

Diana Divera (Pseudoniem): 'Mijn extra X' Uitgeverij Jaylen Books (tweede druk), Zaandam 2011/2012. ISBN 9789491247248 (Aangeboren afwijking/Triple X syndroom/ ED/1) Zie ook: www.dianadivera.net en <http://www.jaylen-books.nl>

Soort boek/Ziekte/Stijl: Autobiografisch verhaal van 230 pagina's waarin Diana Divera beschrijft hoe bij haar, pas op latere leeftijd, het triple X syndroom werd vastgesteld. Daardoor werden een aantal van de problemen en klachten die zij gedurende haar leven had gekend verklaard. Zij licht toe hoe zij met deze klachten en problemen leerde omgaan en haar leven heeft ingericht. Uitgebreid gaat Diana Divera in op hoe ze gepest werd en vier miskramen kreeg, haar hooggevoeligheid, en enige lichamelijke en psychische beperkingen. Daarbij heeft ze veel steun gehad aan spiritualiteit en doorzettingsvermogen.

Over de schrijfster: Diana Divera (1969) woont samen met haar partner Chris in Alkmaar. Zij schrijft al sinds haar 12e levensjaar verhalen, gedichten en dagboeken. Zij werkte in diverse banen maar is nu auteur, uitgever en ervaringsdeskundige. Ze publiceerde onder pseudoniemen ook vier gedichtenbundels. Zij wil aan zoveel mogelijk mensen, maar vooral aan (de ouders van) Triple-X-meisjes, laten weten dat er nog best veel mogelijk is wanneer je leert omgaan met lichamelijke en psychische beperkingen. Zie ook: <http://www.triple-x-syndroom.nl/menu312/diana+geboren+in+1969>

Korte Beschrijving: Als bij Diana Divera na een chromosoomonderzoek wordt vastgesteld dat zij drie X-chromosomen heeft in plaats van twee, snapt ze waar een aantal van haar klachten vandaan komen en hoe het komt, dat ze zich in haar jeugd altijd net een beetje anders voelde dan andere kinderen. Chris zoekt op het internet en vindt een site over het triple X-syndroom, en Diana herkent 24 kenmerken bij zichzelf.

Uitgebreid gaat ze in op haar ervaringen: ze schrijft over jeugdherinneringen, ervaringen in banen, relaties. Ze licht haar vermoeidheid toe, die zo heftig kan zijn, dat ze niet in staat is een volledige baan te vervullen. Ze vertelt hoe ze gedurende de pubertijd mannelijke hormonen kreeg om haar groei te beperken. Die hormonen sloegen op haar stembanden waardoor ze een lage stem kreeg, waar ze ook weer veel mee werd gepest. Uiteindelijk heeft een operatie aan de stembanden gemaakt dat haar stem weer hoger werd. Diana gaat in op haar liefde voor dieren, op de allergieën die ze heeft en de vier miskramen die ze kreeg. Ze schrijft over haar hooggevoeligheid, beelden die ze ziet, spiritualiteit.

Diana beschrijft ook waar en hoe ze steun heeft gezocht, hoe ze leerde verwerken, omgaan met rouw- en verlies en waarom ze ervoor gekozen heeft zich in te zetten als ervaringsdeskundige. Ze licht bijvoorbeeld toe hoe ze zichzelf beschermd voor vervelende reacties, en hoe ze zich sterk heeft gemaakt.

Wat viel op: Hoeveel duidelijkheid Diana Divera kreeg over haar klachten, toen duidelijk was dat ze het triple X syndroom had. Hoe onbekend dit syndroom is, ook bij hulpverleners, zodat bijvoorbeeld ook de psychiater van Diana uitkeek naar dit

boek.

Citaten: Pag.12-13: ‘De volgende dag kwam Chris vol enthousiasme naar me toe en had heel goed nieuws voor me, zei hij. Hij zat met zijn laptop aan tafel en had een heel mooie website gevonden. Het bleek een site speciaal voor mensen met een extra X-chromosoom. “*Lage rugklachten, slecht gebit, laag zelfbeeld*”, zo begon hij. Ik dacht eerst dat hij een grap maakte, maar het bleek waar te zijn. Er waren veel meer mensen in Nederland die dit syndroom hadden! ‘*Het komt meer voor bij meisjes*’, zo stond er, ‘*dan heet het Triple-X-syndroom. En bij jongens heet het Klinefelter. Zij kunnen ook een extra X-chromosoom hebben, dan wordt het XXY.*’ (...) Maar ook stond er een verhaal van een vrouw die ook meerdere miskramen had gehad en altijd graag werkte in de zorg, en met dieren. Ik ging er eens even voor zitten.’

Pag.48: ‘Het scheelt dat we sinds afgelopen juli een hondje hebben genomen. Vooral ook omdat ik dan vaker buiten kom en meer durf. Omdat ik vaak bang ben van de mensen die ik tegenkom. Of gewoon voor een nare situatie, die zou kunnen ontstaan. Die angst blijkt veel te maken te hebben met het gepest zijn van vroeger. Dat er ineens iemand voor mij stond en me omver liep of me stompte totdat ik moest huilen.’

Pag.62: ‘Dankzij veel fijne therapeuten en veel fijne mensen in mijn omgeving heb ik een grote zelfbescherming weten op te bouwen. En kan ik me vasthouden aan allerlei handelingen die mij terugbrengen in mijn eigen kracht.

Ik lees vaak de REIKI-regels over in mijn gedachten, in elk geval de eerste regel: *Ik ben vandaag niet boos of geërgerd* en die heeft zijn uitwerking al heel vaak bewezen.’

Pag.79: ‘Ik heb inmiddels al vierendertig werkplekken gehad, waarvan er een groot aantal is waarbij ik afscheid moest nemen doordat ik oververmoeid was. (...) Ik wilde niet zomaar opgeven. Maar me ook vooral niet ziek melden.’

Pag.88: ‘Ik zie kleuren en schimmen, die aura’s en chakra’s blijken te duiden. En de schimmen zijn geleide gidsen die met de mensen meegaan.’

Pag.222: ‘Ik leefde steeds maar weer alleen, met mijn partners hield ik het niet vol en zij niet met mij. Ik zat veel te complex in elkaar, zeiden ze vaak. Zij begrepen niets van mij. Zoals ik de ene keer heel sterk was en enthousiast. En de volgende keer weer helemaal niets aandurfde, bijna paranoia werd zoals zij het noemden. Ik noem het gewoon wantrouwend en alert.’

Extra: <http://www.triple-x-syndroom.nl>