

SHIT
happens
én weer dóóóórrr...

De weg door depressies is er dwars doorheen...

© 2021, Irma Hemmer, irma.hemmer@gmail.com

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Met betrekking tot sommige teksten en/of illustratiemateriaal is het de auteur, ondanks zorgvuldige inspanningen daartoe, niet gelukt eventuele rechtgebende(n) te achterhalen. Mocht u van mening zijn (auteurs)rechten te kunnen doen gelden op teksten en/of illustratiemateriaal in deze uitgave, dan verzoeken wij u contact op te nemen met de auteur.

NUR 402, 749, 895
ISBN 978-94-6435-470-6
Eerste druk 2021

Van de hand van Irma Hemmer verscheen ook *FEEL THE MUSIC: Aanpak voor het geven van CreActieve, Expressieve en Effectieve muzieklessen in het basisonderwijs*. Voor meer informatie, zie www.irmahemmer.nl.

Redactie:	Marita Weener, www.redactiebureauamaritaweener.nl
Vormgeving:	Sabrina Wakker, www.wakkerdesign.nl
Fotografie en illustraties	
cover:	Stefan Schipper Fotografie - World Press Photo www.stefanschipper.nl
binnenwerk:	123RF, Shutterstock, Freepik, Pikist, Pixabay en Stefan Schipper Fotografie (<i>pagina 16</i>)
Druk:	Brave New Books

SHIT

happens

én weer dóóóórrrr...



Irma Hemmer

Inhoudsopgave

Intro	6
Ouverture	7
Met z'n tweeën en toch eenzaam	9
Over(-)leven en teleurstelling	13
Vier het leven!	17
Mijn schooltijd in vogelvlucht	19
Keuzes maken	23
Vertrouwen op je gevoel	25
Ik moet, jij moet, hij moet, wij moeten	28
Altijd die chaos	31
Einde oefening	33
Moed moet!	36
Humor	39
Repelsteeltje	41
Zelfvertrouwen	43
Houd je adem in en overleef	47
Gewoon 'mens' zijn	49
Mijn redding & mijn valkuil	52
En weer dóóóórrrr! Hóe dan?	55
Onderweg naar Nijmegen	59
Hoe minder prikkels, hoe kalmer je hart	60
Levensfilosofie	61
Meer lasten dan lusten...	67
Chiels kamer	71
'Het gaat niet zo goed met deze boef'	75
Woorden van dankbaarheid	83

Voor mijn zoon Chiel Pieter,
een intrigerende, temperamentvolle,
complexe persoonlijkheid



Constantijntje, 't zaligh kijntje,
Cherubijntje, van om hoogh,
D'ydheden, hier beneden,
Vitlucht met een lodderoogh
Moeder, zei hy, waarom schreit ghy?
Waarom greit ghy, op mijn lijck?
Boven leef ick, boven zweef ick,
Engeltje van 't hemelrijk

Joost van den Vondel,
1632, fragment uit 'Kinder-lyck'

Intro

Dit boek werkt voor mij zalvend. Hier heb ik de meest trieste dingen in mijn leven van me afgeschreven zodat ze voor mezelf lichter worden. En wie weet, help ik er anderen ook mee...

Het leek mij raadzaam om niet vanuit de wond, maar vanuit het litteken te schrijven.

Ouverture

Een tijdje geleden dacht ik dat ik gek werd: mijn zoon was overleden en ik moest weer dóóóórrrr... Kon ik dat nog wel? Kon ik de moed nog wel opbrengen? Er was al zoveel gebeurd in mijn leven; ik was er doodmoe van!

Mijn hele leven stond altijd in het teken van piekeren en (daardoor?) angst. Angst voor de dag van morgen. Dat is altijd zo gebleven. Ondanks dat ik weet: 'Een mens lijdt het meest onder het lijden dat hij vreest'...

Nu ik ouder ben, worden mijn angsten minder. Ik begin ze van mij af te schudden als een vies, lelijk, stinkend, koud dierlijk vel dat me altijd te ruim heeft gezeten. Een loodzwaar vel dat ik altijd met mij mee heb moeten slepen.

Ik ben er bijna. Mijn zoon zag tegen de jaren die nog moesten komen op; hij was nog maar 22. Hij besepte maar al te goed dat de meeste dagen niet leuk zijn en sommige wél. Maar ja, of je daar dan voor moet blijven leven...

Ik wist wat jij voelde.
Jij wist wat ik voelde.
We konden elkaar niet helpen.
("Wat zijn we toch kneuzen, hè mam?")



