

“Mijn leven is geen ponykamp”

“Dagboek over mijn tienerjaren met een depressie en PTSS”



Autobiografie Tanja Schelberg

'22 jaar oud en heel wat levenslessen verder'



♪ **Rachel Platten – Fight song** ♪

Een gezegde. Het leven is ook daadwerkelijk geen ponykamp. We proberen elke dag te zien alsof het onze laatste is omdat mensen dat altijd zeggen. Geniet vandaag want morgen is niet gegarandeerd. Soms is dit best moeilijk omdat we het gevoel hebben dat we nog wel een tijdje hebben te gaan.

Ik durf te zeggen dat ik voor een tijd had gehoopt dat elke dag mijn laatste was. Er gebeurde veel te veel om me heen, veel negatieve dingen en ik wilde het liefste slapen en niet meer wakker worden.

Soms heb je zelf niet in de hand wat er allemaal om je heen gebeurt. Tegen sommige dingen kun je jezelf niet beschermen, vooral als je er gewoonweg niet tegen op gewassen bent.

Ik zie dat aan hoe ik met bepaalde dingen ben omgegaan. Op school was het altijd een gevecht hoe ik me opstelde tegenover anderen en hoe anderen daarop reageerden. Ik wilde zelfverzekerd zijn en laten zien dat ik niet klein te krijgen was, terwijl ik in werkelijkheid dat onzekere meisje was.

Op school was ik altijd het meisje dat alleen zat, wat weinig tot geen vrienden had, wat altijd maar naar onder keek en goed liet zien dat ze onzeker en stil was. Achteraf beseft ik me des te meer dat ik inderdaad echt dat onzekere meisje was wat niets durfde te zeggen omdat ze bang was voor wat andere mensen zouden denken.

♪ **Ludovico Einaudi – Una Mattina** ♪

“I believe in you. Believe in yourself. Be positive.”

Mijn familie betekent alles voor me. Mijn ouders waren in verwachting van een kindje en na twintig weken bleek dat een klein meisje te zijn. Vreugde was er, terwijl angst ook een rol speelde. Ik vond het wel allemaal prima. Na tweeënveertig weken ben ik geboren op 05-06-1997.



Ik kom uit een gezin met de liefste ouders die een klein meisje zich kan wensen. Ik ben enig kind, hoewel het even anders leek te gaan. Mijn moeder heeft veel te voorduren gehad en heeft vóór en na mij afscheid moeten nemen van prachtige kindjes. Wat een geweldig sprookje moest worden werd een ware nachtmerrie.

Als klein meisje heb je dat besef nog niet, dat heb ik pas sinds een paar jaar. Je bent altijd alleen. Je hebt lieve ouders die altijd voor je klaar staan maar je hebt geen broer of zus waar je mee kan praten. Ik heb dat op latere leeftijd altijd heel erg gemist. Als ik ergens over wilde praten wat ik eigenlijk niet met mijn ouders kon bespreken was het altijd heel moeilijk om daar toch een weg in te vinden. Mensen vragen mij wel eens, vind je het niet heel rot? Tuurlijk wel. Ik had er alles voor gegeven als ik een broertje of zusje had gehad maar ik besef me nu ook dat niet alles gaat zoals je het graag zou willen. Ik ben dankbaar dat ik op deze wereld ben gekomen en dat ik gezond ben.

Soms lig ik 's avonds in bed en denk ik erover na. Hoe zou het zijn geweest als ik wel een oudere broer of zus, of juist een jonger broertje of zusje zou hebben gehad? Ik vind het moeilijk om daarover na te denken. Ik vind het moeilijk omdat ik het zo graag had gewild maar me geen voorstelling kan maken hoe het zou zijn met nog iemand erbij in huis.

♪ **Lukas Graham – Stick around** ♪

Ondanks alles wat ze hebben meegemaakt, hebben ze mij een leven gegeven waar sommige kinderen alleen van kunnen dromen. Ze deden en doen alles voor mij. Ze staan 24/7 voor me klaar en ik kan met alles bij hun terecht. In moeilijke periodes staan ze altijd naast me en houden ze mijn hand vast. Toen ik wat ouder werd wilde ik het graag zelf doen maar ze waren er altijd, al was het voor een gesprek of als ik even een traantje moest wegpinken.

Soms maak je dingen mee waar je niet alleen uit kunt komen. Waarbij je de steun van je familie het hardste nodig hebt. Maar van de andere kant, ik weet dat ik sterk ben met mijn lieve ouders aan mijn zijde en daarom weet ik dat ik het altijd zo heb gered en het verder ook altijd zal redden.

♪ **Calum Scott – No mather what** ♪

“Every family has a story to tell, welcome to ours.”





Buiten mijn ouders heb ik nog andere familie. De familie van de kant van mijn vader. Opa, oma en mijn tante. Mijn familie is, zoals ik hierboven ook al heb verteld, een van de belangrijkste dingen in mijn leven. Familie weet hoe je bent en staat altijd voor je klaar.

De familie van mijn vaders kant heb ik altijd goed mee overweg gekund. Tuurlijk, toen ik in de puberteit zat was het allemaal wat minder en hebben we allemaal onze ups en downs gehad. Maar met familie kom je daar ook altijd weer uit en kun je praten over wat je dwars zit.

Soms hebben we een tijdje geen contact gehad maar uiteindelijk kwam alles ook wel weer goed. Opa en oma zijn op leeftijd maar doen eigenlijk nog alles waar ze van houden. Fietsen was altijd een grote passie, een stukje door de natuur fietsen vonden ze geweldig. Dit zit er voor beide niet meer in maar dat maakt het leven niet minder mooi.

Opa is ziek geweest en heeft een zware periode achter de rug. Er werd een tumor bij hem ontdekt, maar er was goede hoop dat het niet kwaadaardig was. Helaas bleek na een aantal onderzoeken toch anders. Het was een kwaadaardige tumor in de dikke darm. Veel onderzoeken en een aantal zware operaties volgden. We hopen en duimen dat het nu allemaal goed is en blijft en dat elke controle positief zal zijn.

Toen opa herstellende was, kregen we weer een zware klap te verwerken. Oma was gevallen en de huisarts bleef volhouden dat het zwaar gekneusd was en dat ze maar pijnstillers moest pakken. Op aandringen van familie is ze toch in Heerlen naar het ziekenhuis gebracht om foto's te laten maken en wat bleek, ze had haar bekken en onderste ruggenwervel op vier plekken gebroken. Zware medicatie en rust was alsnog het enige wat ze oma konden aanraden.

Dit is voor mij best een heftige periode geweest. Je ziet je opa en oma zoveel pijn en verdriet hebben maar je kunt niks doen. Toen opa in het ziekenhuis lag ben ik natuurlijk wel naar het ziekenhuis geweest maar je kunt de pijn niet bij hun wegnemen en dat is een vreselijk gevoel.

Uiteindelijk gaat het de goede kant op en we blijven allemaal positief.

“The worst thing in the world is watching people you love suffer in pain when there is nothing you can do to stop it.”

De familie van de kant van mijn moeder. 'Superoma', opa en oma.

Superoma is mijn overgrootoma. Ik was negen toen ze ons onverwachts verliet. Samen met pap en mam was ik op vakantie in Griekenland toen we 's avonds een telefoontje kregen dat ze ziek was geworden en naar het ziekenhuis was gebracht. Ondanks dat was het niks om ons zorgen over te maken, ze was stabiel.

De dag erna kregen we weer een telefoontje, dit telefoontje was minder positief. Ze was heel snel achteruit gegaan en ze was helaas overleden. Pap en mam hebben nog geprobeerd om eerder naar huis te kunnen gaan, dit is helaas niet gelukt. Twee dagen nadat ze is overleden zijn we naar huis gevlogen en moest er nog van alles geregeld worden. De begrafenis weet ik niks meer van en van de tijd daarna kan ik me ook weinig herinneren.

Dan had ik opa nog. Mijn alles. Opa en ik waren vier handen op één buik. Vanaf mijn geboorte, eigenlijk daarvoor al, was opa heel erg ziek. Hij had problemen met zijn vaten en dit wilde allemaal maar niet goed gaan. Verschillende hartinfarcten en herseninfarcten volgden en het werd steeds heftiger. Ik weet er eigenlijk niet meer zo heel veel van maar wat me wel altijd is bijgebleven zijn de eindeloze momenten in het ziekenhuis. Hier waren we ontzettend vaak.

Opa heeft het heel zwaar gehad en hier heb ik het ook altijd heel moeilijk mee gehad. De laatste jaren waren het heftigste voor mij. Misschien ook omdat ik me daar het meeste van kan herinneren. Ziekenhuis in, ziekenhuis uit. In 2006 heeft opa een amputatie ondergaan voor zijn been. Dit been was aan het afsterven en tijdens een operatie bleek dat het been niet meer te redden was.

In december 2014 kreeg hij het verschrikkelijke nieuws dat ze hem niet meer konden helpen. Ik weet nog dat mam en ik toen mee waren naar het ziekenhuis maar op een of andere manier kan ik me van onze reactie niks meer herinneren. Alles werd in één klap anders. Zijn andere been was aan het afsterven en zijn nieren werkten niet goed meer. Hij is naar huis gestuurd maar werd een paar weken daarna opgenomen omdat hij geen lucht meer kreeg. Hier bleek dat hij ook nog een lekkende hartklep had en dat het einde langzaam in zicht begon te komen.

Hij is een weekje moeten blijven en daarna ontslagen, hij mocht weer lekker naar huis. In het begin kon hij zichzelf nog verzorgen en ging alles nog best goed. Toen het moment aanbrak dat zelf verzorgen niet langer mogelijk was, moest er thuiszorg komen om hem hierbij te helpen. Dit is het moment geweest dat veel ellende is begonnen. Oma wilde niet dat er thuiszorg kwam in haar 'gepoetste huis' want mensen van de thuiszorg maken alleen maar rotzooi volgens haar.

Oma wilde het gasfornuis niet vies maken om alleen voor opa te koken en ze hebben vaak ruzie gehad wat allemaal flink uit de hand is gelopen. Oma heeft de medicijnen van opa een keer onder het bed gegooid en gezegd, als je ze moet

hebben moet je maar opstaan en ze pakken. Opstaan was niet mogelijk want hij was bedlegerig en hij kon dus niet meer opstaan.

Na een paar weken werd het te erg en heeft mam ervoor gezorgd dat hij overgeplaatst kon worden naar een hospice bij ons in de buurt. Dit is allemaal snel geregeld en hij is snel verhuisd naar zijn kamer in het hospice.

De eerste week bleef oma bellen, terwijl opa geen contact meer wilde. Opa leefde heel erg op. Hij dronk weer genoeg, er werd lekker voor hem gekookt dus hij at weer en hij voelde zich wat beter. Hij is zelfs weer uit bed geweest. Met een speciale lift is hij uit bed, in een rolstoel getild. Mam en ik waren bij hem en we hebben even in de woonkamer van het hospice gezeten en genoten met ons drietjes. Dat was een immens dierbaar en mooi moment!

Na een week stond oma ineens op de stoep. Ze is bij opa de kamer op gelopen en ze hebben flinke ruzie gehad. Zo erg, dat het personeel haar van de kamer af heeft moeten halen. Dit was de druppel. Opa at en dronk niet meer en ik merkte aan alles dat hij alle motivatie kwijt was.

♪ **Ruelle ft. Fleurie – Carry you** ♪

Een week later was ik alleen thuis. Pap en mam waren op bezoek bij vrienden van ons. Ik was een beetje televisie aan het kijken en had al de hele avond een heel raar gevoel in mijn buik. Een soort vage buikpijn. Toen pap en mam thuis kwamen zei ik dat tegen mam en ze had precies hetzelfde, dus hebben we het hospice gebeld en we mochten meteen langs komen.

We hebben die nacht bij opa geslapen en het was een heftige, emotionele maar ook hele mooie nacht. Opa zag van alles door de medicijnen die hij kreeg. Het moment wat ik nooit meer zal vergeten, is dat hij ineens vroeg of ik er was. Toen mam zei dat ik tegenover hem op een bedje lag was het goed en is hij in slaap gevallen.

's Morgens zijn we naar huis gegaan. We waren met de tuin bezig dus zijn nog wat spullen gaan halen, we hebben nog boodschappen gedaan en ons allemaal even snel gedoucht en omgekleed. Omdat opa zo'n heftige nacht had gehad, wilde mam niet dat hij alleen was dus heeft ze in een opwelling oma gebeld. 's Middags zijn we terug gegaan naar het hospice en wat ik daar zag, vergeet ik nooit meer. De sterke en rustige opa van 's morgens was compleet veranderd. Hij ademde heel eng, was niet meer aanspreekbaar en was niet meer de opa die ik kende.

Ik vond het heel eng. Ik ben op mijn bed van die nacht gaan zitten en durfde niet goed in de buurt te komen. Tot mam vroeg of ik alsjeblieft bij haar, naast opa wilde komen zitten. Ik had opa vast en mam zei dat iedereen er was en dat het goed was om te gaan. Niet veel later blies opa zijn laatste adem uit in bijzijn van pap, mam, oma en mij. Op dat moment stortte ik compleet in. De belangrijkste persoon in mijn leven, mijn held, mijn voorbeeld is er niet meer. Ik mis je nog elke dag heel erg.

Ik hou van je.

Ik wil even een dankwoord uitspreken aan het personeel van het Universitair Medisch Ziekenhuis in Maastricht en het personeel in het voormalige Orbis Ziekenhuis Sittard. Vooral aan de arts die hem in Maastricht altijd heeft behandeld. Hij is gespecialiseerd in vaatchirurgie en is directeur van het hart en vaat centrum. Zonder hem waren we niet gekomen tot waar we uiteindelijk zijn gekomen.

Dan hebben we oma nog. De moeder van mam. Voordat opa overleed had ik altijd goed contact met haar maar na alles wat er thuis is gebeurd voordat opa stierf heb ik amper nog contact met oma gehad. Vooral toen opa overleden was vond ik het heel moeilijk om contact met haar te houden. Ze eist heel veel van ons en ze beseft zich niet dat ze meer of minder de reden is van opa's vroege overlijden. Dat gevoel blijf ik in ieder geval heel sterk houden. Als ze niet ineens in zijn kamer had gestaan dan had hij nog gegeten en gedronken en hadden we hem waarschijnlijk nog wel iets langer bij ons gehad.

Wat ik ook heel moeilijk vind, is dat ik niet weet wat er is gebeurd in de tijd dat we zijn vertrokken en zijn terug gekomen. Tuurlijk, opa was heel erg ziek maar 's morgens hadden we allemaal nog het gevoel dat het goed zou komen voor dat moment. Toen we terugkwamen ben ik zo geschrokken. Ik weet niet of opa en oma nog ruzie hebben gehad, ik weet niet wat oma nog tegen hem heeft gezegd en dat is echt een frustrerend gevoel.

Een paar maanden nadat opa is overleden heb ik het contact met oma verbroken. Ik ging er zelf compleet aan onderdoor. Ze bleef bellen, ze bleef op een behoorlijk zielige manier mijn voicemail inspreken en ik zat zelf in een zware depressie. Ik kon er niet mee omgaan en daarom heb ik de keuze gemaakt om het contact te verbreken. Ik weet niet of dat contact ooit nog gaat komen, maar voor nu sta ik er achter. Ze heeft me teveel gekwetst. Als opa terug zou komen als ik contact met haar zou opnemen, deed ik het meteen. Maar helaas, opa komt er niet mee terug.

♪ **Kesha – Praying** ♪



“You may be gone from my sight, but you are never gone from my heart”

♪ Lukas Graham – You're not there ♪

Alles wat ik eerder verteld heb, is mij op een gegeven moment teveel geworden. Ik kwam in een zware depressie terecht. Via de huisarts kreeg ik een psychologe toegewezen en wat was dat een lieve vrouw. Ze deed heel hard haar best maar op een of andere manier werkte het na een aantal sessies gewoon niet. Dat is een van de momenten geweest waarop ik heb gezegd dat ik het allemaal wel alleen aan kon en dat ik mezelf wel kon helpen. Het ging een tijdje beter, tot het volgende weer gebeurde en ik weer een klap kreeg te verwerken.

Ik merkte dat ik heel moeilijk met dingen kon omgaan. Ik hoefde maar iets te horen wat negatief was en ik zonk steeds dieper. Ik wist niet hoe ik met negativiteit moest omgaan en ik ging me steeds slechter voelen.

Ik wist dat er iets moest gebeuren dus ben ik naar een nieuwe psychologe gegaan. Proberen en doorzetten was belangrijk. Ik kreeg een psychologe die tegenover me zat met haar armen over elkaar heen, knikkend. Toen ben ik erachter gekomen dat ik daar absoluut niet mee om kan gaan. Iemand moet terug praten of een reactie geven. Iemand die een uur lang zegt 'ja, dat is heftig, dat snap ik' of 'wat vervelend voor je', is geen persoon voor mij. Na het eerste gesprek heb ik tegen mam gezegd dat ik dit niet wilde en dit was ook meteen mijn laatste keer bij haar.

Weer terug bij de huisarts kreeg ik een psychologe toegewezen in het ziekenhuis en serieus, die vrouw was geweldig. Volgens mij had ze speciale krachten. Ik voelde me vanaf het eerste moment op mijn gemak en ze kon door me heen kijken. Ik had het een en ander over mezelf verteld en ze vertelde me meteen hoe ik in elkaar zat en ik besepte me later dat het ook allemaal klopte wat ze zei.

Bij die vrouw heb ik een lang traject doorlopen. Ze luisterde met liefde elke keer naar hetzelfde probleem, gaf me handvaten en oefeningen waar ik achteraf heel veel van geleerd heb. Ik was heel onzeker en door haar oefeningen heb ik die angst van me af laten glijden. Ook met de problemen die toendertijd speelden heb ik leren omgaan. Ik weet nu ook hoe ik daar in de toekomst mee om moet gaan.

Toen ik het traject had afgesloten was ik weer even heel onzeker. Bang dat ik het niet alleen zou kunnen en dat ik weer in een gat zou vallen. Blijkbaar heb ik genoeg geleerd want dit is niet gebeurd. Natuurlijk heb ik nog momenten dat het niet zo goed gaat en dat ik me niet goed in mijn vel voel maar het is niet meer constant zoals het ooit was.

Ik besepte me dat het niet goed ging op het moment dat ik nergens meer zin in had. Ik was elke dag doodmoe en ik wilde alleen maar in bed liggen en films kijken. Die periode heb ik best lang gehad. Ik zorgde niet goed voor mezelf. Ik ben een emotie eter en begon bij te komen. Het maakte me allemaal niet uit. Ik was super ongelukkig.

Toen ik het traject had afgerond ben ik begonnen met sporten en uiteindelijk ben ik ongeveer vijftien kilo afgevallen. Ik begon me beter in mijn vel te voelen, ik had leuke vrienden en vriendinnen om me heen en ik leerde een leuke jongen kennen die me gelukkig maakte. Helaas is niet alles voorbestemd en liet hij me anderhalve maand later vallen als een baksteen. Ik had verwacht dat ik daar niet meer bovenop zou komen maar ik stond versteld van mezelf. Ik krabbelde op en ik werd gelukkig met een andere jongen, vrij snel daarna. Het klikte en het was goed, dacht ik. Na zes maanden heb ik er een punt achter gezet omdat ik er meerdere malen achter was gekomen dat hij dingen deed die je normaal in een relatie niet doet. In het begin was ik er kapot van. Ik voelde me vreselijk want ik was er van overtuigd dat hij in mijn toekomst een rol zou spelen. Soms kom je erachter dat mensen niet zijn zoals je had gehoopt en is het beter om je eigen weg te volgen. Hier vertel ik later meer over.

Ik voel me super. Momentjes dat het wat minder gaat, die zijn er zeker. Ik weet wat ik wil en wat ik wil is gelukkig zijn. Misschien is dat in de toekomst met een leuke jongen of misschien is dat single, wie weet wat de toekomst gaat brengen?

“Happiness is a choice, not a result. Nothing will make you happy until you choose to be happy”



“It’s both a blessing and a curse to feel everything so very deeply”

In de tijd dat het zo slecht met me ging heb ik veel gedate. En eerlijk, ik hoopte op dat moment dat ik iemand tegen zou komen die zou zien dat het niet goed met me ging en die me kon helpen. Helaas heb ik alleen maar jongens leren kennen die snel weer zijn vertrokken of jongens die gewoon op zoek waren naar één ding. Ik was zo kwetsbaar in die tijd dat ik achteraf veel fouten heb gemaakt, dat geef ik toe. Ik heb domme dingen gedaan en dingen gedaan waar ik gewoonweg niet bij na heb gedacht. Ik heb veel geleerd van die tijd. Ik ben volwassen geworden, héél volwassen zelfs.

Toch, als ik er nu achteraf over nadenk, snap ik misschien wel hoe het is gekomen dat ik zoveel contact met jongens zocht. Ik was onzeker en ik wilde weten of er jongens waren die mij wel konden accepteren zoals ik was. Misschien miste ik de aandacht? Het hebben van een beste vriend en het hebben van een jongen waar ik leuke dingen mee kon doen?

♪ **Kensington – Sorry** ♪

Ik vond het fijn om complimenten te krijgen van jongens en ik vond het fijn als een jongen liet merken dat hij me oprecht leuk vond. Misschien heeft dat ook wel te maken met al mijn onzekerheden van de afgelopen jaren. Ik kan hierover liegen maar ik wil eerlijk zijn. Misschien dat je nu denkt, die houdt gewoon van aandacht. Ik heb mijn problemen gehad en ik ben daar niet altijd even goed mee omgegaan maar ik ben geen aandacht zoeker. Ik zocht iemand die me kon redden toen ik dacht dat ik dat zelf niet kon.

♪ **Jess Glynne – Take me home** ♪

Het is allemaal best wel heftig geweest en ik heb tijden gehad dat ik niet meer wilde. Toen ik op de middelbare school zat ben ik zo erg gepest geworden dat ik vaker heb nagedacht over het idee om een einde te maken aan mijn leven. Het was teveel, ik kon er niet mee omgaan en ik voelde me elke dag een beetje meer eenzaam. Wanneer mensen nare dingen tegen mij zeiden, geloofde ik elk woord en trok ik me alles heel erg aan. Nu, jaren later, kom ik de mensen wel eens tegen die me gepest hebben en kan ik ze met opgeheven hoofd aankijken. Soms zeg ik ook nog wel eens een vriendelijke en gemeende “hallo”.

“Those who judge will never understand, and those who understand will never judge”



Mijn boek is een verhaal over mijn leven. Ik heb sinds alle ellende begon mijn hele leven op papier gezet. Ik heb een soort dagboek bijgehouden. Soms schreef ik elke dag, soms dagen niet. Als ik schrijf, voelt dat alsof ik van me af kan schrijven. Alle stress of al het gedoe van die dag laat ik dan achter op mijn papier.

Er komen dingen in voor die heel persoonlijk zijn, dat heb je eerder ook al kunnen lezen. Daarom vond ik het een hele stap om dit boek uit te brengen maar ik wilde het zo ontzettend graag en er zit een boodschap achter.

Geniet. Doe de dingen die JOU gelukkig maken en haal positiviteit uit de kleine dingen. Laat zien wie je echt bent, er zullen altijd mensen zijn die commentaar daarop hebben en die vinden dat je niet goed genoeg of mooi genoeg bent, maar onthoud dat jij jij bent. Alles gebeurt met een reden, daar ben ik echt in gaan geloven. Heb je iets heftigs meegemaakt, heb je iemand verloren waar je zoveel van hield of ben je gepest geworden? Onthoud dat het je wel heeft gemaakt tot de persoon die je op dit moment bent.

♪ **Rachel Platten – Stand by you** ♪

Ik kijk met een lach terug op de momenten dat ik het moeilijk heb gehad. Op de momenten dat ik inderdaad zelfmoord wilde plegen, dat ik er totaal doorheen zat en ik gewoon niet meer wist wat ik moest doen.

Waarom heb ik de keuze gemaakt om uiteindelijk geen einde aan mijn leven te maken? Simpelweg omdat ik besepte dat er mensen waren die om me gaven, die emotioneel en down waren om het feit dat ik niet goed in mijn vel zat. Waarom kijk ik met een lach terug op die momenten? Damn.. kijk waar ik nu sta in het leven. Kijk wat ik bereikt heb en kijk eens naar de voorkant van dit boek waar toch echt mijn naam op staat.

Ik ben super trots op mezelf en ik kijk dan ook echt met trots naar het feit dat ik heb laten zien dat, hoe uitzichtloos het ook allemaal lijkt, er echt nog een reden is om hier te zijn. En zal ik eens eerlijk zijn? Ik heb een traantje weg moeten pinken toen ik dit schreef. Omdat ik dit nog kan schrijven. Ik heb de kans gekregen om mezelf iets te bewijzen en ik hoop zo, dat ik andere mensen kan laten inzien dat zelfmoord niet de enige oplossing is. Er is altijd iemand die je begrijpt, ook al voelt dat misschien niet zo. Kijk eens goed om je heen naar wat je hebt, zeg wat vaker tegen je ouders dat je van ze houdt en geef je vrienden of vriendinnen eens een dikke knuffel. Dat verdienen ze namelijk wel degelijk.

Ik wil nog één ding zeggen. Ik heb veel geschreven de laatste jaren, soms in een emotionele, boze of chagrijnige bui. Soms heb ik iets geschreven, heel kort en bondig. Kijk niet raar op. Ik heb het geschreven op een manier hoe ik me toen voelde. Sommige dingen zullen misschien heftig zijn om te lezen.

Ook qua taalgebruik zal je het een en ander opvallen. Ik ben geboren en getogen in het prachtige Limburg, dit is waarschijnlijk wel te merken. Punt twee zijn de spelfouten die erin staan. Ik heb getwijfeld om deze allemaal eruit te laten halen maar dit boek is geschreven op een kwetsbare manier, op hele vrolijke of hele emotionele momenten. Ik heb er spelfouten in laten staan, dit boek is namelijk puur en echt door mij geschreven en uitgegeven. Ik accepteer de spelfouten en ik accepteer dat de grammatica en de zinsopbouw niet overal perfect is, ik hoop jij ook.

Mensen die me persoonlijk kennen, kennen me op twee manieren. Als dat onzekere meisje, die altijd met haar hoofd naar beneden liep en niets durfde te zeggen, of dat meisje wat vrolijk is, hartstikke gek kan doen en er van houdt om andere mensen aan het lachen te maken. Want de Tanja die nu buiten rondloopt, is het tegenovergestelde van rustig. Geloof me.

♪ **Loïc Nottet – Million eyes** ♪







Eind februari 2016

“Opa was een man die nooit opgaf. Hij bleef vechten, omdat er steeds dingen waren die hij nog wilde meemaken van mij. Mijn geboorte, mijn communie, mijn 16^e verjaardag, het behalen van mijn rijbewijs, mijn 18^e verjaardag enz. Helaas was dat laatste ons niet gegund. Het strijden houdt een keer op. Het was genoeg geweest. Opa zei altijd.. “als ik pijn moet gaan lijden hoeft het voor mij niet meer”. Maar zelfs toen hij pijn had.. gaf hij de moed niet op. Ik wil worden zoals hem.. sterk, positief en altijd vrolijk. Opa, ik ben super trots op je. Bedankt voor alle mooie momenten die we samen hebben gehad en bedankt voor alles wat je voor mij hebt gedaan. Ook al hou ik mega veel van je en mis ik je super erg, weet dat ik er vrede mee heb. Je hebt genoeg gestreden en meer dan genoeg voor mij gedaan. Ik weet alleen mijn gevoel geen plekje te geven en vergeef het mij dat ik af en toe onredelijk doe tegen papa en mama, maar ik hoop dat je mij van boven raad kan geven en mij kan helpen. Ik zal altijd aan je denken als ik een moeilijke keuze moet maken en ik zal altijd proberen je trots te maken. Ik hoop dat je trots op me bent en ook op de keuzes die ik maak, want opa, ik ben wel mega trots op jou. Ik beloof je, we zien ons ooit weer en ik beloof je ook, dat ik ondanks alles goed op mama en oma zal letten. Je zit voor altijd in mijn hart en ik zal je nooit vergeten. Opa, ik hou van je. Voor eeuwig en altijd.

♪ **Ludovico Einaudi – Divenire** ♪

Dit is het stukje wat ik heb voorgelezen op de crematie. Een moment wat ik niet snel meer zal vergeten. Opa zal altijd mijn held blijven en ik hou ontzettend veel van hem. Ik bedank hem voor alles wat hij voor me heeft gedaan.

Ook heb ik vanaf februari contact gekregen met twee jongens. De eerste is een jongen die ik heb leren kennen op een verjaardag. Een hele leuke, vrolijke en spontane jongen. We hadden het super gezellig en hebben daarna nog eens afgesproken. Weer was het super gezellig en de keer daarna ben ik bij hem thuis geweest. Het voelde goed en ik voelde me op mijn gemak bij hem, zeker omdat ik hem al een paar keer had gezien. De laatste keer ben ik weer naar hem toegegaan en ben ik uiteindelijk blijven slapen. Dit had ik beter niet kunnen doen. 's Morgens was het nog heel gezellig en vervolgens heb ik niks meer van hem gehoord. Dit deed pijn maar het leven ging door.

In november kwam ik online een jongen tegen die ik me nog vaag kon herinneren. We hebben bij elkaar op school gezeten. We hebben een tijdje super gezellig gepraat via WhatsApp maar het was op een gegeven moment tijd om weer eens af te spreken. Het klikte eigenlijk meteen en het was super gezellig. Eigenlijk kregen we vrij snel een relatie, misschien mede omdat ik hem al kende en me op mijn gemak voelde bij hem. Die relatie heeft niet lang geduurd. Naarmate we elkaar meer zagen voelde ik mij verstikt op een of andere manier. Het voelde echt niet goed en ik heb toen de keuze gemaakt om alleen verder te gaan met mijn leven.

♪ **Amber Run – I found** ♪

31 maart 2016

School, stage, werk en dan is het maandag ook nog eens vier april, de sterfdag van opa precies één jaar geleden.

School maakt me echt gek. De laatste paar dagen valt het wel mee maar ik kan gewoon niks goed doen en dat maakt me zo verdrietig en boos. Stage gaat gelukkig wel goed. Het is vermoeiend in de zorg, maar wel super leuk.

Werken is ook echt heel erg leuk. Het bevalt super goed bij de Plus.

Sinds december heb ik een verzorgpaardje, Vieta. Mijn rots in de branding en ook wel echt een beetje mijn trots. Ik rij haar met veel plezier, ik heb de grootste lol met de meiden op stal en ik voel me gewoon goed als ik bij haar ben. Ik vergeet even alles. Niet elke dag gaat het rijden goed maar ondanks dat ben ik wel dankbaar.

3 april 2016

Wat een dag. Ik heb de hele dag gewerkt, ik ben kapot.

Morgen is de sterfdag van opa en wat zie ik er tegenop! Het is echt zo'n dag die ik liever wil overslaan maar van de andere kant ook niet zomaar voorbij wil laten gaan. Als ik erover ga nadenken word ik verdrietig, ik mis hem. Voor nu gaat het nog goed. Ik ben benieuwd hoe het morgen zal gaan.

Ik ga in ieder geval lekker naar stal, een beetje afleiding is nooit verkeerd. Lekker rijden, misschien even naar buiten en verder gewoon een beetje knuffelen.

's Avonds gaan we lekker uiteten bij opa's lievelings restaurant, De Hafenstube. Ik ben benieuwd hoe ik morgen de dag ga doorkomen..

♪ **Live – Overcome** ♪

4 april 2016

De sterfdag van opa, wat een dag. Vanmorgen heb ik lekker uitgeslapen, ontbeten en daarna ben ik naar stal geweest de hele middag. Ik was alleen, het was lekker weer en heel rustig. Het rijden ging in het begin niet geweldig maar uiteindelijk beter.

Vanavond zijn we gaan uiteten en het was zoals altijd weer heel lekker. Van tevoren heb ik nog een gesprek met mam gehad. Ze is trots op me. Zelf weet ik niet goed wat ik vind. Ik mis alles en iedereen en dat doet pijn. Het is gewoon te veel op dit moment.

Morgen is weer een dag. Hopelijk een betere dan vandaag.

6 april 2016

Wat een klote dag! Alles loopt voor geen meter. Ik mis alles en iedereen, school maakt me helemaal gek en het is me gewoon echt allemaal te veel. Het is bijna niet meer te doen. Ik ben er zo klaar mee, ik wil rust!

♪ **The Script – Breakeven** ♪

22 mei 2016

Ik wil al een paar dagen iets schrijven maar het komt er steeds niet van. Ik word langzaam gek. School is hetzelfde als altijd, stage en werk eigenlijk ook.

Vieta, ik hou zoveel van haar maar ik begin nu te merken dat het me op breekt. Haar eigenaresse is zwanger, die kan niet meer zo vaak komen, dus ik ben bijna elke dag op stal.

Ik ben gewoon super onzeker. Ik weet niet of ik het nog lang kan volhouden. Mijn hoofd is constant aan het werk met denken. Nadenken over van alles en nog wat en ik kreeg ook nog te horen dat mijn lieve paardje, van de manege waar ik jaren vrijwilligerswerk heb gedaan, is ingeslapen. Weer een klap erbij. De pony waar ik mijn vertrouwen in rijden van heb gekregen, waar ik alles, maar dan ook echt alles mee kon doen. Bedankt voor alles lieve pony, ik ga je missen.

† 12 mei 2016

In mijn vakantie ben ik naar het ziekenhuis moeten gaan. Ik had zo veel pijn op mijn borst dat ik niet meer wist wat ik moest doen. Die pijn had ik al vaker gehad en ik was er al meerdere malen voor naar de huisarts geweest maar telkens wisten ze niet wat het was. In het ziekenhuis heb ik verschillende onderzoeken gehad en wat bleek? Ik heb het syndroom van Tietze. Ik heb zware pijnstillers meegekregen en het gaat nu gelukkig stukken beter.

(Het syndroom van Tietze is een soort reuma waarbij het kraakbeen tussen het borstbeen en de ribben pijnlijk en opgezwollen is. De Latijnse benaming is Costochondrodynie. Het kraakbeen in de borstkas verbindt het borstbeen met het sleutelbeen en de ribben en is een soepel weefsel. Dat is nodig, omdat de borstkas moet meebewegen bij in- en uitademen. Bij het syndroom van Tietze is dit kraakbeen opgezwollen. Dat is niet ernstig, maar het is wel pijnlijk en lastig in het dagelijks leven.)

23 mei 2016

School en stage, ik ben er zo klaar mee. Andere mogen zomaar vrij pakken, kunnen makkelijk uren inhalen en ik moet me in alle bochten wringen om geen problemen te krijgen. Het is gewoon niet eerlijk.

Eigenlijk wil ik stoppen met de opleiding maar dan krijg ik de volle laag van pap en mam, dat weet ik zeker. Ik heb mam een berichtje gestuurd dat ik moet gaan kijken voor een psycholoog of iets anders wat kan helpen want ik trek het gewoon echt niet meer alleen. Mijn hoofd is moe. Ik ben moe. Ik wil niet meer.

♪ **Talos – See me** ♪

21 juli 2016

Wat een gedoe allemaal weer. Ik heb een jongen leren kennen. Hij was zo lief voor me en ik dacht echt dat dit best eens serieus kon worden. We praatten echt dag en

nacht. Hij was gek op mij en ik stiekem ook wel echt op hem. Tot zijn laatste berichtje. Ik hoorde gewoon helemaal niks meer, geen woord en dat terwijl we die dag overdag onze eerste date hadden gepland..

Ik ben trouwens geopereerd op 23 juni. Ik had van kleins af aan heel veel last van zweethanden, op een extreme manier. Ik heb van alles geprobeerd. Poeder, crème en later zelfs botox spuiten. Ik kreeg dan ongeveer 30 spuiten in mijn handen die mega veel pijn deden maar na twee jaar besepte ik me dat het voor geen meter hielp. Toen ben ik terug naar het ziekenhuis gegaan en was een operatie de enige optie. We hadden alles nagevraagd, of het verzekerd werd en dat was zo. De operatie is uiteindelijk uitgevoerd in Dordrecht, omdat ze het daar wel nog deden en hier niet meer.

De operatie is redelijk goed gegaan. Ik heb lang moeten herstellen want ik heb echt veel pijn gehad maar ik had het er voor over. Nu gaat het met ups en downs. Soms heb ik nog wat last ervan maar soms ook helemaal niet.

Dan is oma er nog. Of nou ja, mam heeft haar een brief geschreven naar aanleiding van het geld wat ik van opa zou krijgen voor de auto. Ik ben voor mijn eerste auto gaan kijken maar daar had ik het geld wel voor nodig. Maar helaas, omdat ik geen contact meer met haar heb, wil ze het geld niet overmaken. Dan moest ik eerst maar contact met haar opnemen en dat is niet wat ik wil, dus ik heb de auto helaas moeten laten schieten.

♪ **Isak Danielson – Power** ♪

29 oktober 2016

Ik weet niet zo goed waar ik moet beginnen. Ik ga het een voor een vertellen want het is nogal wat.

Deze meid heeft een relatie. Maar of dit nog lang duurt weet ik niet. We hebben nu bijna twee maanden een relatie maar het loopt echt niet goed. We hebben de grootste ruzie om de stomste dingen en hij behandelt me echt als een klein kind. Hij denkt dat ik nog niks weet en alles wat hij zegt gaat hij uitleggen omdat hij denkt dat ik het niet begrijp. Zo ontzettend vervelend. We zullen zien of het stand gaat houden.

♪ **Machine Gun Kelly – Numb** ♪

Dan is er die jongen waar ik op 21 juli over vertelde. Die waar ik ineens niks meer van hoorde. We hadden weer een heel klein beetje contact maar toen ik hem vertelde dat ik een vriend had, blokkeerde hij me overal. Dat doet pijn.