

## Je gezondheid gaat voor

Ik schreef al eerder over mijn nieuwe vrijwilligerswerk waar ik als een volwaardig lid van het team wordt beschouwd. En dat ik dat heerlijk vind. Tijdens een teambuilding ben ik volledig open geweest over mijn bipolaire stoornis en mijn eeuwige strijd om het evenwicht te vinden. Vorige week was ik volledig uit evenwicht, maar ik wilde het kerstdiner niet missen. Zwaar onder de kalmeringsmiddelen ging ik erheen en ik nam keurig op mijn vaste tijdstip mijn medicatie. Onder de verbaasde blik van mijn collega's klokte ik zeven vrij grote tabletten in een keer naar binnen met een half glas water. 'Wow, hoe doe je dat? Ik heb al moeite met een halve paracetamol.' Oefening baart kunst. Om stipt negen uur en na vijf oxazepam genomen te hebben verspreid over de avond besloot ik dat ik niet langer ging strijden tegen de angst en de spanning en dat ik naar huis ging. Het toetje en nog een paar briljante acts (mijn collega's hebben een flinke dosis humor) liet ik achter. En de rest van de week verscheen ik niet meer op kantoor. Mijn collega's begrijpen me steeds beter. Als ik zelfs een deftig, superlekker toetje laat schieten bij een poepsjiek diner op het Binnenhof, ja inderdaad, het Haagse Binnenhof... Vanochtend was ik er weer, en afgezien van de nodige angst tijdens de teamvergadering ging het eigenlijk vrij goed.

Ik werd hartelijk welkom geheten door mijn collega's die vroegen of het weer wat beter met me ging. Na de vergadering kreeg ik een opdracht die eigenlijk morgenmiddag af moest zijn. Helaas kon ik niet bij de data en werkt de persoon die mij toegang kan geven pas morgen weer. Nadat een mailtje naar zijn privé-adres na een uur nog niet was beantwoord besloot ik mijn energie te sparen en naar huis te gaan. Ik ging langs bij mijn leidinggevende om door te geven dat het niet gelukt was, maar dat ik zou proberen om morgen – voor mijn afspraak bij de psychiater- nog even langs te komen en de data in te voeren en te analyseren. Mijn leidinggevende reageerde: alleen als je het echt trekt! De collega voor wie ik het moest doen: je gezondheid staat voorop! Als het morgen niet lukt, is ergens van de week ook goed. De echte deadline is vrijdag, als je dat niet haalt moet je het even laten weten dan doet iemand anders het. Ik ben zo blij met deze werkplek. Waar mijn psychiatrische achtergrond wordt gezien als een ziekte, die mij deels overkomt en die ik deels in de hand heb door mijn stress te doseren, medicijnen te nemen en duizenden vervelende leefregels na te volgen. Waar rekening met mij en mijn beperkingen gehouden wordt. Waar ik gerespecteerd wordt om wie ik ben en wat ik doe. Waar ik op mijn plaats ben.

*De ongelovige*