

## In de war

Het is zo vervelend om in de war te zijn, niet meer weten waar in te geloven, niet meer weten wat te doen. Wat is mijn roeping? Wat moet ik doen? Als ik om mij heen kijk, zie ik mijn man, onze zoon, Nanous de poes en Bruintje, mijn trouwe viervoeter. En toch ben ik in de war!

Ik denk dat het begonnen is, toen één van de dochters van mijn zus mij vroeg: 'Wil je voor mijn moeder zorgen?' Ze was bang dat haar moeder zichzelf iets zou aan doen. Mijn zus had na achtentwintig jaar een andere man; ze wilde scheiden en verder met de nieuwe man in haar leven, die ze bij het koor ontmoet had. Haar hele leven wilde ze al zingen, maar voor haar gezin en drie dochters had ze die droom achter zich gelaten. Toen haar dochters groter werden, pakte ze het zingen weer op en sloot zich aan bij een koor. Ze vonden haar geweldig; haar zelfvertrouwen groeide en ze voelde zich alleen nog goed als ze zong. Omdat ze niet gelukkig was in haar relatie, stond ze open voor een nieuwe liefde en dat vond ze in de man die de muziek voor het koor verzorgde. Ze waren alle twee op slag verliefd.

Ze trok tijdelijk bij ons in. Ik had er een slecht gevoel over, dus ik had een 'veiligheidje' ingebouwd en een collega van haar gevraagd of ze bij haar mocht logeren, als het bij ons niet zou werken. En ja hoor, dat mocht. Ik wist op dat moment nog niets van haar verliefdheid op een andere man en toch had ik een naar gevoel. Dit werd deels veroorzaakt door het feit dat ze van haar man af wilde; tenslotte kende ik hem ook al vele jaren. Hij is een persoon die van veel mensen houdt en ook altijd veel mensen om zich heen heeft, een people pleaser noem ik dat. Hij is grappig en spontaan, maar hij had niet veel tijd voor zijn vrouw. Ik snapte dan ook wel dat ze een gemis voel-

de, ik had alleen gehoopt dat ze hier samen uit zouden komen nu de kinderen groter werden. Wij gingen altijd goed met mijn zus en zwager om; we gingen graag samen op vakantie en dagjes weg en opeens kwam daar een deuk in.

Mijn zoontje hoorde een keer per ongeluk een gesprek met mijn zus, waarin ze zei dat ze dood wilde. Hij werd toen bang dat ik ook dood zou gaan en durfde me niet meer los te laten, hij klampte zich helemaal aan me vast. Dit was niet goed voor mijn gezin. Mijn oude angsten en schuldgevoelens kwamen omhoog. Ik vond dat ik er voor mijn zus móest zijn en ik raakte steeds verder van mezelf verwijderd. Ik kon niet meer de moeder zijn die onze zoon verdiende en zelfs mijn man raakte van dit alles in de war. Mijn zus verspreidde nare verhalen over haar man, mijn zwager, en over ons. We werden hierdoor totaal overdonderd.

Ik moest professionele hulp inschakelen, voor mij, maar ook voor mijn zus. Daarom zei ik tegen mijn zus: 'Ik kan je niet langer helpen, ik ben zelf teveel in de war. Ga naar het GGZ!' Vervolgens heb ik haar collega gebeld. Zelf werd ik opgevangen bij Vivenz. Mijn zus ervoer de situatie heel anders: ze vond dat ik haar op straat had gezet! Ze nam dit mij en mijn man heel kwalijk, maar ik moest prioriteiten stellen: mijn gezin en ikzelf kwamen op de eerste plaats.

Als ik in de war was wist ik: je bent moeder en moet nu voor je zoon zorgen, dit hielp mij weer bij mijzelf te komen en weer in het hier en nu.

Toen mijn zus weg was, voelde ik het verdriet, maar ik voelde ook de rust weer terugkeren in ons huis. De kamer werd onze kamer weer, de slaapkamer van onze zoon werd zijn slaapkamer weer.

Hij had een echte jongenskamer, met veel blauw en dino's. Hij was dol op dinosaurussen. We hebben muziek die ons tot rust brengt: The Carpenters met Of The World, dit is ons zoontje's liedje, bij de geboorte kregen we een muziekdoosje met dit

liedje. Dit helpt ons bij elkaar weer te komen. De rust terug te vinden.

Mijn zus ging met haar nieuwe vriend verder en haar kinderen, mijn nichtjes, bleven bij mijn zwager. Ze verwachtte van mij dat ik achter haar stond. Ik begreep dat je verliefd kon worden op een ander, maar dat ze geen enkele moeite deed om haar kinderen te zien, daar had ik totaal geen begrip voor. Ze wilde dat ik een keuze maakte en niet meer met mijn zwager om zou gaan, maar ten eerste woonden mijn nichtjes bij hem en ten tweede was mijn zwager jaren in mijn leven. Hij was altijd een aardige zwager voor me, ik zag hem als een soort broer. Ik koos er dus voor om niet te kiezen, waarop mijn zus ons contact verbrak.

Vervolgens belde mijn vader me op: 'Laat je zus niet vallen!' Ik zag dat compleet anders: mijn zus liet mij vallen. Ditzelfde gold voor mijn broer; toen hij een ander had, heeft hij ook bij mij ingewoond. Hij heeft zelfs mijn oude flat gehuurd en wat kreeg ik? Stank voor dank! Ook toen verweet mijn vader me dat ik mijn familie liet vallen, maar dat deed ik niet. Zij verbraken het contact met mij! Ik had tot dan toe een redelijk goede band met mijn vader, maar na dit alles kwam hij steeds minder. Wel ging hij naar mijn broer en zus, mij liet hij links liggen. Het leven is soms zó oneerlijk.

Op datzelfde moment ontmoette ik M.: ze was de zus die ik verloren had, zoals K., mijn coach, de vader was die ik verloren had (voor de tweede of derde keer in mijn leven). M. vulde veel plekken op, mijn oude gewoontes kwamen terug; ik dacht eerst aan haar en dan pas aan mezelf. Ik vond haar zielig en ik zorgde graag voor haar. Het was net als toen bij mijn zus. In mijn ogen waren zij beter als ik en daarom kregen ze al mijn aandacht. Ik ging over al mijn grenzen heen om hen te plezieren, ik wilde dat ze gelukkig waren, net als ik. Ik deelde bijna alles met hen.

Toen er op mijn werk bij Vivenz cliëntenbelangen het één en ander was voorgevallen en ik me door omstandigheden in de steek gelaten voelde, raakte ik volledig in de war. Ik beoefen-

de geen Reiki meer, ik bad alleen nog maar. Ik zocht contact met de sekte in Amerika en zij lieten me via internet weten dat ze me misten en dat ze spijt hadden dat ze me destijds zo jong in de Heer hadden laten gaan. Ze zouden mij graag terugzien, ik was altijd welkom.

Gedachten maalden door mijn hoofd. De bloesems bloeiden in de winter, overal waren aardbevingen en bosbranden ... zou dit de eindtijd zijn? Was dit Gods antwoord op mijn problemen?

Ik moest naar Amerika, dat was mijn roeping! M. zou een goede vrouw zijn voor mijn man en een goede moeder voor ons zoontje. Ik voelde me zo'n slechte huisvrouw en M. had geen man of kinderen. Ze zou goed voor hen zorgen, ook als er iets met mij gebeurde. Ik zag geen morgen meer!

Gelukkig zag ik op tijd in dat ik in de war was en ben ik naar de huisarts gegaan. Natuurlijk wilde ik voor mijn zoon zorgen en natuurlijk wilde ik mij gelukkig voelen in mijn leven! Help, ik heb hulp nodig! Ik was weer aangemeld bij GGZ, eens kijken of ze me verder kunnen helpen. Schilderen helpt me in ieder geval en wandelen, dingen om me heen zien. Kijken naar de mooie dingen in de wereld, zodat mijn gevoel weer naar boven komt en ik weer bij mezelf. Ik kon op het moment weinig prikkels om mij heen hebben, dus een groep was moeilijk, al die vragen zijn moeilijk. Mensen die mij kenden van mijn goede dagen verwachtten iets van me, maar ik was even niet zo. Ik zat er zo'n zes weken in en stapje voor stapje kwam ik er weer uit, maar ik wist even niet wat ik moest doen, welke stap ik moest nemen:

- Ga ik nog verder met Vivenz? En zo ja, wat ga ik doen: alleen de inloop of ook trainingen?
- Ga ik weer voor Homestart werken?
- Ga ik naar het S.O.C. (voorheen D.A.K.)?
- Ga ik de cursus mindfulness doen van Yulius?
- Ga ik het allemaal doen?
- Ga ik niks doen?

Nee, ik denk niet dat niks doen een optie is. Maar wat dan wel? Ik voel me alsof ik op een kruispunt sta en maar niet kan bepalen welke kant ik op moet. Ik weet nu wel dat het patroon dat ik destijds bij mijn zus ontwikkelde, zich nu weer voltrekt bij M.. Het scheelt al dat ik dit herken, ik ben al een stap verder. Ik zal sterk in mijn schoenen moeten staan, want mensen zijn aan bepaald gedrag gewend. Dit zal op zich al een strijd zijn, maar ik wil me niet meer aanpassen. Ik kom zelf op de eerste plaats!

Ik weet nu ook dat ik herkenning of misschien eerder erkenning zocht bij de mensen die uit mijn leven verdwenen zijn. Erkenning dat ik de dochter van mijn vader ben, dat ik belangrijk voor hem was/ben. Dit wil ik stoppen. Ik ben belangrijk voor mezelf en voor mijn man en zoontje. Voor Bruintje en Nanous en dan pas voor familie en vrienden. Ik hoef niet altijd klaar te staan voor een ander. Ik hoef niet altijd aan een ander te denken, maar eerst aan mijzelf en mijn gezin. De allerbelangrijkste taak in mijn leven is de opvoeding van mijn zoon; ik wil hem goede dingen leren, hoe het leven in elkaar zit, wat belangrijk is en wat niet, wat goed en verkeerd is. Een veilige basis voor hem vormen en als ik goed voor mezelf zorg, is die basis ook goed. Dan is mijn fundering stabiel en sterk en dan kan ik wel wat stormen aan. Hier ga ik mij nu hard voor maken, hier ga ik aan werken en dan komt het allemaal wel goed, dan valt alles weer op de juiste plek.

Een vriendin zei me: 'Als je Gods liefde in de kleine dingen laat zien, dan straalt zijn liefde door jou heen naar andere mensen.' Als ik verander en liefde geef en uitstraal, dan voelen de mensen om mij heen dat en als ze weten dat ik van God hou, dan is dat mijn weg. Zijn liefde en licht uitstralen. Ik hoef het niet zo ver te zoeken. Het kan dichtbij; als ik klein begin, zal het vanzelf doorstralen naar anderen en zo wordt het een sneeuwbaaleffect. Ik ga me richten op de kleine dingen in het leven, de mooie momenten zoals de sneeuwval, de knuffel van mijn zoon, de knipoog van mijn man, het kopje van Nanous tegen me aan, dat Bruintje kwispelt als ik zijn naam noem ... het zijn zo van die kleine dingen die het leven mooi maken. Ik ben

hier blij mee, dit is genoeg. Waarom zou je meer willen dan tevreden zijn? Ik ben gelukkig met de dingen die ik heb: mijn huisje, mijn hobbykamer, mijn gezin. Het is mooi, mijn leven is mooi. God is dichtbij. In mijn hart en in mijn leven.