

Als leven  
overleven wordt



Als leven  
overleven wordt

Kara Boom

Schrijver: Kara Boom  
Coverontwerp: Kara Boom  
ISBN: 9789402157017  
© Kara Boom

# Inhoud

1	Wat ging eraan vooraf.....	7
2	De maatschappij.....	13
3	Het toppunt.....	19
4	Crisisdienst.....	23
5	Spits.....	25
6	De genadeslag.....	29
7	Waarom?.....	33
8	Depressie.....	35
9	Hulp.....	39
10	Activiteiten.....	43
11	Acceptatie.....	47
12	Negatieve gedachten omzetten.....	51
13	Groot geheim.....	53
14	Stap voor stap.....	57
15	Werk.....	61
16	De zon.....	69
17	Niet alles is wat het lijkt.....	71
18	Dankbaar.....	73
19	De toekomst.....	75
	Nawoord.....	77
	Literatuurlijst.....	79



# 1 Wat ging eraan vooraf

In mijn puberteit heb ik lange tijd last gehad van onverklaarbare lichamelijke klachten. Door van het kastje naar de muur gestuurd te worden, omdat niemand mij kon vertellen wat de oorzaak hiervan was, ben ik steeds onzekerder geworden dan ik van nature al was. Ik ben altijd al onzeker geweest, maar deze periode heeft hier nog een schepje bovenop gedaan. Uiteindelijk heb ik de juiste behandeling gevonden en zijn de lichamelijke klachten verdwenen. Heel fijn natuurlijk, maar mentaal heb ik wel een klap gehad. Dit had ik in eerste instantie niet in de gaten. In de puberteit verandert er ontzettend veel. Je wordt volwassen en er vinden vele veranderingen plaats op het gebied van keuzes maken en sociale contacten. Alles met elkaar heeft dit ervoor gezorgd dat ik mijzelf niet meer belangrijk vond en mezelf wegcijferde. Wat ik voelde deed er niet toe, zolang ik een ander maar niet tot last was en maar geaccepteerd werd. Fouten maken was helemaal uit den boze en probeerde ik daarom ook altijd te voorkomen. Natuurlijk lukt dit niet altijd, maar door alles te controleren, alles tot in de puntjes uit te voeren en niet snel tevreden te zijn probeerde ik daar grip op te houden. Ik vertelde mijzelf liever dat iets niet goed genoeg was dan dat een ander dat deed. Dat moest ik op welke manier dan ook zien te voorkomen. Een onvoldoende was bijvoorbeeld een drama. Dat mocht mij niet overkomen. Dit houdt een mens niet eeuwig vol, maar dat kwam niet in mij op. Het lukte al jaren op deze manier. Waarom zou je na gaan denken over veranderen als iets goed gaat? Ik liep mezelf voorbij en stelde zulke hoge eisen aan mijzelf dat ik op een gegeven moment volledig brak. Ik kon niet meer en wist niet wat ik daaraan moest doen. Via de huisarts kon ik al snel bij een psycholoog terecht voor

gesprekken en behandeling. Het heeft echt wel winst opgeleverd, maar ik bleef in strijd met mijzelf. Iedere dag leven met angsten voor wat er kan gaan gebeuren, wat anderen van mij vinden en angst om te falen kost heel veel energie. Iedere dag weer in gevecht met mijzelf om me staande te houden in de grote boze buitenwereld. Zo heb ik het in ieder geval altijd ervaren. Ik kon de juiste sleutel niet vinden om echt een verandering in mijn gedachtenpatroon teweeg te brengen. Boosheid, verdriet en schaamte gingen hiermee gepaard. Hoe anderen ook op me inpraatten dat niet alles perfect hoeft te zijn, dat niemand perfect is en dat iets minder perfect ook prima kan zijn, ging er bij mij niet in. Ik begreep het wel en tegen anderen zei ik het zelf ook, maar voor mijzelf was alleen het beste van het beste goed genoeg. Ik was streng voor mijzelf en kon wat dat betreft alleen zwart-wit denken. Cijfers, diploma's en complimenten, daar hechte ik mijn trots aan. Dat bereikte ik wel allemaal zelf, maar dat zag ik niet zo. Alsof een ander dat voor mij gedaan had, want trots op mijzelf was ik niet. Wat kon ik het mijzelf toch moeilijk maken. Ik was me er van bewust, maar kreeg het niet voor elkaar dat te veranderen. Waarom toch niet? Wat doe ik verkeerd? Doe ik niet goed genoeg mijn best? Deze strijd heeft bijna drie jaar geduurd.

Toen liep de emmer over. Ik was volledig opgebrand, had geen energie meer en wist niet wat ik met mijzelf aan moest. Mijn leven leidde ik op de automatische piloot. 's Morgens opstaan, wassen, aankleden, ontbijten en naar het werk. Ik trilde de hele dag, transpireerde veel en zat mezelf enorm in de weg. Het voelde alsof de hele dag iemand achter me aan rende. Zo'n gevoel van gejaagdheid. Alsof je op tien plekken tegelijk moet zijn. Het was bijna een sport op zich. In feite waren het puur mijn gedachten die deze lichamelijke reacties veroorzaakten. Toch probeerde ik, zo goed en zo kwaad als het ging, ook nog alles te verbergen. Een ander mocht dit niet