

Een stap met lef

Een stap met lef

onderweg naar acceptatie

Erna Meerwijk

2e druk, november 2017
Printing on demand
Bestellen via heijink.mijnbestseller.nl
Fotografie: Ruud M. Koppenol
Ruudkoppenol.fotografie@gmail.com

ISBN 9789463421119
NUR 770

Copyright © 2017 Erna I. Meerwijk-Kans

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zeer veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/ of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Een stap met lef..., het hoe en waarom	7
Vanaf ergens in 2012	9
2013 Het nieuwe jaar in	39
Vanaf april 2013 Het verleggen van grenzen gaat door.....	57
2014 Een stap met lef... ..	73
Nog even dit... 2015	77
Over de foto's.....	81

Een stap met lef..., het hoe en waarom

Om niet te vergeten wat ik met mijn psychologe wilde bespreken, ben ik mijn gedachten en gevoelens maar op gaan schrijven...

Mijn herseninfarcten zorgden voor grote vermoeidheid en concentratie stoornissen; iets wat veel mensen meemaken na een schokkende gebeurtenis. Het herstel duurde langer dan verwacht door ontoereikende medicatie; een nieuw infarct...

Het gevoel kwetsbaar te zijn hakte er diep in. Verzet, ontkenning, woede, angst, frustratie, lusteloosheid en eenzaamheid streden in mijn gevoelswereld om voorrang.

Het proces liep van 5 x rusten per dag tot weer de hele dag door kunnen gaan; van niets meer kunnen tot tijd te kort hebben om alles te doen wat ik zo graag wil; van alleen maar afwachten of het overgaat tot het aanpakken van mezelf en er ook weer voor anderen kunnen zijn. Weer leren durven. En dat proces duurt al jaren en gaat nog door...

Stapje voor stapje

Vaak kreeg en gaf ik de goede raad om de tijd te nemen om te verwerken, maar... hoe doe je dat? Het heeft mij geholpen om iedere dag maar even wat in een boekje te klodderen. Niet denken aan een mooie vorm of klinkend rijm... Gewoon maar de stroom van gevoelens vangen in een paar woorden.

Iedere dag was anders, dus ieder blaadje werd gevuld met een andere stemming... Soms blij momenten, soms heftig verzet, soms hevig verdriet, soms leegte en soms hoop en stille berusting. Het hoorde er allemaal bij.

De bladzijden heb ik genummerd en die volgorde is ook in dit boekje aangehouden. Later ging ik op datum verder.

Langzamerhand kreeg ik de gewone dingen weer onder controle, met af en toe een dip van jewelste. In het begin duurde zo'n dip maanden, later weken, soms dagen, soms een paar uren... Maar al met al, over een langere periode bezien, ging ik toch stapje voor stapje vooruit.

Geen huisje zonder kruisje

Het gevoel de enige te zijn die zo'n proces doormaakt gaf me een gevoel van falen, onmacht, niet begrepen te worden.

Naarmate ik meer met anderen sprak over mijn én hun ervaringen, bleek dat zo veel mensen, ja bijna iedereen wel een portie verwerking te doen

heeft. Er is geen huisje zonder kruisje... En in feite maakt het niet uit welke ervaring er verwerkt moet worden; het proces verloopt ongeveer hetzelfde... Je gaat door dezelfde fasen.

Hierdoor leerde ik ook mijn eigen situatie en proces beter te begrijpen en hanteren. En... Ik kreeg wat meer geduld met mezelf.

Daarom wil ik met dit boekje een handreiking doen naar mensen, die nog midden in zo'n proces zitten en een beetje begrip nodig hebben. Stel dat jij zo iemand bent... Al is er maar één tekstje, dat je een beetje op weg helpt, je raakt en waardoor je het gevoel krijgt, dat je niet de enige mens bent, die worstelt met zijn situatie...

Ik hoop dat je in die herkenning wat steun en kracht vindt.

Dankjewel

Een dankjewel geef ik graag!

Aan Paul, Marijke, Maurits, Ankie, Pap, Mam, broers en zussen en aan veel familie en vrienden die allemaal veel geduld hebben gehad (en soms nog...). Daarbij denk ik ook terug aan mijn moeder; gelukkig heb ik haar kunnen bedanken voor alles... Mijn heerlijke kleinkinderen Sara en Floris hebben me vaak over mijn grenzen doen stappen. Frans, je gaf me eerlijke feedback. En Ruud; wat een mooie foto's!

Ik ben blij met Betteke Mulder (huisarts), Lydia de Jong (Vital Vitae), Tera Bakker (fysio) en Rita van Kouwen (acupunctuur); zij hebben steeds voor me klaargestaan. En nog!

Maar zeker ook dank ik Wendy Bosma, mijn psychologe, die me geholpen heeft om mijn gedachten te ordenen en op te schrijven, me adviseerde om onveranderbare dingen en gedane zaken te accepteren en zo mogelijk los te laten, waardoor ik ook weer nieuwe stappen durfde te zetten.

Uit de slachtofferrol stappen, mezelf een nieuwe kans durven geven, vertrouwen dat het misschien ánders goed komt... Onderweg naar acceptatie ook mijn gevoelens delen met anderen, onbekenden...

Een stap met lef!

Prettige dag vandaag.
Groet van Erna.

Vianen, oktober 2017

Vanaf ergens in 2012