

Inspirerende vrouw met een extra X-chromosoom

Interview met Diana Dekker

De meeste mensen worden geboren met twee chromosomen in het DNA die je geslacht bepalen. Vrouwen hebben twee X-chromosomen, mannen hebben een X- en een Y-chromosoom. Er zijn echter ook vrouwen die met een extra X-chromosoom geboren worden: zij hebben het Trisomy X-syndroom. Diana Dekker (44) is zo iemand. Onder het pseudoniem Diana Divera schreef ze al vijf boeken over dit onderwerp. Unlimited sprak met haar.

Wat houdt het Trisomy X-syndroom in?

Het derde chromosoom zorgt ervoor dat je vanaf je geboorte een geprogrammeerd laag zelfbeeld hebt en dat je emotioneel extra kwetsbaar bent. De emotionele ontwikkeling en ook de motorische ontwikkeling van mensen met Trisomy X-syndroom, verloopt wat langzamer dan gemiddeld. Het kan voor deze kinderen heel moeilijk zijn om zich staande te houden tussen leeftijdsgenootjes.

Kun je wat meer over je boeken vertellen?

In 'Mijn extra X' vertel ik mijn levensverhaal. Ik heb het boek vooral geschreven om volwassen vrouwen die kampen met dezelfde symptomen te informeren. Ik heb het niet alleen over mijn ervaringen met dit nog onbekende syndroom, maar ook over mijn ervaringen met hooggevoeligheid, pesten en verlies- en rouwverwerking. Steeds komt duidelijk naar voren hoe optimisme, doorzettingsvermogen, humor en spiritualiteit mij steun hebben gegeven. 'Een extra X in je genen' is juist voor kinderen bedoeld. Het is in een groot lettertype gedrukt en in begrijpelijke taal geschreven. Het boek bevat ervaringen uit mijn jeugd, voornamelijk over het niet begrepen worden door mijn omgeving, het pesten, maar gaat ook over de kracht die ik toen al vond in creatief bezig zijn en schrijven. Dit boek is ook in het Engels vertaald, en van 'An extra X in your genes', zijn tot nu toe meer exemplaren verkocht dan van de Nederlandse versie.

Dan is er 'Houd moed, praktisch handboek van een ervaringsdeskundige', een boek boordevol tips en adviezen van hoe ik zelf heb leren omgaan met een aantal kenmerken van het Trisomy X-syndroom. Ik geef praktische oefeningen om sterker te worden, zowel psychisch als lichamelijk. Momenteel schrijf ik aan een kinderboekversie van dit laatste boek, dat een praktisch handboekje voor Trisomy X-meisjes moet worden. Tenslotte heb ik nog het prentenboekje 'Meis-je met een extra X' gemaakt, waarin ik ervaringen van mezelf en andere Trisomy X-meisjes als inspiratie heb gebruikt voor het verhaal. De bedoeling is dat ik al mijn boeken ook nog in het Engels vertaal.

Heb je tips voor Unlimited lezers met dezelfde gevoeligheid?

1. Blijf bij jezelf: laat je eigen ideeën niet veranderen door wat anderen tegen je zeggen.
2. Denk aan ontspanning: rust in elk geval elke dag een half uur en zorg dan dat je niet gestoord kan worden.
3. Verzorg jezelf goed: een douche met afwisselend lekker warm en koud water maakt je bewust van je lichaam. Maar gezond eten is ook belangrijk: zo min mogelijk suiker en zoetstoffen gebruiken.
4. Doe elke dag oefeningen om je geestelijk en lichamelijk sterker te voelen.
5. Vind afleiding in creativiteit: muziek, dansen, zingen. Ook (en misschien wel vooral) wanneer je boos of verdrietig bent.

Heb je nog een boodschap voor de Unlimited lezers?

Blijf altijd kijken naar wat je wél kunt. Waar je grenzen liggen is voor iedereen anders. Ontdek ze en blijf vooral zo veel mogelijk doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Laat iemand je ondersteunen bij wat je wilt bereiken. Het liefst iemand die jou voor 100 procent accepteert zoals je bent en je niet probeert te veranderen of tegen te houden in je enthousiasme.

Ben je nieuwsgierig geworden? Op Diana's website www.dianadivera.net kun je nog meer informatie vinden. Ook kun je hier contact met haar opnemen. De boeken zijn te bestellen via de website www.boekenbestellen.nl. Even zoeken op 'Diana Divera'.