

## Met ups en downs

Mijn gezondheid en psychische kwetsbaarheid gaat gepaard met de nodige ups en downs. Dat is al heel lang zo. Toch doet dit veel met me. Ik kan nog steeds heel blij zijn op goede momenten. Dan denk ik dat ik dit keer helemaal beter ga worden. Des te groter is de teleurstelling als dat niet zo is en ik een terugval krijg.



### Reactie op seizoenswisselingen.

Aan het eind van deze zomer had ik een heel goede tijd. Ik was opgelucht over de duidelijkheid van de diagnose FNS. Bij kleine pijntjes of gekke neurologische klachten weet ik waar het vandaan komt en ben ik niet meer bang voor grote achteruitgang. Ondertussen weet ik ook hoe ik reageer op temperatuurverschillen in de overgang van de seizoenen.

De eerste herfststorm kondigt zich aan. Het wordt kouder en de lucht is vochtig. Ook nu merkte ik meer pijn, stijvere spieren en snellere vermoeidheid.

### Life events

Je kunt nog zo'n goede energieplanning hebben, maar het leven is niet voorspelbaar. Je zult, ondanks beperkingen, moeten dealen met gebeurtenissen in het leven. Zoals mijn kat die nu eenmaal oud was en die ik moest laten inslapen. En helaas ook mijn verzorgpaard en coach paard, Rakim, die ook ziek werd en helaas is overleden. Met mijn verstand kan ik beredeneren dat dit verdrietig is, maar bij het leven hoort. Eigenlijk wil ik, ondanks dat, de gewone dagelijkse activiteiten blijven volhouden zodat niet de hele wereld instort.

### Noodrem.

Helaas trekt mijn lijf nog steeds aan de noodrem. Dit betekent dat ik mijn leven tijdig zal moeten aanpassen. Dat heb ik niet gedaan en dat is niet zo handig ondervind ik nu, want helaas kreeg ik ook nog griep en merk ik dat ik pas op de plaats moet maken. Ik hoop dat mijn Ixta Noa collega's en leidinggevendenden niet teveel last hebben gehad van mijn overprikkeling en korte lontje.

### Hoe ga ik om met de terugval? 1:

#### Ziekmelden

Na de nodige baal-momenten en tranen meld ik me ziek waar dat nodig is. Gelukkig is dat nu niet meer zo'n drama als toen ik nog een betaalde baan had. Toch voel ik me nog wel schuldig dat ik gemaakte afspraken niet kan nakomen. Ik ben ook verdrietig dat ik leuke kerstactiviteiten moet afzeggen.

### 2: Omgaan met somberheid

Ik zal de nodige negatieve gedachten moeten ontcrachten want meestal denk ik ook eerst wat het nut is van trainen of activiteiten-opbouw als ik toch steeds terug bij af ben.

Deze gedachte klopt niet, bovendien moet ik rekening houden met somberheid als gevolg van het lage energiepeil.

### 3: Religie

Ik geloof en sinds vorig jaar heb ik gekozen voor een natuurreligie. Geloof is regelmatig een grote steun geweest in mijn leven en het volgen van het jaarritme helpt om mijn leven te structureren.

#### **4: Balans zoeken.**

Het is belangrijk om zo snel mogelijk te starten met voor mezelf zorgen en activiteiten opbouwen. Maar aan de andere kant is het, zeker na een grote verandering, ook nodig om de balans op te maken en te onderzoeken wat mijn wensen zijn.

#### **5: Nieuwe plannen.**

Mijn praktische nieuwe plan is doorgaan met Shetlander Hannes. Gelukkig mag ik gewoon naar de stal blijven gaan. Wat is hij blij met de extra aandacht en poetsbeurten. Mijn verdriet wordt door zijn slobber zoenen verzacht en we struinen samen door de bossen van Almen. We krijgen veel leuke opmerkingen van andere wandelaars. Ik ben zo trots om zo'n leuk vriendje te hebben.

Meer plannen heb ik nu nog niet, daarvoor zit ik nog te kort thuis. Ik ontdek al wel dat ik niet meer depressief wordt van het thuiszitten en er liggen de nodige handwerkjes om me bezig te houden. Dat is dus toch een blijvende verbetering!