

Dit is mijn verhaal, eigenlijk niets bijzonders. Toch wil ik graag dat anderen het lezen. Al zou er in heel Nederland maar één iemand zijn die er iets aan heeft dan ben ik al gelukkig.

***Begin nooit je dag met de scherven van gisteren!
Gisteren en alle vorige dagen en jaren zijn voorbij, begraven in de tijd.
Je kunt er niets meer aan veranderen!
Waren er scherven?
Draag ze dan niet mee,
want ze zullen je dag na dag verwonden
tot je tenslotte niet meer leven kunt!
Er zijn scherven die je in Gods handen kwijt kunt,
én er zijn scherven die je helen moet door oprecht te vergeven.
Scherven die je met al de liefde van je hart niet helen kunt, moet je laten liggen!
Begin nooit je dag met de scherven van gisteren.
Maak geen drama van elke tegenslag.
(Een gedicht van Phil Bosmans)***

Sinds mijn tienertijd heb ik steeds in meer of mindere mate in een complete hel geleefd. Ik durfde er zelf geen eind aan te maken maar als een ander het voor mij gedaan zou hebben, zou ik hem of haar erg dankbaar zijn geweest. Alles was beter dan te leven. Iets dat anderen met zoveel plezier en gemak leken te doen. Ik was niet in staat emoties, zoals verdriet en blijdschap te voelen, alles beredeneerde ik met mijn verstand. Ik sleepte mezelf de dagen door in de hoop dat het morgen beter zou gaan.

Toen ik 24 was leerde ik mijn man kennen en na vijf jaar samenwonen zijn we getrouwd omdat we graag kinderen wilden. Het heeft bij mij lang geduurd voordat ik de stap durfde zetten. Ik was bang dat ik geen goede moeder zou zijn of dat we het financieel niet zouden kunnen redden, overal zag ik leeuwen en beren. Bovendien moest ik mijn geliefde baan als planner bij een transportbedrijf opgeven. Ik wist dat ik niet hele dagen thuis zou kunnen aarden want dan had ik veel te veel tijd om te piekeren. Ik wilde graag halve dagen blijven werken. Het heeft, tijdens mijn zwangerschap, heel wat voeten in de aarde gehad eer ik mijn baas kon overtuigen dat het geen goed plan was om mij op straat te zetten. Overigens was het voor mij een opluchting dat, ondanks de tegenslagen op mijn werk, ik nog steeds graag dit kindje wilde. Uiteindelijk heb ik gekozen voor ouderschapsverlof en heb tegen mijn baas gezegd dat hij dat kon zien als een soort van proefperiode en dat we daarna wel verder zouden kijken.

Op 5 juni 1995 werd onze dochter Sanne geboren. Ik voelde de verantwoording als een blok op mijn schouders vallen. Ineens was ze daar en compleet van mijn liefde en zorgen afhankelijk en ik kon geen liefde geven. Ik kon niet eens van mezelf houden laat staan van een ander. Ik kwam hopeloos met mijzelf in conflict want iets in me wilde en dwong me van haar te houden. Er brak iets en het leek alsof het deksel van een bodemloze put geschoven werd die begon te borrelen en te gisten. De pesterijen op school, de snerende opmerkingen over mijn uiterlijk, de eenzaamheid, de onmacht daar iets aan te veranderen en het verdriet hierover kwamen naar boven zonder dat ik het kon stoppen. Ik heb gehuild, geschopt tegen deuren en geslagen tegen het meubilair van pure frustratie. 's Nachts had ik nachtmerries, werd gillend of beukend in mijn kussen wakker. De ochtenden waren nog het ergst. Ik stond altijd moe en depressief op. Er hoefde maar iets te gebeuren of ik raakte compleet overstuurd en alleen na mijn eerste sigaret was ik in staat mijzelf weer in bedwang te krijgen en voor de buitenwereld net te doen alsof er niets aan de hand was. Alleen was de dag daarmee natuurlijk al wel verpest. Elke dag nam ik mijzelf voor: morgen doe ik het beter. Maar ondanks de wil was mijn lichaam niet in staat daaraan gehoor te geven.

Ik wist inmiddels wel dat ik een depressie had, maar ik had het gevoel dat ik daar zelf uit moest zien te komen, medicijnen en/of een psycholoog zag ik toen nog niet zitten ook omdat het mij stukje bij beetje duidelijk werd hoe het zover had kunnen komen en waarom ik leefde en reageerde zoals ik deed. Mijn leven lang heb ik met een masker op gelopen. Niemand wist wat voor minderwaardigheidscomplex, hoeveel onzekerheid en eenzaamheid daarachter schuilgingen en als het aan mij lag, zou niemand dat ooit te weten komen ook!

Toen mijn dochter twee werd, ging het met mij een beetje beter, mijn liefde en genegenheid voor haar hoefde ik niet langer te spelen. Als enige was zij in staat geweest door mijn zorgvuldig opgebouwde pantser heen te breken. Sinds die tijd werd ze ook stukje bij beetje aanhankelijker naar mij toe. Onbewust had ik haar door mijn ziekte van me afgeduwd. Ik heb vaak 's avonds aan haar bedje gezeten terwijl zij sliep en gebeden dat ik niet alles voor haar zou verpesten. Als ik 's morgen liep te huilen kwam ze altijd kusjes op mijn benen brengen en zei: "Mama is lief!". Dan pakte ik haar op en knuffelde haar oprecht en lachte door mijn tranen heen. Voor haar en voor mijn man wilde ik beter worden voordat het te laat zou zijn.

Het heeft tot februari dit jaar geduurd eer ik naar de dokter stapte en hem vroeg me te helpen. Hij begon te vragen en uiteindelijk bleek ik nog steeds zeven, van de negen, symptomen van depressie te hebben. Hij legde uit wat een depressie was en wat de medicijnen hiervoor deden. Op weg naar huis voelde het alsof er een steen van mijn lijf viel. Al die ellende werd veroorzaakt door een ziekte en met medicijnen kon ik daarvan op den duur genezen. De medicijnen sloegen aan en daarna ging het geestelijk zowel als lichamelijk alleen maar bergopwaarts. Het moest minimaal 6 maanden goed gaan eer ik aan afbouwen mocht gaan denken. Aan de ene kant wilde ik dat graag want, hoewel de medicijnen hielpen, hadden deze toch een aantal bijwerkingen waar ik niet zo gelukkig mee was. Aan de andere kant was ik als de dood dat ik dan zou terugvallen in die hel waar ik net met zoveel moeite uitgekomen was. Dat nooit meer!

In september dit jaar vertelde een collega mij over een Aloë vera drank. Een 100% natuurlijke gezondheidsdrank (te vergelijken met een soort super vruchten- of groentesap) die zou kunnen helpen bij depressie. Met half oktober, als datum voor het afbouwen, in mijn achterhoofd ben ik deze gel gaan drinken naast de medicijnen die ik gebruikte. Ik had veel te verliezen maar ik wilde dolgraag op een dag medicijnvrij zijn. Binnen twee weken merkte ik dat ik geestelijk zowel als lichamelijk nog meer vooruit ging terwijl alles zich de afgelopen maanden gestabiliseerd had. Ik had meer energie, had geen last meer van mijn carpaal tunnel syndroom, PMS of van mijn rug en raakte van een aantal platte wratjes op mijn benen en voeten af, kortom ik voelde me perfect! Omdat kinderen (ook baby's) en zwangeren deze gel mogen gebruiken, gaf ik mijn dochter elke morgen ook wat door haar verse sinaasappelsap heen. Zij had veel last van harde ontlasting en ondanks de lactulose die ze kreeg moest ik regelmatig een zetpil geven om haar te helpen. Ze kon geen appelsap, banaan of kaas verdragen. Met de gel heeft ze een regelmatige stoelgang gekregen en ze kan zelfs alles weer verdragen, ze slaapt beter, is nog steeds een ondernemende rakker maar niet meer op het "overactieve" af, ze heeft geen eczeem meer en is minder verkouden dan voorheen.

Half oktober stapte ik vol vertrouwen en met een grijs van oor tot oor de spreekkamer van de huisarts binnen. Na een gesprek waarin ik hem ook over het gebruik van de gel vertelde, mocht ik dolgelukkig bij de apotheek een lagere dosering van mijn medicijnen gaan halen. Over de Aloë drank zei hij: Als jij je daar goed bij voelt, drinken dan! Het kan absoluut geen kwaad!

Als ik dit schrijf is het begin november, van het afbouwen heb ik niets gemerkt door het drinken van de aloë. Daarnaast ben ik mij wat meer gaan verdiepen in deze gezondheidsproducten en in het bedrijf waarvan zij afkomstig zijn.

Nu mijn dochter en ik zo veel baat hebben bij deze producten en ik elke maand in de oproepjes en contactjes zie dat ik niet de enige ben die iets mankeert of ongerust is over het welzijn van zijn/haar kind, kan ik mijn verhaal wel van de daken schreeuwen, maar dan hoort alleen de buurt het en niet heel Nederland.

De dag dat ik bij de huisarts naar binnen stapte zie ik als de eerste dag van mijn leven. De dag dat ik met de aloe begon is de tweede en de dag dat ik voor dat fantastische drank producerende bedrijf ben gaan werken om andere mensen te helpen, de derde!

3 november ben ik 35 jaar geworden, ik heb het gevoel alsof ik in een hemel op aarde leef. Ik ga ervan uit dat ik nog het merendeel van mijn leven voor me heb en ik ben van plan er, samen met mijn gezin, alles uit te halen wat er in zit.

Begin nooit je dag met de scherven van gisteren!

Met vriendelijke groet,

Margreeth