

Herstelverhaal "IK MAG ER ZIJN"

Ik ben 46 jaar geleden geboren en zolang ik mij kan herinneren ben ik altijd een onzeker meisje geweest. Als kind zijnde was ik ontevreden met mijn persoonlijkheid, ik wilde altijd iemand anders zijn. Die onvrede en onzekerheid heb ik in mijn puberjaren verder ontwikkeld en in mijn volwassen leven ben ik in contact met anderen daarop regelmatig vast gelopen. Op mijn 23^e trouwde ik met mijn man, die helaas kanker kreeg en na een ziekbed van 8 jaar overleed. Gelukkig heb ik met hem wel 2 prachtige kinderen gekregen. Ik heb een zoon met een licht verstandelijke beperking, autisme en ADHD en een dochter met autisme, ADHD en Anorexia.

De intensieve zorg voor mijn gezin, het thuis niet over mijn emoties mogen hebben en het niet gezien worden door de hulpverlening, maakte dat mijn onzekerheid over mijzelf en de onvrede met mijzelf, mij steeds meer in de weg zat. Dit resulteerde in ruzie met alles en iedereen om mij heen. Ik raakte overbelast, maar herkende dat niet, totdat ik instortte. Het eerste omslagpunt in mijn leven, was toen ik zo'n enorme ruzie met mijn dochter had, dat zij gillend het huis uit rende en naar de buurvrouw vluchtte, ze was toen 9 jaar oud. Hoe erg ik het vind dat dit gebeurt is, door deze gebeurtenis werd mij wel duidelijk dat ik absoluut zo niet verder kon. Ik kwam bij de GGZ terecht en allerlei onderzoeken volgden. De diagnose ADHD en Borderline werden bij mij vastgesteld. Ik heb mij erg verdiept in de Borderline, waardoor wel veel duidelijk werd en ik mij realiseerde dat ik niet gek was. Echter had ik geen idee hoe ik ermee om moest gaan. Ik begon met schematherapie.

Door de schematherapie heb ik veel theorie geleerd, maar toch bleef ik vastlopen in het contact met anderen. Ik kon de theorie niet toepassen en voelde mij niet serieus genomen door mijn therapeute. Hierdoor raakte ik het vertrouwen in de hulpverlening kwijt en ging ik nog verder mijn grens over, om maar te laten zien dat ik het allemaal wel aankon. Achteraf ben ik erachter gekomen dat therapie gebaseerd op theorie voor mij niet voldoende is. Dat is teveel in het hoofd, terwijl het voor mij heel belangrijk is om op mijn gevoel af te gaan en te leren stilstaan bij mijn gevoel. Een valkuil van mij is dat ik mij ontzettend goed kan uitdrukken in woorden, waardoor ik niet stilsta bij mijn eigen gevoel. De hulpverleners die ik tot die tijd om mij heen gehad heb, konden hier niet doorheen prikken. Ik denk dat ik ze zelf ook de kans niet gaf, omdat ik ook niet wist dat ik mijn gevoel uitgeschakeld had. Het tweede omslagpunt in mijn leven kwam tijdens een gesprek met mijn moeder, ik deed verbaal zo lelijk tegen haar, dat zij aangaf dat zij bang was van mij. Dit opende mijn ogen, maar ik wist niet hoe ik mijn gedrag kon veranderen. Ik kwam in crisis terecht en uiteindelijk kreeg ik op de Acute Dagbehandeling van een cliënt te horen over Mentalization Based Treatment (MBT). Zou deze therapie mij dan wel gaan helpen? Eigenlijk was mijn vertrouwen enorm beschadigd en voelde ik mij niet gezien en gehoord door mijn voormalige therapeute, maar ik besloot dat ik, als ik wilde veranderen, wilde herstellen en een beter leven wilde, dat ik het anders aan moest pakken en niet mijn kont tegen de krib moest gooien, maar ook dit een kans moest geven.

In de eerste kennismakingsgesprekken heb ik er bewust voor gekozen om aan te geven, dat ik er eigenlijk helemaal geen vertrouwen in had, maar dat ik wel graag aan mijzelf wilde werken. Er werd door mijn behandelaar aan mij gevraagd wat de therapeuten vooral wel en vooral niet moesten doen. Deze vraag vond ik heel bijzonder, mijn mening deed ertoe, er werd rekening met mij gehouden, dat was ik niet gewend. Hierdoor kreeg ik weer een klein beetje vertrouwen in mijn hulpverleners. Ik vond het op dat moment moeilijk aan te geven wat ik nodig had, maar vanuit mijn eerdere ervaringen met de vorige hulpverleners wist ik in elk geval wel dat er niet tegen mij gezegd moest worden "dat ik het allemaal wel weet en dat ik er dan wel uitkom" maar ook dat hulpverleners ook verkeerde inschattingen kunnen maken en dat het voor mij belangrijk is als iemand daar eerlijk over is en zijn of haar excuus naar mij kan maken.

Tijdens mijn therapie kwam ik er door het maken van een traumacirkel achter dat de rode lijn in mijn leven is "ik word niet gezien, ik word niet gehoord, ik doe er niet toe". Ik was er zelf in gaan geloven, vond mijzelf niets meer waard en luisterde daardoor ook niet naar datgene wat ik nodig had. Om gezien en gehoord te worden, heb ik geleerd dat ik daar zelf ook veel in moet investeren. Iemand kan mij onmogelijk zien of horen als ik niet vertel wat voor er werkelijk bij mij speelt. Het stuk erkennen van mijn eigen gevoel speelt hier ook een grote rol in. Tijdens de individuele gesprekken werd mij duidelijk dat ik, wanneer ik het spannend vind, veel ga praten, om zo mijn gevoel uit de weg te gaan. Daardoor wordt het snel theoretisch en kan degene die tegenover mij zit, zich moeilijker inleven in datgene wat ik echt nodig heb en krijg ik juist datgene wat ik niet nodig heb, advies, tips en trucs. Doordat mijn behandelaar daar elke week weer op hamerde kon ik het herkennen en heb ik inmiddels geleerd om mijzelf stop te zetten en stil te staan bij mijn gevoel en dan rustiger verder gaan met mijn verhaal, waarbij ik ook bij mijn emoties durf te komen.

Doordat mijn therapeute wekelijks aan mij vroeg hoe ik de week doorgekomen was, merkte ik dat ik vaak een opsomming maakte van de dingen die gebeurt waren en dat vertelde ik dan vaak zonder emotie. Elke keer weer vroeg zij aan mij "wat voel je hierbij?" "wat gebeurt er nu met je?" en zo ben ik gaan leren om naar mijzelf te luisteren. Dat het oké is dat ik bepaalde emoties bij bepaalde gebeurtenissen heb. Dit was voor mij de allergrootste eye-opener in mijn herstel, het op zoek gaan in mijzelf naar wat er gebeurt, dat mijn emotie er mag zijn en waarom deze zo ontstaat.

De groepssessies hebben mij enorm geholpen om te leren hoe mijn gedrag overkwam op een ander en hoe iedereen een andere beleving heeft bij een bepaalde gebeurtenis. Dit zorgde ervoor dat ik ook milder naar de ander kon gaan kijken en iemand niet meer direct veroordeelde op het gedrag. Als er nu iets gebeurt waar ik door van de rel ben, dan stel ik mijzelf de vragen "wat gebeurt er nu met mij?" "wat voel ik nu?" "is dit een oude pijn die getriggerd wordt?" "heeft het te maken op de manier waarop de ander op mij reageert?" "kan ik er iets aan veranderen?" "of zou het zo kunnen zijn dat de ander vanuit zijn of haar eigen emotie reageert en ligt het pijnpunt bij de ander?". Deze vragen helpen mij, om bij mijzelf te blijven en een juiste inschatting van de gebeurtenis te maken. Soms twijfel ik nog wel over mijn emoties en ben ik onzeker over hoe ik met bepaalde situaties omgegaan ben. Wanneer dit gebeurt, dan vraag ik een vriendin om hulp en leg ik de situatie uit en vraag haar of zij het samen met mij wil ophelderen, dit helpt enorm. Of ik vraag haar of de interpretatie die ik gemaakt heb van een bepaalde opmerking juist is. De gesprekken die ik laag frequent nog heb met mijn therapeut vanuit het MBT team helpen hier ook bij. Door het te ventileren en samen te bespreken word ik zekerder en durf ik ook eerder moeilijke gesprekken aan te gaan.

Door het stilstaan bij mijn emoties en het mijzelf toestaan dat ze er mogen zijn ben ik milder naar mijzelf geworden. Ik mag nu van mijzelf mij ergens rot over voelen, of huilen, ik kan het er te laten zijn, in plaats van er tegen te vechten. Daardoor heb ik ook gemerkt dat een sombere periode, die normaal uit zou lopen in een depressie, nu al veel sneller voorbij is, vaak de volgende dag al. Het stilstaan bij mijn gevoelens heeft een enorme grote rol gespeeld in mijn herstelproces, het speelt nog dagelijks een grote rol bij mijzelf goed blijven voelen. Het delen van mijn gevoelens heeft ook een hele grote rol gespeeld in mijn herstelproces. Ik hoorde al een aantal jaar de term "delen is helen" voorbij komen, echter ervoer ik dat zelf nooit zo. Bij mij kwam dat, doordat ik eigenlijk destijds naar een vriendin toe ging en al mijn ellende op tafel gooide, ik overspoelde haar met ik weet niet hoeveel woorden en daar kon ze het mee doen. Dat was voor haar niet helpend en ook niet voor mij. Doordat ik mijn emoties ben gaan delen, in plaats van mijn verhaal, krijg ik nu wel wat ik nodig heb. Een luisterend oor, iemand die mij ziet, iemand die mij echt hoort en kunnen we het er samen over hebben. Hierdoor voelt het wel een stuk lichter en "heel" ik wel degelijk, door het te delen. Hierdoor zijn mijn vriendschappen met bepaalde vriendinnen alleen maar hechter geworden.

Ik ben van nature een enthousiast persoon en ben daardoor geneigd om mijn grens over te gaan, hierdoor zou ik uitgeput kunnen raken en in een depressie kunnen komen. Dit herken ik doordat ik dan geneigd ben om slecht te eten, niet te willen sporten en geen zin heb om een jurk aan te trekken. Om niet in een depressie te komen en goed voor mijzelf te kunnen blijven zorgen, moet ik juist tegengesteld handelen en heb ik heb structuur nodig. Mijn structuur bestaat uit om de dag sporten, het uitlaten van mijn hondje Famke, mijzelf houden aan de gemaakte afspraken, niet voor 16:30 uur de TV aan, afwisseling in voeding, sociale contacten opzoeken en mezelf verwennen met het aantrekken van een mooi op elkaar afgestemde outfit. Mijn sociale contacten heb ik dagelijks in de door mij opgezette groep op Facebook. In deze groep delen wij onze outfits, maar ook lief en leed met elkaar. Het contact met deze dames is ontzettend waardevol voor mij, ik voel mij op mijn gemak en ik vind het leuk om mijn passie voor gekleurde kleding te delen met gelijkgestemden. Het is ook fijn dat dit altijd een plek is waar ik mijn hart kan luchten of er kan zijn voor een ander die haar hart wil luchten. Ik heb inmiddels al een aantal bijzondere vriendschappen opgedaan dankzij deze groep.

Het bijzondere van mijn herstelreis vind ik dat, mede dankzij het stellen van de eerder genoemde vragen aan mijzelf, het trauma uit mijn cirkel eigenlijk geen rol meer speelt in mijn leven. Ik heb zoveel mogen leren van alle gebeurtenissen in mijn leven. Ze zeggen wel eens "what doesn't kill you, makes you stronger" en daar ben ik het levende voorbeeld van. Ik ben zo dankbaar dat ik elke keer de mogelijkheid heb gekregen om aan mijzelf te werken en zo trots op mijzelf dat ik dat met beide handen aangepakt heb. Ik heb mijzelf leren kennen, weet wat ik nodig heb en wat ik moet doen om mij goed te blijven voelen. Door naar mijn emoties en gevoelens te luisteren en ze toe te staan, ben ik zelfverzekerder geworden, ik ben eindelijk tevreden met wie ik ben, IK MAG ER ZIJN.