

Wen dagen op Mirre

Ik kwam bij Mirre terecht door het verlies van mijn zoontje en meerdere miskramen. Door de dingen die ik beleef tijdens mijn traject krijg ik steeds meer ruimte om gelukkiger te worden in het leven. En doordat ik me beter in mijn vel ga voelen, maak ik ook meer ruimte voor nieuw geluk. Dus een nieuwe zwangerschap die wel goed zal gaan.

Stilte

Het is hier stil, heel erg doodstil. Weinig mensen om mij heen. Geen afleiding van de tv of internet. En alleen maar de vogels horen fluiten. Dan zou je zeggen heerlijk toch. Nee ik vind het doodeng. Thuis ben ik ook gewend om alleen en in stilte te leven. Maar als ik daar alleen met mijn gedachten ben, zoek ik de afleiding. Dan zoek ik mijn laptop op en kan het internet op. Halve dagen kan ik kijken naar Netflix. De ene serie na de andere serie komt voorbij. Maar hier ben ik helemaal alleen met mijn eigen gedachten. En mijn hoofd zit zo vol dat ik de rust niet kan vinden. En dus ook niet optimaal kan genieten van al het moois hier om mij heen. Ik doe mij best om de mooie dingen te zien. Ik betrap me er zelf op dat ik in de ochtend uit het raam sta te staren en sta te genieten van een konijntje wat daar in het veld aan het rond huppelen is.

Maar ik vind het alleen zijn met mijn gedachten zo eng dat ik de afleiding in iets anders zoek. Mijn eerste dag was zo intensief dat ik echt kapot op bed ging liggen. Alleen de onrust bleef en het duurde maar dat ik in slaap viel. Ja ik heb geslapen, maar van zeer korte duur. Ik was om 06.00 wakker en had inspiratie om te schrijven en om 07.30 stond ik al onder de douche. Iets wat voor mij zeker niet normaal is.



Weg lopen voor mijzelf

Natuurlijk spreek ik mensen, ik ben hier niet voor niks. De terrein beheerster die hier dan ook woont heb ik al vele gesprekken mee gehad. Wat fijn om weer over Daan te mogen vertellen en dat ik daar zelfs voor word bedankt. Dit is zo raar, omdat ik mij juist vaak tot last voel om over hem te praten. Maar er is voor mij geen moment rust, waardoor ik flink over mijn grens ga. En het natuurlijk veel te laat aangeef. Die tweede dag help ik met koken, maar ik kan eigenlijk niet meer op mijn benen staan. Er werd me gevraagd of het wel gaat, toch durf ik bijna niet eerlijk te zijn. En toch doe ik dit, want ik was al zo ver buiten me grens dat ik voelde dat ik zou gaan instorten. Ze zegt me even te gaan zitten, met veel moeite loop ik naar de bank en probeer de rust te vinden. Het blijft maar zo druk in mijn hoofd waar ik echt gek van wordt. Aan de ene kant wil ik het eruit schreeuwen of heel hard huilen. Maar het blijft stil. Door dat ik me niet kan uiten, voel ik paniek in me opkomen.

“Nee geen paniekaanval, niet nu dit wil ik niet.”

Ik ben alleen en heel erg bang om te stoppen met ademen. Ik

voel dat ik haast geen lucht meer krijg, ik weet niet wat te doen. Het enige wat in me opkomt is hulp vragen. Maar er is niemand, ik weet wel dat er in het andere gebouw José nog aanwezig is. Ik kan haar alleen niet bereiken. Het internet is hier zo waardeloos dat een berichtje via Messenger niet of nauwelijks doorkomt. Op dat moment komt ze ineens binnen stappen, ze vraagt me wat er is. Ik kan geen woord uitbrengen. Maar ik ben zo blij dat ze daar is. Nog een keer vraagt ze me wat er is, na een vreselijke stilte. Met moeite breng ik uit dat ik paniek voel in mijn lichaam. Ze helpt me weer op weg met mijn ademhaling. Heel langzaam voel ik de spanning uit mijn lichaam glijden. Ik krijg weer wat meer lucht en ben niet meer bang om te stikken. Omdat ik nu weer rustiger ben verlaat José Mirre om naar huis te gaan. En ik leg me op de bank. Zo moe ben ik, dat ik eindelijk een stukje rust vind. Ik sta dan ook verbaasd dat ik ineens voor het eten geroepen wordt. Vrij snel na het eten, ben ik gaan douchen en naar bed gegaan.

Laatste wen dag

De derde dag, gelijk ook mijn laatste dag deze eerste week bij Mirre. Ik durfde het vandaag aan om me over te geven aan mijn eigen gedachten. Ik kreeg de tip om heerlijk te gaan liggen op de grote trampoline die ze hebben staan. Alleen dit vond ik nogal raar, het idee dat anderen het zouden zien dat ik daar zou liggen vond ik best wel spannend. Toch na even erover nagedacht te hebben, ben ik erheen gegaan. Ik ben erop gaan liggen midden in het heerlijke zonnetje die scheen. Toch hield me van alles bezig. Op zo'n moment kan ik niet echt genieten ervan. Want ben echt alles aan het scannen. Alles hoor ik, stemmen van mensen, voetstappen, komen ze deze kant op... Echt ik let op alles. Zo is het moeilijk ontspannen. Toch bleef ik er liggen, voelde me zo moe van al die gedachten in mijn hoofd. Maar het hield maar niet op daar. Toen hoorde ik voetstappen dichterbij komen en liep er iemand langs. Ik schrok op waardoor ik in gesprek kwam met de bewuste man. Al vaker had ik hem daar al gezien, maar dit was de eerste keer

dat we elkaar even spraken. Nadat hij door liep heb ik er nog even gelegen. Maar ik voelde dat het tijd was om wat te eten. Ook zou ik nog even een gesprek hebben met José.



Het kind in mij

Ik schreef een kinderverhaaltje, op advies om naar mijn kind in mijzelf te schrijven. Omdat ik geen contact krijg met haar. Dit heb ik aardig geblokt. Dit verhaaltje liet ik lezen, want misschien kunnen we daar iets mee in een sessie. Daarom vond ik het ook heel spannend te laten lezen. En omdat ik erbij zat toen ze het las voelde ik de spanning in mijn lichaam. Het voelde goed toen ze eindelijk vertelde dat ze het een leuk verhaaltje vond. Ik probeerde me te ontspannen, maar nee lukte nog niet zo. Ze liet me zien hoe zij dat zou doen, ze stond op en schudde alles van haar af. Ik kon alleen maar lachen, niet omdat het grappig was maar omdat ik me ongemakkelijk voelde. Ze hoopte dat ik met haar mee deed. Dit is echt uit mijn comfort zone stappen. Toch lukte het haar dat ik even mee deed. Ik wou dat ik gewoon dit soort dingen durf te doen. Niet alleen maar denk aan wat anderen van mij denken. Stapje voor stapje kom ik steeds een stukje verder met hulp van hun.