

## Eigen keus?

Ik schrik wakker uit een droom.

Ik kan/wil niet mee. Dat is toch je eigen keus. Ehhhh

Ik draai en draai, letterlijk in bed en in mn hoofd.

ik draai mezelf vast.

Dus nu schrijf ik, ik zet t op een rijtje, in de hoop dat ik uit de draaikolk kom.

Ik heb een andere kijk op ziekte en vooral gezondheid dan de overheid/ het ministerie van volksgezondheid.

Ik geloof niet in (alleen) ziekte bestrijden, ik geloof (vooral) in gezondheidsbevordering.

En als je dan toch ziek wordt, dan heeft dat je wat te zeggen. Neem je de lessen en zorg je goed voor jezelf.

En ik heb een belabberde stofwisseling. Ondanks alles wat ik doe voor mn gezondheid.

Maar als ik dat niet zou doen, dan vraag ik me af of ik alleen nog op bed zou liggen of er al helemaal niet meer zou zijn.

En daarom wil ik geen stof in mn lijf in testfase 3, waar nog veel te weinig onderzoek is gedaan naar de invloed op die stofwisseling.

En ik wil ook geen stok met chemicaliën in mn neus. Chemicaliën die ik al jaren probeer uit mn lijf te krijgen, wat ingewikkeld is door mn slechte stofwisseling, dus er zeker geen nieuwe aan wil toevoegen.

En omdat ik die keus maak, voor en over (mijn) gezondheid kan en mag ik een heleboel dingen niet meer.

Zo kon ik van de zomer al niet meer op vakantie naar t buitenland en nu kan ik hier in Nederland niet meer naar plekken waar een Q R code nodig is.

Het is toch je eigen keus...?

Ja, het is mijn eigen keus om gezond te leven.

Maar het is niet mijn eigen keus dat ik daardoor niet meer kan deelnemen aan dingen waar ik wel graag aan deelneem.

Grofweg ervaar ik 3 groepen.

De groep: niet zeuren, het is toch je eigen keus.

De groep: ik respecteer je keus, maar ik doe/mag/kan het allemaal wel.

En er is een groep: ik snap je keus en ik ben solidair en ga ook niet naar plekken waar jij

niet naar toe kan/mag. En/of we creëren zelf een nieuwe plek waar iedereen welkom is.  
En jij dus ook.

Ik merk dat ik veel oefen in: 'neem het niet persoonlijk' als mensen in mn naaste omgeving tot groep 1 of 2 behoren. Daarnaast oefen ik in uit t slachtofferschap blijven. Ook best n klus.

En ik merk dat ik daar zo druk mee ben dat ik voorbij ga aan 'af en toe doet het gewoon zeer'.

En t is fijn om dat te schrijven, want nu kunnen dan de echte tranen komen.

Af en toe doet het gewoon zeer, Punt.