

Margeet Dolman's KERST-TIPS

Ik heb in de loop van mijn leven heel veel brieven, mails en telefoontjes gekregen van mensen die met een probleem zaten. 'Mevrouw Dolman, help me.' In dit boek wil ik een paar problemen die eruit schieten belichten en mijn oplossing geven.

Problemen met eetafpraak maken 1

Ik zeg te gauw 'ja' als iemand me vraagt met kerst te komen eten. Later krijg ik daar enorme spijt van en wil de afspraak afzeggen maar dat durf ik dan niet.

Zeg standaard 'wat ontzettend aardig en ik zou ontzettend graag willen maar ik moet een slag om de arm houden omdat ik mezelf ken en ineens in een zware depressie kan vallen. En als ik dan kom, nou dan verpest ik het hele diner. Dat is me namelijk wel eens overkomen. Ik kan eigenlijk pas een paar dagen voor het eten beslissen en als dat voor jou te krap is dan kom ik heel graag een andere keer, met een opgewekt humeur.'

En als de ander dan zegt: 'Maar wij willen je juist opfleuren, dat zien we als onze taak in het leven. Niet om jezelf maar om de ander denken.'

Dan zeg jij: 'Wat ontzettend lief maar dan heb je geen ervaring met een persoon die echt muurvast in z'n depressie zit.'

Dan zegt de ander misschien: 'Dat lijkt ons geen probleem, we hebben allebei in de psychiatrie gewerkt, in gesloten inrichtingen, waar we met

pillen en dwangbuizen werkten, we weten wel hoe we een depressief, oncontroleerbaar persoon aan moeten pakken. Wij zijn vakidioten, we zien het als een uitdaging.'

Dan merk je dat je nu al depressief begint te worden, maar je houdt vol. 'Ik kan van de ene extreme emotie in de andere springen, van half slapen naar angstaanjagend schreeuwen, gecombineerd met kotsen, vloeken en de boel kort en klein slaan.' En dan zeggen zij 'wat interessant, dan kunnen we ons bed met spanlaken weer eens gebruiken, dus wat ons betreft ben je, onder welke omstandigheden dan ook, toch welkom'.

Dan zeg jij: 'Ik moet er echt niet aan denken, maar veel plezier met jullie krankzinnigengesticht op tweede kerstdag.'

Dan hang je op en ben je opgelucht. En denk je 'ik ben helemaal niet depressief, maar ik vind het gewoon ontzettend irritante slijmballen'.

Problemen met eetafspraak maken 2

Over een paar dagen is het tweede kerstdag en moet ik gaan eten bij vrienden, maar ik heb geen zin.

Bel op en zeg gewoon dat je niet in de stemming bent. Zeg niet dat je ziek bent, want dat is de goden verzoeken, maar zeg dat je niet in de stemming bent. Dat het niet aan hen ligt maar aan jezelf. Dat je een gevoel hebt dat je niet meer van achteren weet dat je van voren leeft. Als de andere kant je niet gelooft, verbreek dan de verbinding terwijl je zelf aan het woord bent, dat komt heel betrouwbaar over. Als de persoon terugbelt neem je niet op. Als de persoon niet terugbelt is-ie waarschijnlijk opgelucht dat je niet komt.