

De Blauwe Vogel

In een groot bos woonde er een blauw vogeltje samen met haar mama en papa. Toen het vogeltje een baby was, werd het plots erg ziek. Gelukkig was papa vogel een dokter en hij zag dat het kwam omdat het vogeltje niet zomaar alle eten verdroeg. Samen met zijn collega's zette hij het vogeltje op een strikt dieet, geen wormpjes meer of gewone graantjes, neen enkel maiskorrels en af en toe een vliegje. Het vogeltje werd al snel weer beter en na een tijdje kon het weer gewoon eten.



Het groeide op en had een leuke kindertijd. Af en toe had ons vogeltje wel wat last van kwaaltjes en deden haar vleugeltjes of pootjes pijn, maar ach, dat was niet zo erg. Toen het vogeltje groter werd, moest het wel een stalen apparaat aan haar pootjes dragen om alles recht te zetten. Dat deed wel pijn, maar ach, zo erg was het nu ook weer niet, iedereen heeft wel wat.

Zo veranderde ons vogeltje in een tiener. Ze hield erg van vliegen met haar vriendin, lange tochten scherend over de boomtoppen en ver over het dal. Daarna had de blauwe vogel wel wat last van kortademigheid en pijnlijke vleugels, maar daar schaamde ze zich een beetje voor. Dat was toch niet normaal, ze was gewoon lui, moest meer bewegen zoals haar vriendin, die kon wel urenlang rondvliegen zonder te rusten. En dus ging ons vogeltje oefenen, en zie, het lukte meestal wel.



Toen ze volwassen werd ontmoette ze een knappe groene mannetjesvogel. Samen studeerden ze aan de grote Vogeluniversiteit maar toen ze haar scriptie schreef, kwam ze thuis met een hele pijnlijke linkervleugel. Ze ging om zoek naar dokter Uil. Die vond dat het er echt niet goed uitzag deze keer, en ging haar opereren. Het duurde een heel jaar voor de blauwe vogel weer normaal kon vliegen. Gelukkig was de groene vogel daar om haar te steunen, en samen bouwden ze een eigen nestje, een eind van het bos vandaan, in het land waar de groene vogel vandaan kwam. De blauwe vogel ging hard werken, ze vond haar job leuk maar wel wat zwaar, en vooral de weekends was ze erg moe. Te veel stress, zeiden haar vrienden. Meer sporten, zei de groene

vogel. Af en toe moest ze naar de dokter. Voor haar andere vleugel, of haar poten deden pijn. *'Niks aan de hand'*, zeiden de dokters dan, *'een beetje oefeningen doen en het komt wel goed.'*



Maar na een tijdje werd ze toch echt ziek, de darmen wilden niet meer mee en ze was constant heel erg moe. De collega's op het werk lachten haar uit.

'Moe?' zei de baas, 'je weet niet wat moe zijn is! Dat ben je pas echt als je babyvogels hebt, pas maar op!'

Na lang zoeken dacht de dokter dat het misschien toch weer een overgevoeligheid was aan de graantjes die ze meepikte. En ja, door weer speciaal te gaan eten ging het al gauw weer wat beter. Nooit helemaal OK, maar wel weer veel beter. Eenmaal belandde ze nog in het ziekenhuis met

haar krampen, maar ook daar zeiden ze dat het stress was, en wel weer over zou gaan.

Na een tijdje kreeg de blauwe en groene vogel een babyvogeltje. In het begin had de blauwe vogel erg veel pijn en het duurde wel een paar jaar om er helemaal bovenop te komen, maar de ze spartelde er toch weer door.

Toen beslisten de groene en blauwe vogel om terug te keren naar het grote bos, daar was het beter voor de babyvogel om op te groeien. Ze wilden ook een broertje of zusje voor de baby. Eerst ging het een paar keer mis, maar dan kwam eindelijk haar broertje. De blauwe vogel was ontzettend blij met haar kindjes, maar de vermoeidheid liet haar niet meer los. Ook waren haar ogen vaak heel droog, had ze vaak dorst en had ze last van duizelingen, en haar vleugels leken haar niet altijd meer te kunnen dragen.

'Je werkt te hard', zei men dan, of *'je probeert te veel te doen'*. Maar de blauwe vogel wilde doen wat alle andere mamavogels deden, werken en een goede mama zijn voor haar vogeltjes, een leuke partner zijn voor de groene vogel, en een flinke dochter voor haar eigen mama. Het voelde wel alsof ze constant tegen de wind in vloog, alles was een strijd. Steeds meer begonnen haar pootjes te ontsteken. '

'Als dat beter is, dan zal ik pas kunnen genieten en weer mijn gang kunnen gaan', zei ze dan tegen zichzelf.

Maar toen de pootjes beter werden deed haar rug heel erg pijn.

'Meer oefeningen doen', zei de dokter.

'Meer sporten', zeiden de vrienden, *'daar word je sterk van'*.

'Mens sana in corpore sano,' zei de huisdokter.

Dus ze ging meer oefenen en ook in therapie om te praten over haar leven. Even leek het beter te gaan, maar hoe sneller ze weer de oude draad probeerde op te pakken, hoe de blauwe vogel ook probeerde, ze werd niet sterker, integendeel, ze leek steeds meer de strijd te verliezen. En niemand die echt geloofde dat er echt iets mis was, ook al voelde ze zelf eigenlijk van wel.

Na lang zoeken kwam ze dan toch een andere dokter tegen. Dokter Havik luisterde naar haar hele verhaal, en zei: *'volgens mij heb je fibromyalgie.'*

'Wat is dat en hoe kom ik ervan af?' vroeg onze vogel.

'Het wordt ook wel spierreuma genoemd, maar eigenlijk weten we het nog niet echt. We kunnen er niets aan doen, maar je gaat er ook niet van dood,' antwoordde de dokter. *'Je moet het gewoon wat rustiger aan gaan doen.'*



Tja, daar had onze vogel helemaal geen boodschap aan. Dus deed ze alsof het niet waar was, en ging er weer met de volle 100% tegenaan. En toen stortte ze in. Voor haar vogelkindjes kon ze nog wel zorgen, maar verder lukte niks meer. Ze kon zelfs niet meer slapen en kreeg angstaanvallen, verloor haar evenwicht. En niemand die kon helpen...

Na een tijdje sprak ze tot zichzelf: *'dit kan zo niet langer, ik ga het heft in eigen handen nemen!'* Ze vond hulp in het plaatselijke Vogelziekenhuis, begon haar eigen oefenprogramma uit te stippelen en met de hulp van een goede therapeut leerde ze meer zelfzorg en beter haar grenzen te respecteren. Het was een proces van vallen en opstaan, maar stilaan ging het beter. Langzaam maar zeker werden de vleugels en pootjes weer een beetje sterker, de ontstekingen waren redelijk onder controle, ze bouwde meer rust in en leerde 'neen' te zeggen. Ze voelde zich beter, waardoor er meer energie overbleef en ook de pijn draaglijker en vaak minder heftig werd.

Nu kan ze wel weer genieten van het leven, ook al is de ene dag de andere niet en is het nog steeds niet voorspelbaar hoe ze zich gaat voelen. Vliegen lukt weer, alleen niet meer zo hoog en niet meer zo ver, maar dat deert niet. Af en toe vliegt ze toch te hoog en snel waardoor ze weer wat uitgeput raakt, maar dan geeft ze zichzelf de kans om te herstellen en dan komt het toch weer goed.

Haar vleugels zijn sterk genoeg om haar te dragen, dat weet ze nu. Maar tegen de wind invliegen, doet ze niet meer. Ze vliegt een andere richting uit, deze keer met de wind mee!

