



Vanuit het donker

Levensverhaal en gedichten geschreven
door Marion van de Langerijt

Voorwoord van Hans

Ik ben trots op Marion dat zij haar gedichten gaat bundelen en uitgeven. Maar ik ben nog trotser op haar en heb respect voor de manier waarop zij de weg met mij heeft afgelegd.

Ik heb een wetenschappelijke opleiding gehad en daar leer je analytisch en theoretisch te denken. Marion is een hoog sensitief persoon (HSP) zoals wij later hebben ontdekt, iemand die bijna alles op gevoel doet en dus is de tegenstelling bij ons erg groot. Ik wilde Marion gelukkig maken maar ik begreep Marion vaak niet.

In het gezin waar Marion is opgegroeid begrepen ze haar niet, dus ook daar geen steun. Als je dan in de reguliere gezondheidszorg terecht komt en daarvoor medicijnen krijgt die je eigenlijk nog verder van huis brengen, kun je je voorstellen dat Marion zich eenzaam, alleen en afgewezen heeft gevoeld. Ik zag wel dat Marion worstelde met zichzelf en ze had toentertijd een hekel aan haar hooggevoeligheid.

Pas na 20 jaar, toen ik mijn gevoelskant een beetje ging bijspijkeren en duidelijk werd dat bij Marion een verkeerde diagnose was vastgesteld en zij een HSP'er is, ging het langzaam beter.

Ook kan zij heel helder gebeurtenissen beschrijven, het leest heel gemakkelijk. Zo ook het dagboek van Maddy, een herplaatste Bernersennenhond die bij ons is gekomen.

Toen zij gedichten begon te schrijven stond ik versteld van het gevoel en de sfeer die zij met woorden op papier wist te zetten.

Ik ging Marion steeds beter begrijpen. Maar om de afwijzing uit het verleden vanuit haar gehele omgeving om te gaan zetten, van denken dat wat ze doet niet goed genoeg is naar dat ze het wel kan en zelfs speciale gaven heeft, is een lange weg geweest. Nu staat er echter een sterke Marion die weet wat ze wil, dus petje af.

Als Marion aan het schrijven is, dan is alles duidelijk, zelfs voor mij!

Hans

Voorwoord van Anke

Een eer om een voorwoord te mogen schrijven voor het prachtige boek van Marion. Een gedichtenbundel waar mensen hoop, troost, kracht en warmte uit kunnen halen. Gedichten, geschreven recht uit het hart, puur vanuit gevoel.

In 2008 ging ik kennismaken met Hans en Marion en met hun Berner Sennenhonden. Meteen voelde het goed, meteen was er een klik. Marion en ik zijn door de jaren heen, hele hechte vriendinnen geworden. Ook zijn we zielenzusjes, we voelen elkaar heel goed aan en we staan altijd voor elkaar klaar.

Sinds ik Marion ken, heb ik haar zien groeien en heb ik haar steeds meer in haar kracht zien komen te staan. Wat is het een prachtige, sterke vrouw. Heel veel hebben we meegemaakt en we hebben elkaar in mooie tijden maar ook in moeilijke tijden bijgestaan.

Ook heb ik veel mogen leren van Marion, ze heeft me geleerd wat hooggevoeligheid is en hoe ik daarmee om kan gaan. Ze heeft me een stuk energetisch werk mogen leren waardoor we elkaar en anderen kunnen helpen. Ze heeft me geleerd dat ik voor mezelf mag opkomen, dat ik mijn grenzen mag aangeven en vooral mezelf niet voorbij moet lopen. Dat ik belangrijk ben.

Ieder gedicht raakt me op een bepaalde manier. Van het ene gedicht krijg ik een glimlach op mijn gezicht, een ander gedicht raakt me in mijn hart.

Trots ben ik, heel trots ben ik op Marion!!
Ze heeft veel doorstaan, veel keer gevallen maar ook weer opgestaan. Dat is power en kracht. En dat ze nu haar gedichten kan delen met anderen mensen, dat is zo mooi.

Lees, ervaar en voel!

Anke

Mijn leven, mijn verhaal.

Inmiddels ben ik 55 jaar geworden. Waarom weet ik niet, maar ik voel een dringende behoefte om mijn levensverhaal op te schrijven en dat doe ik dan ook maar.

Ik deel dit verhaal omdat ik hoop dat het een bron van inspiratie is voor degene die aan het zoeken zijn naar hun weg in het leven. Ik hoop dat het hen kracht kan geven en de hoop niet opgeven!!

Ik, Marion, ben geboren en opgegroeid in een groot gezin. We waren met maar liefst 11 kinderen, 5 jongens en 6 meisjes, ik ben de 10e van de 11. Mijn ouders hadden het niet altijd even makkelijk, maar deden hun enorme best om ons allemaal een goed leven te geven. Ik heb mooie herinneringen aan mijn jeugd. Zoals bijvoorbeeld de vele kampeervakanties in Landgoed de Utrecht. Fantastisch was dat, met ons hele gezin en een compleet tentenkamp midden in de bossen, wekenlang. Vele lange wandelingen en op ontdekkingsstocht met onze pa, vaak in de vroege ochtend. Dat zijn herinneringen die ik koester.

Ik kom nog steeds graag in die bossen om er te wandelen met onze honden!

Maar ook zijn er minder mooie herinneringen. Met zo'n groot gezin was er niet veel individuele aandacht voor ons, dat kon ook niet anders. Al vrij jong had ik het gevoel dat ik er niet helemaal bij hoorde. Ik werd niet goed begrepen in wie ik was en wat ik nodig had. Ik kon enorm gaan zitten mokken, wow, wat kon ik boos zijn. Ook kon ik enorm diep verdriet voelen, al wist ik niet altijd waardoor dat kwam. Vaak werd ik stilletjes huilend wakker 's nachts, uit akelige dromen.

Ik groeide op en wist dat ik in de verpleging wilde werken, ik vond, en vindt het nog steeds, fijn om mensen te helpen. Ik werkte eerst in de gezinsverzorging en later met plezier met demente bejaarden, dat is mooi maar zwaar werk.

Inmiddels was ik getrouwd met Hans, maar onze keuze voor elkaar werd niet geaccepteerd en we kregen een flinke tegenwind te trotseren vanuit zijn familie. Wij hielden vol en hebben aardig wat stormen doorstaan samen.

Toen ik zo'n 25 jaar was begon ik depressief te worden. Ik had het gevoel dat ik niet op deze wereld hoorde, een vreemd gevoel. Ik reageerde erg gevoelig op allerlei gebeurtenissen en had daar zelf een enorme hekel aan. Ik vond het vreselijk om zo gevoelig te zijn. Het maakte me erg boos en vond het leven allesbehalve leuk!

De depressies werden zwaarder en zwaarder en anti-depressiva hielpen niet veel. De medicatie werd opgeschroefd en ik moest daardoor stoppen met het werk, ik kon het niet meer aan, kon de verantwoordelijkheid niet aan.

Doordat er bij familieleden een historie was met manisch-depressiviteit, werd geopperd dat ik dat ook was. We hebben een afspraak gemaakt bij een psychiater in het ziekenhuis en jawel, ik kreeg na een kort consult de diagnose "manisch-depressief", dat was in 1999.

Aan de ene kant was ik opgelucht dat er een naam was voor wat ik had. Maar aan de andere kant beseftte ik ook dat ik een stempel opgedrukt kreeg en dat was geen fijne gedachte.

Het was het begin van vele ziekenhuisbezoeken, afdeling psychiatrie. Iedere 3 maanden moest ik mijn bloed laten controleren om te zien of de hoeveelheid medicatie goed was. Bij een te hoge dosering is er namelijk kans op vergiftiging.

Ook werd er weleens gevraagd of ik over de dood nadacht. In alle eerlijkheid heb ik daar een keer bevestigend op geantwoord. Dat had als gevolg dat er direct over een opname gesproken werd.

Er was één ding dat ik zeker wist en dat was dat ik me never nooit op zou laten nemen!! Daar zou ik nog slechter van worden, daar waren Hans en ik het beide over eens. Ik heb verder dus wijselijk mijn mond dichtgehouden over hoe ongelukkig ik was en wat ik allemaal voelde. Het werd niet goed begrepen en men wilde de symptomen nóg verder onderdrukken.

De medicatie heeft sowieso tal van bijwerkingen, ik werd zwaarder, mijn schildklier werkte trager, totaal kwam er in die jaren zo'n 25 kg bij. Dat deed geen goed aan mijn zelfbeeld, dat toch al niet zo best meer was.

Verder kreeg ik problemen met concentratie, geheugen en leren... (van sommige heb ik nu nog steeds een beetje last.)

Zo ging het een aantal jaren en uiteindelijk heb ik 10 jaar lang de zware medicatie geslikt. Door de medicatie was ik minder depressief, dat is zo. Maar ik was ook minder weerbaar tegen allerlei invloeden van buitenaf en ik liep als een zombie door het leven. Nou ja, leven, dit was geen leven, niet voor mij en niet voor Hans. Ik leefde niet, ik onderging het, weet ik nu. En nog steeds voelde ik me niet thuis in deze wereld.

Door de bijwerkingen moest ik mijn geliefde paardensport ook opgeven, het lukte me niet meer om te combineren met mijn andere grote liefde, de honden. Zonder de honden had ik het waarschijnlijk niet gered in het leven, dankzij hen ben ik er nog.

In 2008 ben ik begonnen met een Reiki-cursus. Hans had de cursus al gedaan en als hij mij Reiki gaf kreeg ik een rust in me die ik zelden voelde. Ik wilde er meer van weten en ben er zelf dus mee begonnen.

Mede dankzij onze Reiki-leraar kwam ik er langzaam maar zeker achter wie ik nu eigenlijk was. Ik kreeg informatie over hoogsensitiviteit en alles wat daarmee te maken kan hebben. Jeetje, er ging een wereld voor me open.

Ik werd sterker, leerde mezelf afsluiten voor allerlei prikkels van buitenaf en naarmate ik daar verder in groeide kwam er een ander inzicht. Ik werd vastbesloten om mijn medicatie, die me zo enorm veel vervelende bijwerkingen gaf, af te gaan bouwen. Ik wilde weer voelen dat ik leef!!

Dit ging echter niet zomaar. In het ziekenhuis wilden ze in eerste instantie niet meewerken aan mijn mindering van medicatie. Volgens de heren geleerden zou ik de rest van mijn leven deze medicatie moeten blijven slikken.

Nou ja, ik kan nogal eigenwijs zijn en was dat toen ook. Het was mijn leven, mijn verantwoording en zoals ik er toen bij liep wilde ik pertinent niet verder leven.

Uiteindelijk heb ik het, met steun van Hans, want hij was het met mij eens, voor elkaar gekregen dat ik kon gaan minderen en na een jaar afbouwen zou ik helemaal stoppen.

Na veel vallen en weer opstaan is het me gelukt om compleet van de medicatie af te stappen. dat was in 2009. Op verzoek van de behandelend arts bleef ik nog wel een jaar onder controle voor het geval ik een terugval kreeg. Zij gingen ervan uit dat die zou komen. ik wist dat het niet zo was.

Door het stoppen met de medicatie ging ik weer alles bewuster en intenser voelen. dat was wel extra moeilijk. Ik was zo belachelijk gevoelig dat alles extreem hard bij me binnenkwam.

Ik ging ook overleden mensen en dieren voelen, soms zelfs ook zien. Oh wat had ik een hekel aan mezelf daarvoor. Ik denk nu dat dat mijn moeilijkste les is geweest. om mijn gevoel te gaan waarderen en me af te sluiten voor de dingen die niet van mij zijn.

Maar het is me gelukt. sinds 2010 is mijn dossier in het ziekenhuis definitief gesloten.

Voordat dat gedaan werd hebben wij nog wel een gesprek gehad met de behandelend psychiater. De beste man was nogal verbaasd toen we vertelde over mijn