

There is no greater agony than bearing an untold story inside you

(Maya Angelou)

Prelude

Tijd heelt niet uit zichzelf. Het gaat erover wat we doen met die tijd. Herstel is pas mogelijk als we ervoor kiezen om dapper te zijn, keuzes te maken en onze verantwoordelijkheid voor onszelf op te nemen. Als we bereid zijn om het verleden los te laten, risico's te nemen en terug te keren naar het dagelijkse leven. Jezelf leren accepteren en leren houden van wie je bent. Het is durven kiezen voor vrijheid. Je gedachten kunnen de grootste gevangenis zijn. Op zoek gaan naar 'die sleutel' en bereid zijn om deze om te draaien. Tenslotte kan je niet veranderen wat je is aangedaan, ook niet hoe je er mee omgegaan bent maar wel hoe je de rest van je leven invult. De moed om te bestaan. Dit is mijn keuze om vrij te zijn en betekent herstel voor mij.

Opening

Als ik in mijn jonge leven één moment en beeld mag vastnemen dan denk ik aan een spoeddienst. Een ziekenhuisbed, twee plastic zakjes naast het bed met in de vlucht bij elkaar geraapte kledij, geen tandenborstel, borstel, washandje, geen slaappleats. De psychiater die net zoals een pitbull niet loslaat. Mezelf steeds herhalend: 'neen, er is niemand waarbij ik terecht kan'. 'Neen, ik kan niemand bellen.' 'Neen, het is niet veilig bij mijn ouders.' 'Ja, ik weet dat jullie geen opvangplaats zijn!' 'Ja, ik weet dat ik jullie probleem niet ben!' De schok om de patiënten rondom mij te zien; hartproblemen, buikklachten, allemaal liggend op één zaal. Machines die constant aan het piepen zijn. De nachtverpleegkundige die rond middernacht stiekem eten brengt en eventjes vol medeleven naast me komt zitten. Temesta dat oplost op mijn tong om de nacht door te komen. Geen privacy, je sterk houden en je overgeven aan de medicijnen. Ik smee om een plaats op de psychiatrie en bedel nogmaals voor een bed in een opvangcentrum. De verlossing komt pas de volgende ochtend met een vrij bed op de psychiatrische afdeling. Ik moet de komende periode niet op straat slapen. Ik ben 19 jaar en alleen.

In een notendop

Ik ben een vrouw van 44 jaar en woon sedert 2002 samen met mijn man. Ik ben mama van twee knappe dochters die volop hun jongvolwassenheid aan het ontdekken zijn. Mijn mama-zijn en partner-zijn zijn de rollen waar ik het meest trots op ben. Mijn middelbare school heb ik nooit afgemaakt. Ik studeerde Latijn – Moderne Talen, het vierde middelbare schooljaar is het laatste wat

ik behaald heb. De jaren tijdens en na de schoolperiode zijn vooral gekenmerkt door zowel letterlijk als figuurlijk overleven. Ik heb 8 jaar gewerkt in een winkel en 14 jaar in dienst geweest bij VDAB. Vandaag de dag werk ik als ervaringswerker in een psychiatrische setting.

De stap naar hulpverlening

Op mijn 18^{de} kwam ik voor de eerste keer in aanraking met psychiatrie. Ik werd opgenomen in een jeugdkliniek. De opname kwam als een beloning na een lange strijd die ik gevoerd had met school, PMS (nu CLB) en mijn ouders. Een opluchting, een thuiskomen, een plaats waar ik voor de eerste maal beschermd werd. Ik was wel een uitzondering in de jeugdkliniek. Medepatiënten gingen naar huis in het weekend. Ik bleef. Het was niet veilig thuis en voor de eerste keer werd er voelbaar een duidelijke grens getrokken naar de onveilige thuissituatie.

Stilaan bloeide ik open, kreeg ik de nodige aandacht en mocht ik even tiener zijn.

Ondanks de kwetsbaarheid en de angst om in een vreemde omgeving te moeten functioneren, bloeide ik stilletjes aan meer open. Hier vond ik de geruststelling en een luisterend oor. Ik kreeg er de broodnodige aandacht. Ik had eventjes het gevoel om tiener te mogen zijn. Ik was op kamp. Waarom door de behandelend psychiater mijn ouders contactverbod was opgelegd, begreep ik maar half. Er was een besef van thuis is het niet goed, maar het gemis was vaak te sterk. Het niet in contact mogen komen met mijn ouders, wetend dat de beslissing voor mijn eigen goed was genomen, was een verscheurend gegeven. Het was een keuze van het verstand. Het hart wist zich geen raad. Ik brak deze regel vaak en hengelde naar de liefde en goedkeuring van mijn mama.

Afhankelijkheid van hulpverleners

Voor mij is hier mijn afhankelijk van de hulpverlening geboren. Uiteraard is dit ook ontstaan in mijn jeugd en kinderjaren binnen een disfunctioneel gezin. Hoe meer afstand er nodig was van mijn ouders, hoe meer hulpverleners geleidelijk aan surrogaat ouders werden. Er was constant een nood aan aandacht. Tot de definitieve beslissing in afstand of nabijheid viel met mijn ouders, wisselde de ene opname de andere af. Op sommige plaatsen werd zelfs het contact gestimuleerd, want tenslotte was mijn gedrag het probleem.

Mijn eerste stap richting herstel is begonnen toen ik zelf koos om mijn moeder niet de meter van mijn eerste kind te laten zijn.

De eerste kleine verandering startte toen ik begon te werken in een winkel, gevolgd door mijn eerste zwangerschap. Het feit dat mijn mama niet de meter mocht zijn van mijn eerste kind, was mijn eerste eigen beslissing ten aanzien van mijn ouders en nu bekeken de eerste stap richting herstel. Deze eigen beslissing leidde uiteindelijk tot de definitieve breuk met mijn mama. Het was haar keuze ...

Onmacht versus rebellie

Als 19 jarig meisje werd ik tijdens een behandeling ingeschreven voor een opleiding poetsen. Ik vind dit nog steeds een absurd idee. Het is niet omdat je kwetsbaar bent als jongere dat je daarom niets te bieden hebt. Niemand verdient het om opgesloten te worden in een gegeven, een begrip, een diagnose, om niet gezien te worden in zijn/haar mogelijkheden of krachten. Dit alles maakte me zo kwaad dat ik steeds in een toestand van rebellie verkeerde. Wat wisten zij hoe het was om op te groeien in angst, met trauma, geen dak boven je hoofd te hebben en om te verblijven in daklozenvoorzieningen met veel onvoorspelbaarheid. Hoe het was om gescheiden te worden van je ouders, je vrienden, je stad en je omgeving. Ik verhuisde van het binnenland naar Brugge. Ken je de knuffelbakken in een lunapark? Dit was hoe ik naar mezelf keek. De grijptang die me had verplaatst van de ene knuffelbak naar de andere met de boodschap: het is voor je eigen welzijn. De impact hiervan, daar was weinig ruimte voor.

Doorheen de meerdere opnames, revalidatiecentra en verblijven in daklozentehuizen verloor ik steeds een beetje meer van mezelf. Ik werd geleefd. Beslissingen werden voor mij genomen. Mijn toekomst werd voorspeld. Rondom mij was er een soort van eensgezindheid en een soort van een gedeeld begrip. Ze is een vogel voor de kat, een probleemgeval, een diagnose. Het raakt me nog steeds. Het vaststaand feit dat het toch nooit goed zou kunnen komen. Het vastgepind zijn op een deel van mezelf. Het recht niet krijgen om te mogen dromen en mijn eigen doelen te mogen bepalen. Ik werd herleid tot zuiver gedrag. Stabiliseren voelde als het codewoord.

Angst, angst, angst

Het leven met een psychische kwetsbaarheid is voor mij lang een strijd met mezelf geweest, met mijn angsten of demonen. Mijn leven was angst. Angst om alleen te zijn, angst om mezelf te zijn, angst om me kwetsbaar op te stellen, angst voor alles wat onbekend was, kinderlijke angsten, sociale angst, angst voor mijn lichaam, maar vooral angst om te bestaan en gezien te worden. Het leven was een overlevingsstrijd. Naast de angst deelde ik mezelf op in schuld en schaamte. Angst, schuld en schaamte waren een constant deel van mijn bestaan. Er stond weinig naast.

Eindelijk hoorde ik de verlossende zin: het is oké wie je bent

Nog niet wetend dat mijn grootste worsteling later niet met mezelf zou worden, maar met hulpverleners, diagnoses en het willen 'normaal' zijn. Kortweg angst om te bestaan. Angst om te praten, om voor mezelf op te komen was de rode draad doorheen mijn leven. Mezelf verachtend, buigend naar anderen, stuurloos en steeds hunkerend naar goedkeuring van hulpverleners en anderen. Ik vond mezelf niets waard. Hoe kon ik toch een goed persoon worden? Om eindelijk de verlossende zin te kunnen horen: het is oké wie je bent. Wat jou is aangedaan is abnormaal, mensonterend, vernederend... Helaas bleef deze boodschap van (h)-erkenning voor vele jaren uit.

Een andere keuze

De ommekeer kwam voor mij in de keuze om hulp te zoeken in een centrum voor psychische revalidatie (verder het centrum genoemd). Ik begon met angst aan mijn parcours. Na de moeilijke jaren van daarvoor was ik het vertrouwen kwijt in de hulpverlening. De samenwerking met mijn team in het centrum en de opvolging erna was voor mij een openbaring. Het team hield er andere denkbeelden op na en was minder gefocust op diagnoses. Ik hoefde hier geen constante strijd te voeren met pillen en voorgestelde therapieën. De nadruk kwam te liggen op wie ik was en mijn verhaal. De toestemming om te mogen delen en de andere kijk was voor mij een openbaring en tegelijkertijd zeer beangstigend.

In het centrum werd echt(er) naar mij geluisterd en mocht ik bestaan.

De dreiging van psychoses en nog meer angsten hield mij lang gevangen om met mezelf aan de slag te gaan. Ik was ook steeds op mijn hoede. Doe of zeg ik iets verkeerd? Zal ik gestraft worden? Durf ik mezelf te tonen? Zal ik geloofd worden? Ik geloof(de) oprecht dat er ergens diep in mij iets héél slechts verborgen ligt. In het centrum werd echt(er) naar mij geluisterd en mocht ik bestaan. Het voelde voor mij als een samenwerkingsrelatie. Er was een zekere vorm van gelijkwaardigheid. Ik mocht ook actief deel uitmaken van 'mijn' behandelplan. Mijn eigen ideeën over medicijnen en therapieën kregen bestaansrecht. Ik hoefde mij nergens voor te schamen. Het beste van mezelf kwam tevoorschijn piepen.

Het begin van herstel

We kunnen helaas niets veranderen aan het feit dat slechte dingen ieder van ons overkomt. Het leven hoeft niet gemakkelijk te zijn. Ook het gewone leven is leven. Helaas ben ik lang blijven vastzitten in mijn trauma. Herstel betekent voor mij dat ik dit kan veranderen. Dat ik mag praten en vrij zijn. Mijn trauma en mijn geheim bleken mijn gevangenis te zijn. Door er niet over te praten werden de pijn en angsten niet minder, integendeel juist sterker. Er was lange tijd weinig tot geen mogelijkheid om te rouwen en om mijn emoties te delen over wat mij overkomen was. Ik heb naar mijn aanvoelen lang geen toestemming van de hulpverleners rondom mij gehad. Daarnaast is er ook een zekere angst in mijn omgeving. Mensen zijn in het beste geval bang van mijn verhaal, helaas soms ook om wie ik ben. Praten over het verleden is lang een groot taboe geweest. Het zou mij schaden, psychoses en meer angsten veroorzaken. Het trauma is lang mooi toegedekt gebleven. Met de hulp van het centrum besepte ik dat ik verlangde naar vrijheid en naar mezelf te leren kennen maar ook naar goedkeuring, aandacht, vriendschap en liefde. Dit maakt mij niet anders dan anderen. Dit is de rode draad doorheen ieders leven.

Herstel betekent ook voor mij afscheid nemen van 'het slachtofferschap'.

Herstel betekent ook voor mij afscheid nemen van 'het slachtofferschap'. Er zit nu eenmaal een groot verschil tussen 'het slachtoffer zijn van iets' of 'de slachtofferrol opnemen'. Het besef dat ik van mezelf een slachtoffer maakte. Dat hierin ook een keuze lag. De vele gesprekken met mijn team hebben mij al denkend in beweging gezet. Gesprekken over erkenning zoeken in jezelf en niet per se

van buitenaf. Ik maakte voor mezelf het onderscheid tussen erkenning zoeken en rouwen. Rouwen doe je met twee en start vanuit een medeleven. Mensen moeten bereid zijn om te luisteren, in dialoog te gaan en je lijden erkennen om te kunnen rouwen. Maar afscheid nemen van de slachtofferrol dat komt van binnenuit. Afscheid nemen van een manier van denken en zijn, die vaak grenzeloos is. Het gaat over vergiffenis, de moed hebben om jezelf en anderen te vergeven. Vergiffenis schenken wil niet zeggen dat je vergeet en akkoord gaat met wat er gebeurt. Ik zie vergeving als het grootste geschenk dat je aan jezelf, maar ook aan de ander kan geven. Kortom; loskomen van je verleden en de moed hebben om te ontsnappen uit je eigen gevangenis van gedachten.

In de vele gesprekken doorheen de voorbije jaren ontstond er de veiligheid om stilletjes aan meer naar mezelf te kijken, niet meer doorheen de bril van een diagnose, maar eerder vanuit trauma en het bijhorende gevolg. Ik realiseerde me dat mijn gedrag, gedachten en emoties normaal gedrag waren in een abnormale situatie.

Daarnaast heb ik ook geleerd dat ik zelf een stem heb binnen de hulpverlening. Gaandeweg heb ik geleerd om zelf mijn team samen te stellen op basis van wat ik nodig heb. Herstellen betekent voor mij het besef hebben dat ik zelf regisseur ben van mijn eigen leven en dus ook van de hulp die ik nodig heb.

Samenwerken met hulpverleners?

In het verleden is het ook nooit in mij opgekomen om samen te werken met hulpverleners. Het herstel als vertrekpunt is een nieuw concept binnen hulpverlening. Ben ik hier klaar voor? Wat als dit te vroeg aanvoelt voor de organisatie? Niet alleen van mezelf maar ook van de hulpverlening vraagt dit veel inspanning. Het is open staan voor een andere vorm van kennis en het vertrouwde een stukje loslaten. Het begint bij de gedachte dat een revalidant/patiënt meer is dan enkel zijn psychische rol. Het maakt niet alleen mij kwetsbaar maar ook de hulpverlener. Daarnaast is ervaringswerker zijn ergens wel een aparte functie. Het is het durven innemen van een nieuwe positie. Het is mezelf terug blootstellen aan de risico's van betaalde arbeid, naast het gezien worden. Het vergt jezelf goed kennen, elk stukje van mijn taart blijven proeven. Maar ook de moed vinden om mezelf in de strijd te gooien niet alleen binnen mijn huidige job als ervaringsdeskundige, maar ook met mezelf. Akkoord gaan om meer met mijn kwetsbaarheden en pijnen geconfronteerd te worden dan soms wenselijk is.

Het voelt soms ook aan als op eieren lopen. Wat als ik ziek word? Hoe zal er gekeken worden? Wat als iets mis gaat? Zal een diagnose op tafel komen te liggen? Zal ik voldoende voet aan de grond krijgen? Praat ik niet te veel (over mezelf)?

Daarnaast wil ik ook niet de boodschap geven aan revalidanten dat wat ik doe enkel voor de gelukzakken is. Ik merk dat ik vaak een dubbele boodschap uitdraag. Het is vaak een succesverhaal ophangen in de vorm van hoop en tegelijkertijd geloofwaardig zijn. Het is zoeken naar wat en hoeveel ik deel. Hoe kan ik ruimte geven aan de slechte periodes zonder de hoop de kop in te slaan en authentiek te blijven. Het is steeds zoeken naar een balans of tussenweg. De weg naar betaald ervaringswerk is niet van een leien dakje gegaan.

Mijn ervaringen als ervaringswerker

Mijn werk als ervaringswerker is een constante uitdaging en een risico om elke dag opnieuw gehoord en gezien te worden. Het vraagt telkens moed om je verhaal te vertellen, om jezelf te durven zijn en je sterke en zwakke kanten te tonen. En tegelijkertijd is het één van de mooiste ervaringen in mijn leven. Het maakt me compleet. Het is het ontbrekende stukje in mijn puzzel. Mijn kwetsbaarheid is er nog steeds, maar is nu een uitdaging geworden. Mijn verhaal, mijn lijden heeft als het ware een bestemming gevonden. Door mijn verhaal met anderen te delen, kan ik steeds meer afstand nemen van het 'psychiatrisch patiënt' zijn en de diagnoses. Ik kan van betekenis zijn voor de ander en heb op die manier zin gevonden in mijn leven.

Herstel betekent ook durven proeven van alle stukken van mijn taart.

Een metafoor waar ik vaak aan de slag mee ga als ervaringswerker is deze van de 'oude' taart. Herstel betekent voor mij mezelf niet meer opdelen in stukjes, maar durven proeven van alle stukken van mijn taart. Ik besta uit veel meer dan enkel angst, schuld of schaamte. Het mooie is als revalidanten de uitdaging durven aangaan. Uit welke stukjes besta ik naast de overspoelende emoties? De taart hoeft niet altijd bitter te smaken, maar mag ook zoet zijn.

Tot slot

Vandaag begrijp ik dat ik altijd kwetsbaar zal blijven en dat herstel geen beginpunt of eindpunt kent. Ik ben er verdrietig en boos om geweest. Gelukkig begrijp ik vandaag dat dit bij me hoort. Het feit dat ik niet meer zoveel energie hoef te steken in 'normaal' zijn, maar dat wie ik ben meer dan genoeg is. Als ik op een welbepaalde manier leef en naar mezelf kijk, dan kan het ook goed gaan. Ik houd meer rekening met mijn valkuilen en heb deze ook veel beter leren kennen.

Ik zal altijd kwetsbaar blijven maar gelukkig begrijp ik vandaag dat dit bij me hoort waardoor ik minder energie hoef te steken in 'normaal' zijn. Wie ik ben is meer dan
genoeg.

Ik besta uit zoveel stukjes en ik zie mezelf steeds beter. Het geheel is toch meer dan de som der delen? We zijn allemaal gewoon mens die zoeken naar verbinding. Ik ben blij en dankbaar dat ik deel mag uitmaken van het centrum en voor de kansen dat ik krijg. De waardering die ik elke dag opnieuw mag ervaren van elk van jullie op zich, die voelbaar is in een woord, een blik of een gebaar maakt me steeds sterker en completer. *Tenslotte als de ander in je gelooft, dan pas is herstel toch mogelijk? Niet?*