ik schrik van zoveel negatiefs en haar mededelingen overvallen me. Ik word er wat paniekerig van. Hoe moet het straks verder?

Onze zoon slaagde voor twee tentamens. Hoi. En onze dochter heeft een tijdelijke kamer gevonden in Amsterdam! Ze is erg enthousiast. Binnenkort gaan we er een kijkje nemen.

Ik ben in die periode erg gespannen, kies vaak de verkeerde woorden, wat thuis de sfeer er niet beter op maakt. Ook in het weekend, als de 'groten' er ook zijn, heb ik moeite alles op orde te houden. Ik ben zo ontzettend moe.

Augustus 1996

We namen afscheid van onze lieve collega. Cadeautjes en tranen. We waren vriendinnen geworden en zullen haar missen. Voordat ze vertrekt vertelt ze me nog iets vreselijks. De baas heeft haar verteld dat hij een paar collega's van buiten ons kantoor (waar hij zakelijk nauwe contacten mee onderhoudt) bereid heeft gevonden om met betrekking tot mij belastende verklaringen af te leggen, zodat hij mij eenvoudiger zou kunnen ontslaan!

Mijn enige reactie op dat moment was: "Is dat de man, die ik vertrouwde en die ik tweeënehalf jaar van mijn leven gaf? Is hij in staat om mensen zó te behandelen?". Ik was gewaarschuwd, het zou nog erger worden...

Ik ontwikkelde in die periode een soort vreemde angst, waar ik niet eerder last van had. Ik durfde niet meer met mensen te praten en vooral geen vreemden te ontmoeten. Durfde alleen weinig of niets te ondernemen.

Ik raakte mijn zorgvuldig opgebouwde zelfvertrouwen weer totaal kwijt. Ik heb er mijn schouders onder gezet en ben tegen mijn gevoel in toch één en ander gaan ondernemen, alleen. Ik redde het. Na verloop van tijd overwon ik mijn angst weer.

De baas is weer terug en hij wordt steeds vervelender. Ontloopt me op een kwetsende manier.

Wat de arbeidsdeskundige ook probeert, de baas blijft tegenwerken.

De één probeert te bewerkstelligen dat ik opknop tijdens mijn werk, terwijl de ander erg zijn best doet me weer af te laten knappen.

Het wordt een steeds grotere opgave mezelf op te peppen en naar mijn werk te gaan. Ik neem mij steeds voor op de fiets naar kantoor te gaan. Doch mijn lichaam laat het wat zulke acties betreft nog afweten.

Ik vraag elke dag om werk, maar ik krijg het niet, terwijl mijn collega zich krom werkt. De enige opdracht die ik krijg is hem inschrijven voor een cursus "Ontslag in de praktijk"...

Op elke slak legt hij zout. Probeert me dagelijks te kleineren, zet me voor gek tegenover cliënten, betreft mij niet meer in veranderingen op kantoor, die we voorheen altijd samen bespraken. Er komt een nieuw computerprogramma. Ik word er niet in gemoeid. Zijn houding is op z'n zachts gezegd denigrerend en heel erg kinderachtig. Ik ga hem zien als een verwend, sigarenrokend kind!

In een opwelling heb ik me in laten schrijven bij een uitzendbureau. Er is veel vraag naar mensen zoals ik met veel 'bagage' is de opmerking die de intercedente maakt nadat ze mij heeft ingeschreven.

**

Ik heb er de laatste maanden een heel vreemde klacht bij gekregen. Ik krijg er steeds klachten bij, er gaat niets over.

Ik tril van binnen. Kan het niet goed duidelijk maken, maar het lijkt of er duizenden beestjes door m'n lichaam rennen en een vreemde hevige trilling teweeg brengen. Vooral 's nachts.

Onze zoon heeft een stage-adres in Brabant voor vijf maanden gevonden en is enthousiast.

De nieuwe kamer van onze dochter in Amsterdam is best apart. Knus maar verveloos. Amsterdam, wat een enorme stad. 't Benauwt me dat ze daar zomaar alleen heen gaat. Maar ze staat op twee stevige beentjes. Ze zal het wel redden. Ze is overigens weer ziek geworden met keelpijn en hoge koorts. De oude klachten! Zou de operatie dan toch niet geholpen hebben?

Samen met mijn vriendin ben ik voor een korte vakantie naar Zeeland gegaan. Drie hele dagen! Even bijklessen en afstand nemen! Het heeft ons goed gedaan. En wat zijn we bijgepraat. We hebben genoten! Gelachen als pubers om een nat pak toen we in zee liepen te kletsen en de hoge golf niet aan zagen komen.

Maar ook weer uitzinnig blij toen ik weer thuis was bij m'n Bart en het konijn. Er stonden schitterende bloemen in een vaas. Die schat!

Eind augustus hebben wij onze dochter verhuisd! We brachten haar met een auto vol spullen weg. Het afscheid was vreemd. Toen we onze zoon voor 't eerst achter lieten greep hij me stevig beet. Onze dochter liet het over zich heenkomen, maar belde later toen we thuis waren nog even. Het voor het eerst achterlaten doet pijn, haar kennende heeft zij dat ook zo gevoeld. Ze belde niet zomaar...

Bart en ik stonden samen even stil bij zo'n mijlpaal in ons leven. We begonnen vierentwintig jaar geleden samen en nu, ik ben nog geen zesenvieftig (!) zijn onze kinders de deur al uit. Dat heb je als ze gaan studeren. Als ze achttien zijn vertrekken ze.

Bart kan het zo nuchter zeggen: "Nou, dan beginnen wij toch weer lekker opnieuw samen!"

Ik weet dat hij gelijk heeft en er voor ons nog een fijne tijd kan komen. Als ik me maar niet zo ziek voelde...

Ik heb, als ik kon, het beetje energie, dat ik af en toe heb, in de tuin gestopt. Dat geeft echt ontspanning. Ik knap er enorm van op. Bezigt zijn met de natuur. M'n lichaam vond het maar niks, maar ik genoot...

September 1996

Bart heeft onze dochter wederom ziek uit Amsterdam gehaald. We zijn bij de KNO arts geweest. Vermoedelijk zit er in een voor medicijnen onbereikbare bijholte een steeds terugkerende, overigens ongevaarlijke, ontsteking. Geen antibiotica meer nemen en je lichaam weerstand laten opbouwen. Een wijze raad.

**

De baas doet ineens griezelig zijn best om aardig te zijn, maar er hangen donkere wolken. Ik weet niet wat hij uitbroedt, maar ik heb het gevoel dat het zwaard van Damocles me boven het hoofd hangt.

En ik krijg gelijk. Hij deed me een heel ongewoon en onacceptabel voorstel. Ik kan twintig uur terugkomen voor de helft van mijn normale maandsalaris. Dus dat is voor twee keer de helft! Dit is toch van de gekke. Ik

ben er niet op in gegaan. Ik heb hem het gevoel gegeven er over te willen denken. Hij had het overigens weer over een ontslagprocedure! Wat is hij van plan?

Er liepen weer twee van die enorme zwarte spinnen met "haar op hun benen" in de kamer! Griezels vind ik het. Ze zijn vroeg dit jaar. Meestal pas in oktober!

Oktober 1996

Het negeren op kantoor wordt steeds erger, het is een mensonwaardige ervaring. Mijn collega gaat partij kiezen voor de baas en zegt alleen nog het hoognodige, net als de baas. Het is een bijna onhoudbare situatie. Ik heb in het voorbijgaan tegen mijn baas gezegd dat ik nog steeds van mening ben dat ik veertig uur wil blijven werken en mijn oude baan weer terug wil.

Hij heeft overigens een nieuwe confrère aangenomen. Weer een dame. Een gehaaide tante. Ze is ook al met hem in de clinch geweest in verband met zijn nooit aflatende rookverslaving. Zij wenst, net als wij, niet in de rook te zitten en staat erop dat hij haar kamer verlaat als hij rookt. Dat zal hem niet lekker zitten. Het is immers zijn kantoor en hij mag roken waar hij wil!!!

Ik ben mentaal aardig in evenwicht maar m'n lichaam laat me weten dat er nog steeds iets loos is. Alles is in opstand ik voel me zo moe, zo moe en ik val nog steeds geleidelijk af, terwijl ik toch weer vrij normaal eet. Ik moet van de huisarts een darmonderzoek ondergaan. Akelig, heb ik al meer gehad. Zie er erg tegenop.

Uiteindelijk bracht het darmonderzoek gelukkig maar een paar kleine ontstekingen aan het licht, die met een pillenkuurtje verholpen werden.

November 1996

Onze dochter heeft haar rijbewijs, net als onze zoon slaagde ze tijdens het eerste rijexamen. Fijn hoor.

Mijn verjaardag was een goede aanleiding om even afstand van de onhoudbare situatie op kantoor te nemen. Het was een fijne dag met Bart, de kinderen en familie. Mama was er en ik ben door iedereen erg verwend. Ondanks mijn enorme vermoeidheid heb ik iedereen lekker mee kunnen laten eten. Het was 'ouderwets' gezellig.

De baas gaf deze week aan te willen praten op een rustig moment. Hij zou het tijdstip wel aangeven. Ik ben erg nerveus voor het komende gesprek. Heb mezelf niet goed in de hand. Er moet snel iets gebeuren anders houd ik het niet vol. De spanning is te hoog opgelopen. En dat uit zich volgens mij weer in tal van klachten.

Er gaan veel uitspraken van Bart, Dr.O, vrienden en de kinderen door me heen: "Je bent hem de baas, altijd al geweest, je kunt hem aan!" en "Waarom moet het altijd ten koste van jou gaan?" Ook: "Blijf in jezelf geloven" en "Jij hebt karakter en hij niet".

Het is goed te weten dat iedereen me steunt, maar of het zal helpen tijdens het komende gesprek?

Op 6 november 1996 gaat de kogel door de kerk! Alvorens met mij in gesprek te gaan gaf hij mijn collega een flinke opslag. Zij kwam het me, naïef als ze is, met een kleur op haar wangen vertellen en ik wist hoe laat het was. Hij wil me kwijt.

Hij herhaalde tijdens ons gesprek zijn voorstel van vorige maand. Als ik daar niet op in zou gaan zou hij mij ontslaan. Hij handelde volgens zijn zeggen juridisch verantwoord!

Ik heb hem geconfronteerd met zijn aanmatigende houding tijdens mijn ziekte en de afgelopen periode. Hem duidelijk gezegd dat hij het me de laatste maanden onmogelijk had gemaakt nog bij hem te werken. Dat hij mijn collega tegen mij had opgezet en haar nu met de zojuist gegeven opslag had 'gekocht'.

Hij reageerde verbaasd. Was zich van geen kwaad bewust?!

Ik was gebroken. Had geen zin en geen moed meer om verder met hem te praten. Heb gevraagd of ik kon gaan en heb het kantoor huilend, maar zo dat niemand het heeft gezien, verlaten.

HOOFDSTUK V

Thuisgekomen heb ik, nog steeds huilend, Bart gebeld. Hij was woedend. We hebben een advocaat gebeld en een afspraak gemaakt.

Er zijn vele, lange en heel nare brieven heen en weer geschreven.

Mijn baas probeerde een rechtzaak uit te stellen, zodat hij mij, als ik twee jaar ziek zou zijn, kosteloos zou kunnen ontslaan.

Het is een vreselijke tijd geworden. Laster en emotionele vernederingen waren mijn deel. Ik kon het de ene dag wel, de andere dag niet aan. Fysiek en mentaal was ik tegen zoveel (over)macht niet bestand. Mijn lichaam spookte!

Ik was ten einde raad, voelde me verraden en bedacht dat mijn baas en ik vijanden waren geworden.

En... Als je van je vrienden vijanden maakt dan kun je niet meer met ze praten, alleen nog maar met ze vechten. En vechten werd het...

Van november '96 tot maart '97, bijna vijf maanden, heeft die touwtrekkerij geduurd. De rechtzitting werd tot twee keer toe door hem uitgesteld en uiteindelijk begin maart was de zitting. Mijn advocaat had een pleitnotitie gemaakt die klonk als een klok, daar zouden wij hoge ogen mee gooien, was zijn bemoedigende uitspraak.

Bart, die aangaf mee te willen naar de zitting, hoefde niet mee, het was een fluitje van een cent, aldus de advocaat.

De pleitnota is niet uit de tas geweest. Mijn advocaat heeft niet één keer het woord gevraagd. Het was een vies juridisch spelletje wat daar gespeeld werd en ik heb de zaak verloren. Maar ik had m'n ontslag! En daar was het mij om begonnen.

Nu zou ik wel gaan opknappen en dan snel een andere baan zoeken en alles vergeten was mijn voornemen.

Dat was ijdele hoop.

We waren in die tijd vijftienvier jaar getrouwd. Vierden dat met de mensen die ons lief zijn en gingen met onze drie kinderen een weekje op vakantie. Het was een roze wolk, die vakantie; hoewel mijn lichaam vaak protesteerde. We hebben ervan genoten allemaal. Ik heb niet geklaagd en probeerde me zoveel mogelijk te ontspannen.

Mijn gevoelsleven had een lelijke knauw gekregen. Ik had moeite met het vertrouwen van mensen in het algemeen, er was in een korte periode zoveel naars gezegd en gebeurd dat ik mijn zelfvertrouwen weer totaal kwijt was. Alleen Bart en de kinderen gaven me nog het gevoel dat ik iets betekende.

Mijn lichaam werd steeds zieker. Ik had het vaak koud, steenkoud en werd steeds depressiever en trager. Zo moe, zo onzorgelijk moe en uitgeput.

De controlerend arts stelde vast dat ik nu had geprobeerd terug te gaan en verbood mij voor eens en voor altijd nog terug te gaan naar mijn (ex)baas. Ik had mijn lesje geleerd. Ik moest, zodra ik beter zou zijn een andere baan gaan zoeken en voor dat opknappen maar ruim de tijd nemen, aldus de arts.

Maar ik knapte niet op, werd steeds depressiever en zieker...

De huisarts deelde me mede dat ik wederom overspannen was!! Opnieuw maar weer proberen toe te geven aan de vermoeidheid en alle andere klachten. Er vooral niet tegen willen vechten.

Ik ga het voor de zoveelste keer proberen. Het is dan inmiddels december 1996.

HOOFDSTUK VI

Januari 1997

Ik heb dit keer zonder vreugde geschaatst. Dwong mezelf elke dag, zolang er ijs was, te gaan. Het kostte me enorm veel overredingskracht en ik kon er niet van genieten. Het was een opgave...

Februari 1997

De huisarts schrijft mij wederom een antidepressivum voor. Dit keer een ouderwets middel (amitriptyline), waarop ik volgens hem vast goed ga reageren. Ik neem het in, heb geen keus.

Maart 1997

Ik word niet ziek van het middeltje, maar voel me ook niet opknappen. Gewoon doorgaan zegt de huisarts. Ik volg zijn advies op.

Ik probeer hem duidelijk te maken dat het niet "tussen mijn oren" zit, maar dat mijn lichaam me in de steek laat. Hij houdt het op een reactie op de verwickelingen rond mijn ontslag.

April 1997

Onze zoon gaat met zijn vriendin samenwonen. We helpen hen hun 'huisje' te verven. Het enige wat ik kan volbrengen is de plinten in de verf zetten en soep koken voor de helpers.

Ze zijn gelukkig en dat doet ons goed.

En ik, ik ben inmiddels twee jaar ziek!

Mei 1997

Mijn gewicht begint, na een forse daling - ik ben geleidelijk aan veertien kilo afgevallen - weer toe te nemen?! Heb niet de energie om te gaan lijnen. Later wel eens. Zo raar. Mijn nagels groeien slecht en zijn erg bros. Ik heb nog heel vaak hoofdpijn en ben veel duizelig. En dat trillen 's nachts begint steeds heviger te worden, ik heb het gevoel dat ik soms lig te schudden in bed.

De spierpijn, behandeld door fysiotherapeut en chiropractor, blijft onverminderd voort duren. Ik sleep mij uit bed 's morgens.

Voel mij nog steeds erg moe en erg ziek.

Ik heb weer een konijntje gekregen van Bart. Een lief zwart hangoortje. Fijn, weer een beetje 'aanspraak' in huis. 't Is nog maar een kruimel van zeven weken. Een schatje. Hij knabbelt overal aan als ie los loopt.

Juni 1997

Mijn nachten zijn vaak weer erg lang. Volgens Bart ben ik niet wakker te krijgen en lijk ik wel bewusteloos. Tien uur aan één stuk slapen is niets! Maar uitrusten ervan? Ho maar.

Ik heb een acute slijmbeursontsteking in mijn heup. Zeer pijnlijk. Met een 'paardenmiddel' wordt het bestreden. Ik heb geluk, het helpt.

Juli 1997

Op het stukje land achter ons huis hebben we een paar geleende schapen lopen. Een leuke afleiding. Gezellig ook.

**

Onze zoon studeert morgen af. Mooie speech maken. Hij heeft het verdiend. Mijn lichaam kan niet, maar zal op m'n wil ook deze dag doorkomen. We zijn zo trots als een aap op hem.

Als ik boodschappen doe wiebelen winkel en mensen die erin lopen voor mijn ogen. Ik zie ook steeds slechter.

Ik heb weer geprobeerd een boek te lezen. De ene dag lukt het wel, de andere dag niet.

*Ik ben doodop in die tijd. Nergens zin in. Toch me ertoe gezet een buitendeur in de verf te zetten. Het kostte me erg veel inspanning zover te komen; het worden zelfs een paar deuren. Bart hield me tegen, anders had ik nog meer in de verf willen zetten. Ik **kan** niet meer.*

Ik heb eens bedacht wat erger is. Overspannen zijn of depressief, zoals nu.

Toen ik overspannen was, was ik moe, zo moe, had ook geen zin, maar als ik iets deed, deed ik het wel met plezier.

Nu ben ik depressief. Naast alle bestaande klachten heb ik nu het gevoel dat het voor mij allemaal niet meer hoeft. Het leven wordt me te zwaar.

Augustus 1997

Ik heb deze week een paar vrolijke dagen gehad. Het kan dus nog. Ik geniet er van.

Met Bart en mij gaat het goed. We leren elkaar wat beter begrijpen. Kunnen ook iets beter praten samen. Hebben het heel goed samen, mijn toestand buiten beschouwing gelaten.

Ik krijg weer angstgevoelens en erger dan vorig jaar. Zweetdruppels van narigheid lopen over mijn hele lichaam als ik ergens ben of met iemand praat!

De huisarts vindt dat ik maar eens naar het Psychiatrisch Ziekenhuis moet.

Afspraak gemaakt en gesprek gehad. Men beslist dat ik in een vrouwenpraatgroep moet en daar veel zal leren.

Op de terugweg naar huis heb ik met Bart al pratend beslist dat ik niet tussen een stel depressieve vrouwen ga zitten! Hoe moet het dan als ik straks weer ga solliciteren. Wie wil er iemand die onder psychiatrische behandeling is geweest?

Uiteindelijk beslist de huisarts, als ik huilend vertel dat ik daar niet heen wil, dat ik het toch maar moet doen. Het is echt nodig.

Ik roep voor de zoveelste keer dat het mijn koppie niet is, maar dat mijn lijf ziek is!!

September 1997

In oktober zal ik voor het eerst in de praatgroep geplaatst worden. In eerste instantie voor zes weken. Elke week een hele dag praten met 'lotgenoten', ik mag tussen de middag niet eens naar huis. Ik word een hele dag in de week opgesloten! Iets ergers kunnen ze me niet aandoen! Ik huil, ik vecht tegen het komende 'onheil' en ik verlies. Ik moet er aan geloven.

Het is een berg waar ik tegenop zie, maar ik geef me er maar aan over. Heb niet de energie er nog tegenin te gaan.

Mijn haar breekt zomaar af en is de laatste maanden erg slecht van kwaliteit. De haartjes van mijn wenkbrauwen vallen ook zomaar uit, hier en daar krijg ik een kaal plekje in mijn wenkbrauwen.

HOOFDSTUK VII

Oktober 1997

Ik heb weer een bloedonderzoek gehad en de uitslagen van de schildklierfuncties waren niet goed. Mijn schildklier werkt te traag. Ik moet weer thyroxine innemen.

Mijn klachten kunnen daar echter niet allemaal vandaan komen, zo slecht is de uitslag nu ook weer niet, aldus de huisarts. Ook hij kan niet verklaren waarom ik zo'n wisselend 'ziektebeeld' heb. Het is toch wonderlijk dat het een dag of een paar uurtjes wat beter met me gaat en dan vervolgens heb ik weer een groot aantal slechte dagen.

Ik moet plotseling aan Dr. O denken. Die zei me eens: "Als u zich een paar uurtjes of een dagje goed voelt dan neemt u die dag niet gewoon zoals hij komt, maar u grijpt die dag met twee handen en gebruikt hem dubbel om dan vervolgens weer verder terug te zakken.

Ik moet maar eens proberen mijn 'goede' uurtjes beter te doseren.

En ik moet toch... ik had anders gehoopt... naar de vrouwenpraatgroep! Er is geen praten mogelijk.

Bart en de kinderen sluiten zich bij de huisarts aan. Doe het nu maar, het kan echt geen kwaad! Ik vecht tegen de bierkaai als ik volhoud dat er niets mis is met mijn koppie.

De dosering thyrox wordt na twee weken verhoogd. Ik merk er nog niets van.

Ik heb de Schildklierstichting, waarvan ik inmiddels lid ben geworden, gebeld. Een heel vriendelijke vrijwilligster, zelf schildklierpatiënt, deed op mijn verzoek het één en ander uit de doeken over schildklierziekten. Ze zou mij wat boekjes toesturen.

Uit die boekjes haalde ik veel informatie over mijn te traag werkende schildklier.

Het blijkt dat de schildklier door het produceren van het schildklierhormoon, de meeste, zo niet vele processen, in het lichaam aanstuurt. Bij een te traag werkende schildklier behoren een groot aantal klachten. Uit de rij opgesomde klachten heb ik er inmiddels vele.

**

Ik ben voor het eerst naar de praatgroep geweest. Heb een sceptische houding aangenomen en niets losgelaten. Alleen geluisterd. Ik vind het maar niks al dat gezeur over depressiviteit. Ik hoor daar niet! Een vrouwtje met een zelfmoordpoging. Eentje met een alcoholprobleem, iemand met een fobie, iemand met straatangst en nog enkelen met ernstig depressieve klachten.

Ik kan mijzelf niet met die vrouwen vergelijken, ik heb andere, meer lichamelijke klachten. Zie je wel!

Ik ben erg boos dat ik toch deel moet nemen aan die praatgroep. Ik wil niet en mijn hele wezen verzet zich. Ik ben toch niet gék.

's Middags moeten we 'knutselen'. Ik vind het allemaal maar een gekke vertoning. Aan mij niet besteed. Ik ben thuis regelmatig creatief. Dat kan ik zittend doen en ik heb al meerdere malen mezelf zover gekregen weer eens iets te maken. Ik heb bergen hobby's en kon mij, voordat ik ziek werd, altijd enorm uitleven in mijn vele creatieve bezigheden.

Ik ben al veel verder dan al die acht of negen vrouwen die daar zitten. Heb al zoveel ondernomen om niet meer bang te zijn. Ik ben naar een cursus bloemschikken gegaan om weer onder de mensen te komen. Ik ga weer boodschappen doen en praat met mensen. Het gaat moeizaam maar ik heb de draad weer te pakken.

November 1997

Ik neem nu een maand thyrox, in en merk nog niets. De huisarts heeft er zijn twijfels over.

**

Ik ga nog steeds elke week naar de praatgroep en heb 'vriendschap' gesloten met mijn 'lotgenoten'. Een zielig stelletje vrouwen. Ik heb het gevoel dat ik ze allemaal nog kan helpen. Ik heb medelijden met ze en probeer tijdens de rondvraag zoveel mogelijk hulp te bieden. Een rare situatie eigenlijk. Ik, die zelf hulp nodig zou hebben, zit daar mee te helpen die trieste meiden wat op te beuren.

December 1997

Toen ik vanmorgen bij de huisarts kwam ter controle, schrok hij van mijn razende hartslag en meende dat de thyroxdosering te hoog is. Ik kreeg bètablokkers mee, want zoals mijn hart nu tekeer ging, dat kon toch niet! Ik maakte hem duidelijk dat dit een vrij bekend dagelijks gevoel voor mij is.

Dat is nu één van de klachten, die ik al twee jaar uit en waar beide huisartsen niet op reageerden. De bètablokkers belanden niet in mijn maag maar dit keer op een onzichtbaar plaatsje. Ik heb genoeg aan de thyrox en de amitriptyline (het antidepressivum dat ik nu al elf maanden slik en waarvan ik overigens niets, maar dan ook niets merk).

De huisarts vindt dat ik allang wat verbetering had moeten voelen. Stuurt mij door naar het AZU, waar een endocrinoloog mij maar eens zorgvuldig moet onderzoeken.

**

Er is besloten dat ik niet langer in de praatgroep hoef te blijven. Ik ben toch er toch niet zo slecht aan toe als men dacht toen men mij adviseerde gedurende een half jaar deel te nemen aan de praatgroep. Ik ben opgelucht! Ik krijg wel een psycholoog die mij het stellen van de veel te hoge eisen moet leren afwennen.

HOOFDSTUK VIII

Januari 1998

Ik word weer steeds zwaarder. Al het lijnen en 'rekening houden met' is voor niets geweest!
Douchen, mijn haar wassen, aankleden, het kost me zoveel moeite allemaal. Ik kan het bijna niet meer volbrengen.

Vaak ga ik na het douchen eerst nog even liggen voordat ik mijn tanden kan poetsen. Vreemd lijf heb ik toch. Wat is er met me aan de hand? Ik ben zo ziek.

**

De psycholoog is een vrouw en heeft weinig overwicht op me. Ik wil het toch proberen.

**

Sinds onze dochter op kamers is praat ik veel meer met haar. Zij kan bijzonder goed luisteren en voor iemand van haar leeftijd heeft ze al een wijze kijk op het leven. Ze beredeneert nuchter en kan mij er steeds weer toe bewegen de zin van het leven niet uit het oog te verliezen.

Het bezoek aan de endocrinoloog kostte me al mijn energie. Hij vroeg me te vertellen waarvoor ik kwam. Ik heb hem alles, tot in detail, verteld. En waar ik stokte vulde Bart aan.

Zijn conclusie aan het eind van het gesprek was dat mijn bloedsuikerslagen niet alarmerend zijn en ik de thyroxine maar eens zes weken moet laten staan. Ik maakte, zo zei hij, op hem verder een gezonde indruk. Over zes weken bloed prikken en over acht weken maar weer eens terugkomen.

Wat was ik blij met die mededeling. Ik was dus gezond en dat zou ik laten zien ook!. Ik hoefde geen pillen meer en het viel allemaal wel mee zei de endocrinoloog. En ik wilde hem maar al te graag geloven!!

Ik kocht wandelschoenen en besloot elke dag een rondje van ongeveer een uur te lopen.

Dat lukte me de eerste week, de tweede week werd het uurtje een half uurtje. En in de derde week was tien minuten nog teveel. Naast de wandelingen kon ik eigenlijk niets. Maar ik had iets gepresteerd en daar ging het toch om?

Na vier weken moest ik mijn wandelingen opgeven en ging mij steeds zieker voelen.

Februari 1998

De psycholoog geeft mij na ons derde gesprek een folder mee. Het blijkt een artikel over ziektefobie te zijn. Ik moet het maar eens goed lezen is het advies dat ik van haar mee krijg. Na het gelezen te hebben heb ik het papier woedend in een hoek gegooid. Alweer eentje die me niet gelooft!! Ik ben radeloos en voel me zo vreselijk onbegrepen. Ik voel me echt ziek. Ik ben geen psychosomatische klager. Ik simuleer niet en ik stimuleer niet. Mijn lichaam is ziek en mijn geest heeft moeite om dat zieke lichaam de baas te blijven.

Onze dochter kreeg, na verschillende tijdelijke kamers, een definitieve kamer in Amsterdam en wij beloofden mee te helpen met verven.

Ik heb het volbracht. Ik had één van mijn zeldzame goeie dagen en kon zodoende ons kind een handje helpen, het was niet veel, maar ik verfdde toch wat. Bart deed het leeuwendeel. Achteraf moet ik veel, heel veel, op mijn wil hebben gedaan....

Het ging daarna hollend bergafwaarts. Ik was vaak zelfs te moe om te eten. Ik had het bij elke beweging benauwd, was erg kortademig. Ik had vaak pijn op m'n borst. Kon 's morgens pas na uren mijn bed uit. Sliep, zoals ik dat in die maanden gewoon was, soms twaalf, dertien uur op een nacht. Was niet wakker, en ook niet warm, te krijgen. Ik sliep al maanden 's nachts op een elektrische deken, die op de hoogste stand stond, en ik had het maar koud, oh zo koud.

Mijn hart 'boenkte' nog steeds, maar de hartslag was wel erg traag.

Ik belde het AZU en heb gevraagd of ik alstublieft wat eerder bloed mag komen prikken en eerder voor de uitslag kan komen. Ik kán niet meer. Voel me zo ziek.

De endocrinoloog stemt toe en ik mag een weekje eerder komen.

Ik belde de psycholoog en vertelde dat ik te ziek was om te komen. Zei haar niets over mijn boosheid over het artikel (over ziektefobie) dat ze me bij ons vorige gesprek meegaf. Daar zou ik later nog wel eens op terugkomen.

(Later heb ik haar gebeld en verteld dat ik nu eindelijk weet wat er me mij aan de hand is, haar tevens gevraagd in het vervolg wat minder snel conclusies te trekken en zeker het gewraakte artikel over ziektefobie niet al te kwistig rond te delen. Mij heeft ze hiermee erg gekwetst.)

Maart 1998

Samen met Bart ben ik naar het AZU geweest, nadat we een week eerder bloed zijn wezen prikken. Tien buisjes!!

De endocrinoloog vertelde dat hij niet zo'n mooi bericht voor me heeft. Hij zei me: "U bent heel ernstig ziek mevrouw, uw schildklier doet helemaal niets meer, die is ermee gestopt en gaat ook nooit meer werken. Hoe is het mogelijk dat u hier nog zit?"

Bart en ik hebben allebei een zucht van verlichting gegeven en ik heb letterlijk gezegd: "Wat ben ik hier blij mee, als u eens wist hoe gelukkig ik met deze mededeling ben. Ik heb dus echt iets. Het zit niet tussen mijn oren! Geen wonder dat ik me zo ziek voel!"

De man keek me verwonderd aan en liet mij nogmaals de ernst van de situatie inzien. Hij legde uit dat het bij mij een auto-immuunziekte betreft, waarbij mijn lichaam antistoffen tegen het schildklierweefsel produceerde en zodoende gaandeweg de hele schildklier heeft stil gelegd.

Vervolgens wilde hij mijn achillespees even testen. De reflex werkt heel erg traag. Het zoveelste bewijs dat mijn schildklier elke dienst weigert begrepen wij.

Nogmaals verwonderde hij zich erover dat ik, zo ziek als ik was, toch tegenover hem zat. Ik heb hem gezegd dat ik mij ook doodziek voel, maar ertegen vecht omdat het allemaal tussen mijn oren zou zitten.

Maar, zo beloofde hij mij, ik heb goede medicatie en u zult over zes weken weer de 'oude' zijn.

Opgelucht, en zelfs blij, verlieten wij het AZU, met een recept voor thyrox (ik zou erg snel naar een hoge dosering gaan) en voor eind april een nieuwe afspraak voor controle.

In de auto zei ik tegen Bart dat ik nu eindelijk eens mag toegeven aan mijn lichaam en een paar weken ziek mag zijn, omdat nu bewezen was dat ik echt ziek ben! Bart was stil...

Later zou Bart zeggen dat hij ook 'blij' was dat mijn ziekte lichamelijk is, want zo stelde hij, het leed was niet te overzien geweest als je lichaam niets gemankeerd had. Je hebt al zo lang gevochten tegen de ziekte die volgens deskundigen "tussen je oren" zat. Ik had kort geleden zelfs aangegeven dat als men zou zeggen dat ik niets mankeerde het voor mij 'niet meer hoefde'.

De volgende dag had ik een afspraak met de huisarts. Ik kon hem zodoende meteen vertellen wat er nu eigenlijk echt met me aan de hand was.

Hij leek te schrikken toen hij mijn relaas hoorde, maar reageerde erg vreemd door te zeggen dat een TSH van 86 nog niks is, er zijn wel mensen met een TSH van 200 of 300!

Met die reactie wist ik niet goed raad. Ik was toch doodziek en het doet er toch niet toe hoe hoog bepaalde uitslagen zijn? Later bedacht ik dat ik had moeten zeggen dat het beter was geweest als hij de antistoffen tegen het schildklierweefsel eens had laten prikken, dan waren wij eerder op de hoogte geweest van het feit dat mijn lichaam mijn schildklier aan het afbreken was en was de ellende die ik nu achter de rug had en nog zou krijgen niet zo groot geweest. Maar op dat moment kwam ik niet op die wijsheid!

Verder zei hij nog: het is bij jou zo sluipend gegaan. En het gekke is, dat er aan jou ook niets te zien was. Andere ernstig zieke schildklierpatiënten krijgen myxoedeem (een soort verdikking van de huid, wat een opgeblazen uiterlijk tot gevolg heeft). Hij gaf me een dik medisch boek mee om zelf maar eens te gaan neuzen wat er precies met me aan de hand was. Moest ik zo ziek als het was zelf nog maar eens uit gaan zoeken wat ik nu precies had?

Ik heb Bart gevraagd dat gedeelte wat voor mij van belang was uit de dikke pil te kopiëren. Ik was niet in staat me er op dat moment verder in te verdiepen.

Een dag later kwam Bart tussen de middag een boterhammetje met mij eten. Ik was te moe om te eten (wat de afgelopen tijd geen onbekend verschijnsel was) maar heb mezelf toch zo ver gekregen twee sneetjes 'weg te werken'.

Daarna naar bed, midden op de dag notabene! "Ik zal er vandaag maar aan toegeven" zei ik tegen Bart en die was het daar mee eens.

Hij zei: "Probeer wat tot rust te komen en probeer eens niet meteen weer beter te zijn. Geef er eens aan toe en pleeg geen roofofbouw meer op je lichaam". Ik beloofde hem mijn best te doen en verzekerde hem dat ik absoluut geen patiënt wilde zijn. Ik wil proberen weer zoveel mogelijk te gaan leven!

Ik ben van het antidepressivum af. Voel geen verschil met toen ik een jaar lang dat spul slikte. Overbodig medicijngebruik geweest!!

Een heel lieve oude tante, waar ik veel contact mee had, is overleden! Het is vreemd. Vandaag heeft mama het me verteld, ik lig nog op bed. Het verdriet wat ik zou moeten voelen is er niet. Ik ben totaal gevoelloos, voel geen enkele emotie. Ik ken mezelf niet meer. Lijk wel apathisch. Ik zie erg op tegen de begrafenis, heb er de energie niet voor.

Later zou een nicht van mij, die ook op de begrafenis was, tegen me zeggen: "Wat was er met jou aan de hand, het leek of je er wel was, maar of het je niets deed. Ik zag geen enkele uitdrukking op je gezicht? Ik snap het niet, jij gaf toch zoveel om tante?"

Later blijkt dat ook die apathische houding bij het ziektebeeld van een patiënt met hypothyroïdie, zoals ik ben, hoort.

Ik zou in de door de Schildklierstichting toegestuurde boekjes zien dat ik aan eenentwintig van de drieëntwintig klachten 'voldeed'.

De endocrinoloog belde met het verzoek naar het ziekenhuis te komen voor nog wat onderzoeken. Hij vertrouwt mijn ziektebeeld niet helemaal. Er komen in onze familie meerdere auto-immuunziekten voor, reuma, de ziekte van Addison, nog meer schildklierziekten. Hij wil het zekere voor het onzekere nemen.

Bart gebeld, die direct naar huis komt en met mij naar Utrecht rijdt, waar ik doodziek hangend op zijn schouder wacht op wat er komen gaat. Er moeten wat bloedonderzoeken plaats vinden, waarna wij op de uitslag moeten wachten.

Het blijkt allemaal 'mee' te vallen. Ik heb 'alleen' mijn schildklierziekte. De arts is opgelucht en verontschuldigt zich als hij ziet hoe ziek ik me voel, maar hij moest zekerheid hebben. We zijn blij met zijn alerte optreden en bedanken hem ervoor.

Al mijn klachten worden dus veroorzaakt door mijn niet werkende schildklier!

HOOFDSTUK IX

April 1998

Ik heb een week in het AZU in Utrecht gelegen! Na drie jaar ziek zijn lag ik dan uiteindelijk toch nog in het ziekenhuis!

De huisarts liet mij met spoed opnemen. Ik was die ochtend niet in staat iets te eten of te drinken (Bart brengt mij elke ochtend een ontbijtje op bed) en toen ik omhoog wilde komen voor het ontbijtje werd de hele wereld zwart. Ik kon nog tegen Bart zeggen dat het nu echt niet meer ging...

De huisarts vond mijn hartslag veel te traag en vertrouwde mijn toestand niet. Na overleg werd er een ambulance besteld en ik werd naar het AZU gebracht.

Alvorens te vertrekken belde Bart de kinderen en de familie en had ik nog even contact met mijn, inmiddels steun en toeverlaat, vaste vrijwilligster van de Schildklierstichting. Zij schrok van mijn bijna onhoorbare, hese stem en wenste mij sterkte.

Later zou zij mij vertellen dat zij mij ternauwernood kon verstaan en was geschrokken van mijn trage manier van spreken. Ze vertelde bang te zijn geweest dat ik in coma zou raken. Het had te lang geduurd voordat de uiteindelijke diagnose was gesteld...

In het ziekenhuis werd meteen met me 'rondgerommeld'. Ik werd naar verschillende functieafdelingen gebracht en liet het allemaal maar gebeuren.

De endocrinoloog die mij wederom onderzocht vertelde mij dat ik maar in de gang moest wandelen en ik mij best zelf zou kunnen wassen!! Hij 'zag' niet hoe ziek ik me voelde en behandelde me enigszins gehaast.

Wandelen en wassen! Daartoe was ik dagen niet in staat geweest! Bart heeft mij vlak voor de opname naar de badkamer gebracht, me in bad gezet en gewassen. Hij poetste mijn tanden. Ik was tot niets in staat.

Van de rit naar het AZU kan ik mij niets meer herinneren dan dat ik zo moe was en het zo vreselijk koud had. Met dubbele dekens, zelfs over mijn hoofd, ben ik naar de afdeling gereden.

In die week zijn er vele onderzoeken gedaan en ik was ziek, erg ziek.

Toch probeerde ik wat de arts me had opgedragen. In zes etappes waste ik me en keek maar niet te nauw...

De verpleegsters gevraagd mijn bed bij de wasruimte te zetten, zodat ik er niet te ver voor hoefde.

Het 'wandelen' in de gang is mij één keer gelukt. Ik wilde persé Bart bellen. Terug kon ik niet meer en heb mij steunend tegen de muur voortgesleept om later een berisping van één van de verpleegsters te krijgen.

Ik moest om een rolstoel vragen!

Ik heb zelfs nog een keer hartelijk gelachen toen een verpleger mij naast m'n bed zette en zich verwonderde over de vijf dekens die ik had. Ik vroeg om nog een deken en hij zei: "Mevrouw dat is niet goed hoor, daar moet u naar laten kijken!" Ik antwoordde hem lachend: "Waarvoor denk je dat ik hier ben?"

Bart en de kinderen bezochten mij dagelijks. Het was een hele opgave voor ze. Ik had met ze te doen...

Er werden gelukkig geen andere 'afwijkingen' gevonden. Ik mocht weer naar huis. Bart haalde me, pootte me in een rolstoel, zette thuis een kopje thee en plantte me op het bankje in de tuin, waar een zee van voorjaarsbolletjes stond te bloeien. Het leek of ze speciaal voor mij hun best deden mooi te zijn. Ik genoot. Knuffelde het konijn en daarna bracht Bart me naar bed. Wat was ik ziek!!

Na enkele dagen boven in mijn bed gelegen te hebben leek het of de muren op me af kwamen.

Mama kreeg een subliem idee. Laat Bart beneden voor de terrasdeuren een bed zetten, kan je je tuin zien!

Dat was een idee. Bart sleepte, toen ik het vertelde tussen de middag, meteen het hele boeltje naar beneden en ik voelde me een koningin. Met uitzicht op de tuin en het schitterende rozenboompje wat Bart voor me meebracht. De schat! Geen moeite is hem teveel. Alles doet ie voor me!

Mei 1998

Ik heb enorm veel post gekregen in het ziekenhuis en erna. Er was elke dag een kaart van mijn vriendin, die deze 'gewoonte' nog een maand lang heeft volgehouden! Hartverwarmend. Die lieve aandacht deed me goed.

Aan de telefoon kon ik niemand te woord staan, ik was traag in denken en praten, had een erg hese stem en niet de energie om zelfs maar een paar minuten de hoorn vast te houden, laat staan met iemand te praten!

Ik was zo eindeloos ziek, zo moe, zo uitgeput!

Mijn bed zou vijftien maanden in de woonkamer staan!

HOOFDSTUK X

Met onze dochter kreeg ik een steeds intensiever contact. In het afgelopen jaar gingen we steeds diepgaander gesprekken voeren. Zij was het, die als ze merkte dat mama mentaal haar ziekte niet meer aan kon, spontaan in de trein stapte, op het randje van mijn bed kwam zitten, thee voor me zette, me wat extra aandacht gaf en heel lief voor me zorgde.

Ze was er wanneer ik haar nodig had en ik hoefde daar nooit om te vragen (ze heeft vast en zeker een antennetje voor alarmsituaties).

Als ik daar dan iets van zei, was haar antwoord steevast, dat deed je toch ook voor mij?

In die tijd ben ik gaan inzien dat ze de goede studierichting, psychologie, gekozen had. Ze kan luisteren en raad geven, zich verplaatsen in de ander, kortom ze verstaat de kunst met mensen om te gaan. Onze band werd steeds steviger en dat deed en doet me nog steeds goed. Het werd de omgedraaide wereld. De dochter was er voor de moeder, terwijl ik het nog altijd zo voel dat een kind op haar moeder moet kunnen steunen. Door mijn nare ziekte werden de rollen omgedraaid.

Onze zoon stond soms plotseling (op de gekste tijden) naast mijn bed om even een kussie te geven en had in zijn drukke leven dan alle zijn aandacht voor zijn mama. Hij praatte, luisterde, sprak me moed in en keek niet op een uurtje. Zo eindeloos lief voor zijn mama. Ook kwam hij regelmatig met zijn vriendin die ook de gave bezit begrip te tonen, op te beuren en vooral te luisteren. Dat was in die tijd heel belangrijk voor mij, een luisterend oor, want je hebt de enorme behoefte te vertellen, steeds maar weer te vertellen. Ik probeerde me zo goed mogelijk voor te doen om de lieve schatten die zoveel van me houden niet nog meer ongerust te maken of pijn te doen.

Bart luisterde ook uren en uren en daarnaast putte hij zich uit in zijn nooit aflatende zorg voor mij. Natuurlijk was hij bezorgd, uitte dit echter nooit bij mij, maar bleef onwankelbaar geloven in mijn herstel. Als ik de tijd er maar voor wilde nemen. En het zou lang, heel lang duren had de vrijwilligster van de Schildklierstichting me laten weten. Dat wist Bart en hij hield mij dit op momenten van radeloos verdriet steeds weer voor. Als je zo ver weggeweest bent duurt het heel lang voordat je lichaam zich weer herstelt.

De informatiehonger over mijn ziekte was in die tijd groot. Alles wat ik weten wilde vroeg ik aan de Schildklierstichting en mijn vragen werden geduldig en uitgebreid beantwoord.

Mijn klachten zouden van lieverlee afnemen, de slechte tijden zouden korter en de betere tijden zouden langer worden. Ik moest geduldig zijn, was de schrale troost die men mij helaas steeds weer moest geven.

Dagelijks informeerden mijn moeder en mijn vriendin telefonisch naar mijn gezondheid, die twee telefoontjes - en natuurlijk de telefoontjes van Bart en de kinderen - beantwoordde ik elke dag zo goed mogelijk. Er waren 's avonds regelmatig telefoontjes die Bart beantwoordde als ik alweer op mijn 'bovenbed', zoals ik dat noemde in die tijd, lag.

Het huishouden werd door Bart bestierd, wat hij overigens met verve deed. Hij had daardoor een dubbele baan. Overdag naar zijn werk, tussen de middag thuis om voor mijn eten te zorgen, tussendoor boodschappen en 's avonds koken en allerlei andere klusjes. Wat komt er allemaal niet bij kijken? En hij deed het allemaal met liefde en zonder klagen...

Het huis werd schoongehouden door onze trouwe hulp en een buurvrouw en nicht werkten het strijkgoed weg.

Ik kreeg heftige maagklachten en moest op stel en sprong naar het ziekenhuis voor verschillende echo's. Ik kreeg maagtabletten, die ik maanden achtereen moest slikken. Zodra ik stopte kwamen de klachten weer terug.

De controles bij het AZU verliepen bijzonder ongemakkelijk. Hoe beter mijn bloed werd hoe stelliger de endocrinoloog volhield dat ik weer gezond was. Dat ik me niet gezond voelde was niet aan de orde. Al mijn klachten, waarvoor ik niet eens de kans kreeg ze te uiten, werden min of meer als "aanstellerij" van de hand

gewezen. U bent weer beter. U moet zich wat meer inspannen en niet in bed blijven. Er niet aan toegeven. Elke dag uw taken opvoeren.

De man had totaal geen begrip voor de uitzichtloze situatie waarin wij verzeild raakten. Het onbegrip van juist een endocrinoloog, die ongetwijfeld veel meer schildklierpatiënten zoals ik ziet, verwonderde me en stelde me enorm teleur.

Het contact met deze arts werd steeds grimmiger. Onze dochter ging zelfs eens mee om hem duidelijk te maken dat dit mens haar moeder niet was, dat het nog voor geen tiende deel haar moeder, die altijd zo actief was geweest, was. Er moest nog iets anders zijn, mama knapt maar niet op.

Zijn antwoord was dat hij het niet meer wist en dat ik dan maar naar een neuroloog moest gaan. De huisarts om een verwijzing moest vragen. Zijn werk, en dat was al veel en veel meer dan bij een 'normale' schildklierpatiënt, zat erop. Mijn bloed was goed ik zag er goed uit. Dus uw mama is gezond. Hoe kon hij dit toch zo stellig vol blijven houden? Er was geen praten mogelijk. Hij gelóófte ons gewoon niet.

HOOFDSTUK XI

Mei 1998

Bart heeft drie zwangere schaapjes gekocht. Het zijn zwarte kleine beestjes. Heel gezellig staan ze, tot hun buikjes in het gras, te grazen achter ons huis. Een heerlijke afleiding. En in juli worden er drie lammetjes geboren is het vooruitzicht! Dat geeft afleiding. Ik geniet.

Van lieverlee komt er iemand op bezoek en vaak krijg ik te horen: "Och het zonnetje gaat weer schijnen, dan voel je je straks weer een stuk beter, iedereen heeft wel eens een slechte dag!"

Dat zijn uitspraken waar ik erg verdrietig en opstandig van word. Wie kan ook begrijpen hoe ziek ik me voel? Ervaring is de beste leermeester, dat is een uitspraak die dan steeds weer boven komt drijven. Niet dat ik iedereen deze ziekte zou toewensen om te ervaren wat ik voel, niets is minder waar.

Maar je kunt toch pas begrijpen wat een mens voelt als je het zelf hebt meegemaakt?

Ik heb me deze week weer aangekleed en ga nu niet meer in pyjama op m'n onderbed - zoals ik m'n bed in de kamer noem - liggen. Het werkt psychologisch door. Ik heb, nu ik aangekleed ben, zelfs het gevoel dat ik wat meer moet doen. Altijd dat eeuwige moeten!

Juni 1998

Bart neemt me een weekje mee naar Zeeland. Even er uit. Voordat de lammetjes geboren worden kunnen we een weekje weg. Hij zal nadenken wat er zoal mee moet en de koffer inpakken. "We gaan gewoon" zegt ie. Ik hoop dat me dat gaat lukken. Ik wil heel graag. Even een andere omgeving. En het is wel hard nodig. Wij vinden vakantie nooit echt nodig, maar de laatste maanden hebben een grote druk op ons gelegd. Het heeft meer van ons gevergd dan we voorzien hadden. Zowel Bart als ik moeten even afstand kunnen nemen en ons elders wat ontspannen. Het is een zware belasting die nare ziekte van mij, die inmiddels al weer ruim drie jaar in beslag heeft genomen. Het gaat zo langzaam allemaal. We zouden zo graag wat sneller verbetering zien.

Zeeland

Het is fijn hier te zijn, maar ik kan niets dan buiten in een luilakstoel liggen. Bart gaat af en toe even wandelen of fietsen en hij heeft me een paar keer mee genomen naar het dorp om ergens een kopje koffie of thee te drinken. Dat was genieten maar heel erg vermoeiend. Ik ben niets waard!

Ik ben wel weer in een boek begonnen. Een simpel leesbaar boek, en het lukt! Misschien dat ik nu de stripverhalen even weg kan leggen.

**

Mijn thyrox dosering zal wel weer verhoogd moeten worden; nog steeds lijkt er niet veel te veranderen.

Ik merk wel dat ik het niet meer koud heb, ik praat weer iets sneller en ben niet altijd meer zo hees. Ik word ietsje sterker, maar er zijn nog vele klachten. De voornaamste klacht is en blijft dat onbegrijpelijke uitgeput zijn! En ik heb zo vreselijk veel hoofdpijn.

**

Thuis

Het afgelopen weekje was heerlijk. Het heeft ons allebei goed gedaan. Even tot rust gekomen van alle emoties van de afgelopen tijd. En een verrassing toen we thuiskwamen. Er stonden twee prachtige bossen bloemen van onze lieve zoon en schoondochter en van m'n lieve vroegere buurvrouw, die zo goed voor me zorgt. Dat doet ons goed!

Juli 1998

Bart en ik zijn weer naar het AZU geweest. Ik ga steeds meer tegen die bezoeken opzien. Moet me daar doorlopend verdedigen tegen de arts. Ik voel me erg ziek en de arts zegt dat ik gezond ben! De thyroxidoserig vindt hij aan de hoge kant!? Ik begrijp niets van die man. Gedesillusioneerd gaan we naar huis.

**

Het kost me vaak moeite om vrolijk te blijven. Hoe vaak doe ik niet net alsof ik vrolijk ben om het voor de mensen die me het naaste staan niet nog moeilijker te maken. Mijn hele wezen huilt vaak van ellende. Ik ben tot de ontdekking gekomen dat elke beweging van mijn lichaam energie kost. Zelfs het omdraaien van legpuzzelstukjes is vermoeiend. Ik kan vaak m'n tanden niet eens poetsen! Ik ben nog maar zo weinig opgeschoten. Zal ik ooit weer beter worden vraag ik me vaak vertwijfeld af?

Hoe kom ik deze strijd, die ik uiteindelijk toch zelf moet strijden, door! Ik ben radeloos.

Soms is er een moment dat ik even wat meer energie heb, maar dat is meestal maar zo'n heel klein poosje. Ik houd me er wel aan vast, het is immers vooruitgang! Maar ik vraag me heel vaak af, kan ik dit trage tempo van 'per millimeter' opknappen volhouden? Ik moet me maar vastklampen aan de 'belofte' van de Schildklierstichting en de huisarts dat er eens tijd komt dat het beter zal gaan. Ik hoop zo op die tijd.

Aan het einde van de maand kregen we drie lammetjes. Een bijzondere gebeurtenis in het weiland. We hebben ze alledrie geboren zien worden. Als ik kan ga ik het weiland in en zit zoveel mogelijk op de 'hooiberg' die Bart inmiddels opstak. 't Grut speelt dan om me heen en ik geniet. Er is zo weinig nodig om te genieten. De natuur is zo overweldigend schitterend!

Ik heb en keer gekookt! Een eenvoudig maaltje, maar toch... Bart is trots op me dat ik het voor elkaar kreeg.

HOOFDSTUK XII

Enkele weken later

Het is ontmoedigend om te ervaren dat ik nog steeds maar één ding tegelijk kan ondernemen. En ik slik toch nu al negen maanden, elke ochtend, thyrox! Waar blijft de endocrinoloog met zijn belofte dat ik na zes weken weer de 'oude' zou zijn?

**

We gingen vorige week even bij het nieuwe kastje van onze zoon en schoondochter kijken.

Doodop van het ritje in de auto met Bart plofte ik in een stoel en werd me bewust van het feit dat ik nog steeds maar één ding tegelijk kan. Ik had niet eens aan het kastje meer gedacht, zo was ik met mezelf en dat moeie lijf bezig!

Wat viel me dat van mezelf tegen. Ik werd me hierdoor wederom bewust van mijn tekortkomingen die mijn ziekte met zich meebrengen en het was frustrerend om te ervaren dat ik zelfs niet eens onthield dat we voor een kastje naar hun huisje waren gekomen, er zelfs niet aan dacht er naar te kijken. Onze zoon moest

me er op wijzen. Ik schaamde me, zo ben ik nooit geweest. Ik was altijd zo spontaan, zag alles, had overal erg in, deed zeven zaken tegelijk.

Ik ben een nul. Kan niet eens meer mezelf zijn. Mijn karakter is op een heel vervelende manier gehavend door mijn ziekte. Ik zal stukje bij beetje moeten vechten mezelf weer terug te vinden.

Langzaam maar zeker ga ik inzien wat er aan de hand is en is geweest. Nog meer respect krijg ik voor mijn gezin, die lieve schatten die me hebben genomen zoals ik op dat moment was en niet hebben omgekeken naar wat ik vroeger was. Wat moeten zij veel van me houden en wat houd ik veel van dat lieve stel. Zij zijn het waarvoor ik verder wil vechten.

Dat zo'n simpel kastje je tot zulke grote gedachten kan brengen. Ik ben blij dat ik inzie wat er met me aan de hand is. Ik kan er aan gaan werken om weer mezelf te worden. En dat alles doe ik voor dat stel, wat me nog steeds op handen draagt. De schatten.

Augustus 1998

Nog altijd ben ik bijna dagelijks boos op m'n lichaam, dat het nóg steeds niet kan wat m'n koppie bedenkt. Ik vecht tegen de bierkaai. Heb erg wisselende buien, dan weer somber, dan weer iets vrolijker en optimistischer. Onbegrijpelijk raar mens.

Accepteer nu eens dat het niet sneller gaat!

Wat kijk ik uit naar een boodschapje doen op de fiets of lopend.

Eén keer ben ik met Bart op zaterdag meegeweest om boodschappen in het dorp.

Ik heb zelf een pakje postpapier in de boekwinkel gekocht. Nu kan ik proberen mijn contact met de buitenwereld eigenhandig (met mijn pen dus) weer op te nemen. Er zijn zoveel mensen 'weggebleven'. Alleen echte vrienden houd je over in zo'n nare periode. De rest heeft het na een paar keer afgewezen te zijn, als zij zich als bezoek aankondigden, laten afweten.

Zo gaat het, je wordt vergeten als je lang ziek bent en dat is de harde realiteit. Het overkomt mij niet alleen, je hoort het vaak om je heen dat zulke dingen gebeuren, maar het zelf te ervaren, dat vrienden en kennissen je op de lange duur 'links' laten liggen, is een nare gewaarwording.

Eigenlijk mag ik niemand iets kwalijk nemen. Het is moeilijk om met een zieke om te gaan. En wie kan er tegenwoordig nog luisteren. Wanneer is er nog aandacht voor de medemens in deze jachtige materialistische maatschappij? En hoe lang is het nu helemaal geleden dat ik zelf ook met overgave deelnam aan al die commerciële zaken. Zieke mensen passen niet in een commerciële wereld. Zij kosten tijd en zijn lastig!

Ik stel mezelf gerust en zeg dat het alleen de échte vrienden zijn die over zijn gebleven. En ze zijn er nog, echte vrienden!

Veertien dagen later

Bart bracht van de markt abrikozen mee en ik heb - zij het in etappes - jam gemaakt. Abrikozenjam voor mezelf en onze zoon, die daar werkelijk gek op is! Het is me gelukt. Tien potjes maar liefst.

Eind augustus snippert onze zoon een dagje en neemt mij een paar uurtjes mee in zijn auto en rijdt wat met me rond door de polder. Het is schitterend weer. We praten veel en eten onderweg een ijsje. We hebben een bijzondere middag samen. Wat hebben we toch een stel fijne kinders!

HOOFDSTUK XIII

September 1998

De huisarts vindt dat ik maar eens voor een 'second opinion' naar een internist moet. Hij vindt dat het niet 'opschiet' en wil daar de mening van een internist eens over horen. Hij is evenmin 'blij' met de starre benadering van de AZU arts.

Al snel konden we bij de internist terecht. Ik heb met Bart samen het hele verhaal gedaan. Na een week konden we terugkomen. Alle gegevens en bloeduitslagen uit het AZU zijn dan bekeken en er werd vastgesteld dat er geen verdere onderzoeken zouden plaatsvinden, men wilde mij niet onnodig belasten. De internist had in een vorig ziekenhuis een vergelijkbare patiënt gehad, die er ook zo lang over deed voordat de thyroxine aan ging slaan. "Geduld mevrouw, is het enige wat ik u kan adviseren", aldus de internist.

We waren best tevreden met die uitspraak, het stelde ons voor een poosje weer gerust. En geen onderzoeken gelukkig. Ik voelde mij daartoe niet in staat. Naar huis wilde ik en met rust gelaten worden.....

Ik heb gisteren een boodschapje op de fiets gedaan! Een opleving? Ik denk maar zo, pakken wat je pakken kan en geniet er van.

Na deze opleving volgt een heel nare tijd met huilbuien en heel veel hoofdpijn, een klacht die mij bijna wekelijks bezighoudt. Mijn darmen werken wisselend iets beter, dan weer slecht. Slapen is ook heel wisselend, soms een nachtje van tien uur, dan weer helemaal niet! Er is geen peil op te trekken.

Een paar weken later

De moed zakt. Ik voel me weer eindeloos ziek en besluit alternatief te gaan 'shoppen'. Ik maakte gisteren een afspraak met een acupuncturist, tevens homeopaat.

Al snel kunnen we bij de acupuncturist terecht. Het zouden acht behandelingen met 'naaldjes' worden en een aantal homeopathische middelen worden voorgeschreven. Na verloop van een lange tijd blijkt dat niets mij helpt. Ik blijf wel steeds in contact met deze arts, maar kan helaas niet verder geholpen worden.

Een week later.

Onze dochter belde gisteren. Er is een benefietconcert van een door mij aanbeden zanger in het Concertgebouw. Zal ik afspreken mam, zie je er gat in? Ik heb juist een 'betere' dag gehad en hoop op nog een paar van die dagen. Overmoedig roep ik: "Ja doe maar, wat lief van je!"

Er volgden een paar dagen waar ik oprecht van kon genieten. Ik was weer in staat iets te ondernemen, al was het niet veel, maar mijn lichaam gaf even aan dat ik nog 'leven' kan. Dat benefietconcert viel gelukkig precies in die vijf dagen en Bart bracht ons naar het Concertgebouw. We hadden prachtige plaatsen vooraan. Ik kon mijn idool goed bewonderen en zong luidkeels mee. Wat een avond. Daar kon ik nog weken op vooruit.

Ik was een avond uit geweest, terwijl voor mij 20.30 uur, al een heel lange tijd, bedtijd is. Wat een bijzondere dag!

Na vijf dagen waren mijn "hoera"-dagen, zoals ik mijn betere dagen ging noemen, weer voorbij en begon het wachten op weer een paar van die dagen. Ze bleven echter uit. Het zou nog lange tijd duren voordat zich weer een 'hoera-dag' aankondigde.

Het wordt zelfs weer zo erg dat Bart me de trap op moet duwen, me uit moet kleden en in bed moet leggen. Wat een tegenstellingen?!

De huisarts bezoekt mij in die tijd een keer en bereid mij voor op een heel andere toekomst dan ik in gedachten had. Je zult waarschijnlijk nog wel wat opknappen, maar nooit meer worden wat je vroeger was. Tevens wordt gesuggereerd dat ik ook wel eens ME zou kunnen hebben.

Ik wimpel die suggestie weg en zeg voorlopig voldoende aan deze ziekte te hebben.

Oktober 1998

Ik heb telefonisch contact opgenomen met de gynaecoloog die mij de oestrogeenpleister zes jaar geleden voor mijn overgangsklachten voorschreef. Ik verzoek hem mij een richtlijn te geven voor het afbouwen van de pleister. Misschien dat dat ding, wat ik inmiddels zes jaar 'geplakt' heb, me wel dwars zit?

Hij antwoordt mij dat dat niet het geval kan zijn, maar het proberen waard. Als het niet lukt, plakt u toch zo die pleister er weer op? Het is zijn nuchtere kijk op de zaak.

Hij is erg begaan met mijn situatie en heeft een gewillig luisterend oor. Ik ben hem er dankbaar voor en ga de pleister afbouwen. Zal er tot januari over doen.

November 1998

Als ik tegenwoordig moe ben en ga liggen lijkt het wel of ik wat kan uitrusten en zo nieuwe energie opspaar. Na een paar uur kan ik dan weer eens wat. Ik hoop dat dat zo blijft.

Ik ben zelfs zo optimistisch dat ik Bart wilde helpen met het bruggetje schoonmaken. Hij stuurde me terug. Ik mag van hem niet ineens te hard van stapel lopen.

Toen hij binnen kwam na zijn werk in de tuin had ik een appeltaart gebakken (zittend op een kruk bij het aanrecht). Kon ik toch weer eens iets doen om hem te verwennen.

Hij heeft wel gelijk, ik heb de neiging om als het eens een beetje beter gaat meteen maar te denken dat alle ellende weer voorbij is en dat ik dan snel weer m'n 'oude' taken op kan nemen en alles wat geweest is te vergeten. Op zich best een goede instelling. Helaas stoot ik toch elke keer m'n hoofd weer als ik weer te overmoedig ben geweest. Ik heb zo'n onberekenbare ziekte!

**

Ik heb deze maand zittend in mijn 'onderbed', met voor de sfeer een paar kaarsjes aan, kerstkaarten zitten knippen. Driedimensionaal is mode, dus driedimensionaal geknipt. Een paar lieve nichtjes leerden mij de techniek en ik heb er een stelletje gemaakt. Ze zijn mooi geworden en ik ben apetrots op mezelf! Nu nog even uitzoeken aan wie zo'n mooie kaart gestuurd kan worden.

In die tijd krijgt onze zoon een aanbieding van het bedrijf waar hij werkt om een half jaartje naar Zuidoost Azië te gaan. Hij twijfelt. Laat een lieve vriendin, z'n papa en zusje en een zieke mama achter. Hij vraagt wat wij er van vinden.

Vriendin, die het er moeilijk mee heeft zegt hem toch te gaan, zo'n kans krijg je niet iedere dag. Vader en zusje zeggen heel eensgezind 'gaan' en mama zegt dat hij deze kans moet grijpen.

Hij beslist uiteindelijk te gaan, heeft wel moeite met achterlaten en geeft mij het compliment dat ik ondanks mijn narigheid hem toch adviseerde te gaan. Ik zal het dan een tijd zonder zijn lieve aandacht en steun moeten doen. Ik vertel hem dat zijn toekomst belangrijk voor hem is en dat ik het nuchter kan zien. Hij hoeft toch niet te vechten in een oorlog?

In januari zal hij vertekken. We hebben nog een paar maanden om aan het idee te wennen.

De huisarts beslist dat ik toch het advies van de AZU arts maar moet opvolgen en eens naar de neuroloog gaan. Er zou in het centrale zenuwstelsel iets mis kunnen zijn?

Niets is minder waar. De neuroloog kijkt mij nauwkeurig na (herkent mij van een ziekenhuisopname van tien jaar geleden in verband met een aantal zeer zware migraineaanvallen) en zegt dat ik wat haar betref gezond ben.

Dat hebben we dus ook weer gehad. De een na de ander verklaart mij gezond en ik voel me ziek.

December 1998

Bart en ik gingen weer voor controle naar het AZU. De endocrinoloog ontsloeg me vandaag. Hij zei: "U bent gezond. Ik heb mijn plicht gedaan. U hoeft hier niet meer te komen. De huisarts is goed in staat de jaarlijkse controles voortaan zelf uit te voeren. U gaat vanaf nu een pilletje minder innemen", was zijn stellige advies. Met grote letters schreef hij 'EXIT' op mijn dossier en wij konden gaan.

Dat ik in een rolstoel naar hem toegebracht moest worden 'wenste' hij niet te zien.

De huisarts besloot na mijn relaas over het AZU dat hij zijn patiënt beter kent, ik me vooral niet moet storen aan de houding van de endocrinoloog en dat hij de controle zal overnemen. En niet eens in het jaar - wat de endocrinoloog voorstelde - maar zolang ik nog zo ziek ben, eens per drie maanden bloed zal laten prikken.

Verder zei hij nog: "Het is geen alledaagse ziekte die jij hebt en ik ga je goed in de gaten houden. Ik weet hoe hard je vecht om beter te worden. Jij hoeft niet te worden aangezet, zelfs een beetje te worden tegengehouden anders wil je te veel. Ik zal je zoveel mogelijk helpen. Als je me nodig hebt hoef je me maar te bellen dan kom ik naar je toe".

Het deed goed eindelijk begrip te vinden en wat steun te krijgen van een arts.

Hij zou me elke zes weken komen bezoeken, hield me in de gaten en probeerde me mentaal zoveel mogelijk te steunen. Ik kreeg het compliment dat ik ondanks de narigheid toch in staat was de wereld en de mensen om me heen zo positief te benaderen. Langdurig zieke mensen, zo vertelde hij, laten de kop vaak hangen en gaan negatief over het leven denken.

Het is ook niet niks, zei hij, om al zo lang, zo ernstig ziek te zijn. Ik moest geduld hebben en zou geleidelijk aan wat opknappen.

Het is een moeilijke maand geworden, de decembermaand. Ik nam me voor zo weinig mogelijk over m'n narigheid te praten om de lieverds om me heen niet ongeruster te maken dan nodig was. Het is geen goed besluit geweest. Ik werd huilerig en moest meerdere malen mijn vriendin om mentale steun bellen.

Het optuigen van de kerstboom is me nog nooit zo zwaar gevallen. Ik deed er een hele dag over, maar ben heel tevreden over het resultaat. Dat heb ik toch maar mooi weer zonder hulp voor elkaar gekregen! Het zelf bakken van het traditionele kerstbrood zit er dit jaar niet in.

En nog steeds moet ik, ook al lig ik overdag nog geregeld op m'n 'onderbed', elke avond om 20.30 uur naar m'n 'bovenbed'. Langer red ik het echt niet. Ik vind het zo ongezellig voor Bart dat ook de gezellige avonden, samen met mij, hem ontnomen worden.

HOOFDSTUK XIV

Januari 1999

Een erg ziek begin van het jaar. Het kon wel eens van de homeopathische medicijnen komen. Na overleg daarmee gestopt. De homeopaat suggereert net als de huisarts het chronisch vermoeidheidssyndroom. Ook dat wimpel ik weg. Laat mij eerst maar eens van mijn schildklierziekte opknappen.

Net als alle avonden moest ik ook op Oudejaarsavond al snel m'n bed opzoeken. Helaas. Bart maakte me om twaalf uur wakker om elkaar een gelukkig nieuwjaar te wensen. We hopen maar weer op een beter jaar dan we de afgelopen jaren hadden.

**

Bart kocht een nieuwe computer voor me. Kan ik leren e-mailen en zodoende een regelmatig contact met onze zoon hebben. We namen thuis afscheid van hem, hij is voor acht maanden naar Zuidoost Azië (10.000 kilometer van huis) vertrokken. Gelukkig geen emotioneel afscheid. Ik kon m'n tranen tot 's nachts 'wegmoffelen'.

De huisarts kwam mij halverwege de maand bezoeken en constateerde een vreemde hartslag, langzaam en erg onregelmatig. Hij vindt dat ik er niet goed aan toe ben. Ik ben erg huilerig en kan het trage opknappen niet aan. Voor de zekerheid verwijst hij mij naar de cardioloog!

Tevens lijkt het hem raadzaam, omdat ik weer zo ziek ben, de dosering thyroxine, in tegenstelling tot de verlaging van de dosering door de endocrinoloog, te verhogen. De driemaandelijke bloedsuitslagen geven aan dat de thyroxine wel is aangeslagen.

Februari 1999

Er ligt een lekker pak sneeuw en ik heb er een poosje in rondgekuierd! De hele wereld is schitterend en de schaapjes zijn aandoenlijk met sneeuwballen als kettingen om hun halsjes. Gauw een foto van gemaakt. Misschien dat ik, als ik wat beter ben, die koppies eens kan schilderen? M'n handen jeuken al!

En, heel wonderlijk, in één nacht is alle sneeuw verdwenen. Het lijkt wel of er warm water gevallen is!?

Ik zal een paar sneeuwfoto's naar Zuidoost Azië opsturen, het is daar zo heet! We hebben een intensief e-mail-contact. Hij heeft het naar zijn zin, leert de taal al een beetje en begint zich thuis te voelen.

Ik heb mezelf geleerd te e-mailen, het ging moeizaam, elke dag een minuutje of tien, maar het lukte me zomaar door een en ander te proberen, de uitgebreide informatie over e-mail kan ik wel lezen maar nog niet bevatten, lezen is nog steeds moeilijk.

Ik kan nu met onze zoon op afstand 'praten', het contact is intensief en heel bijzonder. We uiten onze gevoelens op papier, we kunnen elkaar nu immers niet knuffelen. Een heel prettige gewaarwording te ontdekken hoeveel duizenden draadjes ons met hem verbinden en hoe dicht we vaak bij elkaar zijn in onze brieven en faxen.

**

De cardioloog stelt een groot onderzoek in.

Ik zucht, het moet dan maar. Bart en mijn vriendin brengen me op de aangegeven dagen naar het ziekenhuis en ik onderga alles gelaten.

**

's Nachts lig ik erg veel wakker, bijna de hele nacht. Ik pieker niet, kan mij goed ontspannen door de yogaoefeningen die ik al jarenlang goed beheers.

Ik krijg weer last van opvliegers - vooral 's nachts - enorme langdurige hittegolven noem ik het maar. De oestrogeenpleister heeft dus zijn werk al die jaren goed gedaan, maar nu ik die niet meer 'plak' komen de opvliegers weer in hevige mate terug. Ik besluit het te ondergaan zoals het komt en er niets meer voor, of eigenlijk tegen, te nemen.

Onze dochter boekte een vakantie naar Zuidoost Azië, waar haar broer en een vriendin inmiddels beiden werken.

Aan het einde van de maand ben ik naar het dorp gelopen (zeven minuten) voor een boodschapje. Wat een belevenis!

De volgende dag weer totaal óp. Het was te hoog gegrepen...

Maart 1999

Een vreemd begin van de maand. Onze dochter is ook naar Zuidoost Azië vertrokken, Bart bracht haar naar Schiphol, ik was helaas nog niet in staat mee te gaan. Onze zoon liet ons weten dat ze goed is aangekomen. Hij vindt het heel fijn iemand van 'thuis' bij zich te hebben. Ze trekken er een paar dagen op uit samen, daarna gaat ze naar haar vriendin om met haar vakantie te vieren!

Nu hebben we alleen nog onze schoondochter in de buurt, die trouw elke week een keertje (of vaak zelfs twee keertjes) mee komt eten. Voor haar en voor ons gezellig. Het is dan net of onze zoon er ook een beetje is. We missen hem (en onze dochter nu ook) heel erg en gedeelde smart is halve smart!

**

Gisteren hadden we een afspraak bij de cardioloog voor de uitslag van alle onderzoeken.

De cardioloog stelde vast dat er met mijn hart niets aan de hand is. U bent gezond en moet iets aan uw conditie doen want die is slecht, is de uitspraak.

Als ik vraag wat er dan met me aan de hand zou kunnen zijn, is het antwoord dat het wel tussen mijn oren zal zitten. Waarop ik direct woedend uitval en roep: "Ik ben doodziek, mijn lichaam is ziek, met mijn hoofd is niets aan de hand. Ik wil leven, maar ik kan het niet. U vraagt me niet eens wat ik er allemaal aan doe om een beetje een leefbaarder leven te krijgen. U stelt zomaar vast dat het dan wel tussen mijn oren zal zitten. Ik ben erg teleurgesteld dat er niets met mijn hart aan de hand is, want als het wel zo zou zijn, dan had er misschien iets aan gedaan kunnen worden. Hoe zou ik met mijn zieke lijf iets aan mijn conditie kunnen doen, ik heb een ziekte met pieken en dalen, de ene keer kan ik wat en de andere keer weer niets."

Er wordt me duidelijk gemaakt dat ik juist blij moet zijn dat er niets is en in wezen begrijp ik dat ook wel, maar ik ben zo machteloos van woede en teleurstelling om - alweer - het onbegrip, dat ik in tranen uitbarst en Bart het van me overneemt en verder praat met de cardioloog.

Zij - de cardioloog is een vrouw - stelt voor dat ik nog maar eens naar een andere arts moet, eentje die kan uitzoeken of ik misschien allergisch ben voor de medicijnen, of misschien zit het wel in de voeding of in de hormonen?

Ik neem niet de moeite uit te leggen dat mijn ziekte er juist één is waarbij het gaat om hormonen, maar zeg haar, als ik mezelf weer in de hand heb, dat het over is met dokters. Ik wil er niet één meer zien. U was de laatste. Vanaf nu ga ik op eigen 'benen' verder. Ik heb geen dokters meer nodig. Ik ben immers gezond?!

**

We vierden onze trouwdag samen. 's Morgens haalde Bart een gebakje en dat smulden we bij een kopje thee op.

's Middags reden we naar een leuk vestingstadje in de buurt, zodat we niet te lang in de auto hoeven zitten, hebben daar even rondgelopen, een ijsje gegeten, bij een bloemenwinkel wat leuke knutselzaken voor bloemstukjes en wat leuke dingetjes voor in huis en in de tuin gekocht. Zomaar een middagje uit! Heerlijk was 't. We hebben genoten.

Ik was moe, zo moe, maar we waren er weer even uit. Even alles proberen te vergeten, maar dat zieke lijf gaat overal mee naar toe, je kunt het niet thuis achterlaten en je wordt er doorlopend aan herinnerd.

Eén van de nare bijkomstigheden van je buiten vertonen is, dat je altijd bekenden tegenkomt die je steevast staande houden en vragen gaan stellen. Meestal ontwijk ik zoveel mogelijk de mensen die alleen uit nieuwsgierigheid vragen en doe de vraag af met: "Vandaag gaat het wat beter en wil ik er liever niet over praten", wetende dat dat onbegrip en verkeerde conclusies tot gevolg heeft. Men ziet je lopen, je ziet er goed uit, dus het zal allemaal wel aanstellerij of overdreven zijn.... Maar wie is in staat om vier jaar lang 'toneel' te spelen?

**

Als ik alleen ben huil ik veel, om het verdriet wat ik voel, omdat er niets voor me gedaan kan worden. Ik ben afhankelijk van mijn thyra-tabletjes en als die niets doen dan kan men niets meer voor mij doen, dat is de conclusie die ik steeds weer moet trekken.

En omdat er eigenlijk geen dokter is die eens wat dieper graaft om iets aanwijsbaars te vinden.

In één klap werden ook dit keer al mijn pogingen om beter te worden van tafel geveegd. Je wordt door de artsen teruggegooid op jezelf. Het zal wel psychisch zijn gissen ze allemaal, nadat ze vaststelden dat hun 'afdeling' gezond is. Niet één dokter, die ik in de loop van mijn ziekte 'tegenkwam', geeft echt iets om de mens achter de ziekte. Een ziek mens is lastig, stelt teveel vragen. Je wordt steeds weer weggestuurd met dezelfde mededeling: "U bent gezond". Ik heb het nu al zo vaak meegemaakt en wen er nooit aan.

Men heeft geen idee welke strijd chronisch zieke mensen voeren om hun bestaan, en dat van hun naasten, nog enige zin te geven.

Het spontane besluit bij de cardioloog, om geen enkele arts meer te raadplegen is een goed besluit geweest. Het heeft me aan het denken gezet.

Ik wil geen dokters meer, geen medicijnen meer, geen gedoe meer aan mijn lijf. Ik moet in mezelf blijven geloven en me door niemand meer van de kaart laten praten. Dat moet ik voor mezelf en dat moet ik voor Bart, die steeds maar met mij rond loopt te tobben, en mij van de ene naar de andere dokter sjouwt. Eindelijk ben ik gaan inzien dat dokters je niet verder helpen. Het is een strijd die je zelf moet strijden. Ik wil niet meer geconfronteerd worden met de botte en tactloze opmerkingen van artsen, niet meer worden ingepeperd met "het zal wel psychisch zijn", terwijl ik alles in het werk stel om maar beter te worden. Dat is steeds de naaste ervaring geweest.

Ik heb het gehad met dokters, ik hoef niet meer! Alleen de huisarts zal ik eens in de zes weken, zoals hij dat wil, blijven vertellen hoe het gaat. Maar ik vertel ook hem alleen wat ik kwijt wil. Het is mijn leven en ik moet dat leiden zoals ik dat bepaal.

Ik zal me moeten aanpassen aan mijn lichaam, maar ga proberen weer vrolijk te worden en zal m'n gangetje gaan zoals ik het graag wil.

Ik heb de daad bij het woord gevoegd en de homeopaat gebeld. Zij gaf mij enige tijd geleden een hormooncrème, die me van mijn opvliegers zou verlossen. Ik heb het spul zes weken uitgeprobeerd, doch zonder resultaat.

Ik heb haar bedankt voor de nooit aflatende aandacht en moeite die ze voor mij deed en haar gezegd op eigen benen verder te willen en eens te kijken hoe mijn lichaam reageert. Ze vond het een heel goed besluit en begreep mijn redenering. Als ik haar nodig heb mag ik altijd bellen. Een prettig aanbod, maar ik zal er, voorlopig althans, geen gebruik van maken.

Mijn lichaam stelt mij nog niet in staat om meer te doen dan me 's morgens aankleden; soms kan ik eens wat lezen of een cryptogramwoordje vinden. Ik kan af en toe een paar aardappels schillen en soms de groenten kookklaar zetten, zodat Bart weer aan de slag kan als hij thuiskomt van zijn drukke werk.

En af en toe neemt Bart me, als ik 's zaterdags kan - en als hij de boodschappen weer gedaan heeft - mee naar een tuincentrum waar ik dan een kwartiertje, als ik geluk heb een half uurtje, rond kan lopen en genieten van al het moois. We kopen dan wel eens een plantje wat Bart in onze achtertuin zet en waar ik dan weer het uitzicht op heb. De bolletjes staan weer uitbundig te bloeien, de lente, het jaargetijde van de belofte noem ik het altijd, is weer volop aanwezig!

Ik drink van tijd tot tijd, als het zonnetje uitnodigt, m'n kopje thee weer buiten op het bankje! Nu staat er het oude timmermanskrukje, wat een lieve oom vroeger zelf nog maakte, naast. In een moedige bui heb ik het vorige maand een verfje gegeven. Wat was ik trots toen ik dat klaar had, ik deed er een hele week over! "Goed werk heeft tijd nodig", zegt Bart dan...

En af en toe, als ik eens ietsje beter ben dan zit er wel eens een wandelingetje van tien of vijftien minuten langs de Vliet in, de ene keer met Bart, dan weer met m'n vriendin of eens kennis uit het dorp.

Ik heb een heel moeilijke winter gehad. De opleving van september, een dagje in november en zo hier en daar een moment of een uurtje, zijn de sporadische tijden waarop ik teer en hoop dat er nog eens een dag in het verschiet ligt, of misschien wel meerdere, dat ik weer eens een beetje kan leven, gewoon leven, zonder uitgaan of vakantie, maar gewoon boodschappen doen, eten koken, bloemstukjes maken, schilderen en nog meer van die alledaagse zaken waar ik blij mee zou zijn als ik het weer zou kunnen zonder moe te zijn of worden!

Ik dwing mezelf dagelijks iets nuttigs te doen om niet om te komen in het verdriet om mijn narigheid en ik waak voor zelfmedelijden, want daar plaag ik niet alleen mezelf maar ook mijn gezin mee.

Huilend maak ik af en toe een laatje schoon of ik haal met de moed der wanhoop een plank in een kast leeg, zodat ik hem die dag, of de volgende - energie of niet - toch weer zal moeten inruimen.

Ik doe deze werkjes heel bewust in de hobbykamer, waar oude dagboeken (van voor deze nare periode), fotoalbums, mijn schilderspullen en andere spulletjes om mijn creatieve neigingen te botvieren, liggen, in de hoop dat ik mezelf bij het zien van al deze spulletjes kan stimuleren weer eens aan de slag te gaan met iets. En vooral schilderen, een hobby die ik veelvuldig uitvoerde, weer eens op te pakken.

Ik strijk af en toe een theedoek, vouw soms wat was op, maar verder kom ik nog niet. Het is vooruitgang en ik moet er blij mee zijn, maar ik ben het wachten zo ontzettend beu. Ik wil zo graag weer 'gewoon' zijn en me nuttig maken.

Het is een ongelijke strijd die ik voer met mijn lichaam. Mijn geest maakt plannetjes voor als ik weer eens wat kan.

Ik wil weer schilderen, maar kan nog niet zo lang achter m'n ezel zitten. Ik wil weer lekker eten koken. Weer eens vrienden uitnodigen om ouderwets gezellig bij te praten. Ik wil weer eens een cake of taart, koekjes of brood bakken. Ik wil zelfs ramen zemen en stofzuigen. Ik wil weer 'huisvrouwen'. Ik wil er weer leuk uitzien, niet meer dat gekke brilletje (wat we noodgedwongen moesten gaan kopen, omdat in bed met lenzen - als je zo vaak met je ogen dicht ligt - niet haalbaar is). Ik wil m'n lenzen weer dragen. Ik wil niet meer dik zijn. Ik wil weer creatief zijn.

Maar als ik niet lang genoeg kan zitten, kan ik ook niet knutselen. Ik probeer de moed niet te verliezen en vecht mijn eigen eindeloze strijd...

Van de huisarts krijg ik slaappillen. Maar helaas werken ze niet. Ik lig nog net zo veel wakker als voorheen. Na een week innemen ben ik ook daarmee gestopt en er begint in mijn hoofd een plannetje te broeden....

HOOFDSTUK XV

April 1999

Op mijn verzoek geeft de huisarts mij richtlijnen om iets aan mijn conditie te gaan doen. Ik zal wat gaan wandelen, te beginnen met een minuut en er elke dag een minuutje bijdoen.

Het blijkt nog niet haalbaar, m'n dagen zijn nog te wisselend. Ik kan het niet opbrengen elke dag, ook al wil ik nog zo graag.....

Ik besluit dan maar te proberen mijn mentale evenwicht weer terug te vinden.

In mijn hobbykamer vond ik m'n oude schildersdoos. De inhoud was verdroogd en het begin van mijn plannetje wordt uitgevoerd. Als ik Bart 's avonds vertel van m'n verdroogde verftubes hakt hij direct de knoop door: "Morgen gaan we een nieuwe schilderskist voor je kopen, met alles erop en eraan".

Zo gezegd, zo gedaan.

Ik ben er heel gelukkig mee, maar ook wel een beetje zenuwachtig. Kan ik wel aan m'n uitgebreide plannetje, weer te gaan schilderen, voldoen?

Ik kocht in dezelfde winkel meteen een paar kleine linnen doekjes, zodat ik niet in de verleiding kan komen om 'groot' te beginnen.

Geen pastel maar olieverf, daar is de keuze op gevallen. En op een klein doekje beginnen, zodat ik elke dag niet meer dan een half uurtje (of korter) kan schilderen. Ik moet dan noodgedwongen wachten tot het geschilderde droog is, en zal dan niet in de verleiding komen - de altijd aanwezige prestatiedrang hiermee de kop indrukken - het af te maken. Ik besluit een koppie van een jong hondje te gaan schilderen. Heb in een tijdschrift een prachtige reportage gevonden over jonge hondjes. Ik verheug me er al op. Zou het lukken?

**

We zijn met de hele familie en een vriendin van mama, ter gelegenheid van mama's verjaardag, eindelijk naar de dierentuin geweest. Vorig jaar werd het, omdat ik in het ziekenhuis lag, uitgesteld.

Er is een rolstoel voor me geregeld; Bart en onze lieve kinders zijn graag bereid me daarin rond te rijden. Ik voel me zitten, maar het is een prachtige vinding, ik kan zonder al te moe te worden, weer genieten. Natuurlijk wiebelt de hele boel af en toe voor m'n ogen, ik ben ook niets meer gewend(!) maar bij het zien van al dat moois leef ik weer op. Het was geweldig. Ons hele gezin weer even bij elkaar. Onze zoon was voor een paar weekjes vakantie fijn even thuis. We hebben er allemaal van genoten.

's Avonds een dineetje, wat ik werkelijk op mijn wil 'uitzit' om mama 's feestvreugde niet te bederven. Zij heeft tenslotte haar kroost ook weer eens om zich heen.

Toen ik een week later de foto's zag, schrok ik van mezelf. Wat ben ik dik en wat staat dat brilletje me gek! Ik besloot meteen de volgende stap te nemen.

Ik moest weer bij de huisarts op controle en liep er zelf heen, het is (maar) vijf minuten. Het lukte me en ik was er blij mee. Ik bracht mijn volgende plannetje, om eindelijk die veertien kilo eens kwijt te raken, te berde. Hij verbood mij te gaan lijnen. Volgens zijn maatstaven was ik nog niets te zwaar.

Ik vertelde hem dat ik niet van plan ben te gaan lijnen, maar een ander, gezonder eetpatroon te willen gaan volgen, vis inplaats van vlees, minder vet, geen zoetheid.

Als ik hem beloof dat ik niets tekort zal komen kan ik mijn gang gaan.

En we kregen deze maand weer twee lammetjes! Aandoenlijk lieve beestjes weer. Ze werden 's nachts geboren. Bart ontdekte 's morgens een stel minipootjes onder de moederschapen.

HOOFDSTUK XVI

Mei 1999

Bart en ik hebben besloten een weekje naar een Waddeneiland te gaan. Het wordt Schiermonnikoog. We bespreken en nemen een annuleringsverzekering. Je weet maar nooit. Het vooruitzicht maakt me blij.

**

Het eerste olieverfschilderijtje van het hondenkopje is af! Het is me gelukt een piepklein, maar geslaagd schilderstukje te maken. Ik ben zo dankbaar dat ik dat niet verleerd ben en zodoende weer een doel heb. Bart, dochter en schoondochter bewonderen het als eersten en zijn, net als ik, blij met het behaalde resultaat.

En nog een verheugend nieuwtje. Ik heb weer lenzen! Na overleg met de specialist nieuwe lenzen aangemeten, omdat mijn ogen erg achteruit zijn gegaan. Ik draag ze al weer een paar uurtjes per dag.

Wat ben ik daar blij mee. Ik kan weer zien zonder dat het gezien wordt!

Elke dag word ik weer wat zekerder van mezelf. M'n gewicht begint door mijn nieuwe eetgewoonte af te nemen. Het gaat wonderlijk snel. M'n darmen werken wat beter; zij het op twee dagelijkse porties lijnzaad, maar gelukkig zonder de dagelijkse medicijnen. Ik heb de medicijnen die ik naast de thyroxine slikte afgebouwd en heb besloten m'n lichaam zelf maar eens de kans te geven er zonder medicijnen (alleen de thyroxine dan, die zal ik mijn verdere leven moeten innemen) bovenop te komen.

Ik heb mijn ziekte geaccepteerd, dat is de conclusie die ik nu eindelijk kan trekken en ik ben aan het werken aan een nieuwe toekomst mét mijn ziekte. Ik voel me er beter bij, mijn lichaam reageert ook positief, zij het met een enorme terughoudendheid.

Doordat ik mentaal evenwichtiger ben geworden, kan ik fysiek ook wat meer aan. Lichaam en geest staan in nauw contact met elkaar en evenwicht tussen die twee is van levensbelang!

Toch twijfel ik nog vaak of ik ooit nog beter zal worden dan nu. Ik voel wel wat meer energie en al kan ik nog niet veel, toch wordt m'n leven wat leefbaarder, maar het is een nog oh zo wankel bestaan.

Ik probeer niet teveel op mijn lichaam te letten en tracht mij aan te passen. Vaak moet ik mij nog veel te veel inhouden naar mijn zin. En het feit dat ik nog elke avond zo vroeg naar bed moet stooft mij enorm.

Bij de huisarts heb ik het hoge woord eruit gegoid.

Ik voel mij zo schuldig tegenover Bart. Mijn seksuele gevoelens blijven nog steeds uit. Hij vertelt mij dat dat de laatste functie is die zich weer herstelt, als 't al gebeurt, en kan mij hieromtrent niets beloven. Met Bart erover gepraat. We zullen - wat we al die tijd al konden opbrengen - geduld hebben, zegt hij.

Ik kook, zij het moeizaam, weer bijna dagelijks, het eten. Natuurlijk zijn er dagen dat ik het echt moet laten afweten, maar ik dwing mezelf m'n schaarse energie op te sparen om 's avonds Bart dat klusje uit handen te kunnen nemen. Kan hij rustig met een glaasje wijn bijkomen van een drukke dag.

En al een paar maanden probeer ik Bart zover te krijgen mijn 'onderbed' (zoals ik het nog steeds noem) uit de kamer te halen en weer boven te zetten. Hij weigert omdat ik nog te overmoedig ben, zegt hij. En hij blijkt steeds weer gelijk te hebben. Ik lig nog te vaak, al slaap ik al maanden niet meer overdag.

"Zolang je 's nachts nog zo slecht slaapt, zegt hij, blijft dat bed er staan".

Ik heb het voornemen de sociale contacten weer wat te versterken; schrijf af en toe een brief aan vrienden waar we in de afgelopen jaren alleen nog schriftelijk of telefonisch contact mee hadden. Zie nog geen kans ze uit te nodigen, dus houden we het contact schriftelijk of telefonisch in stand.

Juni 1999

We gaan naar Schier, het gaat door.

Toen we besloten te gaan ben ik meteen een lijstje gaan maken, elke dag schreef ik wat op. Onthouden kan ik niet veel, ben nog steeds erg vergeetachtig, maar op papier blijven m'n gedachten wel staan, dus opschrijven is de beste oplossing. Ik wilde zonder Barts hulp de koffer inpakken en voor alles zorgen. Ik heb er vier weken over gedaan en het is me gelukt. Elke dag iets wassen, elke dag iets strijken, een

onderkomen voor m'n lieve konijntje zoeken en wat kleine boodschapjes in het dorp doen, vaak met het autootje, maar ik deed 't!

Schier juni 1999

Het is heerlijk hier. We hebben een goede reis gehad, erg vermoeiend, maar mooi. Het weer is goed en het appartement, met uitzicht op zee en strand, is geweldig. Ik neem het uitzicht zo goed mogelijk in me op, zodat het op mijn netvlies staat, teken en fotografeer het. Als we thuis komen kan ik er misschien wel een schilderijtje van maken...

Bart heeft een tandem - wij noemen het een 'aanmekarefiets' - gehuurd en neemt me elke dag mee, achter op de fiets! Soms trap ik een stukje mee maar vaak heb ik m'n voeten op het middenstuk. Dat levert hilariteit onder de medefietsers op. "Meneer, ze spijbelt hoor. Meneer, ze fietst niet mee!" En wij lachen er maar om. Ze kunnen toch niet weten dat...

Het is een geweldige week. We eten in het hotel. Kunnen niet veel meer dan op de 'aanmekarefiets' rijden. Bart onderneemt alleen de wandelingen die we anders samen zouden maken. Dit keer kan ik geen schelpen zoeken, het is nog te hoog gegrepen om naar het strand, wat overigens onder aan het hotel ligt, maar de vloedlijn ligt een kilometer verderop, te lopen.

Achter op de fiets verken ik het eiland en geniet met volle teugen van elke minuut die we daar samen doorbrengen. Ik ben moe, erg moe, slaap erg slecht, maar ben voldaan als we terugkomen. Ook m'n lieve man genoot.

Drie dagen duurt het voordat ik weer een beetje bijkom van ons weekje, maar het was het dubbel en dwars waard.

**

Vaderdag nadert. Wat zal ik voor Bart, die nooit materiële wensen heeft, nu weer eens verzinnen?

Na wat nadenken weet ik waarmee ik hem blij kan maken! Ik laat hem uit de foto's van ons uitzicht op Schier kiezen wat hij de mooiste vindt. Hij kiest, maar weet niet wat ik van plan ben. Ik wil de fijne herinnering aan onze vakantie daar, voor altijd voor hem vastleggen.

Ik heb nog een gespannen linnen doekje liggen, van het formaat wat nodig is om de duintjes die hij koos te vereeuwigen.

Helaas heb ik niet genoeg energie om het schilderijtje voor Vaderdag af te hebben.

Ik maak een mooie tekst en geef hem die met het, slechts eenmaal bewerkte, doekje. Hij is er blij verrast mee en ik zie dat ik hem er een groot plezier mee heb gedaan.

Het wordt mooi, al heb ik er weer heel wat angst - ik noem het altijd maar plankenkoorts - voor gehad dat het me niet zou lukken de goede sfeer vast te leggen. *Het duurt nog tot in juli voor het af is en we er - sámen - een mooie lijst om kunnen gaan kopen.*

En... m'n 'onderbed' is na vijftien maanden, óp Vaderdag, door Bart naar boven gesjouwd. Ik slaap nog steeds heel erg slecht, maar deze actie hoorde nog bij mijn plannetje van eind april. Ik wil geen patiënt meer zijn, dus moet het bed ook uit de kamer. Bart zwichtte voor dit argument en gaf me mijn zin.

Ik mis het erg, maar er staat nu een erg makkelijke grote stoel, waar ik, als ik weer eens té moe ben, in kan hangen, met m'n benen op het voetenbankje!

Een mijlpaal, zei onze dochter toen ik het vertelde. Ook onze schoondochter was verrast met de grote stap!

Het lijkt of m'n betere dagen weer op raken. Het is de laatste weken echt wat beter gegaan, maar ik voel de energie weer wegtrekken. Ik ben weer moe, heel erg moe, kan niet veel. Heb 's morgens weer vele uren nodig om bij te komen. Het enige wat ik mezelf dagelijks verplicht is eten koken.

Ik was even uit het oog verloren dat de slechte tijden er echt nog zijn.

Maar het lijkt wel of de betere tijden wat beter worden en ook langer duren. Het is niet meer als voorheen: zes weken slecht en een paar uur, een half dagje, of als ik geluk had een dagje, wat beter.

Nu ben ik weer veroordeeld tot zitten en hangen. Maar er zal weer een betere periode komen en gaandeweg zullen de slechtere periodes minder worden is mij uitgelegd door de Schildklierstichting.

HOOFDSTUK XVII

Juli 1999

Het wordt nog niet veel beter en ik begin de moed een beetje te verliezen. Mijn zorgvuldig opgebouwde mentale evenwicht wankelt. Ik heb zelfs weer een keer gehuild. De slechte periode duurt nu al weer vier weken en ik ben nog steeds zo verschrikkelijk uitgeput. Ik voel me 's morgens weer zo ziek, heb zoveel tijd nodig om een beetje mens te worden. Presteer over de dag genomen niet veel meer dan eens een wasje in de wasmachine, zelfs het strijkgoed blijft opgestapeld liggen. Schilderen lukt me ook weer niet. Alleen e-mailen met onze zoon lukt me omdat ik dat twee keer in de week een taak vind. De brieven die vorige maand nog twee kantjes besloegen zijn tot een half kantje geminimaliseerd. Hij merkt het en weet wat er gaande is.

Hij belt, tijdens zijn verblijf in Zuidoost Azië, elke week twee keer en dan praten we vaak wel een half uur. We zijn erg benieuwd naar zijn ervaringen en laten hem uitgebreid vertellen. We praten niet of nauwelijks over m'n ziekte, die houd ik zoveel mogelijk voor mezelf. Als het wat beter gaat meld ik het, als het slechter gaat merkt ie het wel, dan is m'n stem weer hees en klink ik erg moe, zeggen de kinderen en Bart altijd. Ik kan het, hoe ik er ook m'n best voor doe, niet voor ze verbergen.

Ik heb handen en voeten nodig om mezelf mentaal op de been te houden. Daar vecht ik voor, ik wil niet weer wegzakken en er zal weer een betere tijd komen. Gegarandeerd. Ik reken er op en zal dan meteen maar weer rekenen op een weer wat mindere tijd, want als het wat beter gaat vergeet ik dat nog steeds. Hardleers als ik ben.

**

Onze zoon heeft een heel bijzondere mededeling en is razend enthousiast. Hij is door een directeur van zijn bedrijf in een ander land in Zuidoost Azië gevraagd daar nog een klus van een maand op te komen knappen. Hij vertelt het ons tijdens één van zijn telefoontjes en mijn eerste reactie voelt alsof ik in een huilbui zal losbarsten. Ik liep de weken af te tellen dat hij weer thuis zou komen. Bart neemt het gesprek enthousiast over - wij praten 's zondags altijd samen met hem als hij belt - en ik heb zodoende de gelegenheid me te herstellen en blij voor hem te zijn. Wat ik ook echt ben, hij krijgt een schitterende kans, die moet hij aangrijpen. En die maand langer komen we wel door.

**

Het is vakantietijd en omdat ik zoveel van dieren houd ben ik oppas voor verschillende beestjes van vrienden, burens en kennissen. Het geeft afleiding en ik vind het heerlijk om voor beestjes te zorgen en ze een beetje extra te verwennen.

Het verschonen van de hokjes is eigenlijk een te grote klus, maar als ik er elke dag eentje doe, verdeel ik mijn energie wat beter.

Augustus 1999

Het lijkt weer iets beter te gaan. Ik heb weer wat energie, al is het niet veel.

Ik bied onze schoondochter, die over een weekje naar onze zoon vertrekt en daar zes weken zal blijven, aan elke dag iets voor haar te doen. Ze twijfelt, wil mij niet teveel belasten, maar ik verzeker haar dat ik me verdienstelijk wil maken en het graag voor haar doe. Ze moet zich niet schuldig voelen.

En ze bedenkt elke dag een opdrachtje. Ik moet er soms voor naar het stadje en ben blij met de afleiding, hoewel het me één keer heel wat overredingskracht kost mezelf zo ver te krijgen toch te gaan. Ik ben erg blij dat ik iets voor haar kan doen.

We brengen haar samen naar Schiphol. Dit keer kan ik wel mee om haar uit te zwaaien! Het afscheid nemen voelt verdrietig, maar meteen ook weer fijn. Het is goed te weten dat ze naar onze zoon gaat en dat ze dan samen heel gelukkig zullen zijn elkaar weer te zien en geen afscheid meer hoeven nemen. Ze komen samen weer thuis midden volgende maand.

Te weten dat ze gelukkig zijn wint het van het lege gevoel van ze zo heel erg missen. Onze schoondochter is voor ons van grote betekenis geworden tijdens de afwezigheid van onze zoon. Zij was het die mij, samen met onze dochter, vaak steun gaf en moed insprak.

Ze verstaat de kunst mij regelmatig het gevoel te geven dat ik, ondanks het feit dat ik hele dagen thuis zit, toch iets presteer. We hebben, nu onze zoon elders is, een bijzondere band gekregen. Het is goed geweest. We hebben elkaar nog beter leren kennen en elkaar gesteund als het weer eens moeilijk was en we hem misten. En zij nam de zorg en aandacht, die ik anders van onze zoon kreeg, liefdevol over.

In dezelfde week belt onze dochter om te vertellen dat ze me binnenkort drie dagen meeneemt naar Zeeland. Ook Bart zegt nog een paar dagen met me naar Zeeland te willen. Wat een heerlijk vooruitzicht. En ik wil en kán het!

**

Sinds twee weken hebben Bart en ik elke avond twintig minuten gefietst. Ik ben in de loop van de afgelopen maanden steeds vaker eens op de fiets gestapt - dat bevalt me beter dan lopen - en heb met af en toe eens een boodschapje, of gewoon een blokje om, wat conditie opgebouwd. Nu gaat Bart elke dag, het is schitterend zomerweer, even met me mee. Er zijn dagen dat ik het niet op kan brengen en mezelf toch dwing om te gaan, en het lukt me. Voel me zelfs na zo'n minifietstochtje voldaan.

Ik moet nog steeds vroeg naar bed, maar de afgelopen weken is het wel eens een half uurtje later. Ik zit 's avonds zo lang mogelijk buiten met een cryptogrammenboekje. Rond 21.00-21.30 uur moet ik dan naar m'n bed, kan het niet langer volhouden. Bart brengt me mijn dagelijkse bekertje warme melk en ik slaap soms wat beter, dan weer heel erg slecht. Als ik kan slapen heb ik de volgende dag weer wat energie.

Natuurlijk kan ik nog niet zeggen dat ik beter ben, maar ik ben op de goede weg om een leefbaarder leven te krijgen!

**

Viereneenhalf jaar ben ik nu al ziek, waarvan ik bijna twee jaar thyroxine slik en heb het gevoel dat er iets begint te veranderen in mijn lichaam. Als ik alles eens op een rijtje zet concludeer ik dat mijn lichaam langzaam maar zeker ontregeld raakte en zich op dezelfde manier weer begint te herstellen. Mijn schildklier doet niets meer en zal ook nooit meer iets doen is mij verteld. Helaas is een lichaam geen autootje waar je een nieuw onderdeel in kan zetten. Ik zal het zonder die functie, die overgenomen is door mijn dagelijkse dosering thyroxine, moeten doen. Zal nooit meer de oude worden, maar ben al gelukkig dat mijn leven stukje bij beetje leefbaarder wordt.

Ik kan me nu weer beter concentreren. Het cryptogrammen gaat me duidelijk beter af. Ik heb weer een eenvoudig boek gelezen! Kan af en toe een stukje lopen of fietsen, ben weer in staat een klein beetje te 'huisvrouwen'. Ik doseer mijn energie en ben er zuinig op.

De enorme hartkloppingen, waar ik jaren mee 'rondzeulde' zijn van lieverlee minder geworden, maar in mijn slechte dagen steken ze nog steeds de kop op.

Mijn nagels zijn weer sterker, mijn haar weer gezonder, mijn huid niet meer zo droog.

Spierpijn en hoofdpijn zijn stukken minder. Mijn gewicht begint weer acceptabel te worden.

Al met al ga ik vooruit, al ben ik nog lang niet wat ik zou willen zijn.

**

Een poosje geleden praatte ik met iemand die niet ziek is, maar na een aantal nare ervaringen een levenshouding heeft aangenomen van "het kan mij allemaal niet zoveel meer schelen, waar doe ik het allemaal voor". Ik schrok van deze houding en ben erover na gaan denken.

Mijn leven is niet meer wat het was, maar ik mag blijven leven!

Al is het niet het leven wat ik had, ik heb een schat van een man, lieverds van kinderen, ze houden van mij en ik houd van dat lieve stel, daar wil ik voor en mee verder. Ik wil leven, maar zal het anders moeten inrichten dan ik gewend was, rekening houdend met mijn ziekte: ik wil er zijn voor mijn gezin en later als ik nog wat beter ben, voor familie, vrienden en de mensen die mij nodig hebben. Ik houd van het leven, ik houd van mensen.

Ik probeer me zoveel mogelijk voor te houden dat er mensen zijn die een ziekte hebben die dodelijk afloopt en dan heb ik weer het dankbare gevoel dat ik niet heb wat zij hebben.

Als ik zou bedenken wat het maken van een schilderij voor 'nut' heeft dan zou ik eveneens het gevoel krijgen doelloos bezig te zijn. Zo wil ik en zo kán ik niet eens denken. Scheppend bezig zijn is juist zo goed voor een mens. Het geeft zoveel voldoening, zoveel levensvreugde.

Mijn aangeboren levenslust wint het altijd van mijn sombere gedachten.

Mijn bestaan heeft nog steeds, ondanks mijn nare ziekte en m'n moeie lijf, een 'gouden' randje!

EPILOOG

Wat had ik moeten zonder de Schildklierstichting, die mij in de allermoeilijkste periode van mijn leven heeft gesteund waar zij kon? Steeds als ik in mijn ellende om hulp vroeg waren zij er voor mij. Ik had meestal contact met dezelfde vrijwilligster. Zij was het die mij voorbereidde op een heel lange periode van opknappen en als ik radeloos belde, herinnerde zij mij er steeds weer aan dat het nog langer, veel langer zou duren.

Het geduld wat de vrijwilligsters van de Schildklierstichting op konden brengen om steeds maar weer naar mij te luisteren en mij weer moed te geven om verder te gaan, is bijzonder.

Ondanks de narigheid heeft mijn ziekte ook veel positieve kanten.

De verbondenheid binnen ons gezin, die al heel stevig was, is nog inniger geworden. Bart en ik hebben leren praten met elkaar. We begrijpen elkaar beter. Ik ben in deze periode nog veel meer van deze man gaan houden en heb nog meer respect voor hem gekregen. De manier waarop hij mij verzorgde er altijd voor me was, alles voor me deed, nooit klaagde en bij me bleef, is heel bijzonder. Hij was en is m'n rots in de branding, hij is onwankelbaar, ik kan op hem bouwen en vertrouwen. Wat heb ik me vaak schuldig gevoeld tegenover Bart. Doch als ik het uitte kreeg ik keer op keer hetzelfde antwoord: "Jij zou toch hetzelfde gedaan hebben als het mij was overkomen?"

De band met onze dochter is gegroeid naar een punt waarop ik nooit had durven hopen. Zij heeft veel, heel veel met mij gepraat en me laten inzien dat ik geen 'nul' ben, dat er nog zoveel is waar ik goed in ben. Kortom ze is een heel grote steun voor me geweest en we hebben door mijn ziekte een veel steviger band gekregen. We zijn vriendinnen geworden.

Met onze zoon en schoondochter heb ik eindeloze gesprekken gehad. Zij gaven me gevraagd en ongevraagd de steun die ik nodig had. Hebben ondanks hun drukke bestaan altijd tijd voor me en geven me steeds het gevoel dat ik ondanks mijn ziekte waardevol voor ze ben. Nooit zullen ze vinden dat ik zeur, altijd is er een luisterend oor.

We vormen met elkaar een heel hecht gezin en kunnen, waar en wanneer, altijd bij elkaar terecht met problemen.

Wat ook niet onbelangrijk is. Ik heb veel tijd gehad om over mezelf en mijn karakter na te denken. Ik hoop dat ik de scherpe kantjes van mijn karakter wat heb kunnen bijvijlen. Ik hoop dat ik wat minder koppig tegenover anderen sta. Ik heb ondervonden dat niet alles perfect hoeft, minder kan ook.

Ik geniet nog meer dan voorheen van de kleine dingen van het leven, juist die dingen die het leven waard maken om geleefd te worden.

Een paar 'regeltjes' die mij gaandeweg door moeilijke tijden heen hielpen. Ik 'viste' ze op uit boekjes, bedacht ze soms zelf, haalde ze uit uitspraken van mensen en ik grifte ze in mijn geheugen. Misschien dat anderen, en ik bedoel dan lotgenoten, hier ook wat aan hebben.

- * *Verspil geen energie aan mensen die je steeds weer bezeren.*
- * *Sta boven ieders oordeel.*
- * *Sta boven het onbegrip van veel mensen.*
- * *Vergelijk nooit je ziekte met anderen.*
- * *Luister naar je lichaam. Als jij niet kunt, dan kun je niet. Blijf in jezelf geloven.*
- * *Beleef je eigen ziekte en leer accepteren dat het is zoals het is.*
- * *Sta boven elke kritiek. Stoor je niet aan uitspraken als: Je ziet er toch goed uit! Ramen zemen, dat is toch zo gebeurd!!*
- * *Van alles wat je nog wel kan, geniet daar dubbel van.*

* *Als men om je lacht of je kleingeestig behandelt, wordt dan niet boos. Spaar je energie voor andere - belangrijker - zaken.*

Pieterneel