



Met mijn maatje ging ik weer de stad in

José (57)

José geniet van de wandelclub waarmee ze elke woensdagochtend een uur onderweg is. En tot voor kort had ze een maatje van Humanitas met wie ze tweewekelijks weer de stad inging. Het zijn manieren om de eenzaamheid te doorbreken die zich liet voelen nadat ze twee jaar geleden instortte. Dat ze psychische problemen zou krijgen, had ze nooit gedacht. Dit is José's verhaal.

Depressie

Het was een bizarre gewaarwording: van de ene op de andere dag kon ik niet meer bewegen. Er werd een rughernia geconstateerd, een operatie volgde. Toen heb ik de bodem gezien, kwamen er allerlei psychische dingen bij. Ik heb daarna een jaar lang met een depressie vooral op bed gelegen. Dat stoot mensen af; ik nam de telefoon niet op. In die tijd heb ik veel sociale contacten verloren. Door een angst- en paniekstoornis durfde ik ook de deur niet uit. Ik had nooit gedacht dat ik een psychisch wrak zou kunnen worden.

Op de rails

Dit gebeurde in een tijd dat ik juist mijn leven weer aangenaam op de rails had. Tien jaar ervoor was ik zelfstandig ondernemer geworden. Met mijn praktijk Consulash begeleidde ik onder meer whiplashpatiënten op het terrein van coaching, lichaamswerk en juridische aspecten. Zelf kamp ik met chronische gevolgen van een whiplash, veroorzaakt door een kopstaartbotsing in 1994. Ik was al van ver gekomen.

Beperkte energie

Want in de jaren na het ongeluk begon ik me langzaam eenzaam te voelen. De beperkte energie, de chronische pijn; hoe leg je dat je omgeving uit? Het ging niet weg. Mensen wilden graag leuke dingen met me doen, maar ik kon veel niet meer. Anderhalf uur naar het park, een koffie kopje drinken; dat kon. Maar dan ging ik plat, want dan was ik moe. Dat is nog steeds zo.

“Zonder levensdoel verzand ik in de eenzaamheid”

Eenzaamheid

Eenzaamheid koppel ik aan een diepgaand verdriet. Ik was een vrouw in de bloei van mijn leven; sociaal en enthousiast. Ik werkte met veel plezier als juridisch assistent bij Rechtshulp. En dat was allemaal weg. Ik kreeg echt wel steun uit mijn omgeving, maar uiteindelijk zit je alleen met je verdriet en pijn. Mensen zeggen ook: je hoeft niet eenzaam te zijn, er zijn genoeg sociale activiteiten. Maar dat lost het niet op. Het is afleiding, het intense gevoel van eenzaamheid, diep van binnen, moet je zelf opruimen.

Anderen helpen

Dat lukte aardig. Voor de whiplash-patiëntenvereniging ging ik als vrijwilliger onder andere lokale inloopmiddagen organiseren. Ik wil graag andere mensen helpen; dat had ik in mijn werk ook altijd gedaan. Het lotgenotencontact liep heel goed. Van het UWV kreeg ik de kans om vanuit de uitkering een eigen bedrijf te beginnen. Mijn droom. Ik had een duidelijk doel voor ogen: slachtoffers van een ongeval helpen zich beter te voelen. En toen kwam die hernia. Ik ben pas 57, maar nu volledig afgekeurd. Ik heb veel gehuild.

Wandelclub

De moeilijkste tijd heb ik, hoop ik, achter me. Ik kreeg de tip om contact op te nemen met Humanitas. Inmiddels ben ik een jaar actief met de wandelclub van Humanitas. Hoe slecht mijn gesteldheid ook is, ik dwing me om dit doel te realiseren. De sfeer is prima, de inloopmorgen start altijd met een gezellig kopje koffie.

Maatje

Ook zag ik een jaar lang om de week mijn Humanitas-maatje uit Venlo. We hadden een klik. Ook zij had eens een noodlottig auto ongeluk en stimuleerde mij om door te gaan met mijn leven. Zij heeft me zoveel geholpen! We spraken vanwege mijn straatvrees eerst bij mij thuis af, maar later gingen we korte stukjes wandelen en spraken we af op een terrasje. Doel was om door deze activiteit, naast therapie bij een psycholoog, de sociale fobie op te ruimen. Ik durf nog steeds niet met de bus of trein, maar ik ben onderweg. Naar Humanitas kan ik gelukkig met de fiets.

Levensdoel

Het lijkt me leuk zelf als vrijwilliger voor Humanitas actief te worden. Een mens heeft een positieve instelling nodig om vol in het leven te staan. Vanuit mijn beperking én talenten wil ik ook op vrijwilligersbasis wat betekenen voor anderen. Zonder levensdoel verzand ik in de eenzaamheid. (*Augustus 2017*)

Foto: AstroGeert