

## **We zijn weer thuis**

*Even terzijde; Ik ben opgegroeid met elpees van Elly en Rikkert in hun hippie periode: Hoorspelen voor kinderen met verborgen wijsheden en liedjes; outcasts en systemen Waar Zelfje het elfje een vreemd beest ontdekt in het bos:*

*Dag beest, of ben je geen beest, wat is je naam en waar kom je vandaan kan je verstaan wat ik tegen je zeg? Je bent niet alleen in het bos.*

Ze moeten door een donker woud, waar ze gevangen kunnen worden door systemen:

*Kijk uit voor systemen, ze hebben geen haren, geen hart en geen tenen ze zullen je halen, ze zullen je nemen, kijk uit voor systemen”*

“ Zoo...laten we eens kijken ”en hoe gaat het met hulp vragen?”. ...wat heb JIJ nodig? Wie?.. ik?”

Een lieve ervaringsdeskundige heeft ooit tegen de zorg gezegd, toen ze haar eindelijk vroegen *Wat heb JIJ nodig?*

“Nou, wat we nodig hebben? Een hulp in de huishouding, een leuke activiteiten-coach of psycholoog, bestaat dat? Een personal assistent. En natuurlijk een kok en een chauffeur. Zodat ik er kan ZIJN.

Zou dat mogelijk zijn? Ik heb het al op een rijtje gezet en het is goedkoper dan het pakket aangeboden zorg wat we nu krijgen!”

Maar daar “*konden ze natuurlijk niet aan beginnen*”

Jammer.. want daar gaat het natuurlijk om. Er te kunnen ZIJN.

In rust en vertrouwen en beweging. Zoals het komt.

We fokken elkaar op.

*“Even kijken hoor. We hebben het over het eigen zuurstof pakken gehad, ... lukt dat een beetje...?”*

Mmm knik ik driftig...

Dat is niet helemaal waar; de laatste keer was de zuurstoftank leeg toen ik hem eindelijk vond onder de stapel dingetjes die ik nog *moest* doen, *wilde* doen en *zou* doen toen er weer een schoolgesprek doorheen kwam...

Ze vervolgt:

*“We hebben voor het OMD de ZO ingelicht en dan als we de OPP rond hebben kunnen we door met het PO, waarna we een OA afnemen, hoe bevalt de OB?*

*Gaat dat allemaal goed? Of hebben jullie nu AMT?*

*Het GT is nog niet betrokken, maar... het SWV en de SA staan klaar om hierin te begeleiden nu alleen nog de LPA inlichten, zodat alle neuzen weer dezelfde kant op staan, wie weet blijft de TLV-verklaring dan achterwege en is er ook minder SV!” Snap je?*

Thuiszitters. De kinderen van het licht

Is er een verschil met een burn-out van een volwassene?

Is dit niet zoets als; De kanaries in de kolenmijn?

Waarom luisteren we niet?

De zorgverleners vinden mijn glas altijd halfvol.

En ja, ik zie ook de voordelen:

Ik heb inzichten verkregen, in de werking van het brein, de Nervus Vagus, wat cortisol doet, heb me verdiept in de hechting en monsterlijk hechtingsgedrag, pedagogiek, schoolsystemen, afkortingen in de zorg en onderwijs, hoe groot of klein de ramen van tolerantie zijn, over stemmingen en diagnostieken, hoe heilzaam adem-meditaties en holistische behandelingen, chakra's, intuïtie en je eigen weten en de humor zijn, naast de 'hoofdzorg", inzicht in opstellingen en systemen (zowel het school systeem als in systeemtherapie (dat laatste raad ik iedereen aan) Over generationele trauma's, schema's en modi en ik ben een geweldige personal assistent gebleken, ook van alle school en zorgverleners waar mijn dochter naartoe ging.

Naast de dagtaak aan chaufferen, voeg ik vergeten dossiers toe in cc's aan zorg en schoolverleners, Schrijf verslagen uit van wat besproken is als iemand het is vergeten, bel ik op als er een 'warme' overdracht koud lijkt te worden... Ik ken de nummers van ziekteverzuim, leerplichtambtenaar en schoolarts uit m'n hoofd, ben altijd bereikbaar en groei geduld en vertrouwen waar mensen soms jaren voor naar een klooster moeten.

Ik heb grenzen en het grenzeloze ontdekt,

Hoe je tussen het vallen en opstaan prachtig kan tuimelen,

Hoe strak de spanningsboog kan staan

Wat overlevingsmodus is en de signalen,

Hoe rekbaar het elastiek

Hoe lang je samen, hoog op je tenen kan doorgaan

Hoe verder je nog kan rekken als de rek eruit is

Hoeveel meer de bron onuitputtelijker is dan je denkt.

En dat het mogelijk is te doen wat je niet en nooit zou doen.

Ik doorbreek ondertussen patronen, breek kettingen, ploeg grond om,

I am superwoman! Ik kan alles aan.

En kom hard neer, want ervaar ook hoe alleen het kan zijn zonder idyllische Village, en hoe ik armen en handen tekort kom om er voor beide dochters gewoon te ZIJN...terwijl ik nauwelijks nog werk

En de stemmingen zijn wisselend.

Niet die alleen van mijn dochters. Ook die van mij.

De ene dag zit ik huilend in een zorgverleners kamer. Die me zorgelijk bekijkt en de doos tissues zwigend over de tafel schuift.

De andere loop ik fluitend door het Amsterdamse bos vol inspiratie.

Denk ik de ene keer dat ik het goed doe en de andere keer vraag ik me af of ik iets heb laten vallen en dat er toen iets in stukjes is gebroken.

Steeds vaker gaan ze gelijktijdig op en neer met de wel of niet schoolgang van mijn dochter. En als het niet lukt, is dat weer een faalervaring en bevestiging in haar eigen denkpatroon voor haar.

Natuurlijk ... Moet ik er wel bij zeggen dat er verschillende mantra's in al deze verschillende processen.

*"Geef me de kracht om te accepteren wat ik niet kan veranderen"* en *"ik kan niet meer ...jawel ik kan nog wel"*, vaak langskomen in mijn hoofd.

Evenals: *"inademen door de neus, vasthouden en ...los"*

Evenals: V E R T R A G I N G en heel hard alleen schreeuwen in een auto.

Mijn ADHD heeft nog nooit zo gepiekt als de afgelopen periode.

Mijn dochter liep, voor de derde keer, vast in het eerste jaar van een tweede middelbare school.

Een tussenvoorziening, maar als het thuiszitters aanging, waren ze toch bij voorkeur regulier.

Mentorgesprekjes vinden plaats

Heel af en toe lukt het weer uur, een middag, en uiteindelijk een dag naar school te gaan.

Alles is erop gericht haar weer naar school te krijgen. Er is een woord voor:

*schoolaanwezigheid*.

Op de vorige school zag ze alleen nog af en toe de zorgcoördinator. Van de auto naar het schoolplein was niet meer te overbruggen.

Zorgcoördinatoren, samenwerkingsverbanden en schoolarts en psychologen worden bijeengeroepen:

*"Zullen we anders een verklaring voor speciaal onderwijs geven? Dan zijn wij ontheven van zorgplicht"*

Haar dagelijkse structuur raakte zoek, evenals mijn eigen werk en dagindeling

We gaan wel, we gaan niet

Alles stond enkel nog in het kader van wel of niet LUKKEN

Soms heb, ook ik, getrokken en geduwd.

En ik zei dat ik het los zou laten, dat ik vertrouwen had.

Maar *had* ik dat ook?

*Toch even proberen?*

*Gaat het lukken? "*

In mijn hoofd hoor ik de zorgverleners

*"3 keer proberen en dan stoppen"*

*"niet zoveel faciliteren"*

Ik wist in het geweldloos verzet niet meer welke wasmandjes nu beter konden blijven staan of al te vol waren en welke kleur ze ook al weer hadden.

Kon er niet iemand gewoon thuiskomen en meehelpen?

*"Hoe gaat het met hulp vragen"* galmt het in m'n hoofd

We gingen samen op en samen neer

als zij bewoog, bewoog ik mee, ik viel en veerde mee op

We vlogen van ggz naar forensische zorg naar grijze overgangsgebieden van niets,

van rust naar dagkliniek

Agressie, uitputting, systemen:

We kwamen ze tegen en het was net zo eng als Elly en Rikkert hadden gezegd.

*Waarom is er geen zorgverlener bereikbaar in het weekend, of na 6 uur?* Riep ik soms uit.

En vergeet de omgeving niet:  
*Hoezo het lukt niet, ze wil gewoon niet.*  
*En dansen lukt wel?!*  
*Laat je dat zomaar toe? dat zou bij mij niet gebeuren hoor!*  
*Ze moet gewoon.*

Die deken...die heb ik ook heus wel een van haar afgetrokken  
Ook heb ik, toen ik haar angsten - nog - niet echt zag, gezegd; *Ga nou "gewoon" naar school!(gewoon!)*  
Om de volgende dag te ontdekken dat dat funest was, en het ons beiden uitputte, dat heen en weer naar school, de korte ritjes, de uurtjes, de gesprekken  
Een agenda vol zorgoverleggen, planning en benaderingen.  
Haar mantra: *laat me met rust!* De deur knalt dicht. Bijna uit z'n voegen, voor m'n neus.  
Ik denk dat ze ons allebei bedoelt.  
Ik vroeg me ook af hoelang dit eigenlijk al gaande is  
hoelang we met ons drieën al op onze tenen lopen in ons gezin

Ik meld haar weer ziek; *waar is ze nou? Het ging toch goed gister?*  
*Hoezo ziek? Ziek, ziek of ziek?*  
*Ziek. Zeg ik.*

Ik zeg mijn part time miniloonbaan op, mijn zzp werk mindert drastisch.  
Goddank zijn er wat professionals uit het hart verbonden. Op dat soort momenten klinkt er een gezang, breekt er licht door met gouden randjes, worden mijn dochter ((s) en ik) gezien, gehoord begrepen ... en... komt in beweging. Op haar tempo, in plaats van het tempo van de school.

Waar nu inmiddels toch wel onderhand wat inhaalwerk en echt toetsen gemaakt moesten worden  
Het is de school toch te traag.  
*Ja... we weten het niet hoor*  
*we willen haar helpen, maar dan moet ze wel naar school komen*  
Ja, dat is nu juist de crux  
Dat lukt dus niet? Duh.  
Vraagje: kunnen jullie wellicht ook een brug slaan?  
De school schrikt op.  
Maar ik zal toch niet de eerste ouder zijn die vraagt om een huisbezoekje?  
Of een mentorgesprek aan huis? Wat huiswerk thuis met een docent? Een appje, die leest ze soms wel, een kaartje van de klas?  
Ik opper maar wat hoor...

Ze probeert ze het weer een uurtje. School. Zonder boeken, maar ze gaat.  
*Als je je boeken niet mee hebt kan je weer naar huis*

Er is een driehoeksgesprek.

Zonder zorgverleners.

*Nog een keer de eerste gaat niet, anders moet je echt van school of naar speciaal onderwijs hoor! dus gaat het lukken extra toetsen te doen deze week? Ze knikt driftig, ja. Ze wil heus wel.*

Dat is het niet.

Mijn gedachten dwalen af in het lokaal

Ik zie haar leeftijdsgenoten buiten op het schoolplein. Zij ziet vooral nog volwassen zorgverleners

we zijn behoorlijk geïsoleerd geraakt

Verborgen in haar hoody

het schoolplein gaat net

niet

Headphones op

blik naar binnen

Onbereikbaar

Ze scheldt de hele weg

Harde woorden, met een K

Tegen mij, de school

Ik zwijg

ja... ik zwijg...

Ook dat is een inzicht

Adem.

Op een dag, als we het hebben over schoolkamp, ja/nee, en zo ja, welke slaapzak ze dan meeneemt, komt er een mail; dat ze *beter niet mee kan op schoolkamp op deze manier in verband met het groepsgevoel...*

Dan is terecht, voor haar ook de maat vol.

Haar grens is bereikt de mijne ook. Ik leer van haar.

ze trekt de deken over zich heen

mijn gedachten gaan alle kanten op

weer een jaar in bed? Ik wil haar vangen nog voor ze valt

maar ze valt al in stukken uit elkaar

*mama ik kan niet meer, wil niet meer*

*dat is goed lieverd, rust maar even uit*

Ik kijk heel lang naar de telefoon

De spiegel is zo helder als je erin kan of wil kijken

Dat anderen bepalen. Dat er geen ruimte meer is, voor eigen beweging, in eigen tempo  
Hoe hard heb ik zelf mee gepusht in de verwachting van wat ik gewend was en me eigenlijk zelf al net lukte. Heb ik onder druk, begrip en omgeving de weg, het tempo, de koers bepaalt, en ook voor me laten bepalen? Hoe vast *zitten* we? Hoe hard rennen we waarheen?

Ik bel school

*Ze komt het hele jaar niet meer, ik heb LPA al gemaaid! Ze zijn op de hoogte.*

Het is even stil aan de andere kant van de lijn.

*Eh...o... Ik moet hier wel melding van maken bij leerplicht... er is namelijk een verschil tussen geoorloofd en ongeoorloofd verzuim, en wij op school hebben de indruk dat dit niet...*

Ik druk op de rode knop. Ik zet een Joker in.

Dwars in haar zin

Mijn oren suizen en ik heb een droge mond. Mijn hart klopt snel

*Fijn schoolkamp ...zeg ik nog voor ik neerleg.*

Waarschijnlijk maakt verzuim nu een aantekening in het OPP.

Naast de zin; *moeder is soft* wordt nu " *Lichtelijk hysterisch*" bijgeschreven.

Ik ga naast mijn dochter zitten

*Ik heb alle vertrouwen in jou*

*je bent waar je moet zijn en je komt waar je moet zijn. je hoeft niets.*

*Deze weg is goed.* Ze laat me toe. Voor nu.

Ik slik dikke brokken woede en frustratie door, alles wordt zacht en vloeibaar zout.

Ze ontspant. Ik ontspan. Haar zus ontspant. Gaat eigenlijk ook liever naar een sub klas. Ook van haar tenen af.

Sodemieter wat zijn we moe.

De rust komt, beweging ook

We hoeven nergens heen.

We ZIJN al.

*Je bent niet alleen in het bos.*

Elske Rollema