

In oare wei

mei oare eagen

Kolofon

ISBN: 978 94 6365 190 5

1e printinge 2019

© 2019, Wilma Miedema

Utjouwerij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Ljouwert

Til: 058 - 289 48 57

www.elikser.nl

Foarmjouwing binnenwurk en omslach: Evelien Veenstra

Foto's: Douwe Miedema

Wilma Miedema

Durk Houtsma

Griet Miedema

Neat út dizze útjefte mei fermannichfâldige wurde, opslein yn automatisearre gegevensbestannen en/of iepenbier makke troch middel fan print, fotokopy, mikrofilm of op hokfoar oare wize ek, sûnder foarôfgeande skriftlike tastimming fan de skriuwer en de útjouwer.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

In oare wei
mei oare eagen

Wilma Miedema





Wurd foarôf

It wie myn bedoeling om in boek te skriuwen oer myn libben mei MS en wat ik hjir sels oan doch om sa sûn mooglik te bliuwen. Dochs kaam ik ûnder it skriuwen it iene nei it oare tsjin, dêr't ik ek oer fertelle sil.

Ik begjin it ferhaal mei de dei dat ik hast neat mear sjen koe. It wie allegearre tige dizich. Dit kaam my behoarlik oer it mêd, fansels.

Nei't ik earst de diagnoaze fan twa harsenyfarkten krige (en sa'n twa jier hjirnei de diagnoaze MS), bin ik fuortendaliks yn terapy gongen, omdat ik sels tocht dat it barren mei dy ynfarkten te meitsjen hie mei alle stress en fertriet dat ik meimakke hie. It wie no echt tiid om alles fan dit ôfrûne jier en de jierren dêr foarôf te ferwurkjen. Ik kaam doe yn 'e kunde mei terapeut Peter, dy't hast klear wie mei de stúdzje as holistyske, energetyske terapeut.

Troch mei namme dizze terapy koe ik allegear dingen ferwurkje en bin ik in hiel stik tichter by mysels kaam. Dit tegearre mei meditaasje, dat ik ûnderwilens ek leard hie en dêr't ik ek in soad baat by hie en noch altyd ha.

Myn eagen gongen iepen, wylst ik earst net goed sjen koe, fanwegen de ynfarkten. Ik seach in reade tried troch myn libben rinnen, dy't mei ferskate foarfallen te meitsjen hie, al hie ik dit doe net yn 'e gaten.

It jonge, fleurige famke dat ik eartiids wie, wie skansearre, bewust of ûnbewust gong ik in paad, maar rûn ûngemurken fan myn eigen paad ôf. Dit, om it oaren mar nei it sin te meitsjen en ik fergeat mysels derby. Ik fergeat, dat ik sels ek wichtich genôch wie en dat ik ek in stim hie dy't heard wurde mocht.

Ik fertel û.o. in stik oer de bân mei ús heit, de hastige skieding, de hommelske dea fan ús heit, de opfieding fan myn twa jonge bern en in stikje oer relaasjes en wat der hjirnei op myn paad kaam.

Dat ik siik waard wie foar my in teken dat alles oars moast en ik no oan mysels wurkje moast. Ik fertel yn myn boek wat ik allegear tsjinkommen bin en fierders wat ik doch en lit om sa sûn mooglik te bliuwen. Foaropset dat MS in grimmige sykte is, dêr't men noch te min fanôf wit en wêrby't de fysike tastân ynienen feroarje kin en dy't dus, lykas it libben sels, gjin wissichheid jout.

Dit jildt foar eltsenien fansels, de iene mei in sykte, de oare as sûne persoan, it libben kin samar feroarje. Dit boek kin faaks in protte werkenning jaan en miskien ek wol stipe foar oare minsken mei MS, dan wol foar minsken mei in oare groanyske sykte, of gewoan sûne minsken. Hiel breed!

It is myn ferhaal en it binne myn ûnderfinings en ik kin en wol net foar in oar prate. Dit kin fansels ek net, der is gjin minsk itselde. Dochs wol ik dit graach diele mei jim, om't it op dit stuit, goed tweintich jier nei it earste barren mei de eagen en ferskate tsjinslaggen, hiel goed mei my giet. Om't ik hiel posityf yn it libben stean, hat dizze perioade my ek enoarm ferrike.

It skriuwen fan dit boek hat fan my ek aardich wat enerzjy frege. Tsja, ik moast werom yn de tiid en de hiele boel dus ek wer omheech helje. Ik ha doe wolris tocht om mar op te hâlden mei it skriuwen. Wêrom doch ik dit? Wêrom moat it sa wiidweidich beskreaun wurde? Ik wol dochs sa folle mooglik yn it No libje en no gean ik hieltyd werom yn de tiid.

Dochs wist ik dat dit ek nedich wie, dit hearde ek by myn

libben en hjirmei kaam wer myn motivaasje omheech om oaren te stypjen.

Gelokkich krige ik in enoarm soad enerzjy doe't ik skreau oer myn positive befiningen en wat ik allegear doch om my sa goed mooglik fielen te bliuwen, mar ek wat ik doch as it dochs efkes mis giet. Sadwaande wist ik wer wêrom't ik dit boek sa graach skriuwe woe en alles diele woe mei oaren.

It twadde part giet dan ek oer fan alles, de remeedzjes dy't my enerzjy jouwe en my gelokkich meitsje en dêr't ik my dus goed by fiel. Dit diel is in stik positiver as it earste en ik hoopje dat de lêzer hjir wat oan ha kin.

De positive dingen ha seker de oerhân en alles byinoar moat it dochs in dúdlik byld sketse.

Om't ik jierrenlang eltsenien mar yn beskerming naam en foar de measten respekt ha, kaam ik sels yn de problemen, om't ik my net uterje koe en myn ferhaal net kwyt koe. Dat feroare mei it skriuwen fan dit boek. Net om ien oan te fallen of te beskuldigjen, mar wol om eindelijk myn ervarings en gefoelens te dielen, kin it miskien ta stipe wêze foar in oar. De ferhaallinen binne wol oprjucht, soms net hielendal kompleet. De nammen dy't yn dit boek foarkomme binne fierhinne fiktyf. Dit ha ik sa dien om de betreffende persoanen min of mear te beskermjen. Soe ik dit net dwaan, dan soe ik mysels dochs net iepenstelle kinne en net dúdlik oanjaan kinne hoe't ferskate ervarings my foarme ha en dan giet it syn doel foarby. Ferskate tema's binne ek yn dizze tiid relevant en hjirtroch tige werkenber.

It sil meardere kearen nei foarren komme, dat tafal net bestiet en datst efternei sjen kinst dat dingen net foar neat bard binne of barre. Oft wy se no fjin of net fjin fine, dat is bûten beskôging.

Ynhâld

Wurd foarôf	5
1. Wat der oan foarôf gie	11
2. Alternative terapy	19
3. Reguliere sûnenssoarch	25
4. In oare diagnoaze: Multiple Sclerose	27
5. It Amelân, wol of gjin medisinen en de lotgenoatengroep	33
6. MS en de bern	39
7. Beropsferline oant in eigen praktyk yn alternative genêskunde	58
8. Relaasjes en byinoar wenje	66
9. Yn balâns wêze en bewustwurding	104
10. En doe ...	118
11. Wiidweidige útlis oer hokker remeedzjes dy't ik brûk en wat dizze mei my dogge om fysyk en mentaal sa stabyl mooglik te bliuwen	132
12. Oersjoch fiedingsprodukten en in lytse kar fan myn literatuer	161
13. Neiwurd	169

Haadstik 1. Wat der oan foarôf gie

8 desimber 1999

It woe dy dei net sa't ik woe. Ik wie dwaande mei in folder foar myn wurk, wat net echt slagje woe.

Hieltyd wer makke ik flaters mei it typen en de tekstyndieling op de folder gie ek hieltyd ferkeard. Ik rekke yrritearre en waard lulk. Ik die sa myn bêst om de folder der sa moai en aardich mooglik útsjen te litten en dit woe mar net slagje. It wie as koe ik de oandacht der net goed by hâlde.

Ik wurke yn in kantoarrûmte dy't by it MFC yn Oerterp hearde en hierd waard troch de stifting dy't it haadkantoar yn Beetstersweach hie. Tegearre mei in kollega dielde ik dizze keamer. Meastentiids wie sy earne oars oan it wurk. Sy hie dan ek in oare funksje yn it bedriuw as ik.

De keamer wie net sa grut en der wie mar ien rût dêr'st útsicht hiest op de tagong fan it MFC. Faak koest dan minsken kommen en gean sjen. Dochs hie ik sels gauris de lamellen ticht, sadat ik rêstich wurkje koe en net ôflieden waard ûnder myn wurk. Fierders hienen wy noch in oare rûmte dêr't wy spul-ynstuiwen hâlden en wy koenen gebrûk meitsje fan in grutte kopieermasine.

Foar my wie dizze baan fan tweintich oeren moai yn te passen neist myn soarch foar myn twa bern. Twa leave, totaal ferskillende jonges mei moaie brune eagen en kroljend hier, fan acht en seis jier âld. De opfieding fan de bern wie fierhinne foar my, trochdat harren heit en ik skieden wienen.

Ik siet my ôf te freegjen oft it dochts troch dy aaklike tlijochten komme koe en de pear sinnestrieltjes dy't myn wurkkeamer binnen kamen, dat ik it sa min seach en hieltyd dy taalflaters makke.

Ik wurke no sa'n twa jier as buertmem foar wolwêzensstifting De Ploeg. In baan dy't ik tige mei nocht die en dy't my ek foldwaning joech. It wie myn taak om bern mei in learefterstân boartsjendewei wer werom te krijen op it einlikse nivo dat by harren leeftyd past. Ik moast se hjir dus yn stimulearje en begeliede. It gong om bern oant fjouwer jier.

Ek moast ik, twa kear yn de moanne, moarnsskoften organisearje foar bern oant fjouwer jier, mei harren âlders, of oppassers, om in gesellige moarn te hawwen mei û.o. spultsjes, nifelje en boartersguod. Dit neamden wy 'De Spel-ynstuif'. De bern koenen ûnderling meiinoar boartsje en de folwoeksenen koenen dan byprate en ûnderfiningen oer de bern diele ûnder it genot fan in kopke kofje of tee. Foar de bern wie der ranja.

Faak hie ik in tema betocht, dat wy dan dy moarns útwurken. Sa hie ik ris it tema kikkertsdril en kikkerts. Ik hie kikkertsdril út in âlde sleat fol mei einekroas helle. In amer healfol wetter, mei allegear kikkertsdril deryn. Dat die ik yn in glêzen kom en naam dy mei nei de spel-ynstuif. Der sieten al ferskate lytse kikkertfiskjes by. Ik hie foto's ôfdrukt mei de ûntwikkeling fan de kikkert. Fan in aike nei in kikkertfiskje en dan nei in grutte kikkert. De measten fan dizze groep lytse bern hiene dit noch nea sjoen en wienen tige entûsjast doe't se de glibberige bisten beseagen. Se mochten neityd sels in kikkert fan karton meitsje en dy opkleurje, dêr't se hiel yntinsyf mei dwaande wienen. Skitterend om te sjen en dêr die ik it ek foar. Dit wie in grutte motivaasje fan my om

dizze bern sa boartsjendewei wat te learen en benammen belutsenheid te jaan by de natuer. Dit sil fêst mei myn eigen jeugd te meitsjen hân ha. Ik bin einliks mei de natuer grut wurden. Myn âlders hienen in opfang foar ferwûne fûgels en bisten út de natuer. Tegearre mei ferskate frijwilligers, probearren se de fûgels en bisten op te knappen, sadat se wer werom koenen yn de natuer.

Ik sels fûn jonge bisten altyd leuk en leaf. Sa ha ik regelmjittich jonge ree-kealtsjes en jonge knyntsjes en oare bisten grutbrocht mei de flesse. Boeken kin ik hjir wol oer skriuwe.

Om't wy fannemiddei wurkoerlis hienen yn Beetstersweach en it woansdei wie, soenen myn twa soannen nei harren beppe ta. Ut skoalle wei ha ik harren by ús mem brocht en ha wy noch meiinoar by har waarm iten, sadat ik jûns net mear iten hoegde te sieden. Op tiid pakte ik de auto en ried nei Beetstersweach ta, dêr't ik mei in kollega en de koördinator it wurkoerlis hie.

Ta myn fernuvering krige ik dit kear gjin komplimenten oer myn wurk fan de koördinator, mar ferskate minder fijne opmerkings.

'Wat hasto in taalflaters yn de folder makke. Om earlik te wezen, dit liket nearne nei en ik bin dit ek net fan dy wend. Woest it gau yninoar rânselje of sa? Ik bin safolle better wurk fan dy wend, Willemien. Hoe hast dit sa hân?'

Ik sei dat ik hjir in soad tiid oan bestege hie, just om't in pear dingen net sa rûnen, lykas ik woe. De koördinator liet my meardere taalflaters sjen en hie de flaters allegear ûnderstreke. Doe't ik al dy ûnderstreke wurden seach, skamme ik my djip ...! Dit wie neat foar my om sok sloarderichs ôf te jaan. Ik begriep der neat fan.

'Ik ha aardich lêst fan it tl-ljocht yn myn wurkkeamer, dêr kin ik wolris dy pine yn 'e holle fan ha en miskien kin ik dêrom alles ek net sa goed sjen, dat soe de reden wêze kinne dat ik dit sa min makke ha,' wie myn reaksje. Se frege noch oft ik it te drok hie of dat der oare dingen spilen. Ik koe op dat stuit sa gau net in oare oarsaak betinke.

Nei it wurkoerlis ried ik nei it hûs fan ús mem om de bern op te heljen, noch hielendal yn de ban fan wat der dy middei besprutsen wie. It wie al frij let yn de middei dat ik Beetstersweach útgong en it wie dan ek al behoarlik drok mei al it ferkear op de wei. Ik moast goed konsintrearre ride; it begûn al te skimerjen en it wie fan dat wetterkâlde desimberwaar, in bytsje dampich.

By in T-splitsing moast ik oerstekke om loftsôf te slaan. Ik seach in pear auto's fan rjochts oankommen, ik hie der noch wol foarlâns gean kinnen, mar krekt om't it dochs wat griemerich waar wie, like it my it bêste ta om dy auto's dochs mar foargean te litten. It wienen mar trije auto's, dus ik bleau stean en wachte.

Ta myn grutte fernuvering en skrik seach ik ynienen, foar dy trije auto's, noch in buske riden. Dat hie ik hielendal oer de holle sjoen. Poeh, ik krige efkes gjin asem, myn hannen en myn hiele lichem skodden. Ik wie in momint yn in soart fan skok. Wie ik net stoppe en hie ik dy trije auto's net foargean litten, dan wie ik frontaal tsjin dat buske oanriden!

Ik hie it gefoel dat der in ingeltsje op myn skouder siet. Frij gau kaam ik wer ta mysels. Ik seach no wol ekstra goed út, foar't ik de oerstek naam en dêrnei lofts ôfsloech. Feilich kaam ik by ús mem har hûs oan en ik moast dochs efkes myn ferhaal dwaan en de skrik fan my, om samar te sizzen, fan myn lichem ôfslaan. De weromreis mei de jonges nei hûs wie gjin noflikke reis. Ik hie al myn oandacht by it autoriden

nedich. It liek wol oft al dy my temjitte kommende auto's op myn helte fan de wei rieden. Wat wie ik bliid doe't wy der op it lêst wienen. Ik wie hielendal stikken en kapot. Gelokkich hoegde ik gjin iten mear te sieden en koenen de jonges, wurch fan it boartsjen by beppe, de jûns moai op tiid op bêd.

'Wat is der mei mem?' frege Alex, myn âldste soan, 'wêrom rint mem tsjin de doar oan?'

'Ik ha wat lêst fan myn eagen. Dat komt om't ik wurch bin. Ik moat mar wat rêstich oan dwaan en net te let op bêd, Alex. Wês mar net ûngerêst hear. Ik sil jim earst efkes op bêd bringe.'

Ik wie yn it skoft dat ik wer thús wie en de jonges op bêd brocht hie, wol faker as ien kear tsjin de muorre of tsjin de râne fan in doarpost oanrûn.

'De kop der wol efkes byhâlde, Willemien,' sei ik tsjin mysels. De trep op en del rinne frege ek al myn omtinken, al wie ik my dêr net hielendal bewust fan.

Mar doe't ik ûnder wer tsjin de doar oan rûn, waard ik it sels goed gewaar. In djippe wurge sucht ûntkaam my. Ik sil in bakje kofje meitsje, tocht ik, en noch hiel efkes telefyzje sjen en dan op bêd.

Mar, doe't ik de telefyzje oandie, oerkaam my wat hiel nuvers. Ik toetste de 13 yn, mar seach allinne de 1 of de 3, mar noait beide sifers tagelyk.

Wat frjemd, tocht ik op dat momint noch frij rêstich. Ik besocht it mei oare nûmers fan de ôfstânbetsjinning en kontrolearre myn eagen. Dochs seach ik hieltyd mar ien sifer en net twa. Yn earste ynstânsje bleau ik noch tinken dat ik it my allegear ferbylde. Ik hie dit ek noch nea earder meimakke. Spitigernôch waard it sicht fan myn eagen hieltyd minder. Ik waard no dochs wol echt bang. Dit kloppe

allegearre net. Tsja, dizze frou dy't altyd mar tinkt dat se alles ûnder kontrôle hat, waard benaud!

Ik besleat om gjin risiko te nimmen en belle de plakferfangende húsdokter. De dokterswacht bestie doe noch net, nei fiif oere gongen je nei de húsdokter dy't dan tsjinst hie. Yn myn gefal moast ik nei Bakkefean.

Om't ik sels net mear autoride koe en de bern sliepten, belle ik myn broer dy't yn itselde doarp wenne.

'Jan, mei Willemien, ik wit net wat der is, mar it is sa frjemd, ik sjoch ynienen sa min. Ik sjoch hieltyd de helte mar fan wat ik sjen moat en sjoch lang net alles mear skerpe. Ik ha de plakferfangende húsdokter ek al skille en hy wol graach dat ik by him lânskom.'

'Hè?' frege Jan ferheard. 'Hoe hast dit sa hân, suske?'

'Ik wit net hoe't it komt. Ik doar net mear te riden. Fan 'e middei siet ik hast ûnder in buske dat ik hielendal oer de holle sjoen hie.'

'En moatsto dêrom no nei dokter?'

'Ja, nee. Ik rin hjir ek tsjin doarren oan en kin it byld op de telefyzje net goed sjen. Alles kostet my sa'n muoite, ik wurd der deawurch fan. Ik meitsje my sa ûngerêst, Jan, ik doar sa net op bêd te gean. Wolsto mei Thea komme, sadat sy efkes op de bern past, salang't wy by de húsdokter binne?'

'We binne oer tsien minuten by dy,' sei Jan.

Dizze, foar my ûnbekende húsdokter, frege my fan alles en ik waard alwer wat minder bang.

Ik betocht ynienen dat dit, mei dy eagen, miskien wol kaam om't ik in ferskriklik jier efter de rêch hie en fertelde dit oan de dokter.

'In jier mei in protte stress en fertriet en miskien is dit wol de neiklap.'

‘Kinst my fertelle wat der allegearre bard is en wolst ek noch efkes presys dyn klachten útlizze, dan sil ik dy dêrnei ûndersykje.’

‘Alderearst is ús heit ynienen ferstoarn en letter ha ik de relaasje mei freon ferbrutsen.’

Nei’t de húsdokter my ûndersocht hie, sei er: ‘Ik wit it sa net, do hast it mar wakker oer stress en fertriet, mar soe it dêr yndie wol fan komme kinne? Ik soe moarn dochs mar nei dyn eigen húsdokter ta gean, asto dizze klachten dan noch hast. Dan moat er dy mar fierder ûndersykje en yn it uterste gefal trochstjoere nei it sikehûs.’

It kaam fêst trochdat ik my hiel rêstich hâlde en de klam lei op de emosjonele stress fan it ôfrûne jier, dat er my nei hûs stjoerde.

Nei in minne nacht wie it sicht net better wurden ...! Myn húsdokter stjoerde my troch nei de eachdokter yn it sikehûs. Dizze eachdokter die ferskate ûndersiken, mar koe neat bysûnders fine. Syn fermoedens wienen dat der dan wat mis wie fanút de harsens en hy stjoerde my troch nei de neurolooch. Dizze liet in CT-scan fan myn harsens meitsje. En doe kaam de útslach. Tegearre mei ús mem wachte ik ôf wat de neurolooch te sizzen hie.

De neurolooch gong goed rjochtop sitten, foar’t er ús de útslach fan de CT-scan joech en fertelde my dat ik twa harsenyfarkten hân hie. ‘In stolsel yn de bloedfetten, wêrtroch it bloed net fierder streamte koe en der in stik fan in bloedfet ôfstoar,’ lei er ús út. Hy fertelde noch folle mear, mar dat naam ik net mear op. Ik wie murf slein. Hoe koe dit no? Dit hie ik net ferwachte. Fansels wie ik bliid dat der gjin tumor siet, mar dit wie ek net wat ik graach hearre woe. Hy liet ús de foto fan myn harsens sjen.

Dúdlik wienen de twa deade plakken yn de harsens te sjen.

Tsja, hiel stadich foelen de puzzelstikjes op harren plak, mar it drong noch hielendal net ta my troch. Dizze diagnoaze wie op himsels hiel oannimlik, om't der hertpasjinten yn de famylje sitte, dy hienen allegear tige minne bloedfetten. Sa wienen ús pake en beppe en in pear omkes ferstoarn oan in hertoanfâl en hienen der ferskate omkes en muoikes omliedingen om it hert krigen. Ek ús heit hie minne bloedfetten en krige yn 1984 op 46-jierrige leeftyd al fjouwer omliedingen by syn hert en waard op 60-jierrige leeftyd troffen troch in fatale hertoanfâl. Dit lêste barde yn 1999, itselde jier krige ik lêst fan myn eagen en letter krige ik de diagnoaze fan twa harsenyfarkten.

‘Dit hie ik net ferwachtte,’ sei ús mem ferslein, doe’t wy út de sprekkeamer kamen.

‘Nee, ik ek net. Ik tocht dat it wol wat tafolle soe. Dochs bliuw ik derby dat it allegear troch de stress en fertriet komt.’ Ik wie noch yn in soarte fan roes. Wy hienen ferwiisbrieven krigen foar fierder ûndersyk. De neurolooch woe witte wêr’t dy stolsels weikamen.

Fan de neurolooch hie ik bloedfertanners krigen en moast ik ophâlde mei it ynnimmen fan de pil. Gelokkich smookte ik net mear.

‘Mar hoe moat ik no fierder? Hoe moat ik foar myn beide bern soargje? Hoe sil alles komme? Sil myn sicht sa min bliuwe?’

Us mem wist hjir ek gjin antwurd op fansels. Allegear ûnwissichheden. Sokke fragen hâlden my foaral yn de begjintiid in soad dwaande. It kaam allegear folslein ûnferwachts en it hie in hiele ‘ympact’ op myn libben, mar ek op dat fan de bern. Want, njonken it feit dat ik net mear wurkje koe en ôfhinklik waard fan in oar, stie ik allinnich foar de soarch fan myn twa lytse jonkjes.

Haadstik 2. Alternative therapy

Djip yn myn hert wist ik wol dat ik help sykje moast. Net allinnich help foar my, mar ek help mei de soarch foar de bern. Us mem, famylje en freonen ha ús foaral yn de begjintiid goed holpen. Mar ik moast no ek help yn de foarm fan therapy ha. Therapy om alle fertriet, stress en alles wat ik meimakke hie, ek fan jierren lyn, te ferwurkjen, sa't ik my wer goed en sûn fiele soe, alteast yn alle gefallen net minder en siker ...!

Ik beskôge dy twa harsenynfarkten as in sinjaal, in warskôging dat de knop no hielendal om moast. Ik moast in hiele oare draai oan myn libben jaan, net fierder gean mei it ferstopjen fan myn gefoel en fertriet en altyd mar stoef trochgean. Dus doe bin ik op syk gien nei in foarm fan therapy, dy't by my passe soe. Net allinnich foar mysels, mar ek yn it belang fan myn twa bern. Ik wie al jierren allinnich mei de bern en myn fertriet woe en koe ik net mei harren diele. Ik woe dat myn bern in soargeleas libben ha soenen.

Eartiids, krekt nei de skieding yn 1995, ha ik op doktersadfys maatskiplike help hân. Dit hie û.o te krijen mei it betrouwen yn mannen, dat ik yn dy tiid hielendal kwytrekke wie en ik dêrby in soarte fan útlaatklep ha woe, om't myn libben fan de iene op de oare dei samar oars waard en ik allinnich stie foar de soarch foar twa lytse berntsjes, dy't doe goed trije en goed ien jier âld wienen. Mar hjiroer letter mear.

Ik koe it hiel goed fine mei dizze maatskiplik wurkster en dochs koe sy net troch myn gefoel en emoasjes hinne brekke. Myn húsdokter fan dy tiid, in fijne frou, hie my al útlein dat ik, ûnbewust, myn ôfwar-meganisme oansetten hie. Dit hâlde yn dat ik my ôfsleat foar tefolle emoasjes, om't ik op

dat stuit sterk wêze moast, omdat ik der wêze moast foar myn bern en ik sa de kop der foar hâlde moast. Dochs ha ik wol wat hân oan dy maatskiplik wurkster en hat sy my ek wol ferskate tips jaan kinnen. Dit gong dan benammen om praktyske tips, lykas jildsaken en wat tips om de soarch fan de bern hinne.

Ik kaam krekt nei de skieding yn 'e kunde mei oare froulju dy't ek skieden wienen. Dit groepke wie destiids opsetten troch in grifformearde dûmny út Drachten. De opset hjirfan wie dat wy elkoar stypje koenen yn ferskate dingen, dêr't wy as skieden memmen mei te krijen krigen. Wy binne begûn mei fiif froulju en wy koenen elkoar hiel goed oanfiele. Doe't ik letter nei Oerterp ferhuze, bin ik by dit groepke bleaun. Wy neamden ús groepke it evangelysk traumateam. Wy ha in protte leed en fertriet, mar ek lok en wille meielkoar dield. De bern, sykten, nije leafdes, it útreitsjen fan relaasjes, ús eksmannen en meardere dingen dy't op ús paad kamen, lykas de sosjale tsjinst, wurk ensf. Ik ha in protte oan dit groepke hân.

Ik leau net yn tafal, dus doe't myn terapeut Peter, mei syn foarm fan therapy yn myn libben kaam, wie dit gjin tafal, mar in teken fan boppen. Sa sjoch ik dit teminsten. Ik leau dat wy allegearre stjoerd wurde yn ús libbensprosessen. Oft dit no in God, in Allah, it Universum, sokssawat is, dat makket my neat út en is ek foar eltsenien syn eigen gedachte. Sa komme ek de juste minsken op dyn paad, dyst nedich hast om fierder te groeien yn dyn libbensproses. Peter kaam dus moai op tiid myn libben ynkuierjen.

Us mem koe Peter fia fia en hie it alris mei him oer my hân. Peter tocht dat hy my miskien wol helpe koe. Nei wat skytskoarjen hie ik de stap naam om Peter wat mear ynformaasje te freegjen oer syn therapy en wurkwizen.