

## Voorwoord

Lang, lang heb ik getwijfeld.  
Zal ik wel, of zal ik niet...  
Wat gaan mensen van me denken...  
Wat voor mening gaan ze geven...

Maar daar gaat het niet om.  
Het gaat erom wat IK wil.  
En dat is misschien wel de belangrijkste les die ik geleerd heb:  
'Luister naar jezelf, naar wat jij wil, en wat voor jou  
het beste voelt.'  
Wie weet kan het iemand anders ook doen inzien,  
dat er naast al die rotzooi, ook een andere versie van jezelf bestaat.

Dus daar gaan we.  
Op aanraden van mijn destijdse hulpverlener begon ik met schrijven,  
en na al die woorden neem ik nu het besluit om het om te vormen tot een boek.  
Een boek over mij.  
Pagina's vol over de meest sombere en inktzwarte periode uit  
mijn leven.  
Gewoon zoals het was, niks geen mooie woorden of er omheen draaien.  
Dit is wat ik letterlijk in mijn dagboek schreef.  
Zo zag mijn leven eruit, rauw en keihard...  
Vol met onsamenhangende zinnen en gedachtes.  
Van blij naar verdrietig, van uitbundig naar boos, van helder naar onzeker,  
van gelukkig naar bang.  
En dat in een razend tempo.  
Mijn gekke hoofd in opperste staat van chaos en paniek.

18 Februari

Waarom is er niemand die dit begrijpt?

Alleen die ene...

Maar iedereen zegt dat ik me niet teveel aan hem vast moet klampen.

Waarom eigenlijk niet?

Hij is toch de enige die het na al die jaren heeft gezien?

Ja, nu ik erover nadenk, dat klopt.

De rest was er niet, nooit.

Anders was het toch al veel eerder doorgedrongen?

Ik heb altijd geweten en gevoeld dat het niet goed zat.

Altijd.

Ik viel niet voor niks altijd buiten de boot.

Tot ik hem ontmoette.

Hij zag het en bleef alsnog bij me.

Raar?

Ik weet het niet...

Al die tijd joeg ik mensen bij me weg,

maar met hem lukte dat niet.

Hij bleef overeind.

Hoe erg ik ook liep te schelden of mensen probeerde te negeren.

Hij bleef!

We zijn begonnen als collega's en gaandeweg, toen het steeds slechter met me ging, bleek hij de vriend te zijn waar ik altijd zoekende naar was.

Hij praatte met me, ontdekte mijn grootste geheim. (Het snijden)

Hij zag hét zonder ook maar iets te weten.

Waarschijnlijk is dit wat ze bedoelen met je wederhelft vinden.

Of je zielsverwand, of hoe je het ook wilt noemen.

Het voelt wel ietwat vreemd.

Dit wat ik al zoveel jaren bij me draag en nog nooit heb gedeeld, mag ik nu vertellen.

Zonder dat ik gelijk voor idioot wordt uitgemaakt of gelijk een afkeurende blik krijg.

Hij is bereid om naar me te luisteren en me te helpen.

En na lang aandringen, van hém, heb ik dus de stap gezet om professionele hulp te zoeken.

Waarschijnlijk was het ook nodig dat een totaal onbekend iemand, iemand die ik helemaal niet kende, mij moest laten inzien hoe je ook kan leven.

Hoe je aan al die negativiteit, ook een positieve draai kan geven!

Iemand als mijn man, mijn ouders of mijn broers had me dat echt

nooit duidelijk kunnen maken.

Dan had ik alleen maar gedacht dat ze het zouden doen, omdat het zó hoort.

Maar hij kwam uit het niets, hoorde mijn verhalen aan, schrok niet en bleef altijd achter me staan.

Zijn ze er dan toch?

Mensen die van me houden en om me geven?

Ik begin het nu zelf te zien.

Hij was er om me over de drempel te dragen.

Nu moet ik het zelf doen.

En dat is het allermoeilijkste.

Het twijfelen aan alles, dat is het ergste.

Het lukt me niet om de dingen helder te zien.

En daarom heb ik de stap naar de huisarts gezet.

Alles heb ik ervoor over om uit die diepe, diepe put te komen.

Je verhaal, dat zo veilig is bij je allerbeste vriend, op tafel gooien.

En je gelijk tijdens de eerste woorden al afvragen, of het verstandig is om te doen.

Maar de wil is er!

Ik ben bereid om alles te delen, te vertellen, te laten zien.

Ik wil me niet meer schamen, dit is wie ik ben.

Ik ben hier sterk genoeg voor, ik ga het redden!

Zucht, zo gaat het de hele tijd.

Eerst snap ik er niks meer van, van mezelf, van de wereld om me heen.

En dan ineens zie ik het! Dat ik van dit gevoel af wil.

Dat ik moet stoppen om mezelf te beschadigen, weg met het snijden in mezelf.

Op en af...

Op en af...

Negatief en positief...

Het is constant in strijd met elkaar, daar binnenin mijn hoofd.

Zo ziet dit dagboek er ook uit. Een ping-pongbal die zijn richting niet weet te bepalen.

Wat een chaos!

19 Februari

Vroeger waren ze er ook al, al die plekje's.

Al die kleine sneetje's.

Gemaakt met het mesje uit de puntenslijper, dat ik eerst zorgvuldig uit elkaar had geschroefd met behulp van de passer uit mijn etui.

Zichtbaar voor iedereen, gewoon op mijn hand.

Elke keer als er iets gebeurde waardoor ik me geen raad wist met mijn gevoel, elke keer opnieuw vond ik dan troost bij die mesjes...

Heb ik het echt zo goed verborgen, of vonden mensen het te vreselijk om uit te spreken?

Hoe kan het dat ik pas ná 30 jaar iemand ontmoet, die recht door me heen kijkt en me duidelijk maakt dat het leven ook anders kan zijn?

Ik stond er misschien niet voor open, of hoe je het ook wilt noemen.

Ik weet het gewoon niet.

Misschien heb ik het, onbewust, altijd tegen gehouden.

Het was iets dat van mij was, alleen van mij.

En natuurlijk was ik bang voor de reactie, bang voor de veroordeling.

Maar het is eruit.

Het deurtje van mijn 'gekke brein' staat wagenwijd open.

Degenen die er altijd voor me zijn, altijd naar me luisteren, niet met vingers naar me wijzen.

Ik ben blij dat ik ze heb gevonden.

Mijn lieve man, mijn allerbeste vriend die me over de streep haalde en m'n nichtje die niet alleen familie is, maar ook een erg kostbare vriendin.

Ze helpen me waar ze kunnen en daar ben ik ze dankbaar voor.

20 Februari

De ene keer ben ik onzichtbaar, en daarna zijn ze er ineens.

Lieve mensen die mij wél zien.

Gisteravond kreeg ik een berichtje van een collega.

Ik schrijf het op, dan kan ik het lezen als mijn hoofd me weer eens in de steek laat:

'Lieve, lieve Gemma

Wat verschrikkelijk allemaal voor je.

Ik vind het heel dapper van je, dat je eindelijk toegeeft

dat alles te veel en te groot voor je is geworden, om te verwerken.

Er zijn op het werk veel mensen die je erg graag mogen.

Onthoud dat, lieverd.

Je mag er zijn en je doet er zeker toe.  
Ik hoop dat je veel hebt aan je therapie.  
Denk vooral aan jezelf, wat goed is voor jou.  
Jij bent het allerbelangrijkste op dit moment.  
Want de wereld zou iets minder fraai zijn als jij er niet was.  
Als je dat maar weet.

Hele dikke knuffel van mij,  
pas goed op jezelf

Ik vraag me op zulke momenten, als mensen lief zijn,  
altijd af of ik me niet beter stil had kunnen houden.  
Stel ik me niet aan?

Nu ik alles heb verteld voel ik me anders.  
Er zijn niet zoveel radeloze momenten meer.  
En ik vraag me gewoon af, of ik alles niet veel groter heb gemaakt  
dan het is.  
Heb ik er wel goed aan gedaan?  
Moet ik niet gewoon sterk zijn en doorgaan?

Ik weet het niet.  
Ik doe rare dingen, zodat mensen niet bij me weg lopen.  
Maar is dat nodig?  
Als ik het gewoon allemaal toe laat, blijven de echte  
vrienden vanzelf over.  
Dat zijn er tot nu toe maar twee.  
Maar wie zegt dat ik er méér nodig heb?  
Ik vind het eigenlijk wel goed zo.  
Anders wil ik weer controle over alles en iedereen evenveel  
aandacht geven.  
En dat lukt me niet.

Een collega zei, dat ze wel had gedacht, dat hij me zou helpen.  
Omdat het zo'n goeie jongen is...  
En dat vind ik ook.

Er zijn niet veel mensen die dat begrijpen.  
Dat een vrouw, een man als beste maatje kan hebben.  
Een man buiten haar eigen man waarmee ze getrouwd is.  
Belachelijk vind ik dat.  
Is een vriendschap afhankelijk van je geslacht?  
Welke idioot heeft dat bedacht?  
Notabene degene die het fantastisch vindt, is mijn eigen man!  
Hij vind het geweldig dat iemand zo'n rots in de branding kan zijn  
voor iemand anders.

Het kan me niet meer schelen wat ze allemaal van me denken.

Dit is mijn manier, ik wil het zo.  
Ik heb genoeg alleen moeten doorstaan.  
Het moet veranderen.  
En iedereen die mijn keuzes niet begrijpt, zal mijn pad verlaten.  
En dat vind ik niet erg.

21 Februari

Ik word gek van al die vraagtekens in mijn hoofd.  
Waarom denk ik de hele tijd dat alles mijn schuld is?  
Om de kleinste dingen maak ik me druk.  
Ik doe alles fout en vraag me af of de wereld niet beter af is  
zonder mij...

Ik denk het wel.  
Niemand zit op mijn gezeur te wachten.  
Niemand vraagt hoe het gaat.  
En datgene waar ik het meest naar verlang:  
Dat er gewoon eventjes iemand langs komt, voor een  
kopje koffie, gebeurt niet!

Waarom niet?  
Omdat ze allemaal een hekel aan mij hebben?  
Ik kan zo vaak roepen dat ik het niet alleen kan,  
maar ze horen me niet.  
Alleen ikzelf.

Ik voel me nog veel meer alleen, dan al die tijd hiervoor.  
De berg is te hoog.  
Het lukt me niet.  
Er zijn teveel hobbels.  
Ik ben mijn controle kwijt.  
Wat moet ik doen?

23 Februari

Ik mag ook best andere dingen opschrijven.  
Na al die vreselijke dagen, heb ik nu een paar leuke gehad!

Volgende week ga ik uit!  
Gezellig naar het theater.  
Ik heb al gereserveerd!

En gisteren en vandaag zijn mijn man en ik lekker wezen shoppen.  
Het was geweldig!

Hoop dat die rare buien nu even wegblijven.  
Dit blij zijn bevalt me wel.

24 Februari

Hopeloos word ik er van.  
Nu is er weer iemand die zegt, dat het misschien beter is om uit  
de ziektewet te stappen en weer lekker aan het werk te gaan.  
Want dat is goed voor me?

Aargh! Hallo!

Ze zien het gewoon niet.  
Ze zien niet dat dat wel het laatste is waar ik mee bezig ben.  
Hoe kan ik ooit de dingen op mijn werk ordenen, als mijn  
eigen hoofd compleet overhoop ligt?

Ik moet rust in mijn hoofd.  
Geen gezeur!

Ik heb toch ál die jaren al gedaan of er niks was.  
En altijd ben ik door gegaan, zonder te stoppen.  
Dat moet ik nu ook maar doen?  
Dan doe ik toch juist het tegenovergestelde?  
Wanneer komt dan mijn tijd om alles op een rijtje te krijgen?

Ik snap echt niet waarom ze zulke dingen zeggen.  
Is het zo ingewikkeld?  
Moet ik het maar zo laten en gewoon weer verder met mijn oude leven?

Ik weet het niet.  
En snappen doe ik het al helemáál niet meer.

Ben ik echt zo gek?  
Ze denken dat het vanzelf wel over gaat, of dat ik overdrijf.  
Waarschijnlijk vinden ze het niet belangrijk.

Ik moet wel anderen helpen en zielig vinden,  
maar nu ikzelf toegeef dat het me allemaal teveel wordt,  
mag ik dus eigenlijk niet zeuren?  
Want het was goed om mezelf te vergeten?

Hou toch op!

Wat gebeurt er als ik weer ga werken?  
Als ik géén rust neem?

Ik denk dat ik dan nóg slechter ga slapen en mezelf  
nóg meer ga snijden...

Mag ik niet een paar weken alleen voor mezelf?

De afgelopen twee weken bestonden uit het inlichten van mensen  
en hulp zoeken.

En dat was zwaar, heel zwaar!

Het begint NU pas.

Sinds wanneer ben je klaar als je je gemeld hebt bij het GGZ,  
trouw je pilletjes slikt en je naasten verteld dat je hoofd niet in orde is?

Wat is dat voor rare gedachte?

Dat is toch slechts de eerste stap?

Als alles open en bloot op tafel ligt, dan pas begint de klus.

Dan pas begint het echte werken aan jezelf.

En mijn idee is, dat dat vooral samen gaat met rust.

Rust en al je tijd kunnen stoppen in jezelf.

Zonder de afleiding van je werk.

Ik ben moe, moe van alles en iedereen.

Het is nu mijn tijd. Ik wil nu even alléén maar met mezelf bezig zijn.

Ik doe het op mijn manier.

27 Februari

“Denk je sterk” is uit!

Het boek dat mijn Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige  
me aanraadde, heb ik helemaal uitgelezen.

En ik voel me anders.

Nu in elk geval

Ik heb er gelijk nog maar wat boeken bij gekocht.

Gewoon omdat ik me blij voel door al die woorden.

Woorden zijn goed voor me, of ik ze nou zelf schrijf  
of ergens anders lees.

Ik hou van woorden!

3 Maart

Mijn theateruitje was gisteravond!

Samen met mijn beste vriendje naar “Back to the Country”

Al die liedjes van vroeger, zo mooi.

Mendocino, Hello Mary Lou, Ring of Fire, Peggy Sue,

Country Roads, Johnny be good.

Geweldig!