



Column 'De wolken zijn weer opgetrokken' van Peter Petersen uitzending 17 mei 2018

Er is geen directe aanleiding voor. Ik heb niets aan de medicatie voor mijn psyche veranderd. Wel heb ik andere bètablokkers gekregen. Dat is misschien de reden. Want deze bètablokkers hebben niet als bijwerking dat je er down van wordt. En verder .. de zon schijnt weer vaker .. dus dat helpt ook. Ik krijg complimentjes van mijn hulpverleners dat ik weer actiever ben en dingen onderneem en morgen heb ik een eerste gesprek met een jobcoach om mij te oriënteren op vrijwilligerswerk of wat anders. Ik dacht wel wat meer structuur te kunnen gebruiken.

Eigenlijk gaat het nu best goed en ben ik toch wel weer steeds dingen aan het doen, ook al heb ik niet zoveel vast werk op vaste tijden. Naast het schrijven van de weekagenda voor de instelling waar ik behandeld word, ga ik nu ook hun website beheren. Vorige week heeft Ajay mij de website even laten zien en het lijkt allemaal niet zo ingewikkeld. Niet ingewikkelder dan mijn eigen websites in ieder geval. Dat geeft je best wel een boost, als je opeens webbeheerder bent. Dat klinkt goed toch!

Ook al is het misschien maar werk voor een uurtje, of twee uurtjes in de week. Wel heeft de vrijwilligerscoördinator er op aangedrongen, dat als ik dat webbeheer doe, dat ik dan wat vaker op de vergadering van de communicatiegroep hoor te komen. Deze vergadering is inmiddels verminderd van 1x per week naar 1x per twee weken. Dus dat moet haalbaar zijn.

Verder ga ik woensdag even mijn gezicht laten zien op een vergadering van de wereldwinkel. Ik wil daar toch wel weer, als de periode van op non actief gesteld zijn voorbij is, weer wat gaan doen af en toe. Mijn collega mist me en hoopt ook dat ik weer terug kom. Bovendien werkt er nu ook een vriend van me bij de wereldwinkel. Die kwam door mij op het idee. Wat ook leuk is.

Voor mijn ouders is het ook fijn dat het weer wat beter met me gaat. Die hadden het er best zwaar mee, dat het zo'n tijd niet goed ging. Ik durf geen garanties te geven. Want het is de afgelopen tijd al vaker een maand wel goed gegaan, maar daarna ging het steeds weer fout. Maar je moet nooit wanhopen.

Verder probeer ik nu mager te eten .. want de volgende ellende kondigt zich al weer aan en dat is een verhoogde suiker. Ik heb ook flink wat overgewicht. Dus ik moet afvallen. Ik vind het wel vaag, want mijn vader, die dertig jaar ouder is dan ik, is direct naar een diëtist doorverwezen bij hoge suiker en mijn huisarts laat het allemaal in het midden en doet er vaag over. Ze zegt wel dat ik moet afvallen, maar verwijst nou niet direct door naar een diëtist.

Maar goed, ik weet wel wat ik moet doen. En het is moeilijk, want er zijn overal verleidingen. Bijvoorbeeld bij de Brouwerij, waar ik loop, stond vroeger veel fruit op tafel en nu hebben ze alleen maar om de haverklap taart vanwege de een of andere verjaardag en koekjes .. Ik ga snel maar met de vrijwilligers coördinatoren overleggen, wat er met het fruit is gebeurd en of dat niet terug kan komen. In ieder geval heb ik er vanavond heerlijke vegetarische shoarma gegeten met doperwtjes, paprika en tomaat en een mager yoghurt sausje en een stuk meloen toe. Laatst was er al een lichte erwtensoep en vanmiddag heerlijke salade met sinaasappel en appelstukjes. Dus het gaat niet helemaal fout daar .. maar dat fruit terug op tafel is wel een speerpunt voor mij.

Ook is mijn dag nacht ritme ook weer meer op orde. Wat ook al goed doet. Wat wel jammer is, is dat een kennismakingscursus ervaringswerk, die ik gratis zou mogen doen via team Ed niet doorgaat, omdat ze mijn plek nodig hebben voor een persoon uit hun eigen organisatie .. dus ben ik een beetje blij gemaakt met een dode mus .. tja, shit happens. Maar eens even met die jobcoach dingen gaan afstellen. Het nadeel van ervaringswerk is, dat er een onwrikbaar plafond is van wat je kan verdienen, je komt daar nooit bovenuit.

Bovendien zijn de meningen er verdeeld over. De ene zegt, je hebt toch genoeg aan je eigen shit, begin er niet aan. De ander zegt dat het werken met de shit van anderen juist voor afleiding zorgt van je eigen shit en dat het dus wel heilzaam kan werken. Een oriëntatie kan nooit kwaad natuurlijk. En ik ben nog al een mens en ervaringswerk doen is wellicht interessanter dan het callcenter werk dat ik zeven jaar gedaan heb.

Grappig trouwens. Ik had mijn Curriculum op monsterboard ge-update, omdat Monsterboard dreigde anders mijn CV off line te halen en na het updaten kreeg ik meteen een aanbieding van Nuon om telefonische verkoop voor ze te gaan doen. Niet dat ik daar meteen om sta te springen. Na zeven jaar callcenter werk, wil ik wel eens wat anders, maar toch leuk dat ze me vragen.

Er is overal te kort aan personeel. In de bouw komen ze niet rond, horeca personeel op Texel is er te weinig en in de zorg dreigen instellingen te sluiten omdat ze te weinig personeel hebben. Het lijkt er dus op dat er krapte is en dat werknemers dus weer meer eisen kunnen gaan stellen. Wat wel positief is. Misschien speelt de vergrijzing ook mee. Alhoewel ik ook verhalen hoor dat de bevolking groeit. In ieder geval een goede tijd om weer wat actiever te worden en de psychische ellende hopelijk in ieder geval voor even achter me te laten.