

Een meisje loos?

Het is begin maart 2013. Net 40 jaar en net een groots verjaardagsfeest achter de rug. Ik heb mijzelf een cruise naar IJsland en Noorwegen cadeau gegeven. Nou ja, mijzelf. Met het cadeaugeld van mijn verjaardag is het cruise-cadeau voor mijzelf iets goedkoper uitgevallen.

Vóórdat ik op cruise ga, ga ik eind maart nog een rondreis door Marokko maken. Reizen is één van mijn passies. De wereld zien, andere culturen leren kennen, herinneringen verzamelen.

Het verjaardagsfeest was geslaagd maar ik heb moeite te genieten van de herinnering aan die avond. Ik weet dat ik het leuk heb gehad, ik sta stralend op de foto's maar ik voel het niet.

Ik merk dat ik vermoeid ben. Ondanks de vermoeidheid slaap ik als een krant hetgeen de vermoeidheid natuurlijk niet ten goede komt.

De reis door Marokko is prima. De reisgroep is erg gezellig en ik heb veel lol om de bullebak Rachid, onze gids. Mijn imitatie van Rachid is een daverend succes, helaas levert het mij geen vette fooi op terwijl ik toch urenlang achter in de bus als surrogaat gids fungeer.

De vermoeidheid maakt het lastig om na het dagprogramma zelf nog het een en ander te gaan ondernemen. Krampachtig probeer ik zoveel mogelijk slaap te pakken.

Weer thuis blijkt langzaam maar zeker de vermoeidheid zijn tol te eisen. Ik heb moeite mijn geduld te bewaren. Werken, ik ben oncologieverpleegkundige, is hierdoor ongelofelijk zwaar. Bij de patiënten kan ik nog de lieve zuster zijn maar

zodra ik in een patiëntvrije zone kom ben ik chagrijnig. Sukkel die ik ben, denk ik dat collega's niets merken.

Nadat ik weer eens met een kop als een oorwurm bij een overleg heb gezeten, krijg ik 's avonds een sms-je van collega Suus. Suus kent mij langer dan vandaag. Tijdens de ziekte van mijn moeder was zij een grote steun. Ik kan altijd bij haar terecht. Ik haat bellen vandaar dat ze sms-t. Suus vraagt zich af wanneer ik eens hulp ga zoeken. Aan alles is te zien dat ik met mijzelf in de knoop zit, alleen ik wil er zelf nog niet aan. Suus 'praat' op mij in via de sms.

Langzaam maar zeker dringt tot mij door dat ik 'dit', want ik weet niet wat er is, niet zelf kan oplossen. De sms-sessies met Suus zijn ook niet voldoende om 'dit' echt voldoende aan te pakken.

Ik ben verdrietig, somber en angstig. Vooral 's avonds vliegt alles mij naar de keel. Ik kan niet slapen en dwaal door mijn huis op zoek naar afleiding. Er is genoeg afleiding maar ik ben te rusteloos om iets te gaan doen. Lezen lukt niet, als ik tv kijk erger ik me kapot aan onnozele interviews en flauwe grappen. Ik moet slapen! Het moet! Ik moet uitgerust zijn om naar mijn werk te gaan.

Suus sms-t vaak rondom middernacht nog even om te checken hoe het met mij gaat. Ze geeft praktische tips om wat rustiger te worden. Kop hete thee, een warme douche of mooie muziek. Het helpt een beetje maar eigenlijk is het vooral het sms-contact zelf wat ervoor zorgt dat ik wat rustiger word. Er denkt iemand aan mij, ik ben iets minder alleen.

Na enig dralen aan mijn kant besluit ik dan toch op zoek te gaan naar hulp. Via internet vind ik een 1^e lijns psychologe, Ilse de Bruin. Mijn aanmeldingsmail wordt dezelfde dag al telefonisch (dat was even schrikken) beantwoord. Binnen een paar dagen kan ik bij haar terecht.