

De botsing

De botsing

Ingrid Kersten

Schrijver: Ingrid Kersten
Coverontwerp: Ingrid Kersten
ISBN: 9789465015231
© Ingrid Kersten
1^e druk- 2024

INHOUDSOPGAVE

1	Voorwoord	5
2	Voorgeschiedenis.....	6
3	Inleiding.....	7
4	Dagboek	10
4.1	<i>Woensdag 9 Januari 2019</i>	<i>10</i>
4.2	<i>Donderdag 10 jan. 2019</i>	<i>12</i>
4.3	<i>Vrijdag 11 jan 2019</i>	<i>13</i>
4.4	<i>Zaterdag 12 jan 2019</i>	<i>13</i>
4.5	<i>Zondag 13 jan 2019</i>	<i>14</i>
4.6	<i>Maandag 14 jan 2019.....</i>	<i>14</i>
4.7	<i>Dinsdag 15 jan 2019.....</i>	<i>14</i>
4.8	<i>Woensdag 16 jan. 2019</i>	<i>15</i>
4.9	<i>Donderdag 17 jan. 2019</i>	<i>16</i>
4.10	<i>Zaterdag 19 jan 2019</i>	<i>16</i>
4.11	<i>Dinsdag 22 jan 2019.....</i>	<i>17</i>
4.12	<i>Woensdag 23 jan 2019</i>	<i>17</i>
4.13	<i>Donderdag 24 jan 2019.....</i>	<i>17</i>
4.14	<i>Vrijdag 25 Jan 2019</i>	<i>18</i>
4.15	<i>Zaterdag 26 jan 2019</i>	<i>19</i>
4.16	<i>Zondag 27 jan 2019</i>	<i>20</i>
4.17	<i>Maandag 28 jan 2019.....</i>	<i>20</i>
4.18	<i>Dinsdag 29 jan 2019.....</i>	<i>21</i>
4.19	<i>Dinsdag 12 febr. 2019.....</i>	<i>24</i>

4.20	Zaterdag 16 febr. 2019	24
4.21	Woensdag 20 febr. 2019	25
4.22	Donderdag 21 febr. 2019	25
4.23	Maandag 25 febr. 2019	25
4.24	Dinsdag 26 febr. 2019	26
4.25	Woensdag 27 febr. 2019	28
4.26	Donderdag 28 febr. 2019	29
4.27	Vrijdag 1 maart 2019	30
4.28	Donderdag 14 maart 2019	31
4.29	Vrijdag 15 Maart 2019	36
4.30	Donderdag 21 maart 2019	37
4.31	Maandag 25 maart 2019	38
4.32	Donderdag 4 april 2019	39
4.33	Vrijdag 5 april 2019	39
5	Verspilde tijd is geld	43
5.1	<i>De sleutel tot zelf bevrijding</i>	44
5.2	Zaterdag 6 april 2019	46
6	Reguliere medicatie	47
6.1	Naproxen	47
6.2	Diclofenac	48
6.3	Diazepam	49
7	Natuurlijke alternatieven	51
7.1	<i>Beta-Caryphyllen als mogelijk alternatief</i>	51
7.2	<i>Visie op ziekte en het gebruik van planten</i>	52
7.3	<i>Morfine bom</i>	55
8	Wat is duur?	57
8.1	Maandag 8 april 2019	59

8.2	<i>Zaterdag 20 april 2019</i>	64
8.3	<i>Maandag 22 april 2019</i>	66
8.4	<i>Donderdag 25 april 2019</i>	67
8.5	<i>Vrijdag 26 april 2019</i>	73
8.6	<i>Zaterdag 27 april 2019</i>	73
8.7	<i>Zondag 28 april 2019</i>	75
8.8	<i>In chronologische volgorde</i>	76
9	Cranio Sacraal therapie bij Whiplash	91
10	Terug naar de brieven	93
11	Heb ik een “herstelcoach” nodig?	103
11.1	<i>Maandag 29 april 2019</i>	105
11.2	<i>Dinsdag 30 april 2019</i>	106
11.3	<i>Woensdag 1 mei 2019</i>	108
12	Spontane genezing	109
12.1	<i>Vrijdag 3 mei 2019</i>	112
12.2	<i>Vrijdag 10 mei 2010</i>	112
12.3	<i>Zaterdag 11 mei 2019</i>	115
13	Geven en nemen	117
13.1	<i>Maandag 15 mei 2019</i>	118
13.2	<i>Dinsdag 16 mei 2019</i>	119
13.3	<i>Woensdag 15 mei 2019</i>	120
13.4	<i>Donderdag 16 mei 2019</i>	122
13.5	<i>Vrijdag 17 mei 2019</i>	123
13.6	<i>Zaterdag 18 mei 2019</i>	124
14	Occipitalis neuralgie	125
14.1	<i>Zondag 19 mei 2019</i>	125

14.2	<i>Maandag 20 mei 2019</i>	127
14.3	<i>Donderdag 23 mei 2019</i>	128
14.4	<i>Maandag 27 mei 2019</i>	129
14.5	<i>Dinsdag 28 mei 2019</i>	130
15	Kwantumfysica	131
15.1	<i>In de materiële wereld zijn er 4 niveaus van manifestatie.</i>	131
15.2	<i>Kwantumniveau</i>	133
15.3	<i>What the bleep do we know?</i>	133
16	Brief posttraumatische spierdystrofie aan de dokter	136
17	Woensdag 29 mei 2019	141
18	Essentiële oliën	145
18.1	<i>Juniper Essentiële olie</i>	145
18.2	<i>Oregano essentiële olie</i>	146
18.3	<i>Believe essentiële Olie</i>	148
19	Biofysische geneeskunde	151
19.1	<i>Vrijdag 31 mei 2019</i>	153
19.2	<i>Zaterdag 1 juni 2019</i>	153
20	Fibromyalgie; Behandel verhaal cliënt	157
20.1	<i>Wat schets mijn verbazing vanuit de praktijk</i>	163
21	Eed van Hippocrates	168
21.1	<i>Maandag 3 juni 2019</i>	170
21.2	<i>Woensdag 5 juni 2019</i>	170
22	BPPD (Benigne Paroximale Positionele Draaiduizeligheid)	171
22.1	<i>Zondag 9 juni 2019</i>	171
22.2	<i>Vrijdag 14 juni 2019</i>	173
22.3	<i>De revalidatie arts belt</i>	173

23	Stress! er gebeurt weer niks.	176
24	Cocculus en draaiduizeligheid	179
25	Whiplash	181
	<i>Hoe wordt een Whiplash vast gesteld</i>	<i>181</i>
	25.1 <i>Rust</i>	<i>182</i>
	25.2 <i>Symptomen</i>	<i>182</i>
	Holistische aanpak	184
26	De sternocleidomastoideus	186
	26.1 <i>De SCM heeft als functie</i>	<i>186</i>
	26.2 <i>Klachten patronen die bij deze spier horen zijn:</i>	<i>186</i>
	26.3 <i>De Psoas, de spier van de ziel</i>	<i>187</i>
	26.4 <i>Trapezius of monnikskapspier</i>	<i>187</i>
	26.5 <i>Triggerpoints</i>	<i>188</i>
27	Hypothalamus syndroom	189
	27.1 <i>De hypothalamus kan door verschillende oorzaken verstoord worden</i>	<i>190</i>
	27.2 <i>Kenmerken van een verstoorde hypothalamus</i>	<i>190</i>
	27.3 <i>Hypothalamus en essentiële oliën</i>	<i>191</i>
	27.4 <i>Hypothalamusstoornissen herkennen?</i>	<i>191</i>
	27.5 <i>Cheque de bijniere</i>	<i>191</i>
	27.6 <i>Het limbische systeem</i>	<i>192</i>
	27.7 <i>Stappenplan voor herstel van de Hypothalamus</i>	<i>193</i>
28	Meridianen	195
	28.1 <i>Drievoudige verwarmende meridiaan</i>	<i>196</i>
	28.2 <i>De dunne darm meridiaan</i>	<i>198</i>
	28.3 <i>Galblaas meridiaan</i>	<i>198</i>
	28.4 <i>De nier meridiaan</i>	<i>200</i>

28.5	<i>De blaas meridiaan</i>	201
28.6	<i>De lever meridiaan</i>	202
29	Spiere in de nek	204
29.1	<i>Trapezius</i>	204
29.2	<i>Levator Scapulea</i>	205
30	Emoties trauma's en verleden	207
31	De herfst en loslaten	208
32	Groene thee en de gezondheid	212
32.1	<i>Groene thee:</i>	212
32.2	<i>Groene thee bevat ook:</i>	213
33	Kwantum geneeskunde	215
33.1	<i>Omslag van onbekend naar vertrouwd</i>	216
33.2	<i>Polariteiten</i>	220
33.3	<i>Electrosmog</i>	222
33.4	<i>Slapen</i>	223
34	Voeding	225
34.1	<i>Wat eten wij nu eigenlijk?</i>	225
34.2	<i>Wetenschap</i>	226
34.3	<i>De juiste voeding</i>	227
34.4	<i>Energie</i>	227
34.5	<i>Gezonde voeding is levende voeding</i>	228
34.6	<i>DNA</i>	228
34.7	<i>Bekende enzymen uit voeding zijn:</i>	231
34.8	<i>Voeding Supplementen hard nodig</i>	233
34.9	<i>Waarom zijn die mineralen zo belangrijk?</i>	234
34.10	<i>Wanneer supplementen inzetten?</i>	234

34.11	<i>Kwantum fysische beeld van voeding</i>	235
34.12	<i>Kurkuma of geelwortel</i>	236
35	Behandelverhalen uit de praktijk	240
35.1	<i>Cytomyalgia</i>	240
35.2	<i>Onverklaarbare pijn in de ledematen</i>	242
35.3	<i>Galblaas verwijdering niet altijd nodig. Praktijk verhaal</i>	244
35.3.1	<i>Galsap is nodig:</i>	245
35.3.2	<i>De Enterohepatische kringloop</i>	245
35.3.3	<i>Advies bij pijnklachten</i>	245
35.4	<i>De voordelen van een natuurgeneeskundige behandeling van galstenen:</i>	246
36	Water	249
36.1	<i>Water de basis van onze gezondheid!</i>	249
36.2	<i>Leven maakt zuur</i>	249
36.3	<i>Hoe weet u of uw lichaam aan het verzuren is?</i>	250
36.4	<i>Hunza volk en Gletsjerwater</i>	250
37	Spagyriek	255
37.1	<i>Spagyriek de nieuwe homeopathie</i>	255
37.2	<i>Wat is Alchemie?</i>	256
37.3	<i>Hoe neem ik de Spagyriek in?</i>	257
37.4	<i>Hypothalamus herstel complex</i>	257
38	Essentiële oliën als natuurlijke alternatief	263
38.1	<i>Essentiële oliën en het limbische systeem</i>	263
38.2	<i>Copaiba olie</i>	264
38.3	<i>Ocotea</i>	268
38.4	<i>Gebruik Essentiële oliën</i>	269
39	Gezonde ontbijten	271
39.1	<i>Pannenkoeken met banaan, ei, kaneel en kokos!</i>	272

39.2	<i>Zoete banaan-vanille pannenkoeken</i>	272
39.3	<i>Havermout</i>	276
39.4	<i>Overnight oats van amandelmelk (koude havermout)</i>	276
39.5	<i>Boekweitpannenkoek</i>	278
40	Gezonde lunch	279
40.1	<i>Paardenbloem salade</i>	279
40.2	<i>Thee van verse munt</i>	279
40.3	<i>Brandnetelsoep</i>	279
40.4	<i>Koude Avocado komkommer soep</i>	281
40.5	<i>Hoummous van kikkererwten</i>	281
41	Nawoord	282
41.1	<i>Vergoedingssysteem en kosten</i>	284
42	Nieuw werkend concept	288
43	Dankwoord	290
44	Bronvermelding en hyperlinks	293

1 Voorwoord

Voor dat je begint te lezen moet je weten dat ik ongelofelijk dankbaar ben voor mijn leven, de wijze lessen en de mensen waarvan ik veel heb mogen leren. Onze innerlijke wijsheid is er, iedereen beschikt daarover, helaas zijn we er soms ver weg van afgedwaald. Wat we diep van binnen als intuïtief, zuiver weten, integriteit, of vertrouwen noemen, is onze zuivere ik, die alles al weet.

Ik ben mijn beide ouders ongelofelijk dankbaar voor hun onvoorwaardelijke liefde voor mij in welke hoedanigheid ik ook verscheen. Welke mening ik ook had of wat ik ook uitspookte, wilde leren, opknappen, kinderen krijgen, verhuizen, praktijk opstarten, zij stonden altijd voor mij klaar. Elke gril en grol werd wel met een kwinkslag bekeken.

Mijn eigenwijze karakter, doorzettingsvermogen en bijzondere kijk op de wereld, wat ik volgens mijn moeder al als kind duidelijk liet merken, heeft mij gevormd tot wie ik nu ben. Mijn huwelijk van 22 jaar heeft mij een bijzondere tijd gegeven met drie lieve mooie kinderen. De vrijheid die ik van mijn toenmalige echtgenoot heb gekregen heeft me veel turbulentie gegeven na een vlucht van mooie stabiele jaren. Wegen scheiden zich en je groeit verder in een nieuwe ontwikkeling.

Leven vanuit je hart, je passie, je missie, leven vanuit de intentie dat je er voor elkaar bent. Maakt niet uit in welke vorm je dat doet of bent. Liefde en liefdevol er zijn, is dat waar het omgaat. Onvoorwaardelijk. Ik ben dankbaar voor iedereen die deel uit maakt of deel heeft mogen maken van mijn leven. Wetend dat er vele lessen gespiegeld, geleerd en geëvalueerd zijn en ik mijn pad voor de mens en mijzelf, nuttig, met zorg en dankbaarheid zal vervolgen. Een ieder die daarin met mij mee wil leven is welkom. Op welke manier dan ook. Iedereen die er ver weg van wilt blijven en het niet begrijpt is welkom daar te zijn waar ze het liefst zijn. Respect is het sleutelwoord.

Lieve paps en mams, lieve kids, ik hou onvoorwaardelijk van jullie. XX
Mams en dochter.

2 Voorgeschiedenis

Nadat ik in december van 2017 mijn praktijk heb gesloten ben ik in het jaar 2018 weer naar Curaçao gegaan voor mijn product en ontwikkeling van het Health Care Hotel. Daar bleek de eigenaar met de noorderzon te zijn vertrokken. En heb ik afscheid genomen, voor nu, van dit project.

In maart en april heb ik het grote business plan kleiner gemaakt en in augustus 2018 heb ik het besluit genomen om een doorstart te maken met mijn complementaire praktijk en daar een gezondheidscentrum van te maken. De tijd heb ik gebruikt om te schrijven en te budgetteren en het plan te optimaliseren. In september 2018 heb ik de nieuwe werkvloer gekregen, waar nog flink aan verbouwd en geschilder moest worden, maar het is een feit.

Dat jaar waren mijn inkomsten minimaal en haalde ik, mijn leef geld, uit de commissie structuren van de producten en al het voorwerk wat ik gedaan had op Curaçao. Tevens gebruikte ik mijn spaargeld om de privé lasten en kosten te betalen. Alle tijd en energie heb ik gebruikt voor het opknappen, inrichten en ontwikkelen van het nieuwe gezondheid centrum.

Per 1 Januari. 2019 is onze eigen praktijkkamer open gegaan en kon de start van werving van klanten beginnen. Al onze oude bestaande klanten waren al aangeschreven en staan de poppelen om terug te komen. In samenwerking met de gemeente, het MKB en het bedrijventerrein is er voor 22 Januari 2019 een groot gezondheid evenement ingepland waar heel MKB Haarlem en omstreken voor is uitgenodigd. Het zal een grote happening worden met een aantal genodigde topsporters, gehandicapten en ouderen organisaties. Het voorwerk wat hierin is gaan zitten gaat zich lonen uit de naamsbekendheid en opdrachten van het MKB in combinatie met goede doel ouderen en jeugd. Helaas, alles is afgelast. Negen dagen later het grote ongeluk, mijn centrum en ik als persoon de spil waar het omdraait. De botsing, drie weken voor de opening van het nieuwe complementaire gezondheidscentrum. Gaf een hele nieuwe wending aan mijn leven en de kijk op de het leven in de wereld van pijn, macht, onmacht en bizarre invloeden van de grote partijen.

3 Inleiding

De bochten in mijn levensweg zijn aanwijzingen om vaart te minderen.

De botsing is door mij geschreven, vanuit mijn innerlijke geweten, wijsheid, het vertrouwen in al het goede in de mens. Vanuit ziekte en de zoektocht naar andere vormen van genezing. Vanuit de leerschool van de witte jassen, artsen, versus de natuurgeneeskundige therapeuten, biofysische artsen, al oude traditionele Chinese geneeskunde en westerse wetenschap.

Vanuit mijn huidige vak en de tegenstrijdigheden die op mijn pad zijn gekomen, in deze vormen van geneeskunde ben ik groot gebracht en veel tegen gekomen.

Mijn weg vanuit de commerciële belangen van een groot telecombedrijf, vanuit diverse management en sales banen naar een zelfstandige ondernemerschap als therapeut in de natuurgeneeskunde in de breedste zin van het woord. Van de achttien jaar in de dit ondernemerschap zijn er 15 jaar van ontwikkeling in opleidingen en trainingen in diverse vormen van geneeskunde. Behalve de BIG geregistreerde reguliere geneeskunde, maar wel veel medische basiskennis, heb ik vele diploma's behaald. Welke de basis zijn van je kennis. Maar blijf erbij dat resultaten in praktijk de grootste schat aan kennis en inzichten zijn. Eén van de missende dingen in dit opleidingstraject is dan ook wel het stage lopen bij erkende therapeuten. Het totaal niet gestroomlijnde registratie van gekwalificeerde therapeuten die wel degelijk een zeer goede aanvulling kunnen zijn op de reguliere geneeskunde. Zorgen mede voor een wildgroei aan minder ervaren collega's en het thema kwakzalver, wappie, zweefmens of andere niets zeggende kreet die veelal vanuit onwetendheid gegeven wordt.

Naar aanleiding van de vele, vaak trieste en schrijnende verhalen van mijn cliënten, die vaak chronische ziek waren, pijn hadden en niet erkend of gehoord worden in het huis wat ziek is. (ziekenhuis) Mijn diepe respect voor de artsen die levens reddende operaties verrichten bij vele mensen, zo ook bij die van mijn eigen moeder. Zij is door zeer deskundige artsen gered van een bijna knappend bloedvat (aneurysma) aan de aortaboog vlak boven haar hart, door een zeer moeilijke operatie niet geheel zonder risico is.. Waarbij we de voorbereidende suikerhoudende en melk voeding bullshit van het ziekenhuis hebben vervangen voor echt vloeibare eiwitten en

vitamine die niet op knutselvoer lijkt. Maar wat het lichaam echt nodig heeft. Moeders mocht lekker snel het ziekenhuis uit en de arts was verbaasd van het snel herstel, maar vragen hoe en wat. Nee natuurlijk niet.

Ook hier was de botsing, een vorm van tegenstrijdig heden, van vakmanschap, wetenschap, nieuwe levensreddende technieken en de niks omvattende hygiëne, maag vullend slecht voedsel, hoge medicatie graad en het niks willen weten van het ontstaan van de zeer goede gezondheid van mijn moeder. Onze dankbaarheid en respect zijn groot voor deze vorm van geneeskunde. Dit zet de innerlijke strijd, de uiterlijke bedrieglijke wereld, het mooie wat de aarde ons gegeven heeft, vrije meningsuiting en vrij keuze van hoe we om gaan met ons lichaam in het daglicht van de botsing. In de leerschool van de dualiteit of de Non-dualiteit.

Vanuit idealisme of vanuit keuze vrijheid. Vanuit het bewustzijn of ons onderbewuste. Vanuit het slachtoffer of de dader. Vanuit plichten en rechten. Bewijs of het tegendeel. Kortom de maan gaat onder en de zon komt op. Het wordt eb of vloed. Je ademt in of je ademt uit. Je hebt de achterkant of de voorkant. Maar nooit zullen deze botsen met elkaar. De botsing is geschreven in een tijd na een echte "botsing" een auto op een andere auto. De tijd daarna is gebruikt om de botsingen van het leven, mijn leven te ontrafelen en elke innerlijke botsing aan te gaan. Om uiteindelijk te durven leven, te doen wat gedaan mag worden.

Volg je hart, dat klopt altijd.

De botsing is geschreven omdat het tijd wordt om te laten zien waar veel mensen tegen aan lopen.

Ik ben vast niet de enige, dat weet ik zeker. Omdat ik van mening ben dat het tijd wordt voor vrije keuze van denken, doen en laten, met respect voor de ander en alles wat leeft. Maar vooral voor de vrije meningsuiting en keuze als het gaat om ons lichaam, om ons eigen keuze in vormen van genezing te mogen kiezen. Om vrij te zijn in welke vormen van medicatie die we tot ons nemen.

We hebben het recht om niet vergiftigd te worden door een waslijst aan chemische medicatie en we hebben het recht om vrij te mogen zeggen wat ons helpt en wat niet. We hebben het recht om niet verketterd te worden of verwezen naar de brandstapel als we kruiden, voeding en planten geneeskunde willen toepassen. Elke vorm van

reclame en manipulatie vanuit de farmaceutische industrie is toegestaan doordat het om het grote geld op patenten draait. Elke vorm van uitlatingen in de voeding en supplementen industrie is in de vorm van claims vast gelegd. Waardoor mijn oma, als ze nu nog leefde, strafbaar zou zijn en een flinke boete zou ontvangen voor haar uitspraken over de gezonde eigenschappen van het eten van een grote lepel levertraan in de winter.

De botsing is geschreven omdat mensen bang worden, dingen te zeggen, waardoor ze straf krijgen, voor dingen die eigenlijk goed bedoeld zijn en een ander alleen maar wil helpen. Natuurlijk bevinden zich in mijn vak ook een hoog gehalte aan minder geschoolde types welke hoog zweven in het spirituele. Maar zolang medicijnen doodsoorzaak nummer drie is (2016) en ook fouten kunnen maken. Therapeuten kunnen ook landen op moeder aarde, de alternatieve en reguliere geneeskunde zich wellicht kunnen verenigen in de "complementaire" (=aanvullende) geneeskunde en zou er in deze eeuw weleens geschiedenis geschreven kunnen worden.

Als we na een botsing alle kreukels uit een auto kunnen tikken. Dan zou een botsing tussen deze werelden van geneeskunde toch ook te genezen zijn. Zo ziek zijn we toch (nog) niet? ☺

4 Dagboek

4.1 Woensdag 9 Januari 2019

Wat vooraf ging is in dagboek vorm geschreven. In de eerste opzet was dit zo, omdat ik dan kon onthouden wat er was gebeurd en wat er speelde. Ik schreef het daar mogelijk van me af of sprak het in op een tape. De vele pijnen in en rond mijn hoofd gaven mij niet de mogelijkheid te onthouden wat er gisteren of vorige week nog was. Mijn lange termijn functioneerde prima, maar het korte termijn geheugen is weg. Wat niet zo verwonderlijk is door een enorme klap op de frontale cortex.

Ik reed om half 17:30 vanuit de richting Haarlem naar het Rottepolderplein op de A200 alwaar ik de afslag naar het Rottepolderplein nam. Het was druk op de uitvoegstrook en iedereen remde en verderop stond het verkeer al stil voor het stoplicht. Het is een weg die ik meerdere malen naar huis reed, maar er altijd alert en oplettend moet zijn. Ik remde ook en terwijl ik dat deed, hield ik het verkeer voor mij in de gaten en tevens het verkeer achter mij. Met hoge snelheid zag ik een auto aankomen op de tweebaansweg links achter mij, naast de invoegstrook waar ik op reed. Hij nam op het laatste moment, veel te abrupt en met een veel te hoge vaart de afslag. Ik had meteen door dat hij met die snelheid tegen mij aan zou bosten. Een gevoel dat hij mij niet zou zien. Ik bereide me onbewust voor op een harde klap. Hoe? Ik weet het niet. Het ging allemaal vanzelf. Voor mij zag ik de auto's remmen en stil gaan staan voor het rode stoplicht. Achter mij, een auto die zeer snel naderde. Ik realiseerde mij dat deze auto op mijn auto zou gaan botsen. Links van mij het razende verkeer wat verder reed op de snelweg. Rechts van mij een diep talud naar een sloot. Ik besloot me schrap te zetten om de klap op te kunnen.

Mijn heupen en rug te fixeren en dan keihard op mijn rem trappen. Fixeerde mijn heupen tegen de stoel leuning. Rechte mijn rug, strekte mijn armen en benen en deed mijn hoofd tegen de hoofdsteen aan. Er zat namelijk nog maar zo'n 7 meter tussen mij en mijn voorganger en ik voelde er niet veel voor om daar ook nog eens tegen aan te knallen. Dan had ik, mijzelf en mijn auto gesandwiched met nog meer ellende van dien. Het gebeurde allemaal in een flits van een paar seconde, het remmen, de inzichten en de knal achterop. De knallen met mijn hoofd op het stuur, je voelt het niet eens meer gebeuren. Je gaat van voor

naar achter en van achter naar voor zonder dat je dat bewust meemaakt. Pijn voelde je niet, je was meteen verdoofd door de klap. De adrenaline giert door je lichaam. Met een schok sta je stil. Kom je bij. Ik ben nog richting vangrail gereden. Hoe? Geen idee, ik weet dat ik daar stond. Uitgestapt ben in een waas van verstandsverbijstering. Want hoe stom kan je zijn om uit te stappen als het verkeer naast je met 100 kilometer per uur door raast. Van het moment van uitstappen tot het moment dat ik blijkbaar op de vangrail zat en de politiemans tegen mij begon te praten weet ik niks meer van.

De politie was blijkbaar vrij snel ter plekke en de man gaf meteen aan dat ik mijn hoofd niet mocht bewegen en eigenlijk niet had mogen uitstappen. Blijkbaar heeft de politie de ambulance gebeld, welke mij vervolgens naar het ziekenhuis heeft gebracht. Mijn hoofd en nek zijn gefixeerd, het risico werd niet genomen. Gelaten onder ga je dit soort van commando's. Je laat het over je heen komen. De CT-scan wordt gemaakt van hoofd en nek. Röntgen foto van de longen. En even later is daar gelukkig de uitslag. Van een schedel fractuur of structuur in nek was niets te zien op de foto. Geen schedelplaatfractuur en geen bloedingen in de hersenen. Wel meteen de diagnose zware hersenschudding en letsel van ligamenten, spieren en hoofd. Ik moet blijven, omdat ik slecht reageer op impulsen en het adrenaline gehalte maar niet wil zakken. Maar daar zit ik totaal niet op te wachten en doe mijn best om te normaliseren zodat ik na zes uur naar huis mag.

Veel later in het gesprek met de politie voor het proces-verbaal, bevestigde de politie mij later nog, dat ik geen andere beslissing had kunnen nemen dan deze. Daardoor vloog ik naar voren en weer naar achteren. Daarna voelde ik de auto tegen mij aan knallen waardoor ik weer naar voren en naar achteren ging met mijn lijf. Deze aardige politieagent was zeer begaan en heeft mij meerder malen gebeld om te vragen hoe het met mij gaat. Wat ik verrassend positief vind omdat dit voor mijn gevoel niet gebruikelijk is.

Achteraf realiseer ik mij dat ik het moment van de botsing zelf niet meer kan herinneren, ik heb dus even mijn bewustzijn verloren. Ik moet ook nog ergens met mijn hoofd tegenaan geknald zijn, gezien het letsel wat ik aan de linkerkant van mijn hoofd ervaar. Links boven mijn ogen zitten behoorlijke kreukellijnen, blauwe en gele plekken en eigenlijk lijkt het of dat gedeelte van mijn gezicht vervormd is. Ik ben weer bijgekomen en uit de auto gestapt om samen met de bestuurder van de andere auto achter de vangrail te gaan staan. Ondertussen is de politie gebeld.

De bestuurder van de andere auto bekende meteen dat hij fout zat. Hij keek op dat moment op zijn tomtom om te zien welke afslag hij moest hebben. Te laat realiseerde hij zich dat hij deze afslag moest hebben. De afslag nemende zag hij mijn auto over het hoofd en ook dat de auto's aan het remmen waren en verderop al stil stonden. Ook hij was in shock over het gebeuren. Stond te trillen als een rietje en wist niet wat hem was overkomen. Tijdens het ongeluk heb ik hem niet meer gesproken. Maar door de gesprekken met de agent werd mij dit duidelijk.

Ik verlaat het ziekenhuis met de volgende zaken op mijn lijstje.

Klachten: misselijk, hoofdpijn, oorsuizen, tintelingen in rechterarm, duizelig, niet op mijn achterhoofd kunnen liggen, linker zijkant van hoofd erg pijnlijk, pijn rond de linker slaap en linker oog, slecht zien, nek niet rechtop kunnen houden, veel pijn in de nek, pijn in mijn rug, enorme vermoeidheid.

Medicatie: Dicoflenac, maagbeschermer en paracetamol door arts voor geschreven

Advies: rust de komende week

Deze arts vroeg heel veel en zag in mijn status dat ik als ZZP'er aan het werk ben en gaf me duidelijk te kennen niet te snel aan de slag te gaan. Ik moest nog even blijven in het ziekenhuis totdat ze zeker wisten dat ik naar huis kon. Omdat er geen bloedingen en fractures waren mocht ik naar huis.

4.2 Donderdag 10 jan. 2019

De volgende ochtend na een gehele nacht totaal niet geslapen te hebben. Weet niet hoe ik moet liggen. Knal ik uit elkaar van de (hoofd) pijnen. Slik ik twee maal 2 Dicoflenac en vier maal paracetamol en het helpt allemaal niks. Het is dag, licht wat van buitenkomt, kan ik niet verdragen, ik lig op bed met de gordijnen maar dicht. De adrenaline is gezakt, dat is duidelijk voelbaar want de mega pijnen komen op. Ik bel de arts in het ziekenhuis, hij wilde weten hoe ik de nacht was doorgekomen en vertelde hem dat ik me nu echt mega beroerd voel en veel pijn in mijn nek, hoofd linkerkant bij het oog heb. Ik ben misselijk, heb geen eetlust en kan totaal geen licht en geluid verdragen. Mijn kinderen moeten echt meer dan zachtjes doen en moeten mij met van alles helpen en beginnen maar met mijn afspraken per watts-app af te zeggen.

Begin maar met afzeggen en ik geef mijn dochter een lijstje.

- de ontwikkeling samenwerking met andere therapeuten
- de telefonische verkoop van bedrijfspakketten
- afspraak met linkend-in dame voor huur van praktijkruimte
- afspraken voor het tekenen van de huur contracten voor de praktijkruimtes

4.3 Vrijdag 11 jan 2019

Ik lig te huilen in bed van ellende. Het lijkt alleen maar erger te worden. Geen verbetering en ik probeer me rustig te houden in bed, kan moeilijk opstaan, amper naar de wc en niet onder de douche. Voel me mega hulpeloos en vraag me af waarom ik, die altijd voor een andere zorg nu zo'n norm gevoel van verlatenheid en eenzaamheid heb. Mijn kinderen en ouders staan voor mij klaar en zorgen meteen goed voor mij. Moeders brengt voor het gehele spul eten. Mijn dochter haalt de auto op bij bergingsbedrijf, die daar naar toe is gebracht. Gek eigenlijk dat je met de ambulance meegaat. Alles achterlaat. Zelfs mij tas, spullen en mijn portemonnee. Zij regelt ook het schade formulier en de schade melding bij mijn verzekering; Verzekering geeft aan letselschade kruisje aan te vinken. Ik probeer een soort van bij te houden hoeveel uur er aan mij wordt besteed. Ik vergeet de helft.

Moeder: 2 uur huishouden en eten en drinken verzorgd

Dochter: 2 uur met auto bezig geweest

4.4 Zaterdag 12 jan 2019

Vandaag is er niks verandert. Precies het zelfde. Als het echt een hersenschudding is, waar de arts mij mee naar huis heeft gestuurd. Dan mag ik mijzelf mentaal, lichamelijk en geestelijk gaan voorbereiden op totale rust in donker en afzondering van zes weken met daarna nog twee in rust. Ik heb totaal niks met reguliere medicatie en heb nog nooit van mijn leven deze geslikt. Maar nu gaan we weer aan de Paracetamol, Dicoflenac en maagbeschermer. Gordijnen blijven dicht. Slaap heel slecht. Weet niet hoe ik moet liggen van de pijn die hels is. Mijn dochter blijft thuis om toch een beetje toezicht te houden. Het is totaal niet de taak van een kind om waakzaam te zijn over de ouder.

Dochter boodschappen en de was doen: 4 uur

4.5 Zondag 13 jan 2019

Ik wil in dit boek niet vervelend zijn en in herhaling vallen. Slecht geslapen met veel pijn, Ik zie enorme donkere zwarte kringen onder mijn ogen en blauw onder mijn linker oog. Moet even een vest en een jogging broek aan. De tegenpartij (bestuurder andere auto en zijn vriendin) komt om het schadeformulier in te vullen. Ze zijn erg geschrokken van de pijn die ik heb en leven erg mee.

4.6 Maandag 14 jan 2019

Vanmorgen heb ik geprobeerd wat recht op te zitten, maar ik kan mijn hoofd niet zonder steun rechtop houden. Ik kan niet meer lezen, dus heb gevraagd of mijn dochter even een simpel brilletje wil kopen. Al kan ik niet langer dan 15 minuten wat aan mijn hoofd hebben. Geluid en licht kan ik niet goed verdragen. Slik nu aspirine met codeïne die mijn moeder uit Spanje heeft meegenomen en hier niet meer verkrijgbaar zijn. Na het innemen van deze aspirine heb ik even op de bank gelegen en via watts-app iedereen afgemeld voor de komende week.

Op 22 januari 2019 staat het grote gezondheid evenement voor ondernemend MKB Haarlem gepland waar ik de spil van ben in de organisatie. Dit heb ik moeten annuleren gezien mijn klachten en mijn toestand. Een mijn collega regelt dit verder en informeert iedereen hierover.

Dochter komt voor huishouden, mails beantwoorden en dingen regelen: 3 uur

4.7 Dinsdag 15 jan 2019

Ik heb even geprobeerd op te staan. Ik ben erg duizelig en misselijk en zak zo in elkaar op het bed. Eet een klein beetje. Heb geen eetlust meer. Drink met moeite wat water. De pijn aan mijn linker oog is dusdanig erg dat ik steeds mijn hand ervoor houd. Vijf aspirines en ik kan even vijf minuten naar buiten omdat ik snak naar een klein beetje frisse lucht, ook al is het koud om vervolgens weer op bed te gaan liggen en heb gelukkig daarna de gehele middag geslapen.

Ik kom tot de conclusie dat ik echt bijna niets kan en elke kleine inspanning mij lichamelijk heel veel moeite kost. Door mijn hoofd spoken de gedachten, hoe moet het met het opzetten van mijn nieuwe

onderneming, de evenementen, de nieuwe huurders en in de toekomst het doorgroeien van mijn huidige praktijk naar een grotere organisatie met vijf praktijkkamers. Ik ervaar paniek en stress waarvan ik mij welbewust van ben dat, dit niet het beste resultaat geeft op herstel. Ik ben zelfstandig ondernemster, kostwinnaar met drie thuiswonende studerende kinderen. Eigenlijk moet ik aan het werk, kan ik mijzelf dit totaal niet permitteren, maar ik kan niet langer dan vijf minuten rechtop zitten.

Dochter neemt nodige administratie en huishouden taken over: 2,5 uur de hond uit te laten
Collega telefonisch contact voor afmelden van al mijn werkzaamheden met betrekking tot de opening van het centrum en het opening evenement, moet afgezegd worden. Overnemen cliënten: 5 uur
Daarop heb ik actie ondernomen en mijn belangen behartiger gebeld om het een en ander te gaan regelen.

4.8 Woensdag 16 jan. 2019

Een meneer van het letselschade bedrijf belt mij op, op verzoek van de verzekeringsmaatschappij van de tegenpartij. Na dit gesprek heb ik, zo goed als het kon, het Letselschade formulier naar deze belangen behartiger verstuurd via de mail. Die aardige politieman belt mij om te vragen hoe het in het ziekenhuis is gegaan en hoe het nu verder gaat. Heeft vragen over de tegenpartij zodat hij dossier kan aanmaken; Dossiernummer is: 2019006048 Het is de agent die terplekke bij het ongeluk aanwezig is geweest. Volgende week belt hij weer.

Ik ben totaal verbaasd dat er zoveel aandacht aan mij besteed wordt vanuit de politie. Het is fijn om met hem over het ongeluk te kunnen praten, omdat ik delen kwijt ben. Vandaag is het intake gesprek met het letselschade bedrijf ingepland voor 22 Jan. 2019 om 11.00 uur. Ik kijk er naar uit, want ik heb geen idee hoe het nu verder moet. Elke dag gaan er helaas vijf paracetamol in. Als ik die paracetamol spiegel in mijn bloed niet constant houd, dan voelt de pijn enorm in mijn nek en hoofd, kan ik die niet zonder steun van een kussen een beetje rechtop houden. Ik beantwoord een paar mails en berichten en ben dan weer doodmoe in mijn hoofd. Geprobeerd te koken maar werd na vier minuten duizelig en draaiërig waardoor ik maar weer ben gaan liggen. Er knakt ook steeds iets in mijn nek als ik mij hoofd recht op houd, wat alleen lukt met ondersteuning van een kussen in mijn nek.

4.9 Donderdag 17 jan. 2019

Ik bemerk dat ik erg veel moeite heb om de dingen te onthouden. Ik ben het gewoon kwijt hoe ik ook probeer het mij te herinneren het lukt niet. Ik zie wel het plaatje in mijn hoofd en dan zie ik het voor me, maar op de naam komen kan ik niet. Mijn kinderen attenderen me daar regelmatig op en voel me daar erg vervelend onder. Ook moeten ze echt stiller in huis zijn en kan er weinig. In hun beleving vinden ze dat ze muis stil zijn maar ik kan het geluid en licht moeilijk verdragen. Na tien minuten rechtop gezeten te hebben, waarbij ik mijn hoofd goed moet ondersteunen met een kussen anders word ik draaierig in mijn hoofd en misselijk. Pijn zit in de nek, boven in de rug en in mijn rechterarm. Mijn extreme enorme vermoeidheid speelt parten. En dat komt niet alleen door slecht slapen. Maar mede ook door teveel pijn. Vooral bij,- en- boven het linker oog. Ik zie heel slecht op afstand. Ik maak mij zorgen om mijn verleden met posttraumatische spierdystrofie waarbij ik ook behoorlijk voor mijn herstel geknokt heb. Vanuit de spierscheuring in mijn nek die behoorlijk uitgerekt zijn door de klap. De spiervezels die uitgerekt zijn hierdoor en dus eigenlijk schade hebben en samen met de beschadiging aan de zenuwvezels voor neurologische storing zorgen.

Wat een ellende. Ik weet dat ik me rustig mag houden maar alle dagen zijn het zelfde. Ik houd me vooral rustig en stil. Beweeg amper en lig heel veel. Ondertussen blijf ik volledig tegen mijn principes in de pijnstillers slikken anders kan ik niks verdragen. Geen geluid, licht of iets anders aan mijn hoofd, mijn lichaam. Kan amper op mijn achterhoofd liggen, dus schuif ik regelmatig heel voorzichtig een beetje heen en weer. En mijn nek recht op houden. Zo graag wil ik even rechtop zitten. Heb al mijn werkzaamheden even stop gezet. Mijn vriendin/collega neemt mijn cliënten over. De nieuwe huurders die wilde komen wachten af tot ik beter ben omdat ze vinden dat ik de spil ben waar het om draait. Ik kan de druk en de stress er niet bij hebben.

4.10 Zaterdag 19 jan 2019

Mijn naaste lieve collega vriendin komt bijna elke dag langs om werk te bespreken, hoe het nu met de praktijken moet en hoe we de onderneming gaan voortzetten. Op het moment dat ze binnenkomt, ziet ze meteen dat het totaal niet gaat en dat er niets uit mij komt. "Dit

gaat zo niet zegt ze". Dit is niet te geloven hoe je erbij ligt en hoeveel pijn je hebt.

4.11 Dinsdag 22 jan 2019

De volgende morgen komt ze weer. Ik zie aan haar gezicht dat ze haar bedenkingen heeft. Ze zegt; "ik maak me ernstig zorgen "Ze ziet dat de pijn niet te houden is en dat ik me een weg zoek om het te hanteren. Alleen als ik heel stil blijf liggen en niet beweeg. Ze belt de EHBO en vraagt naar de dienstdoende arts en naar de arts die mij behandeld heeft. Hij had immers aangegeven dat ik moet bellen als de pijn aanhoud ondanks de pijnstillers. Ik heb zes pillen op vandaag. Omdat ik niet kan bellen neemt ze dit stuk van mij over.

Op het aangeven van wat er gezegd wordt en het verhaal van de EHBO wordt er meteen afspraak gemaakt en doorverwezen voor aankomende donderdag voor de polikliniek Chirurgie.

Moeder komt om de was te doen, stofzuigen en de overige dingetjes die met huishouden te maken hebben; 4 uur.

4.12 Woensdag 23 jan 2019

Veel pijn lig de hele dag op mijn bed. Ik laat alles over me heen komen. Drink met een rietje en wat vloeibaar voedsel.

Mijn dochter doet het huishouden en maakt eten. Er moet echt iedere dag gezogen worden i.v.m. de hond. 2 uur helpt haar zusje haar en ze houden mij nauwlettend in de gaten.

4.13 Donderdag 24 jan 2019

De afspraak in het ziekenhuis staat vandaag voor 11.10 uur bij Dr. XX op de afdeling polikliniek Chirurgie.

Het is totaal niet te doen in de auto naar het ziekenhuis. Wat een pijnlijke rit zeg. En dan het stuk lopen naar de afdeling. Ik zit vol en onder de paracetamol als voorbereiding op deze reis naar en de wandeling door het ziekenhuis onderga ik in een waas. Eenmaal bij de afdeling gekomen meldt mijn dochter mij aan. En plof ik op een stoel neer. Eigenlijk wil ik liggen en want alles in mijn hoofd draait.

We zijn in middels één uur wachten in de wachtkamer verder. Rechtop zitten kan niet meer en dus ben ik maar gaan liggen op de

banken. Het is gelukkig rustig en er zitten weinig mensen te wachten. Diverse verpleegsters lopen langs, kijken wel en zeggen niets. Totdat mijn dochter er klaar mee is en ziet dat ik niet weet hoe en waar ik het zoeken moet van de pijn. Ze besluit naar de balie te lopen en te vragen om een lege behandelkamer met een bed waar ik op kan liggen.

1,5 uur wachttijd in totaal totdat Dr. XX uit zijn kamer komt, mij op bed ziet liggen en naar mijn klachten vraagt die hij tevens in de computer noteert. Hoofdpijn, misselijk, pijn in achterhoofd, kan niet op achterhoofd liggen, pijn in de nek, kan hoofd niet rechtop houden, uitval in rechterarm (tintelingen) Na het lijstje te hebben aangehoord besluit hij meteen neurologie te bellen om overleg te plegen en nog een keer goed naar de foto's te kijken. Ze zien wederom het zelfde en gelukkig geen breuk of bloeding. Maar door misselijkheid toch de twijfel en komt er een tweede neuroloog bij. Advies; Pijnbestrijding met Dicoflenac, rust en blijven liggen.

Bij de Diclofinac heb ik maar de maagbeschermer genomen. De pijn is niet te houden. Heb daarna wederom de hele verdere dag in bed gelegen. Heb samen met mijn dochter wat mails beantwoord en kan mij niet echt concentreren. De boekhouding moet gedaan worden, kan ik eigenlijk niet uit handen geven, mijn hoofd trekt dit niet en op dit moment snap ik er ook niets van. Merk dat ik me daar druk overmaak en dat de pijn dan toeneemt.

Dochter brengt me naar ziekenhuis, heb 1 uur zitten wachten

2 uur tijd

4,00 euro parkeerkosten

5 km

4.14 Vrijdag 25 Jan 2019

Ik heb vandaag zelf de huisarts gebeld om aan te geven wat er is gebeurd en dat ik naar neurologie moest. Wat de diagnose is weet ik niet en gek genoeg is die er niet of niet gesteld. Whiplash en een hersenschudding dat is duidelijk zei ze. Mijn huisarts vond het erg plezierig dat ik haar op de hoogte bracht maar vloog daarbij ook meteen uit haar dak omdat het ziekenhuis haar niet op de hoogte heeft gebracht. Zij geeft aan nog geen dossier van mij te hebben gekregen van het ziekenhuis.

Die zelfde middag belt mijn dochter mijn verzekering, betreffende autoschade. En legt de hele situatie uit. Waarbij ze de onaardige mededeling krijgt dat ik dit zelf moet regelen met de schade

maatschappij van de tegenpartij en dat zij niet bevoegd is omdat te doen.

Dan meteen maar dit bedrijf bellen en in kaart brengen. En als snel blijkt dat je hier al meerdere malen over moet bellen. Zover ik kan maak ik korte notities.

Vandaag;

- Mijn schadeformulier per mail verzonden aan het email adres van de verzekering van de tegenpartij
- 2^e x gebeld voor afspraak schade opnemen nu voor 28 Jan. 2019. Schade expert van hun komt naar het Autoschade bedrijf in Haarlem om officieel rapport op te maken
- Kosten 115,00 euro krijg ik terug als de auto gemaakt wordt.

Schade aan de achterkant van de auto en aan de voorkant doen de lichten het niet.

Zes paracetamol en twee Dicoflenac op de bank gelegen en om 20.00 uit wanhoop in mijn bed in het donker gaan liggen. Mijn rechterarm tintelt en kan mijn hoofd niet omhoog houden. Kan in bed niet op mijn achterhoofd liggen. Ben misselijk, duizelig en heb mega hoofdpijn. Weinig of geen trek in eten.

Dochter doet boodschappen kookt doet huishouden
3 uur

4.15 Zaterdag 26 jan 2019

Vandaag ben ik tot ongeveer 15.00 uur alleen. Mijn lieve ouders zijn naar mijn zus in Zeeland en beide meiden werken. Met pijnstillers lukt het me om mijn yoghurt en een banaan te pakken. Ik voel mij eenzaam, alleen en erg somber. Huil de hele dag. Daarna komen de meiden even om een hoekje kijken. In de avond ben ik alleen en ga om 20.00 uur doodvermoeid en huilend weer op mijn bed liggen. Slaap slecht en de nachten duren zo lang. Wil de twee meiden niet te veel belasten. De jongste trekt zich enorm terug haar kamer. Ontloopt mij een beetje. Gaat wel met de hond lopen. En mijn oudste dochter, komt uit haar werk extra langs om te koken en huishouden te doen.

Dochter doet boodschappen en zorgt voor het avond eten. 2uur

4.16 Zondag 27 jan 2019

De meiden gaan hun eigen gang. Ik laat ze zo veel mogelijk hun eigen leven doen. Ze trekken zich veel terug en aan de ene kant maar goed ook. Ik beperk dat ze het hoog nodige voor mij doen en zich enorme zorgen maken. We hebben in het verleden al te veel mee gemaakt en nu heeft mama geen inkomen. Ligt ze op bed de hele dag. Haar onderneming ligt stil en heeft ze enorm veel pijn. Zorgen of we hier wel blijven wonen hebben ze beide en ik merk dat ze daar emotioneel last van hebben. Ze geven ook aan daar niet al te veel aan te willen denken en gaan dan uit huis wat doen. De zorgen die ze eigenlijk wel zien, schuiven ze opzij. Willen er niet over praten We zijn na de scheiding al zo vaak verhuisd dat dit emotioneel er enorm inhakt.

4.17 Maandag 28 jan 2019

Mijn oudste dochter brengt de auto naar het schadebedrijf, daar komt een expert. Voor dit verslag moet ik meteen al even 115,00 euro betalen. Maar zonder dat verslag heb ik niks voor de verzekering. Dus het enige wat je kunt doen is akkoord gaan. Ze geven aan dat ik dit bedrag weer terug krijg als we de auto daar laten maken. Het maken van dit verslag kan 3 -5 dag duren voordat dat er is.

Ophalen en weer brengen kost haar 1,5 uur

Daarna gaat ze mee naar neurologie. Daar hebben we om 11.40 een afspraak. De rit er naar toe is mega pijnlijk. Heb vier pijnstillers genomen. (jemig zonder gaat dus echt niet) Ik bemerk geen verbetering, maar heb ook totaal geen rust in mijn hoofd. Ben doodmoe, kan niets aan mijn hoofd hebben, misselijk en weer duizelig, rechterarm doet zeer en mijn linker been valt af en toe uit.

Na het onderzoek geeft de arts aan:

- Alleen Dicoflenac te gebruiken en de paracetamol spiegel constant te houden.
- Onderzoek uitval- verschijnselen rechterarm en linkerbeen
- Mijn lichaam heftiger en anders kan reageren door dystrofie verleden

- Er wel degelijk whiplash klachten zijn
- Adviseert een fysiotherapeut met post trauma ervaring in Haarlem
- Geen zichtbare schade op de foto's

Dochter brengt mij naar ziekenhuis,
1,5 uur tijd, 3,00 euro parkeerkosten, 5 km

Samen met haar heb ik nog de benodigde documenten voor het letselschadebedrijf ingevuld.

Mijn jongste dochter meldt dat ze in de bibliotheek gaat leren. Ze kan zich thuis totaal niet concentreren. Er komt thuis steeds teveel tussen wat ze moet doen aan klusjes en de emoties kan ze er niet bij hebben. Ik ga weer in donker op mijn bed liggen. Maak me ernstig zorgen, vijf jaar hard geknokt en veel mee gemaakt, waarom nu dit dan weer. Emotioneel erg zwaar. Merk het ook aan de meisjes. Hoe ik de huur van mijn huis en de werkvloer ga betalen en alle onkosten die er gemaakt zijn. Ik neem een aspirine en probeer mezelf gerust te stellen doordat mijn belangenbehartiger gezegd heeft zoveel mogelijk te gaan helpen. Dank u wel.

4.18 Dinsdag 29 jan 2019

Mijn oudste dochter moet leren voor haar tentamen morgen en doet dus naar vermogen het huishouden en de boodschappen. Ik blijf lang op bed liggen al weet ik helemaal niet meer hoe ik moet liggen. Om 11.00 uur ga ik eruit. Er is ontbijt voor mij gemaakt. Het is zichtbaar dat ze zich enorme zorgen maakt. Zeker om de financiën, het bedrijf wat ik gestart ben en hoe alles nu verder moet. Bij haar was de rek er toch al uit. Vijf moeilijke jaren na de scheiding, en twee maal dakloos te zijn geweest, doordat de huurhuizen verkocht werden en keihard werken, zie ik alles somber in. In een gesprek geeft ze aan dat ik een vaste baan had moeten zoeken. Nooit ZZP'er had moeten blijven en op die manier beter voor ons had kunnen zorgen. Althans dan had ik nu tenminste een ziekte - uitkering gekregen of mijn salaris werd gewoon door betaald. Dat financiële zekerheid had gegeven. Rust zou geven en ik meer tijd zou hebben voor de kinderen, dat is wel duidelijk. Ik was weinig thuis en er kwam veel op hun schouders terecht. Ze weet dat ik regelmatig gesolliciteerd heb en er diverse factoren zijn waardoor ik niet wordt aangenomen. O.a. mijn leeftijd, over gekwalificeerd, met zoveel ervaring waarom dan een vaste baan etc. etc. En daarbij heb ik om alle kosten te dekken meer salaris nodig dan

dat er geboden werd. Ik ben al vijftien jaar ondernemer en ZZP'er en het is altijd goed gegaan.

Totdat je man weggaat, 1,5 jaar niks van zich laat horen, je met drie kinderen in peperdure particuliere huurhuizen terecht komt omdat de gemeente en de woningbouw regels hanteren die ze zelf niet eens snappen. In vijf jaar tijd drie maal verhuizen, twee maal dakloos en uiteindelijk nog eens een huur van 1400,00 euro per maand, omdat je tot de conclusie komt dat je als ZZP'er, vrouw met drie studerende kinderen, een ex-man, die zijn verantwoordelijkheid niet neemt, weinig keus hebt dan door te zetten, door te gaan, knetterhard werken, een peper duur huur huis nemen, je eigen broek op houden en zo je verantwoordelijkheid ten opzichte van je kinderen af te maken. Anders was ik wel in het oosten van het land gaan wonen waar het een stuk goedkoper is en een stuk rustiger. Maar met 1 kind in Hoofddorp op school, 1 kind aan de studie in Haarlem en 1 kind in Heemstede op school, is Vijfhuizen een middelpunt. Het welzijn, de sociale omgeving, de studie en de emotionele staat van mijn kinderen hebben vanaf het moment dat mijn man is weggelopen voorop gestaan. Ik wist dat het mogelijk ten koste van mezelf zou gaan en dat ik daar alles voor uit de kast moest halen. Maar als 1 ouder het niet doet, dan moet de andere ouder het toch doen. Het geluk en welzijn van je kinderen staat toch altijd boven aan.

Ik heb het zo gek nog niet gedaan. Doordat ik dakloos was en mijn kinderen een fijn slaapplekje hadden bij lieve mensen. De ouders van vriendje en vriendinnetje en de jongste bij mijn ouders in huis. Heb ik de mogelijkheid gehad om een maand naar Curaçao te gaan. Mijn training en mijn water product waren daar erg in de belangstelling waardoor ik het kon bekostigen en ook continue mijn maand inkomen op een level kon houden zodat alle rekeningen betaald konden worden. Wat er inkwam ging er wel met dezelfde vaart weer uit. Maar er zijn ergere situaties. Eind december 2017 heb ik ook mijn praktijk op gezegd. Het pand werd verkocht, dus moest ik er uit. De wetgeving liet mij ook niet anders toe dan dit te doen.

Na 15 jaar als deskundig therapeut te hebben gewerkt wordt je verplicht je Medische HBO weer te gaan halen. Dat betekent een investering van veel geld, tijd en werk. Wat ik me niet kan permitteren. Focus ik dus volledig op mijn nieuwe business plan. Vitaliteit5.0 een gezondheidscentrum waar je alles over voeding, gezondheid, energie en leefstijl kwijt kan.