

Dag Zoeteke,

Het is misschien een beetje raar voor je dat je deze mail krijgt, maar momenteel kan het even niet anders.

Ik merk dat je je zorgen maakt en je misschien zelfs druk maakt omdat ik zo weinig van zeg ben over wat er met me aan de hand is.

Als er nu iemand is die moet weten wat er speelt, ben jij het.

Omdat ik er echt niet kan over praten, heb ik mijne shit eens van me afgeschreven en ineens naar Stefaan gestuurd.

Ik hoop dat ik je hiermee wat meer inzicht geef wat er aan de hand is.

Hoe hard je ook wil helpen, ik vrees dat ik deze strijd zelf moet oplossen.

Ik weet dat ik op jou kan terugvallen, maar dan is het voor jou ook wel handig te weten wat er aan de hand is he.

Lees het op je gemak, laat me vandaag maar wat doen en wie weet kan ik één van de dagen terug babbelen.

Kusjes

Moi

---

Dag Stefaan,

Normaal had ik al een afspraak met je moeten maken, maar ik kom er mentaal niet meer aan toe.

Slapeloze nachten en met niemand niet meer kunnen praten over wat er echt in mijn kop omgaat (mijn stem stukt gewoon en begin te janken), is momenteel de status.

Zelfs Ronald, mijn ouders, beste vrienden maken zich zorgen omdat ze geen hoogte meer van me krijgen.

Maar ik krijg het gewoon niet meer gezegd, hoe hard ik het ook wil. Dit heb ik nog nooit meegemaakt.

Dus moet ik het misschien eens gewoon van me afschrijven.

Er zijn een aantal zaken die momenteel die me momenteel heel onzeker, zelfs bang maken. De menopauze is er één van.

Als vrouw is het niet altijd even makkelijk om te gaan met de start van je aftakelproces.

Zowel fysiek (opvliegers, stramme spieren, gewichtstoename,) als mentaal (stressgevoeliger, prikkelbaarder,...) valt het me zwaar.

Ik merkt echt dat bepaalde hormonen (oestrogeen, aminozuren) niet meer aanmaakt worden en dat dit zijn gevolgen heeft.

Mijn geheugen laat me meer en meer in de steek en mijn cognitief vermogen gaat er fel op achteruit.

Ik ga op zoek moeten naar een andere huisdokter om me in dit verhaal beter te laten begeleiden, want van Dr De Rycke heb ik tot hiertoe nog geen zinnige uitleg of therapie gekregen.

Heel frustrerend dat je alles zelf moet gaan uitzoeken en ondervinden.

Het stoppen met roken.

Op zich een goede zaak natuurlijk, maar ik twijfel of het geen ongelukkig moment is.

Ook dit gaat gepaard met verminderd geheugen, cognitieve problemen, stressgevoeligheid, prikkelbaarheid en gewichtstoename.

Met al deze issues, blijft de drang en goesting naar een sigaret groot en is het een dagelijkse harde strijd om er af te blijven.

Maar als ik terug begin, vrees ik dat Ronald ook terug zal starten en hij is een hartpatiënt die ik geen risico's wil laten nemen omdat ik te zwak ben om vol te houden.

De burn-out/depressie hoe we het ook benoemen

Het is in ieder geval angst voor de toekomst.

Ik kan maar niet begrijpen dat blijkbaar 50+ ers blijkbaar afgeschreven zijn in een arbeidsmarkt waar men zoezegd naar volk schreeuwt.

Je hoort en leest het van meer lotgenoten.

De verwachtingen liggen naar mijn gevoel torenhoog en daar heb ik het op zich al moeilijk mee.

Angst om niet aan de verwachtingen te voldoen, te oud om aan iets nieuw te beginnen, ...

Ik probeer me recht te houden met online opleidingen te volgen, maar hou het niet vol omdat ik niet weet of ik nog wel in de goede richting zit.

Ronald gaf onlangs aan dat ik aan de ene functie naar de ander fladder en vindt dat ik eerst een besluit moet gaan maken van wat ik echt wil.

Hij heeft gelijk he, maar laat daar nu net het probleem zitten.

Wil/kan ik nog leiding geven

Wil/kan ik nog meegaan in de ICT

Wil/kan ik nog fulltime werken?

Ben ik niet te oud om nog voor andere richting te kiezen?

...

In september heb ik een afspraak met iemand van de VDAB om me te helpen terug te integreren in de arbeidsmarkt.

Dan wordt er gekeken wat mijn capaciteiten en kennis zijn, en waar er nog mogelijkheden kunnen zijn.

Dit alles neemt niet weg dat ik me afgeschreven voel en blij ga mogen zijn, ooit nog eenders welke job kan krijgen.

Want hoe langer ik thuis ben, hoe moeilijker het gaat worden natuurlijk.

Momenteel heb ik een rustpauze ingelast om even geen teleurstellingen te moeten verwerken.

Of me dit nu goed doet, weet ik niet.

Enerzijds wel, omdat ik nu geen stress heb over het wel of niet weerhouden worden.

Anderzijds niet, want ik mis dat kleine sprankeltje hoop dat me dan een beetje recht houdt.

Zoals je ziet Stefaan speelt er heel wat af in dat fucked up hoofdje van mij en zijn er een aantal factoren die me het leven momenteel wreed lastig maken.

Ik weet oprecht niet meer hoe het verder moet en hoe ik dit alles nog thuis moet gaan verkopen.

Zoek ik teveel excuses, zie ik dingen die er niet zijn of is er iets deftig mis in mijn hoofd?

Ik overweeg zelfs een dementietest te laten doen omdat ik zoveel vergeet en vaak niet op simpele woorden meer kan komen.

Gaat het nog goed komen met me?

Je zal wel ja zeggen, maar op welke termijn, en hoe?

En wat maakt je daar zeker van?

Er schieten volgens mij nog maar 2 of 3 gesprekken (corrigeer me als ik mis ben) over en daar wil ik nu spaarzaam mee omgaan om toch nog een beetje slaagkans te hebben.

Wie weet dat de groepsessies me een duw in de goeie richting kunnen geven.

Ik kijk alvast uit naar aanstaande dinsdag, al is het maar om met andere lotgenoten kennis te maken.

Tot dan!