

De omstandigheden waarmee ik heb moeten leren leven zijn het Autisme van mijn man en dochter.

De beperking van beide moet ik opvangen, niet alleen het dagritme maar ook het invullen van zo'n dag.

Denk hierbij aan het uitvoeren van taken, en dat dan meestal twee of drie keer herhalen voordat het uiteindelijk gedaan wordt.

De opvoeding en verzorging van onze overige twee kinderen is ook mijn taak. Gelukkig hebben zij wel een dagritme en vullen ze hun eigen taken in, maar ook zij hebben aandacht en sturing nodig.

Bevrijd voel ik me als iedereen naar school of werk is, even niet nadenken en geen stress.

Ook de zorg voor mijn schoonouders en de broer van mijn man komen op mij neer. Mijn schoonvader heeft Alzheimer en mijn schoonmoeder is momenteel overbelast hierdoor.

Mijn zwager heeft een psychotische kwetsbaarheid en is hiervoor momenteel opgenomen. Hij wordt onderzocht. Hopelijk krijgt hij binnenkort 24/7 zorg.

De administratieve taken, bezoeken en contact eisen vele uren. Ik doe het graag maar het is best veel.

Mijn ouders zijn mijn steun. Ik kan altijd bij ze terecht voor ondersteuning in het vaak moeizame gezinsleven bij ons thuis.

Helaas kreeg ik anderhalf jaar geleden een burn-out. Ik kon niet meer denken, had paniekaanvallen, geen zin meer om 's morgens op te staan met het vooruitzicht weer zo'n dag door te moeten komen, mijn hele lijf deed pijn. Ik was compleet uitgeput, op!

Gelukkig kreeg ik de juiste hulp door middel van een luisterend oor. Ik kon mijn hart luchten, kreeg adviezen en heb heel hard gewerkt aan mijn herstel door middel van trainingen, boeken lezen, mediteren en weer te leren genieten, ben ik nu weer de oude en heb weer zin in de dag!