

Update April 2011

In mijn vorige update vertelde ik dat ik na een 4e miskraam besloot geen gehoor meer te geven aan mijn/onze kindervens, maar dit was de 5e miskraam. Eén keer is het vruchtje vanzelf losgekomen bij een zware menstruatie.

Ik heb het er nog steeds moeilijk mee. Met accepteren dat we geen eigen kinderen om ons heen hebben. Die we mogen leren wat wij weten. En mogen knuffelen wanneer we willen. En zoveel meer, waarvan wij alleen maar kunnen veronderstellen dat het een groot gemis is.

Ik heb nog geprobeerd om als Gastouder te gaan werken en zou een opleiding gaan volgen. Tijdens het kennismakingsgesprek bleek ik zeer geschikt, maar bij een soort sollicitatiegesprek bij mensen thuis waar ik als gastouder zou gaan werken, bleek ik te lief. Dat vonden zij in elk geval. Ik hoopte nog dat ik het gewoon mocht proberen en dan zou ik wel zien. Ik had geen concrete voorbeelden, dat ik soms best streng kan zijn tegen kinderen, maar ik zou beslist niet ontzettend boos op hun gaan worden. Daar zag ik het nut niet van in, ik wilde de kinderen liever iets leren dan dat ik boos zou worden. Dus afleiding geven of lekker een stuk gaan fietsen, lekker buiten spelen. Ik zou toen beginnen bij een tweeling van 1,5 jaar.

Doordat mijn hoop zo groot was en ik ervan uit ging dat het doorging, viel het me zo ontzettend tegen toen dit niet zo was. Daarom stopte ik het hele idee weg. Ik zou op zoek naar een ander beroep. Daar waar het niet zo nodig was dat ik te lief zou zijn. Ik ben er telkens op terug gekomen en heb ook het EHBO-certificaat voor verwondingen bij kinderen behaald, maar een opleiding in de avond waarvoor ik met de trein moest reizen, vond ik teveel van het goede.

In de tussentijd heb ik wel erkenning van het UWV gekregen en ben arbeidsongeschikt verklaard. In die zin dat ik geen fulltime baan meer aan kan, maar het beter kan houden bij 20 uur in de week. Ik heb met meerdere mensen gesprekken gevoerd en allemaal waren ze even vriendelijk en meegaand. Dat in tegenstelling tot andermans ervaringen en daarom was ik voor elk nieuw gesprek erg zenuwachtig. Het leek alsof er telkens een kadoetje vanuit de hemel werd aangereikt, want deze mensen bleken het echt goed met me voor te hebben!

Op een lijst staat aangegeven wat ik in mijn nieuwe werkplek dien te vinden. Dat is bijvoorbeeld dat ik niet te lang kan staan of zitten. Dat ik niet teveel kan reiken boven mijn hoofd en niet te zwaar kan tillen. Ik vind het allemaal zeer duidelijk. Alleen wat ik er verder mee kan, daar ben ik nog niet uit.

Nadat ik de uitslag had gekregen over mijn triple-x-syndroom, of zoals een psycholoog het laatst noemde: het super-female-syndroom (wat mij eigenlijk veel meer aanspreekt, te meer omdat sommige mensen 'triple-x' met iets geheel anders associëren) heb ik veel verschillende psychologische testen ondergaan. Zowel bij de psycholoog/psychiater in Amersfoort als bij een arbeidspsycholoog bij het reïntegratiebureau waar ik sinds februari 2011 ben begonnen. Uit deze testen kwam o.a. dat ik extreem kwetsbaar blijf maar dat ik daarentegen ook een heel grote zelfbescherming heb weten op te bouwen. Wat was ik trots toen ik dit hoorde! Als een

soort bevestiging dus, want eigenlijk wist ik het allemaal wel. Ik vind het extra waardevol dat het ook uit de testen voortkwam.

Ook kwam eruit dat ik zeer gevoelig ben en dat ik heb leren omgaan met allerlei beperkingen die ik in mijn leven ken. De beroepen die bij mij zouden passen vallen onder dienstverlening en werken met kinderen, ouderen en dieren.

Het reïntegratiebureau is mij toegewezen door een arbeidsdeskundige van de Ziektewet bij het UWV. Sinds ik met het traject ben begonnen, voelde ik me beter. Ik vind het nog steeds erg leuk om over mezelf te leren. En om huiswerkopdrachten te maken. En om creatief bezig te zijn. Ik mocht bijvoorbeeld allerlei plaatjesmateriaal zoeken van de dingen die ik belangrijk vind in mijn werk. Met betrekking tot mijn collega's, mijn werkplek, de werksfeer, de werkomgeving, de werkgever en de organisatie. Ik verzamelde plaatjes van dieren, de natuur, een fiets, bloemen, een gekleurde telefoon met ouderwetse draaischijf en humoristische acteurs. Ik hou van contact met buiten, vrolijkheid en humor, jeugdigheid en vernieuwing, cultuur en kunst en ook van dieren.

Daarnaast mocht ik kreten uitknippen en deze op een andere pagina plakken. Ik verzamelde zinnen als 'ondanks dat we veel verschillen, kunnen we het prima met elkaar vinden'. En ook 'goed georganiseerd', 'het hart op de juiste plek' en 'een feestje voor uw zintuigen'. Zo plakte ik er een agenda bij, waaruit blijkt dat ik hou van afspraken maken en zich hieraan houden. Zowel van mezelf als van de mensen om mij heen.

Nu is het nog uitkijken naar een geschikte werkplek. Af en toe solliciteer ik, laatst was ik in gesprek bij een kinderdagverblijf. Dit bleek een te hectische baan en tijdens het gesprek bleek jammergenoeg al dat ik er een andere indruk van had. Toen kwam ik ook weer terug bij het gastouderschap en informeerde opnieuw bij het gastouderbureau voor ik vorig jaar ook contact mee had gehad. Nog steeds was er een opleiding voor nodig en dit jaar was die opleiding nog intensiever, schreef ze me. Ik zie er nu maar helemaal van af.

Nadat mijn andere werkgever in de thuiszorg mijn contract had beëindigd, ben ik wel weer in dienst gekomen bij een andere organisatie voor huishoudelijk werk. Alleen ik heb het maar voor een maand volgehouden, daarna heb ik weer ziekgemeld. Het maakt dan niet meer uit of ik het werk heel leuk vind – want dat deed ik, en de mensen waardeerden ook de manier waarop ik werkte, soms best snel ook nog, en goed tegelijkertijd, maar vooral nauwkeurig – maar ik had toen helemaal geen energie meer over. Ik voelde me alleen maar moe, emotioneel, met hoofdpijn en misselijkheid, en daardoor ook veelal onzeker. Wederom vond ik dat ik eerst maar eens aan mezelf moest gaan denken, voordat ik – eventueel – anderen kon helpen.

Om mezelf te vermaken heb ik een eigen website gemaakt: [www.dianadivera.net](http://www.dianadivera.net) Ook schrijf ik gelukkig weer meer. Ik heb mijn eerste vier dichtbundels opnieuw uitgegeven. Ik heb er andere gedichten bijgevoegd en andere herschreven. Allemaal op mijn eigen computer. Dat geprint en de boekjes ook zelf gemaakt. Mensen vonden het er professioneel uitzien en dat was een groot compliment! Ik verkoop de boekjes via mijn website. Tot vorige maand schreef ik nog onder een andere pseudoniem. Deze heb ik nu veranderd in een meer persoonlijke naam. Omdat ik toch alleen maar

autobiografisch schrijf. En omdat ik het eindelijk erkèn van mezelf. Hoe ik ben en wat ik ben. En wat ik doe. En waarom ik dit alles zo doe. Over het algemeen dan tenminste. Ik weet nu waar die beperkingen vandaan komen! Waarom ik zoveel strijd heb geleverd om te komen tot wie ik nu ben!

Naast het schrijven, wat ik tegenwoordig wel elke dag probeer te doen, laat ik een hondje uit van een ongeneeslijk zieke mevrouw. Ik heb me een keer ingeschreven op een website om andere mensen te helpen, als zij naar een verzorgingshuis zouden moeten of iets dergelijks. Om hun dieren evengoed te kunnen verzorgen. Tenslotte had ik met heel veel plezier in de huishouding gewerkt, bij allerlei verschillende gezinnen. Zoiets wilde ik wel weer doen en daarom schreef ik me in op die site: [hulpbijhuisdieren.nl](http://hulpbijhuisdieren.nl) Ik werd op een dag gemaild door een andere vrijwilligersorganisatie en zo kwam ik bij deze mevrouw terecht met haar hondje. Dit doe ik elke ochtend. Soms blijf ik nog even bij de mevrouw, gelukkig klikt het vanaf het allereerste moment al. Een andere keer ga ik weer naar huis. Soms heb ik ook andere afspraken. Maar veel doe ik niet de laatste tijd. Ik zie het af en toe echt als een vakantie. Maar dan met pijntjes en vermoeidheid. Ik heb er nog steeds veel last van. Af en toe heb ik een dag dat ik heel veel wil doen. En denk dat ik een heleboel kan. Meestal als ik eenmaal onderweg ben, ben ik in een andere wereld en bedenk wat ik allemaal zou willen. Een leuke baan, vrijwilligerswerk bij de kinderboerderij, minstens één keer per week naar mijn ouders fietsen en daarnaast het huishouden bijhouden. Zodra ik thuis ben, weet ik heel goed dat dit onmogelijk is. Ik red het gewoon niet meer. Ik hoop maar dat het snel weer beter gaat met me, ik heb de laatste maanden wel erg weinig energie.

Gisteren ben ik bij een natuurgeneeskundige geweest, in de hoop dat die behandeling mij helpt om mijn oude energie terug te krijgen. Ik blijf ook weer een ontsteking te hebben. Boven in mijn kaak, aan een wortelpunt van een kies die al eens behandeld is bij een kaakchirurg. Eind mei heb ik een afspraak bij een specialistische tandarts, alleen hoop ik dat ik dankzij de behandeling van gisteren hier niet meer heen hoeft! Ik ben veel te bang voor nog zo'n uitgebreide operatie. Gelukkig heb ik er weinig pijn aan, maar af en toe trekt het naar boven.

Er is me ook al door een vriendin aangeraden om naar een biologische tandarts te gaan en daar denk ik hard over. Toen ik laatst kreeg te horen dat ik een ontsteking had, heb ik een week anti-biotica geslikt. Daar ben ik eigenlijk erg op tegen, ik slik nooit chemische middelen. Tenzij het echt noodzakelijk is. Ik heb wel het idee gekregen dat het eventjes heeft geholpen, maar de plek werd later weer dikker en ik vroeg om een herhaalrecept. Deze heb ik tot nu toe nog niet opgehaald. Ik wilde het eerst op een andere manier proberen. Met alle gevolg van dien misschien..

Mezelf kennende, als iemand die afgaat op de natuur en eigen gedachten, las ik in het boek van Louisa Hay, "Je kunt je leven helen": Tandproblemen hebben te maken met keuzes maken. Dat slaat absoluut wel op waar ik momenteel mee bezig ben; ik kan geen keuze maken in wat voor een soort werk ik wil gaan doen. Wordt het iets met mensen, met dieren of toch weer in de administratie?

Ik hoop dat dit alles is van mijn tandprobleem van dit moment! En dat ik niet hoeft te worden geopereerd!

Sinds enkele weken ben ik mijn verhaal over mijn triple-x-syndroom gaan opschrijven. De eerste enkele verkorte hoofdstukken staan op [www.tenpages.com/manuscript/mijn\\_extra\\_x/lezen](http://www.tenpages.com/manuscript/mijn_extra_x/lezen) Ik hoop nog eens een uitgever te vinden, maar in elk geval zal ik het in eigen beheer uitgeven, zodra mijn verhaal af is. Ik ben nog steeds in ontdekking over mijn beperkingen ten aanzien van het syndroom. Via hyves en facebook heb ik contact met andere volwassen vrouwen met het syndroom en we vinden veel herkenning bij elkaar. Soms ook stellen zij vragen aan mij of ik bepaalde dingen herken en dan ben ik meestal ontzettend blij dat ik niet de enige ben met dat soort ervaringen. En zij hebben dat ook. We leren van elkaar. En kunnen elkaar steunen en begrijpen. Het is vaak nog steeds net een droom. Zoveel herkenning, terwijl ik me altijd zo ontzettend alleen voelde en het idee had dat ik de enige was die dit meemaakte. Heel af en toe was er iemand in mijn buurt die me begreep, of in elk geval zijn/haar best deed.

Eens in de zoveel maanden praat ik met mijn psychiater. Via mijn huisarts heb ik me ook nog aangemeld bij de plaatselijke GGZ, maar ik blijf het liefst bij de psychiater die zich als enige in Nederland heeft gespecialiseerd in het syndroom. Met hem heb ik de laatste keer gesproken over bepaalde angsten die ik heb. Achteraf gezien, nu ik er meer over gepraat heb, heb ik die angsten de hele dag door. Ze komen voornamelijk voort uit situaties die ik vroeger heb meegemaakt, waarbij ik gepest werd. Eén keer heeft een klasgenoot mij een bloedneus geslagen toen ik geblinddoekt was tijdens een spel met gym. Een andere keer werden mijn vriendje en ik opgewacht in een steeg en stompten twee jongens uit de klas ons tot we moesten huilen.

Gelukkig is dit maar een enkele keer gebeurd. Maar ik weet ook dat ik nu nog steeds af en toe in een soort van slachtoffer-rol zit en sommige mensen een soort van 'uitnodig' om mij ditzelfde gevoel van vroeger te geven. Dat ik minder waard ben dan anderen. Dat ik niet zoveel voorstel, of niet zoveel bereikt heb. En dat zeker niet zou kunnen, omdat ik zo sloom, stijf of slungelig zou zijn. Dan krijgt je zelfvertrouwen wel een knauw.

Gelukkig ben ik aardig sterk geworden en ben nooit zover gezakt dat ik mezelf moest oppeppen met drugs of alcohol. Of met behulp van medicatie. Dat wil ik graag zo houden.

Net als de specialisten – die onder andere de testen bij mij hebben uitgevoerd – als ikzelf staan ervan te kijken hoe ik mezelf steeds weer heb weten op te peppen, door altijd te kijken naar wat wel goed gaat en wat ik allemaal wel kan. Zoals ik het in mijn samenvatting op tenpages.com al schrijf: 'doorzettingsvermogen en optimisme zijn 2 van mijn belangrijkste kwaliteiten'.

Diana.