

Inleiding

Je leest het overal. Mensen vallen om, krijgen een burn-out. Mensen raken overspannen en overwerkt. Je denkt dat jou dit nooit kan overkomen. Je hebt een fantastisch leven. Je hebt alles wat je hartje begeerd. En al die mooie kansen die keer op keer voorbijkomen. Genieten van het moois om je heen. Soms is de wereld even stom. Dan is het tijd voor keuzes en dan begint de cyclus weer van voor af aan. Niks mis mee toch?

De grens rekt steeds een beetje verder op. Je wordt steeds wat vermoeider. Je weet dat het allemaal wel veel is, maar je kunt de kansen toch ook niet laten lopen? Je luistert niet naar de onzekerheid die diep van binnen zit. Soms raakt iemand je. Je schudt je hoofd, ontkent en neemt weer je stoere, harde ik aan. De mensen om je heen vragen je hoe je het toch doet. Gewoon doorgaan. Masker op. De ene voet voor de andere. Doorgaan en jezelf bewijzen tegenover de wereld. Kijk eens hoe mooi en goed ik het toch heb. Ik fiks het allemaal. Ik kan de hele wereld aan. Die mensen zien niet wat er gebeurt als ik even stil sta. Hoe elendig ik me voel als ik even ga zitten. Dus doen we dat niet. Het is een kwestie van plannen toch? Dan is het toch prima om je agenda zo vol te hebben staan?

En dat is hoe het allemaal begon. Geplaagd door een burn-out kon ik niks meer. Ik werd gedwongen om stil te zitten en ging heel veel voelen. Hierdoor gleed ik langzaam in een zware depressie. Er was een tijd dat mijn wereld zo in en in zwart was, dat ik niet meer wilde leven. Het leek lang niet meer goed te

Het onderste van de put

En daar zitten we weer. Alleen op mijn kamertje. Het vertrouwen in mezelf is naar een dieptepunt gezakt. De zwarte hond, de donkerte, de depressie is heel stevig in mijn hoofd geworteld. De put is diep en er lijkt maar geen einde aan te komen. Nu alweer voor de tweede keer een opname in de plaatselijke GGZ-instelling. Na de eerste ging het thuis van kwaad tot erger. De medicatie sloeg niet aan, de wanhoop vierde hoogtij, de donkerte werd donkerder en donkerder. Ik zie het leven niet meer zitten. Het hoort bij een depressie zeggen ze, het is niet van jou, maar soms voelt het zo razend echt.

Er heerst een gevecht in mij. Een gevecht tussen het gezonde deel dat mijn leven zo leuk vindt en inziet dat het er met kleine stapjes weer bovenop kan komen tegenover het zieke deel van mij dat niet meer wil, dat het vechten zat is, dat influistert hoe waardeloos ik toch ben en hoe uitzichtloos mijn situatie nu is. Stop er toch mee, fluistert dat deel me toe. Maar het gezonde deel is nog altijd sterker. Doodgaan, dat wil ik niet. Mijn leven, dat wil ik weer terug. Dat mooie leven dat zo vanzelfsprekend leek. Een mooi huis, een goede baan, een fantastische vriend die me onlangs zelfs ten huwelijk heeft gevraagd. Het liefdevolle gezin waar ik uit kom, mooie hobby's in de muziek en de sport. Alles waar ik zo hard voor gewerkt heb. Alles wat zo plotseling als een kaartenhuis omviel. Het begon als een burn-out, maar ontwikkelde zich tot een heftige depressie.

Het gezonde en het zieke deel in mijn hoofd vechten een ware

Tranen

*Tranen, ze rollen over mijn wang
Verdriet, heel veel verdriet en het maakt me bang
Bang voor de gedachten die me plagen
Die me omlaag sleuren, zo moeilijk te verdragen*

*Tranen, op meerdere momenten, elke dag
Er is nauwelijks meer plek voor een lach
Tranen die niet langer verborgen willen blijven
Hun weg naar buiten vinden over dit schrijven*

*Tranen van een kwetsbaar kind diep van binnen
Jaren verstoep gezeten achter een muur, maar nu toch winnen
Tranen die nu eindelijk de weg naar buiten vinden
Emoties die niet zijn in te binden*

*Er zit niks anders op dan de tranen te laten gaan
En me mee te laten voeren in deze achtbaan
Het kwetsbare kind de ruimte geven
Om over een tijdje weer normaal verder te kunnen leven.*