

Prikkels uit intuïtie aan

van niet gehoord en gezien

naar zelfkennis en zelfacceptatie

© Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur, tevens uitgever. Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (Artikel 16, Auteurswet 1912), dient men zich tot de auteur, tevens uitgever, te wenden.

Onvoorwaardelijke aandacht voor jou

Kwetsbaar en omringd luisteren, een uitnodiging om te mogen zijn wie jij daadwerkelijk bent. Hoeveel ruimte heb jij om je echt te verbinden? Hulp* vragen als het voelt dat jij zelf niets te geven hebt. Het lijkt vaak makkelijker om jouw leven alleen te doen, maar samen kom je verder. Psychisch lijden is het ware lijden, maar er is wel iemand, spreek je uit. Jouw diepere gevoel van zelfbewustzijn doet er toe. Laten we de gehele context van jou zijn en niet zijn meenemen in jouw levensverhaal, jouw interview. Gewoon heerlijk anders luisteren, zodat andere issues in jouw leven op zijn plek kunnen vallen. Niets fixen dus, maar vooral tijd nemen om echt te luisteren via vraagstelling en beantwoording. Achter elke schaduw is er licht. Ik wens je inspiratie en veel leesplezier toe.

Met een hartegroet

René

*geen oplossingen, maar wel jouw weerbaarheid ontwikkelen

Proloog

Happen naar de dood, mijn jaarlijkse zomer- overprikkeling

Ik bevind me in water en zink als een baksteen naar beneden. Een besef van ongekend tekortkomen. Ik probeer weer naar boven te komen, maar ik heb te weinig zuurstof om weer met mijn hoofd boven het water uit te komen. Dat is het dus. Voor mij geen frisse lucht meer. In plaats daarvan hap ik naar de dood. Een laatste poging, gepaard gaande met zeer drukke overlevingsreflexen, overslaand in paniek.

Ik red het niet. Mijn adem stukt. HELP! HELP! Alsjeblieft. Ik kan de woorden alleen maar voelen; door de druk van het water op mijn mond kan ik ze niet uitschreeuwen. Niemand die me ziet. Het ergste is dat ik maar niet wakker word uit die kou en donkerte. Diep in het water. Ik huil, waarna het gevoel van de droom zich weer herhaalt.

Deze eeuwigheid duurt pas negentig seconden. Ik ben me te pletter geschrokken, maar voel opluchting: ik ben weer wakker geschoten. Uit het water bevrijd lig ik zwetend in mijn bed, naast mijn partner José. Met een gevoel van 'weet ik veel'. Een gevoel van toegeven. Ik wandel gestaag richting een hypomane fase, de opmaat naar een psychose.

Behalve de namen van René, José en Kay zijn alle persoonsnamen pseudoniemen. Dit om de privacy van een ieder te waarborgen.

Inleiding

Mijn grote voorbeeld bij het naar buiten treden met mijn mentale variatie genaamd bipolaire stoornis, is Kay Redfield Jamison* en haar boek *De onrustige geest*. Zij heeft dit boek al in 1995 geschreven en spreekt erin nog over manisch depressiviteit. Inmiddels al wat achterhaald, omdat je als mens niet alleen maar depressief of manisch bent. Gelukkig bestaan er middenwegen.

Tegenwoordig wordt meer gesproken over de lasten en het leed die je kunt ondervinden met een bipolaire stoornis. De term ‘bipolair’ verwijst naar een bredere range van stemmingen.

Op zeker moment heb ik het met mijn zus over *De onrustige geest* en de schrijfster van het boek. Mijn zus glimlacht en zegt: ‘Dat boek heb ik hier. Het is waanzinnig interessant. Wil je het lezen?’ ‘Ja, heel graag,’ antwoord ik haar. Hoe klein is de wereld?

Waarmee Kay mij met name heeft geraakt, is het gevecht met haarzelf. Verder heeft ze het over het grootste probleem bij de behandeling van een bipolaire stoornis. Dat is niet dat

er geen doeltreffende geneesmiddelen** bestaan. Die zijn er wel, maar patiënten weigeren ze vaak in te nemen. Nog erger is het als ze helemaal geen hulp zoeken.

Vaak door gebrek aan informatie, slecht medisch advies, of omdat ze bang zijn nagewezen te worden. Ook heerst er angst om nadelige persoonlijke of professionele gevolgen te ondervinden. Ook kan de stoornis verschrikkelijk gedrag veroorzaken.

De bipolaire stoornis vernietigt de basis voor logisch denken en tast heel vaak de wens of wil om te leven aan. Zo niet, dan kan ze je het unieke gevoel geven dat je alles aankunt en overal van geniet. Twee uitersten, met extreme stemmingswisselingen tot gevolg.

Bovenstaande is voor mij de reden dat ik een innerlijke noodzaak ervaar om ook met mijn verhaal naar buiten te treden. Herkenning werkt ook bij mij helend.

* Kay Redfield Jamison is professor aan de Johns Hopkins Universiteit in Baltimore, USA.

** Ik spreek uit ervaring liever over ondersteunende middelen in plaats van geneesmiddelen. Medicatie geneest mijn bipolaire stoornis niet, ze ondersteunt.

1 Hoofdstuk 1

1.1 *Mijn leven moet op de rem*

- Ik had een persoonlijk verhaal
- Dat verhaal is inmiddels verteld
- En nu is er geen verhaal meer nodig
- Zo ben ik thuisgekomen bij mijzelf en kan ik dienstbaar zijn naar jou
- Jij die ook gehoord en gezien wil worden zoals jij daadwerkelijk bent

Mijn naam is René Booms (1965). Sinds 1990 ben ik werkzaam als sociaal therapeut. Dat is iemand die medemensen met complexe levensvragen professioneel mag begeleiden tijdens hun persoonlijke ontwikkelings-momenten

Eerst in de zorg waar ik gespecialiseerd was in groepsprocessen en later tot op heden als freelance sociaal dienstverlener

Dat doe ik in de hoedanigheid van interviewer, life-coach* én schrijver

*Wat is life-coaching?

Life coachen gaat voor mij over het bezielend bevragen van jouw levensstijl. Met tot doel dat jij een beter beeld van jouw krachten, talenten en passies verkrijgt

Gericht op mensen die zichzelf teveel wegcijferen en te weinig grenzen stellen

Zij worden genegeerd, raken geblokkeerd en voelen zich bezeerd

Ik luister, stel vragen en vat samen

Dat houdt in dat ik jou motiveer actief aan zelfonderzoek te doen

Daarvoor gebruik ik een door mijzelf ontwikkelde interview-service Het echte luisteren. Luisteren door te interviewen via whatsapp

geen beïnvloeding door nonverbale communicatie

zonder tijdsdruk kunnen antwoorden

en in jou eigen vertrouwde omgeving het interview aangaan

Na het interviewtraject krijg jij een samenvatting in dichtvorm, van alle antwoorden. Ik schrijf deze samenvatting als een ode aan jezelf

Mezelf wegcijferen en geen grenzen stellen is ook in mijn leven een centraal thema geweest

Een groot gedeelte van mijn leven voelde ik me als een vreemde eend in de bijt en niet gehoord of gezien, laat staan serieus genomen

Toch heb ik met mezelf nooit echt een probleem gehad. Voelde mezelf wel lekker in mijn vel zitten

Als het even niet allemaal zo lekker liep, pakte ik een schrijfblok en schreef alles van me af. Dat doe ik trouwens nog steeds

En toch werd me door anderen steeds verteld dat er iets mis me was

Geen idee wat ik er tegen kon ondernemen. Effectieve ondersteuning ontbrak, totdat er diepgravende en inspirerende gesprekken met mijn moeder ontstonden



Voor het eerst werden mij persoonlijke en uitdagende vragen gesteld, en zij vroeg door...

Mijn fascinatie voor het interviewen van mensen die zich ook niet gehoord en gezien voelen is vooral toen ontstaan

Vanaf 1990 heb ik dankzij mijn sociaal therapeutische werk bijzonder ruime interview-ervaring kunnen opbouwen en wat voelt dat als rijkdom om deze ervaringen voor jou in te mogen zetten

Jij hebt mij als interviewer en ervaringsdeskundige weten te vinden voor een persoonlijk diepte interview via whatsapp

Samen zullen we via whatsapp een écht diepgaand vraaggesprek voeren over jouw leven

Zo ontstaat een veilige en uitnodigende omgeving waar je weer zichtbaar zult zijn

En waar je dus ook gehoord en gezien wordt om wie jij daadwerkelijk al bent. Je hoeft niet meer te zwijgen en mag weer genieten



Mijn naam is René Booms, met meer dan 30 jaar ervaring en 1000+ interviews met mensen in complexe levenssituaties

Ik ben hier voor jou als interviewer, life coach,
schrijver en ervaringsdeskundige

Daardoor kan ik jou optimaal behulpzaam zijn bij het
verwoorden van jouw bijzondere levensgebeurtenissen

Jij bent voor mij een unieke persoonlijkheid, geen
doelgroep



Ruimte en tijd om situaties te verwerken ervaar ik
nauwelijks. Laat staan ervan bij te komen. Hoezo op de rem
trappen? Ik ben me absoluut niet bewust van het feit dat ik
zelf op mijn rem kan trappen. Mijn leven hangt van
activiteiten aan elkaar.

Maar ik vergeet pauzemomenten in te lassen. Ik ben een
teaser en pleaser. Als ik echt mijn hart volg en wat minder

mijn gedachten mijn leven laat bepalen, dan zie ik beter wanneer iets even kan wachten en wat nu belangrijk is om te doen of laten. Ik maak mezelf wijs dat ik zoveel doe omdat ik me anders te pletter verveel.

Het is leven van het ene uiterste naar het andere, en beide leveren hetzelfde ellendige gevoel van tegenstrijdigheid en niet begrepen worden op. Maar het blijkt in de loop van de tijd dat ik vooral mezelf niet begrijp.

Ik zit in een veranderproces maar wil nog te veel controle houden over mijn leven.

Ondertussen voel ik me dusdanig afgestompt en verveeld raken dat dat ook mijn privéleven danig beïnvloedt. Ook doordat ik bijvoorbeeld avond na avond naar televisieprogramma's zit te kijken, die voor minstens de helft van de tijd uit zich herhalende reclames bestaat. Mijn geliefde en ik besluiten de televisie de deur uit te doen. Lang leve Netflix en onze laptop. Ik raak weer wat vervuld door inhoud.

Wanneer ik te gespannen ben en me continu zorgen maak over iets of iemand, dan breng ik mijn lichaam in hoogste staat van alertheid. Mijn lichaam wordt zeer gevoelig, en daardoor raak ik makkelijk in paniek.

Die angst is voor mij zo ongrijpbaar en eng. Mijn ademhaling wordt te hoog. Ik ga hyperventileren, en er ontstaat een paniekaanval. Door deze angstgevoelens lukt

mij niets meer. In gesprekken met vrienden blijkt bovendien dat ik met onopgeloste angsten rondloop.

Dat ik angst voor de angst heb. Niet genoeg bevestiging krijgen betekent voor mij op den duur een serie opgestapelde onzekerheden. Die onzekerheden worden angsten.

Vervolgens ben ik aan het hyperventileren, kan ik niet meer bij mijn gezonde bron komen en raak ik uitgeput. Dat is een belangrijke reden waarom ik vatbaar ben voor hyperventilatie. Ik leef in een vicieuze cirkel en hol mijzelf ook nog eens uit.

Na lange tijd en door veel oefenen heb ik minder zekerheid nodig van een ander. Zoals mijn beste vriend schrijft: 'Jouw innerlijke schoonheid behoeft geen zekerheid, die is er gewoon.' Ik kan genieten van de kassière die opkijkt en glimlacht omdat ze mij weer ziet.

Datzelfde ervaar ik als iemand mij aankijkt. Ik vraag dan regelmatig wat voor leuks die ander heeft meegemaakt.

In overleg met mijn vrouw besluit ik ook na 24 jaar te stoppen met het werken in wisseldiensten. Wat een wijs besluit. Ik begin weer rust in mijn lijf te ervaren.

Ik word niet meer geleeft door mijn gedachten. Door alle inzichten die volgen, word ik vrijwel niet meer overvallen door paniekaanvallen.

Ik heb wel een extra stuk gereedschap ontwikkeld: minstens tweemaal per dag doe ik een tukkie. Even alles helemaal loslaten.

Meestal ga ik even op de bank liggen. Ik zak dan even tien minuten weg, maar voordat ik echt in slaap val, sta ik op en vervolg mijn weg van die dag.

Deze tukkies blijven zorgen voor een natuurlijke rem. Deze onderbrekingen hebben als het ware mijn leven gered. Als ik onder minder spanning sta, dan ervaar ik minder stress...

- ...waardoor mijn angst afneemt.
- ...waardoor ik meer dingen zal durven.
- ...waardoor ik meer ervaringen opdoe.
- ...waardoor ik een voller leven krijg.
- ...waardoor ik gelukkiger ben.

1.2 Chaos in mijn hoofd

Ik heb het grootste gedeelte van mijn leven niet door wat er nou eigenlijk met me aan de hand is. En met het grootste

gedeelte van mijn leven bedoel ik tot ongeveer tien jaar geleden.

Het begint bij mij met slecht slapen, vermoeidheid, geen rust kunnen vinden en heel druk doen. Er heerst chaos in mijn lijf en in mijn hoofd. Mijn werk slokt me totaal op.

Hyperventileren

Tijdens een treinreis raak ik in gesprek met een medepassagier. Voordat we uitgepraat zijn en ik op mijn bestemming ben aangekomen, vertelt hij mij dat ik op m'n ademhaling moet letten. 'O, hoezo?' vraag ik.

Hij legt mij uit dat ik door mijn hoge ademhaling voortdurend aan het hyperventileren ben. 'Hyperventilatie zuigt alle energie uit je lijf.'

Deze opmerking neem ik ter harte. Waar kan ik terecht voor ademtherapie? Bij een fobievriendenkring ga ik leren weer optimaal adem te halen.

Aangezien ik begeleid word door ervaringsdeskundigen neem ik alles wat ze me kunnen leren aan. Ik zal je vertellen dat het opnieuw leren ademen tijdens de eerste bijeenkomsten bij mij voor heftige angsten zorgt.

Keer op keer denk ik te stikken. Ik ben nu rustiger en kan me beter concentreren. Mijn focus is mijn redding. Yogaoefeningen houden me scherp.

1.3 Faalangst

Faalangst achtervolgt mij de eerste 25 jaar van mijn leven. Het geeft mij een intens, sluipend en misselijkmakend gevoel. Het heeft mij in lastige situaties regelmatig verlamd, vooral op momenten als een schoolexamen.

Op alle rapporten scoor ik bovengemiddelde cijfers, maar tijdens zo'n examen krijg ik door een ongezonde manier van ademen een soort van black-out.

Tegen het mbo-examenjaar wordt zichtbaar dat het niet goed gaat met mij. Na drie jaar hoge cijfers te hebben gehaald, scoor ik steeds lagere cijfers in de aanloop naar de tentamens en het eindexamen. Het lukt me niet om de leerstof erin te stampen. De leerstof boeit me gewoonweg niet. Op school zeggen ze dat ik last heb van faalangst. Ik herken mij niet in deze omschrijving.

Diep vanbinnen voel ik intense boosheid naar het hele schoolsysteem. Ik ben niet dom; eigenlijk verveel ik me rot, en het lijkt erop dat ik daardoor ook minder presteer.

Dit gevoel betitelen als faalangst voelt als een klap in mijn gezicht. Ik kan mezelf onvoldoende motiveren en op school weten ze daar geen raad mee. Bovenstaande situatieschets

laat precies zien wat ik steeds meer ga doen: onderzoeken en analyseren.

Twijfelen en vervelen. Falen, angstig zijn en me vooral diep somber voelen. Ik praat met niemand over mijn gevoelens. Het is gemakkelijker voor me om te spelen dat ik opgewekt ben en een opgeruimd karakter heb. Mensen ervaren mij als spontaan, gezellig en rustig.

Wat een kwelling. Toch krijg ik niet het gevoel dat ik wat aan mijn houding kan veranderen. Ik huil en niemand die het ziet. Ik haal met een herexamen mijn diploma en ga door naar het middelbaar beroepsonderwijs, het *Ondernemerscollege*.

Ook hier weer een vliegende start. En ook hier weer die snel opkomende verveling. Opnieuw de zogenaamde faalangst die om de hoek komt kijken. In het examenjaar kom ik weer in de problemen. Ik ga me steeds verder terugtrekken op mijn slaapkamer, draai muziek als troost en kom in aanraking met klassieke muziek.

Er gaat een nieuwe wereld voor me open. Met mijn spaargeld ga ik op jacht naar de mooiste adagio's. Ik val als een blok voor die van Mahlers vijfde, die hij speciaal voor zijn vrouw heeft gecomponeerd, uit liefde voor haar.

Ik ben zó onder de indruk: heel anders dan alle popmuziek waar ik ook nog steeds naar luister. Het verfijnde van

muziek luisteren zit hem voor mij in het openstaan voor beide muziekvormen.

Toch gaat het in dat mbo-examenjaar steeds slechter met mij. Ik voel me zo onzeker en steeds depressiever worden. Alles ontglipt me. Ik kan er met niemand echt diepzinnig over praten.

Maar mijn zwaarte heeft voor mijn gevoel niets te maken met mentaliteit. Het depressieve voelt lichamelijk.

Op een gegeven moment wordt er bij mij thuis op de voordeurbel gedrukt. Een schoolvriend en -vriendin staan voor de deur en ze vragen mij hoe het gaat. Uit schaamte durf ik ze niet eens even binnen te laten. Voor het eerst vertel ik ze wel dat het helemaal niet goed gaat met me. Ze kunnen bijna niet geloven dat ik dat zeg. 'Hoe kan dat nou? Je bent altijd zo opgewekt.' 'Ja, ik weet het, maar dat is alleen maar ter bescherming van m'n ware gevoelens.' Ik durf er niet over te praten, bang dat mijn wereld in elkaar stort. 'Heb je het er met je ouders over?'

Mijn ouders zijn schatten van mensen, maar ze vinden het ook lastig om met mijn somberheid om te gaan. Mijn vrienden gaan geraakt weer weg, en als de deur eenmaal dicht is, begin ik op mijn kamer onbedaarlijk te huilen.

Het lukt me ook na een herexamen niet om mijn diploma te halen. Gelukkig krijg ik uiteindelijk wel deelcertificaten voor de meeste vakken die ik gehaald heb.

Dit betekent dat ik toch gewoon door kan leren. Wel weer heel bijzonder is dat ik vervolgens mijn theorie-examen voor m'n rijbewijs op mijn achttiende in één keer haal en na achttien lessen ook mijn rijbewijs in één keer haal. Autorijden boeit me mateloos.

2 Hoofdstuk 2

2.1 Burnout

Ik zit ondertussen nog steeds met een regelmaat van tweemaal per jaar thuis met een burn-out: heb ik me over de kop gewerkt? Ik sta voor iedereen klaar en loop mezelf continu voorbij. En altijd aan het verwachtingspatroon van anderen willen voldoen. Dat laatste doe ik eigenlijk al sinds mijn kindertijd.

Het zijn de jaren tachtig. Ik voel me op school ‘anders’ en vind het niet leuk om iedere dag naar school te moeten en dan ook nog braaf op mijn stoel te moeten zitten.

Als ik naar buiten staar, roept de juf me bij de les en zegt dat ik niet de hele tijd moet zitten dromen. Ik word er stapelgek van en ik kan me slecht concentreren in de klas.

Ook ben ik hypergevoelig voor een teveel aan prikkels binnen, zoals hoge pieptonen, fel licht en niet te vergeten de emoties van anderen. Ik voel exact wat er in een ander omgaat en kan er niks mee.

Als mijn hoofd vol zit met prikkels, kan ik soms zomaar beginnen te huilen. Dan word ik een aansteller genoemd. En overgevoelig. Ik kan heel blij zijn, maar ook depressief. Een tussenweg lijkt er niet te zijn. En ondertussen probeer ik te voldoen aan mijn eigen torenhoge verwachtingspatroon. En aan het verwachtingspatroon waarvan ik denk dat anderen dat van mij hebben.

2.2 Depressie

Ik wil in een periode van depressie niet meer bestaan. Fysiek en mentaal ervaar ik pijn. In beweging komen, betekent aanmaak van serotonine. Het stofje dat ik al lange tijd niet meer zelf aanmaak.

Maar het is toevallig wel het stofje dat ervoor zorgt dat je ene hersencel de andere activeert om in beweging te komen. Beweging is doodeng. Ik ervaar totaal geen leven meer in mijn lijf.

Aan dierbaren vraag ik of ze me willen vasthouden. Oppeppers als het voorstel om mee te komen voor een lekkere wandeling zijn lief bedoeld.

Maar ik voel me dan zo schuldig dat het me niet lukt om in beweging te komen. Je bent in een depressie gegleden, maar je zal er ook weer uit komen. Dat is wel fijn om te horen. Uit ervaring weet ik namelijk dat dat zo is. De ander brengt me dat met liefde weer in herinnering. Inmiddels ben ik zover dat ik geen compensatie meer nodig heb. Ik ben me inmiddels bewust geworden van mijn overlevingsstrategieën. Ik hoef niet altijd maar sterk en enthousiast meer te zijn van mezelf.

Tegen de depressies heb ik een aantal malen verschillende soorten antidepressiva uitprobeerde. Helaas zonder succes.

Het kost tijd om de medicatie rustig op te bouwen. Als de medicatie niet aanslaat, bouw ik weer rustig af. Op die manier heb ik het minste last van eventuele bijwerkingen. Het is een slopend proces. Ik hanteer tien weken om op te bouwen en tien om eventueel weer af te bouwen.

Wat een ellende om dan weer van voren af aan te beginnen met een ander soort antidepressiva. Op een gegeven moment verlies ik de moed.

Ook daarom is een depressie een werkelijk onderschatte en gevaarlijke psychiatrische ziekte. Een 'sluipmoordenaar'. Ik wil de moed natuurlijk niet opgeven, maar zelfs met al mijn wilskracht kan ik niet opvechten tegen dat gemis van een zo essentieel werkzaam stofje als serotonine.

Dus verder op zoek naar een medicijn dat wel aanslaat. Beweging en de juiste voeding helpen mij zeker bij de opbouw van serotonine, maar het is veel te weinig om door de depressie heen te komen.

Het feit dat mijn manische kant niet in zicht is gekomen bij de artsen is veel verontrustender. Zolang mijn bipolaire stoornis nog niet is vastgesteld, werkt de pil averechts.

Ik schiet van een depressie pijlsnel in een manie. In het geval van een manie wordt het stofje lithiumcarbonaat niet door mijn lijf aangemaakt. Ik heb dus lithium in plaats van serotonine nodig om mijn stemmingswisselingen in balans te kunnen houden. De serotonine werkt voor mij als een soort van zwaard van Damocles.

Het geeft uiteindelijk toch vooral rust dat Sander en ik uit elkaar zijn. De door ons gekochte watermolen in Bretagne met meer en bos, is verkocht en ik heb weer wat financiële reserves.

Al hebben wij nog wel op het punt gestaan het nog eenmaal samen in Bretagne te proberen, het is er niet meer van gekomen. Een periode onderhouden we nog contact over een project van hem en een project van mijzelf.

Hij geeft aan dat hij toch weer verliefd op mij aan het worden is en de pijn van die onmacht niet meer kan verdragen.

Inmiddels hebben mijn ex en ik al enige tijd niet meer met elkaar gesproken. Hij kan en wil niet langer meer verliefd zijn en mij zien en voelen afglijden door mijn gevoeligheid voor depressies en stemmingswisselingen.

Daarbij komt dan uiteraard nog zijn eigen gevoeligheid voor depressies en stemmingen. En opnieuw vraag ik mezelf af waarom ik daar nog nooit diepgaand met hem over gesproken heb. Onwetendheid heeft wat mij betreft ook deze relatie de das omgedaan. In 2008 spreek ik Sander voor het laatst.

3 Hoofdstuk 3

3.1 Soulmate

Op een dag midden in de week kom ik in Haarlem terug van een reis naar Amsterdam. Onderweg naar mijn fiets zie ik in

de verte een vriendin bij de bushalte staan. Als ik even naar haar toe loop, zie ik dat er een jonge vent bij haar staat.

Ze stelt hem voor als Arie, haar nieuwe vriend. Hij is een charmante verschijning en ik ervaar bij het handen schudden direct een klik. Het mooie van het hele verhaal is dat Arie ook in de zorg werkt en in onze zusterflat woont.

We wonen daar klein maar hebben een gemeenschappelijke keuken en eigen doucheruimte. Hij en ik zijn beide liefhebbers van sociale diepgang.

Als we niet in de ruime gemeenschappelijke woonkamer van de flat aan het socializen zijn met medebewoners, dan vinden we het heerlijk om te schrijven.

Dan zijn dat vaak woordspelletjes of serieuze gedichten, die echter wel geschreven zijn met een knipoog. Zeker na weer eens een bizarre gebeurtenis in de flat. Want behalve mensen uit de gezondheidszorg wonen er ook jongvolwassenen die nog geen woning kunnen kopen in sociale huurappartementen binnen de flat.

Ik heb er vele markante mensen ontmoet. Neem nou mijn cocaïne snuivende buurman met zijn lange haar in een staart die we de bijnaam Don John hebben gegeven. Don Johnson speelt in *Miami Vice*, een Amerikaanse politiserie uit de jaren tachtig waarin cocaïne centraal staat.

Als hij aan het snuiven is, wordt mijn buurman van een stille, ietwat timide jonge vent ineens een ruig, bloedagressief mens. Zeer explosief door z'n korte lontje. En toch, als ik hem rustig en oprecht vraag of het allemaal oké met hem gaat, dan laat hij mij even toe.

Hij begint dan te grijnzen en zegt: 'Hé, goed dat je even langskomt, maar nee, joh, ik heb niet gesnoven. Don't worry.'

Ondertussen staar ik naar z'n neus, waaraan nog een wit gordijn is blijven hangen, en ik geef hem een warme glimlach. Als ik terugkom in mijn appartement is de rust wedergekeerd en voel ik ontroering door zijn situatie.

Het zou zo gemakkelijk zijn om over hem te oordelen. Maar wie ben ik om dat te doen? Ik zit tenslotte ook niet voor niets in de zusterflat. Ik ben zo blij dat ik deze ruimte heb gevonden.

Zeker na al die turbulente momenten tussen mijn twintigste en dertigste levensjaar.

3.2 Liefde van mijn leven

In Heerhugowaard wonen in 2000 zo'n eenenvijftigduizend mensen. Ik kom er alleen om mijn zus, mijn neefje en mijn

nichtje te bezoeken. Voor de rest ervaar ik geen klik en ik ben altijd weer opgelucht als ik met de trein Heerhugowaard uit rijd. Ik zou er echt nooit willen wonen.

Te benauwend. Hoe anders blijken dingen te kunnen lopen. Ik woon nog in Den Haag en werk in Delft en ik geniet van mijn nieuwe leven. José blijkt samen met haar twee kinderen in Heerhugowaard te wonen. Zo hilarisch! In het begin reizen we samen heel wat heen en weer, nog even zonder de kinderen.

Totdat ik het reizen eigenlijk wel zat ben en met haar in gesprek raak over samenwonen. Maar waar? Alle ontwikkelingen gaan zo snel, we voelen zoveel liefde voor elkaar. Ik voel me zo compleet mezelf, zo samen met José. De keuze is niet zo moeilijk.

We kiezen voor de kinderen, en die wonen in Heerhugowaard. Daar waar hun school is en hun vriendjes en vriendinnetjes wonen.

Ik zet mijn huis te koop en al heel snel is het met een mooie winst verkocht. José heeft na haar scheiding inmiddels een appartement weten te bemachtigen. We knappen het saampjes op en trekken in ons nieuwe onderkomen.

Zo spannend allemaal. Wat voel ik me verliefd, ook al blijf ik last houden van mijn stemmingswisselingen.

En dan is daar de ontmoeting met m'n bonuskinderen. Zeven en negen jaar oud. Wat ben ik zenuwachtig. We zien elkaar en er is een warme klik voelbaar. Ineens ben ik bonusvader voor twee kinderen. Wie kan dat zo snel zeggen? En er is een kleintje van ons samen op komst. Ik voel zoveel magische ontroering. En dan besluiten we ook nog eens om in juni 2001 te gaan trouwen.

Alles komt bij elkaar. Ik vind het lastig om te omschrijven wat mijn liefde voor José betekent. Bestaan daar wel woorden voor? Maar dat aanwezige vertrouwen, die onvoorwaardelijke liefde, het geduld, de kwaliteit van luisteren en het mezelf mogen en kunnen zijn voelt hemels.

3.2 *Ademen*

Even een sprong in de tijd. Een soul-voice-training in 2011 van vijf dagen lang: samen ademen met twaalf oervrouwen.

In de aanloop naar het gezamenlijk ademen, spreek ik met verschillende intimi over de naderende training. In die gesprekken ervaar ik een soort van voorgevoel. In de loop van mijn leven heb ik al heel wat intensieve trainingen gevolgd.

Op spiritueel vlak ben ik daardoor gegroeid, en toch heb ik altijd het gevoel niet tot mijn allerdiepste kern te komen.

Heel confronterend. Alsof ik, zonder dat ik dat nou bewust wil, altijd de kantjes eraf heb weten te lopen.

Degene die het ademavontuur begeleidt, ken ik al een aantal jaren van andere ademavonturen. Ik voel me compleet veilig bij haar. Ik word me steeds bewuster van de ongekende krachten van bewuste ademhaling.

Wel is zij zo vol liefde en overgave dat het me soms benauwt. Het lijkt net alsof mijn leven niet meer mijn eigen ervaring is, maar meer die van haar dominantie.

Het feit dat ik een man ben, maakt haar intens blij. Zij spoort mij extra aan om vooral naar de vijfdaagse te komen. Dit omdat zij snakt naar een man in het gezelschap. Ik voel me vereerd.

Toch ervaar ik ook een druk van: laat het nou niet afweten, dan zijn we namelijk met alleen maar vrouwen over. Behalve dat het financieel een investering vraagt, vind ik het ook lastig mijn ego los te laten.

Ik heb me dus ook wel laten verleiden tot deze ‘kundalini-tsunami’, vijf dagen zeer bewust ademen. Je heelt dan anderen en jezelf. Toch moet dit avontuur plaatsvinden. Ik duik er volledig in. Tussendoor heb ik ’s avonds even contact met mijn partner.

Na het avontuur hoor ik van haar dat ik bij dag twee al zweverig en onbereikbaar begon te praten. Alsof ik vanuit een cocon sprak.

Mijn ademen zuigt me naar binnen, naar de meest vreselijke plekken in mijn geest. Het lukt me niet om voor deze plekken woorden te vinden.

Na afloop van de vijfdaagse rijd ik samen met mijn maatje naar huis. Na een aantal kilometers rijden durf ik niet verder. In mijn beleving beweegt alles op de snelweg te snel.

Mijn maatje neemt het liefdevol over. Ik word angstiger naarmate ik dichterbij m'n gezin kom. De kloof tussen het 'ademavontuur' en terug naar het gezin komen, voelt reusachtig, als een niet te nemen obstakel.

Als ik ben aangekomen op het parkeerterrein achter ons huis, merk ik dat ik in een andere snelheid ben gaan leven. Het 'ademavontuur' was een grote ontdekkingsreis naar rustig aan doen. Ik luister en volg mijn ademhaling.

Gereset. Maar ik kan de verbinding met de gewone dagelijkse wereld niet meer maken. Heel beangstigend. Maar ja, ik moet toch mijn huis in. Mijn gezin 'omhelzen'.

En dan gaat alles alsof ik in een rollercoaster terecht ben gekomen. Ik vind geen aansluiting. Mijn kinderen kijken me glazig aan. Of kijk ik glazig?

Ze vinden me vreemd doen en herkennen me niet meer. Dat voelt wel enorm heftig. Wat ik nog niet doorheb, is dat ik na al dat bewuste ademen mezelf rechtstreeks een psychose in geademd heb. José en Arie, mijn beste vriend, besluiten hulp in te schakelen.

Eerst ga ik naar de huisarts, en daarna rechtstreeks naar het ziekenhuis. Gelukkig is het niet nodig om een ambulance in te schakelen. Ik laat me geheel vrijwillig naar de psychiater brengen.

Die heeft nog dossiergegevens van 25 jaar eerder, ten tijde van een observatie in een kliniek in verband met een mogelijke depressie.

In die vier weken observatietijd ben ik ook daadwerkelijk gediagnostiseerd als depressief. Die informatie helpt de psychiater in het ziekenhuis met zijn beeldvorming.

Hij concludeert: ‘René, je zult af en toe last hebben van je bipolaire stoornis. Maar je bent niet de stoornis.’ Gek genoeg lucht deze diagnose me op.

Mijn onrustige geest heeft eindelijk een naam. Omdat ik zo manisch als een deur ben, schrijft de psychiater medicatie voor me uit.

Eindelijk geef ik me over. Ik ben ziek, en ik wil weer beter worden. Het instellen van de medicatie verloopt zeer

voorspoedig, in tegenstelling tot de vier weken observatie van heel lang geleden.

Ik heb wel tijd nodig om te landen. De abnormale snelheid en hoeveelheid indrukken gaan enige tijd door. Als ik uiteindelijk weer een stuk mag fietsen, zet ik mijn fiets in de achtste versnelling.

Anders ga ik er als een speer vandoor. Wandelen doe ik met mijn bergschoenen. Lekker zwaar van gewicht.

Door het ademen ben ik steeds rustiger geworden, met weinig last van prikkels. Vervolgens ben ik in een mum van tijd ‘skyhigh’ gegaan.

En nu gaat het iedere week wat beter. Iedere week voel ik me ietsje rustiger. Ik slaap vooral weer veel beter en langer. Dat doet wonderen. Een aantal vrienden komt op ziekenbezoek, en ik maar raaskallen.

Eigenlijk wil ik al mijn verworven inzichten in één minuut delen. Langzaam gaat de vaart weer uit mijn intense leven. Ik voel uiteindelijk weer grond onder mijn voeten. Ik ben zo kwetsbaar. Alsof ik transparant ben.

José maakt het boos. Vooral dat de vrouwen niet op tijd hebben geconstateerd dat ik tijdens de workshop in een psychose terecht ben gekomen. Ik ben het helemaal met haar eens.

Pas veel later durf ik toe te geven dat ik deze vrouwen ook dankbaar ben. Ik durf door mijn pantser heen te breken, en ben nu bewuster dan ooit. Mijn ademhaling is mijn innerlijke zuurstof. Het is ook een gevaarlijk offer geweest. Maar gelukkig leef ik nog. Intenser dan ooit.

Stil

niet als een ontbreken van geluid
meer een geduldig vertrouwen
stil
vertrouwd als een baken
een vuurtoren
in zicht
aan de horizon
ervaar ik een alles
zonder woorden
in mijn kracht
ik los op
los op in een niets
een alles een verandering
flinterdun
flexibel en oersterk
niets dan zijn in een moment
zo onvoorstelbaar en dankbaar
voor het loslaten in vertrouwen
mijzelf voelen
luisteren fluisteren

een schreeuw in mijn stil
hou ik van het leven
een moment verder dan nu als extra

4 Hoofdstuk 4

4.1 De diagnose

Na vele omzwervingen betekent oktober 2011 het einde van mijn lijdensweg van niet-weten. Er ontstaat RUST in mijn lijf. Het gejaag keer duizend is zo goed als weg. De neuroleptica helpen mij beter te slapen en met beide voeten op de grond te blijven staan.

Ze zijn een medicijn dat ervoor zorgt dat mijn zenuwen niet te snel overbelast raken. De eerste maanden zijn zeer confronterend. Mijn onrust is natuurlijk niet in één keer weg. Mijn gezin heeft heel veel geduld met me. Hierdoor wordt een ziekenhuisopname voorkomen.

Langzaam maar zeker werken we met mijn medicatie toe naar een onderhoudsdosering. Het voelt alsof ik weer opnieuw moet leren leven. Het roer is als het ware om. Ik heb het gevoel dat ik zelfs opnieuw moet leren vanuit mijn buik te ademen. Het is tijd voor een gezonde middenweg.

Die bestaat onder andere uit het ontmoeten van lotgenoten. Samen met mijn partner volg ik bij de ggz een cursus psycho-educatie.

Vanuit het team bipolair van de ggz Noord-Holland Noord krijgen we vele inzichten. Onze onwetendheid zet zich om in ervaringskundigheid op het gebied van manieën en depressies. Tukkies blijven belangrijk om mijn teveel aan prikkels te kunnen doorbreken.

Bij fel licht helpt het om het licht te dempen met mijn zonnebril. Bij een teveel aan geluid helpt het mij ook om oordoppen in te doen of een koptelefoon op te zetten. Zodoende komt er minder omgevingsgeluid rechtstreeks bij me naar binnen en verloopt de prikkelverwerking makkelijker.

Toch beland ik nog een aantal malen in een hypomane fase. Die is tot nu toe niet doorgeslagen naar een manische episode. Die hypomane fase ontstaat vooral als we met vakantie gaan. Ik laat al vrij snel alle patronen van een doordeweeks ritme los.

Het is dan zaak om een vakantie dag en -avondplanning te maken. Voordat ik het weet, hebben we met z'n allen een vakantiepatroon gevonden. Verder neem ik altijd noodmedicatie mee. Dat zijn echte 'knock-downpillen' van vijf milligram. Die mag ik naar behoefte nemen. Tot nu toe heb ik ze niet hoeven inzetten.

4.2 *Herstel*

Ik begin eindelijk mijn moeheid los te laten. Dat kan ook bijna niet anders. Ik start mijn herstel met een dosis paardenpillen. Zelfs met mijn honderd kilo word ik als het ware neergeknuppeld.

Dat betekent dat ik slaap als een roos maar wel nachtmerries heb. Het balletje in mijn hoofd begint wel minder te sjezen. Op mijn werk verloopt mijn herstel een stuk moeizamer.

Steeds denk ik de draad weer op te kunnen pakken, maar ik raak in vijf jaar tijd toch steeds weer oververmoeid.

Uiteindelijk besluit ik met mijn intimi dat het voor mijn ontwikkeling beter is om te stoppen met het werken voor een werkgever.

Ook aan dertig jaar werken als sociaal-therapeut komt een eind. Dat blijkt een gouden greep. Mijn herstel gaat nu echt met sprongen vooruit. Wat een opluchting om uit m'n 'werkcomfortzone' te stappen.

5 Hoofdstuk 5

5.1 *Plaatsvervangende schaamte*

Bij het uiteindelijke afscheidsfeest bij mijn laatste werkgever is ongeveer een vijfde van mijn collega's er. Wel lekker, zo'n klein cluppie, maar ook bizar dat zo weinig mensen de moeite nemen even gedag te zeggen.

Diep vanbinnen schaam ik me kapot. Of nee, ik voel me zo transparant kwetsbaar en vooral niet begrepen. Je kunt niet ontdekken wie ik ben door alleen maar naar jezelf te blijven luisteren.

Wie zou zich dus eigenlijk moeten moet schamen? Ik heb naar mezelf geluisterd en een ander heeft mijn werk overgenomen. Uiteindelijk voel ik geen schaamte meer.

5.2 *Tukkies* als magische onderbreking*

In mijn leven heb ik drie een sabbatical genomen. Tijdens die periodes krijg ik meer voor elkaar dan op het moment dat ik mijzelf aan het dwingen ben om zestien ballen tegelijk in de lucht te houden. Wat een eyeopener.

En wat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek naar rust? Als ik werk en rust met elkaar in balans breng, zal dat mijn hele leven veranderen. Het voelt voor mij als een ware missie, me

bewust worden van het belang van rust in mijn leven, naast hard werken en gejaagd zijn. Werk wordt mijns inziens behoorlijk overgewaardeerd.

Dit terwijl rust daarentegen vaak als onbelangrijk wordt afgedaan. En niet alleen als onbelangrijk. Het lijkt zelfs wel alsof rust een slechte naam heeft. Rusten overdag is eng. Stress en overwerk lijkt te worden gezien als een bewijs van ambitie of toewijding aan het werk.

En dan wordt rust al gauw gezien als iets verdachts of zondigs. Maar minstens zo opvallend is dat ik vooral bij mijn hardwerkende collega's merk dat rust ook als oninteressant wordt gezien, als iets onproductiefs. Voor veel mensen is rust een negatieve ruimte die gedefinieerd wordt door de afwezigheid van werk, en niet als iets wat op zichzelf staat en zijn eigen doel en waarde heeft.

Zo boeiend, want voor veel werkende mensen is het probleem: wanneer ben je klaar met werken? Nooit toch? Zeker nu we altijd en overal met elkaar in verbinding staan, is het moeilijker dan ooit om rust te vinden. Daarvoor betalen mijn werkgever, mijn geliefde en ik een hoge prijs.

Overbelasting blijkt tot fouten op mijn werk te leiden. Natuurlijk, op korte termijn mag het misschien zo zijn dat ik veel voor elkaar krijg door voortdurend aan het werk te zijn, maar ik bereik al snel het punt waarop dat minder oplevert dan ik zou denken. Al binnen een paar maanden word ik namelijk minder productief.

*Wat mij betreft is een tukkie een kort 'onderbrekingsmoment' van tien tot twintig minuten waarbij ik mijn ogen dichtdoe. Ik lig of zit dan op een over het algemeen rustige plek.

Hierdoor krijgen mijn lichaam en geest even rust. De tuk vermindert mijn spanning en stress en voelt goed voor mijn gezondheid. Na het doen ervan ben ik meer geconcentreerd en maak ik minder snel fouten.

Mijn productiviteit neemt significant toe. Eerst een emotie toelaten om vervolgens LOS TE LATEN zijn mijn favoriete toverwoorden.

6 Hoofdstuk 6

6.1 *De magie van interviewen*

Geboren in 1965, laatbloeier en autodidact. Alles op mijn eigen tempo,. Op mijn achtendertigste behaal ik bijvoorbeeld mijn mbo-diploma.

Als veertiger kom ik in aanraking met de Kleine Tiki, een hbo-opleiding voor kunstzinnig-dynamisch coachen en innerlijke ontwikkeling. Dat is een pracht van een uitdaging. Wat een verrijking.

Om de week reis ik naar Drenthe. Het voelt iedere keer als een vakantiereis. Het is lekker om even helemaal op mezelf te zijn. Daar heb ik ook echt behoefte aan. Dankzij het vertrouwen dat mijn dierbaren in mij hebben, wordt deze opleiding een waar succes.

Al mijn kennis en ervaringen komen samen. Mijn persoonlijke ontwikkeling ervaart een heuse boost. Inzetbaar voor jou die ook gehoord en gezien wil worden om wie jij daadwerkelijk bent.

Een gezamenlijk avontuur over verhalen, vertrouwen en verwoorden. De opmaat naar Het echte luisteren, een interview-service via whatsapp. Waarmee jij je weer gehoord en gezien zult voelen.

Ik ervaar zoveel dankbaarheid dat allerlei verschillende mensen mij weten te vinden. Van huismoeder tot schrijfster en van huisarts-assistente tot dakloze. Jij bent voor mij een unieke persoonlijkheid, geen doelgroep.

Het echte luisteren in de praktijk

Ik ervaar mijzelf als een gepassioneerde doorvrager. Vragen onder de vragen. Mateloos geïnteresseerd in mensen en hun (over)leven.

In de afgelopen 30 jaar en 1000+ interviews verder, heb ik mijn manier van vragen stellen steeds meer kunnen verfijnen. Steeds weer weten mensen me te vinden voor een interview.

Als vrijwilliger bij de SOS Hulp Nederland, mensen in mentale nood een luisterend oor bieden, door oprechte vragen te stellen en vooral ook stil te zijn en echt te luisteren. Later verwoord ik dan de gegeven antwoorden, als samenvatting/ode aan de beller.

Mijn prachtige vak als woonleider. Cliënten mogen interviewen bij zorgorganisaties.

Nog meer vrijwilligerswerk tussendoor, bijvoorbeeld vrijwilligerswerk als dj voor de radio. Interviews afnemen met prominente stadsbewoners.

En sinds 2020 ontstaat door/dankzij corona de Interview-service via whatsapp, het echte luisteren;

- Geen beïnvloeding door nonverbale communicatie.
- Zonder tijdsdruk kunnen antwoorden.
- En in jouw eigen vertrouwde omgeving het interview aangaan.

Deze interview-service blijkt een prachtig antwoord op het feit dat we tussen januari 2020-22 door het virus steeds meer thuis komen te zitten en van allerlei vanzelfsprekendheden tot (bijna) stilstand komen;

Op zeker moment word ik benadert door iemand. Zij heeft gehoord van mijn interviewproject over het verzamelen van angstervaringen. En vraagt zich af of het niet mogelijk is om geïnterviewd te worden via de mail en/of whatsapp. Met groot enthousiasme ben ik aan de slag gegaan de meest verfijnde interview-service te ontwikkelen. Zij is mijn eerste klant bij de interview-service Het echte luisteren. Ik ervaar intense blijheid en trots.

Daar waar al mijn levenservaringen samenkomen. Alle mensen voelen zich weer gehoord en gezien om wie zij daadwerkelijk zijn

7 Hoofdstuk 7

7.1 *Wat betekent een bipolaire stoornis?*

Ik heb dus af en toe last van de stoornis, of mooier gezegd mentale variatie. En nog belangrijker, ik ben de stoornis niet. Ik zeg zelf altijd ik ben een optelsom van al mijn levenservaringen, wie niet?

BPS is een psychische aandoening met (hypo)manische en depressieve episodes, onderbroken door stabiele periodes. Het wordt daarom ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd.

Bipolariteit is te herkennen aan uitersten in stemming en activiteit. Het komt voor bij ongeveer 1 tot 2 procent van de Nederlanders, waaronder vrijwel evenveel mannen als vrouwen

7.2 *Zoutbalans*

Lithiumcarbonaat speelt een cruciale rol in mijn leven. Voor de diagnose heb ik me natuurlijk regelmatig zitten afvragen waar mijn bijzondere manier van leven toch vandaan komt. Ik heb er nooit bij stilgestaan dat ik geen lithiumcarbonaat aanmaak.

Ik moet bij inspannend buitenwerk al oppassen. En zeker als de zon dan ook nog eens schijnt. Ik zweet dan meer dan gemiddeld. Zweeten en zout zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Mijn lithiumwaarde blijft hetzelfde, maar er is wel minder vocht in mijn lijf. Vergiftiging en uiteindelijk coma liggen op de loer.

Veel water drinken dus! Bouillon drinken of oude kaas eten helpt tijdelijk. Uiteindelijk heb ik altijd de inname van lithium nodig om stabiel te kunnen leven.

Dankzij de diagnose hoef ik niet meer te overleven. Mijn kwaliteit van leven is door het opheffen van mijn onwetendheid enorm toegenomen.

Toch moet ik ook nu oppassen met een teveel aan prikkels. Voor het opknappen van onze schuur heb ik een planning uitgeschreven. In de volle zon ga ik niet schilderen. Dat is niet alleen slecht voor de verf, maar vooral voor mijn eigen

welzijn. Dus in de ochtend doe ik de ‘niet-zonkant’ en in de middag de rest. Uiteindelijk komt de klus na een week ten einde.

Vooraf in de nachten ben ik onrustig geweest en ben ik weer hard aan het snurken. Ik heb minstens weer een ‘prikkelarme’ week nodig. Zo herstel ik weer van alle indrukken en dingen die ik moest van mezelf.

Bijlagen

Houttuin

Een van mijn grootste schatten is het ontstaan van de Houttuin op de Artfarm in Heerhugowaard in 2007. Het gaat om een stuk grond aan de rand van een boerenerf waar ik een houtwal heb opgebouwd. Zo langzamerhand ontstaat er een buitenwerkplaats. Volop beeldhouwen met hout. Wat een luxe.

Radio

Op zeker moment ontstaat het idee bij mij om meer gedichten de ether in te krijgen, te beluisteren voor een breed publiek. Ik mag solliciteren en word uitgenodigd door de lokale radio om mijn idee nader toe te lichten.

Zij zien het voordragen van mijn gedichten in combinatie met op de gedichten afgestemde muziek en een interviews afnemen met een prominente stadsbewoners, als een mooi concept, Ze willen met me in zee gaan.

Het is een reuze spannend avontuur daar ik nauwelijks radio-ervaring heb,, En dat terwijl radio maken een echt vak is. Gelukkig komen er een aantal interessante mentoren op mijn pad die me de fijnere kneepjes van het radiovak leren. Mooi detail is dat zij een stuk jonger dan ik zijn.

Er dient zich op een gegeven moment een pracht van een kans aan. Er is een jonge vrouw die graag mee wil presenteren. Bovendien blijkt ze zelf ook prachtige gedichten te schrijven. Wat een mooie combi.

Ze werkt heel enthousiasmerend en heeft een geweldig gevoel voor droge humor. In totaal maak ik drie jaar lang radio, met heel veel plezier en met een prachtig gemêleerd team. Tijdens de laatste uitzending zijn mijn dierbaren erbij in de studio, en dan zit mijn radiotijd erop.

Dichten om te openen

Mijn gedichten komen zeker niet alleen voort uit alleen maar heftige situaties. Soms schrijf ik gewoon om het spontaan schrijven. Zoals nu bijvoorbeeld. Inspiratie is heerlijk, maar niet per se nodig. Dit gedicht is geschreven zonder inspiratie vooraf en heet 'Pudding'...

in mijn nu
is straks en toen voorbij
ik voel voor even niets

loslaten helpt
mijn verleden vergeven

zo simpel kan het zijn
dicht en open

vast en vertrouwen
in jou en mij

plonzen we in een oceaan
water en zout

oneindige innerlijke noodzaak
mijn levensladder

glimlach
als je durft

Gedichten staan voor mij ook voor onbevangen spelen met woorden, en vooral woordgrapjes zorgen voor een verslavende, ongecompliceerde sfeer. Met mijn beste vriend heb ik heel wat woordspelletjes gedaan. De bekendste zijn wel heerlijk simpel. Heerlijk, eerlijk, onontbeerlijk of gna gna vanillevla.

Nawoord

Anneke Booms van den Heuvel, mijn moeder †2022

Mijn zoon is schrijver. Hij gebruikt zijn talenten optimaal. Je leert, je ziet en je geniet. Zorgvuldig gekozen woorden. Wat een rijkdom om dit aangeboden te krijgen, het te lezen, keer op keer. Een hele trotse moeder...

