

ERG

Pijn, verdriet, machteloosheid

ERG

Pijn, verdriet, machteloosheid

Ilse de Roij - van Gool

Copyright: © 2023 Ilse de Roij- van Gool
Auteur: Ilse de Roij - van Gool, erg.auteur@gmail.com
Omslagontwerp: Ilse de Roij – van Gool
Illustraties: Ilse de Roij – van Gool
Uitgegeven via Mijnbestseller.nl
ISBN: 9789464851670

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voorwoord

Het kan iedereen overkomen. Wakker worden en beseffen dat er iets mis is met je lichaam. Soms verklaarbaar, soms onverklaarbaar. En dat is wellicht **ERG**, maar het is er en je hebt er mee te dealen. Alleen hoe doe je dat? Vallen en weer opstaan, moed verzamelen en weer verliezen. Dit overkwam mij ook.

In mei 2016 werd ik wakker met het gevoel dronken te zijn, niet meer recht te kunnen staan. En dat zonder een druppel alcohol te hebben gedronken. Duizelig met erge hoofdpijnen. Sinds die dag kamp ik met dagelijkse migraineaanvallen. Vooral de eerste jaren daarna zijn er dagen geweest, dat ik door de pijnen die daar mee gepaard gingen, het leven niet meer zag zitten. Ik kroop dan in bed met de gedachten, dat ik niet meer wakker hoefde te worden. En als ik toch wakker zou worden, hoopte ik vurig dat het nooit meer zo erg zou zijn als die dag. Gelukkig had en heb ik naast mijn gezin, vrienden en familie ook veel professionele en medische hulp aan mijn zijde. Zij gaven mij hoop op verbetering en verlichting van de pijn. De eerste jaren heb ik, tegen beter weten in, zo goed en zo kwaad als het ging, gewerkt. Tot in juli 2021 mijn huisarts voor mij keihard op mijn rem ging staan. Ik mocht van haar enkele weken niet gaan werken. Daar was ik niet op voorbereid. Pas na enkele weken thuis zijn, kwam het besef wat ik aan het doen was: ik pleegde roofofbouw op mijzelf. Ik leerde mondjesmaat beter naar de signalen van mijn lichaam te luisteren en mijzelf en mijn pijnen serieuzer te nemen. Pas toen werden de migraineaanvallen minder heftig.

In november 2018 kreeg ik van coach Caroline Koolhaas een thuiswerkopdracht. Ik werkte dit uit in een schilderij met daarop mijn gedicht: "Het is de zon maar". Het herinnerde mij eraan hoe graag ik met schrijven bezig ben. Zo schreef ik op de lagere school al toneelstukjes die ik met vriendinnen in de klas uitvoerde. En op de MAVO schreef ik het gedicht "Mijn wereld" dat door de leraren werd uitgekozen om voor te dragen. Ik had destijds niet de moed om bij de kerstviering voor de hele school mijn gedicht voor te lezen. Gelukkig bewaarde mijn trotse moeder dit gedicht zorgvuldig. Voor mij werd daar, bij coach Caroline, duidelijk dat ik meer wilde doen met mijn gedichten en gedachten.

Vooral in de beginperiode van mijn ziek zijn schreef ik gedichten en verhalen om mijn emoties en gedachten vorm te geven. Begin 2023, aan het eind van een revalidatie- en therapietraject, had ik pas weer de energie en moed om mijn eerder geschreven gedichten en verhalen terug te lezen. Ik maakte en zocht zelfgemaakte teken- en schilderwerken uit bij de teksten en stelde deze bundel samen.

In "**ERG Pijn, verdriet, machteloosheid**" staan gedichten, gedachten en korte verhalen om me eraan te herinneren dat het niet zo makkelijk is. Dat ik de pijn en het verdriet die ik ervaar mag voelen. Dat ik me machteloos en soms eenzaam aan de kant voel staan. Het mag er zijn en ik mag erover vertellen.

De gedichten, gedachten en verhalen in deze bundel zijn voor mij een uitingsvorm van de emotionele en machteloze rollercoaster waar ik in zat en zit. Teksten en beelden met pogingen tot warme herinneringen en gedachten aan hoe fijn het leven kan zijn. Opdat ik in de toekomst keuzes maak die beter bij mij passen. Het was en is moeilijk. Niet alleen voor mij, maar zeker voor mijn gezin, familie en vrienden. Ik kan niet alles meer en moet regelmatig afspraken afzeggen of hulp inschakelen. Ik wil dan ook iedereen bedanken die er op welke manier dan ook voor me was en is. Tijdens mijn migraineaanvallen, de vele ritjes van en naar huisarts, revalidatie of ziekenhuis, het aanhoren van mijn verhalen en het samenstellen van mijn gedichtenbundel stonden jullie voor mij klaar. Bedankt voor de onvoorwaardelijke liefde en steun die ik ontvang van mijn man Jos, mijn kinderen Britte, Jannes en Lobke en van mijn moeder.

Ook dank je wel aan mijn vriendinnen, vrienden, (schoon-)familie en (ex-)collega's. Speciaal noem ik de steun van mijn vriendinnen Ans en Mariëtte, die regelmatig een huilende Ilse spraken en het aandurfdën om met mij en mijn dagelijkse migraine op 'avontuur' te gaan tijdens mijn ziekte.

Ik ben dankbaar voor de professionele en medische hulp van onder andere:

Anders Kijken Training & Coaching: Caroline Koolhaas;

ETZ Tweesteden neurologen: Dr. Manyputty, mevrouw L. Trommelen, Dr. Schoonman en collega's;

ETZ Tweesteden Psychiatrie: Alk2-team: Christa, Eugenie, Jamie, Joost, José, Lisanne, LouLou, Tasmara en collega's;

Huisartsenpraktijk Alphen: Dr. Kadiric, Dr. Schepens, Dr. Jobse en collega's;

Voormalige Revalidatie-instelling Ciran Breda: Anouk, Eric, Rymme en collega's.

Veel leesplezier

Ilse

ERG
2023

Aan de wandel.....	11
Als onze vriendschap.....	13
Dag pap.....	15
Gewoon een Brabants straatje	19
Herfstavontuur	21
Herinneringen.....	25
Het doel.....	29
Het is de zon maar	31
Het regent.....	33
Hoop in de wachtkamer	35
Jouw pelgrimspad.....	37
Kerst.....	39
Lieve mam.....	45
Mijn eeuwige strijd.....	47
Mijn wereld	51
Moederkloek.....	55
Najaarsdepressie.....	57
Rocking like hell.....	59
Rugzak	61
Ruilen.....	65
Samen.....	69
Tekenkunst.....	71
Verjaardagsfeest	73
Verslaving.....	77
Vluchten	79
Waarom is het zo moeilijk?.....	81
Zakdoek.....	85