

Doorbroken taboes

Lana B.

autobiografie/hulpboek

Hoe een jonge vrouw seksueel misbruik, extreem geweld, ontvoering, een sekte en de daardoor ontstane persoonlijkheidsstoornissen overwon en ervaringsdeskundige werd!

Hoe een jonge vrouw
seksueel misbruik, extreem geweld, ontvoering, een sekte
en de daardoor ontstane persoonlijkheidsstoornissen
overwon en ervaringsdeskundige werd.

Doorbroken taboes

©Lana B.

Illustraties Lana B.

Redactie P. Boerboom & Angélique Kersten

Vormgeving Angélique Kersten

Eerste druk 2013

uitgeverij aquaZZ | www.aquazz.com

ISBN 9789490535964

NUR 320, 770, 243

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Doorbroken taboes

Lana B.

uitgeverij aqua 

Inhoud

Voorwoord	9
Opgedragen aan...	11
Inspiratie	13
Taboe	15
Wat is stigma?	20
Hoe het begon	22
Het vervolg	27
Mijn vader	34
De sekte	38
De vlucht uit de sekte	45
Therapie	46
Blijf-van-mijn-lijf-huis en therapie	56
Verslag van een gesprek met mijn therapeut	70
Mijn moeder	74
Het boek van Samuel	76
Wat voor mij moeilijk was...	81
Voorkomen van angst- en schuldgevoelens bij kinderen	89
Uitleg diverse ziektebeelden	92
Wat is herstel?	106
De weg naar mezelf (<i>interview</i>)	110
Mantelzorgers en parentificatie	115
Diagnose en herstel	117
Het leven (<i>gedicht</i>)	118
naamloos (<i>gedicht</i>)	119
Beperkingen in het herstelproces	120
Draagkracht en draaglast	121
Zingeving	124
Een terugval	127
Mijn verhaal aan mijn zus	129
Mijn nooit verstuurde brief aan mijn zus	135
In de war	137
De vrije wil - liefhebben en loslaten - een luisterend oor	143
Weer terug in G.	147
Wat is emotionele chantage	151
Wat weten we van empowerment	154

Vivenz	156
Time-out	169
Leren loslaten	171
Beperkingen	173
Positieve intentie	175
Wensen	179
Lezing als ervaringsdeskundige over 'de doodswens'	184
iets heeft mij geraakt vandaag	186
De creatiespiraal	190
Tips	193
Mijn geluk	196
Op zoek naar God	198
Voor mijn man (<i>gedicht</i>)	202
Kunst van Lana	203
Tijdlijn	225

Ik hou van mij



Lana

Voorwoord

Dit boek vertolkt aspecten van herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Ik deel dit met je omdat ik graag wil laten zien dat er door het erkennen, herkennen en accepteren van je verleden, je beperking(en) en je levensomstandigheden veel mogelijk is. Ook al zit je nog zo diep in de put en ook al zit je al jaren gevangen in je gevoel of in een situatie, het is mogelijk om eruit te komen.

Door erkenning van je pijn, beperkingen, verdriet en boosheid, maar ook door liefde, vreugde, vergeving, acceptatie en loslaten kun je leren de stap te maken naar je eigen herstel. Naar een leven dat jou zo gelukkig mogelijk maakt, met (of zonder) je beperking.

Ik schenk je kracht, energie en liefde via mijn woorden en schilderijen en ik hoop dat je net als ik je eigen geluk vindt, je eigen beste vriend of vriendin. Ik wens dat je wensen mogen uitkomen, net zoals de mijne zijn uitgekomen. Je kunt het alleen zelf doen ... je *mág* het zelf doen ... maar niet alleen. Ik hoop dat mijn woorden en kunst een bijdrage zullen leveren aan jouw zoektocht naar jezelf, naar jouw liefde voor jou.

Ik wens je sterkte met jouw zoektocht naar jezelf.

Lana B.



Opgedragen aan...

Dit boek draag ik op aan iedereen die mij een kans heeft gegeven en die ik ben tegen gekomen op mijn levenspad. Sommigen hebben even naast mij gewandeld en sommigen doen dit nog steeds. Dank jullie wel.

Verder dank ik:

Mijn man en ons wonderkindje. Alle hulpverleensters van Riagg, Overwaal, Hera (Blijf-van-mijn-lijf-huis) en Yulius (GGZ) en alle medewerkers van Vivenz cliëntenbelangen. Mijn beste vrienden en mijn lieve familie.

Ik hou van jullie!

Ik ben zo bang



Inspiratie

Ik krijg ineens zoveel inspiratie om te gaan schrijven, om te vertellen over de gebeurtenissen in mijn leven: Er is een weg om je eigen wil te vinden zodat je het leven kunt leiden dat bij je past! Een leven dat maakt dat je veilig voelt, ook al ben je opgegroeid zonder enige vorm van veiligheid.

Als ik nu terugkijk, kan ik zeggen: 'Wow, wat heb ik veel overwinningen behaald in mijn leven'. Ik heb vele heuvels en bergen beklommen en vele dalen bezichtigd, zelfs dat ene hele diepe dal, waarvan je denkt dat er geen weg uit omhoog is. Op het moment dat je denkt: 'Ik zink alleen maar dieper in dit zwarte gat' en je de bodem voelt, dan is de enige weg nog die omhoog.

Het lichtje dat mij de weg omhoog wees, zat in mijzelf. Dat zwarte gat daar diep beneden, dat zat in mij en opeens zag ik het. Ik wil dit niet meer, ik wil omhoog! Ik wil die berg beklimmen en hoeveel obstakels ik ook tegenkom, ik wil omhoog. Ik wilde op de berg staan die mij mooie uitzichten kon geven. Ik wilde de leiding over mijn eigen leven nemen. Maar hoe? Dat is een heel proces geweest...

Nu leef ik met mijn man en zoontje in een veilige, gezellige omgeving en ik zie elke dag als een nieuwe kans, vol met nieuwe lessen, die me nog rijker maken dan ik nu al ben. Als ons zoontje uit zijn bed komt en zegt: 'Mama, ik hou van je', dan maakt mijn hart een sprongetje. Als mijn man thuiskomt, vind ik het fijn hem weer te zien. Als de zon me tegemoet schijnt, dan bloeit mijn hart op en voel ik het leven in mij. Ik wil er vandaag wat van maken en elk obstakel zie ik als een les waarvan ik iets kan leren.

Ik kan nu zeggen: 'Ik voel me gelukkig'. Ik ben blij dat ik er ben

en ik ben blij met mijn gezinnetje en mijn leven. Blij met de persoon die ik geworden ben. Ik voel de rijkdom in mezelf. Dat alles maakt het verleden positiever en draaglijk; ondanks al het verdriet en alle trauma's leid ik nu een leven dat me vaak gelukkig maakt. Ik kan nu zeggen: 'Ik hou van mezelf', maar dat is niet vanzelf gegaan. Dit is mijn eigen overwinning, maar gelukkig heb ik het niet alleen hoeven doen. Dat wat ik heb meegemaakt, is veelal door anderen aangericht, maar ik heb ook anderen nodig gehad om erdoor heen te komen en uit het dal te klimmen.

Achteraf is alles de moeite waard geweest. Ik ben zo blij dat er altijd iets in mij was dat zei: 'Ze hebben me lang genoeg pijn gedaan en lastig gevallen, ik ben het zat!' Ik ken nu ook de verdrietige kant van het leven. Er is dag en er is nacht. Mijn verleden was merendeels donker en zwart; in het heden wil ik het licht laten schijnen. Ik ben op zoek gegaan naar de schakelaar waarmee ik het licht aan kon doen en nu zijn er zelfs dagen waarop alleen de zon schijnt. Heel soms doemen er nog wel eens donkere wolken op, maar ik heb geleerd dat na regen altijd zonneschijn komt. Zelfs na een donkere nacht komt er altijd weer een eerste lichtstraaltje door de gordijnen heen.

Waar een begin is, is een eind en waar een eind is, is ook altijd weer een nieuw begin. Het einde van mijn donkere dagen kwam in zicht door één enkele vraag: 'Wat wil jij?' Mijn zoektocht begon in diezelfde seconde.

Taboe

Door mijn verhaal te vertellen wil ik graag het taboe verbreken, dat heerst over mensen die getraumatiseerd zijn door hun verleden.

Sommigen hebben er angst-, dwangmatige of psychische stoornissen door gekregen, anderen raken verslaafd en eindigen in de goot of erger... dood. Acht op de tien kinderen ervaart een vorm van misbruik - lichamelijk of geestelijk - in hun leven. In een klas met dertig kinderen betekent dat dus vierentwintig slachtoffers van misbruik en/of manipulatie.

Ik ben door mijn misbruikverleden zo in de war geweest en ben in verschrikkelijke situaties terechtgekomen; dit zou ik graag willen voorkomen voor anderen. Natuurlijk kan ik de wereld niet redden, maar ik kan wel een stem zijn voor diegenen die nu in een situatie zitten waar ze denken niet uit te kunnen komen. Zoek hulp, probeer er met iemand over te praten, want als je eenmaal in een cirkel van manipulatie zit, is het zo moeilijk eruit te komen. Ik geloof dat de weg hieruit is van jezelf te leren houden. Doe wat jij wilt: vraag jezelf elke dag af doe ik dit voor mij of voor een ander?

Een vraag die mij veel gesteld wordt, is: Hoe doe je dat dan, als je nooit geleerd hebt wat houden van is? Ik denk dat het antwoord hierop is: Leren van jezelf te houden en je leven te leiden zoals jij dat wilt. Als je je leven leeft omdat het zo moet of hoort, of het gaat ten koste van jezelf of anderen, dan is dat niet het leven dat jou gelukkig maakt. Zoals Boedha zegt: 'Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg!' Elke dag vraag ik mezelf af: doe ik wat ik wil, doe ik wat mij gelukkig maakt (zonder dat ik hierdoor een ander benadeel)?

Schuld is een slechte raadgever, angst ook. Als ik angstig

word, dan zorg ik ervoor dat ik eerst de rust terugvind, voordat ik een volgende stap neem. In mijn verhaal lees je wat mijn stutten zijn, die zet ik in als ik dat nodig heb.

Als ik weer even een dip heb, neem ik een time-out; dat geeft rust in mijn leven. Dan zet ik alle afspraken stil en ga ik schilderen, wandelen, joggen of gewoon rusten. Soms helpt het om een film kijken of foto's die me in het hier en nu brengen. Ik weet ook dat mijn serotoninegehalte afneemt als ik teveel doe, ik heb het dus echt nodig om op tijd rust te nemen. Doe ik dat niet, dan kan ik last krijgen van terugvallen (dan word ik angstig en als dat doorgaat kan ik in een psychose raken en mezelf splitsen). Ik kan dan soms zelfs geen woorden meer bedenken, ik kan niet meer praten ... mijn hoofd is dan zo leeg (of juist vol!). Het lukt me dan niet om gewoon te functioneren.

Ik weet dat mensen een oordeel hadden over mij en misschien nu ze mijn verhaal lezen weer. Maar ik doe het niet voor hen, ik doe het voor de mensen die mijn verhaal willen lezen en er een soort voorbeeld aan kunnen hebben. Er is een weg uit een dal zoals het mijne. Ik ben en wil ook graag een rolmodel zijn.

Ooit is mij verteld door een lotgenoot:

"Toen ik in therapie zat, spraken de therapeuten vanuit een boek. Ik dacht: ja, zij hebben mooi praten met hun mooie leven. Ze hebben een huis, een gezin en een baan en ze weten het mooi te vertellen. Maar ik, ik ben iemand met psychiatrische problemen, voor mij is er geen hoop. Toen ze uiteindelijk in contact kwam met een ervaringsdeskundige, zag ze een levend voorbeeld. Een rolmodel: als zij het kan, dan kan ik het ook. Als het haar gelukt is uit een diep dal te komen en een gelukkig leven te leven met haar beperkingen en stoornissen, dan kan ik het dus ook!"

Dit geeft mij de moed om door te gaan. Ik zie het ook steeds om me heen, het lijkt wel een soort sneeuwbaaleffect. Mensen gaan steeds meer geloven in hun mogelijkheden. Wat de één

kan, zal de ander misschien niet kunnen, maar de één is al gelukkig als hij naar de winkel durft te gaan en de ander lukt het om vrijwilligerswerk te doen, zoals ik. Er zijn mensen die een baan vinden als ervaringswerker en er zijn er die nieuwe hobby's ontdekken en hierdoor gelukkig leven.

Het taboe heerst ook in mijn familie, je hoort de vuile was niet buiten te hangen. Ik heb dus jaren niet voor mezelf gesproken, ik verstopte me. Ik leefde mijn leven zoals anderen dat wilden, of zoals ik dacht dat anderen dat wilden. Ik kon niet voor mezelf denken.

Dat kan ik nu wel en sorry voor diegenen die nu een andere Lana zien, maar dit is de Lana die ik zelf wil zijn. Ik ben gestopt voor een ander te denken; als ik iets wil weten vraag ik het, hoe stom het soms ook klinkt. Ik zie mensen wel eens kijken en denken: Lana, dat hoor je toch te weten? Nee, dat weet ik dus niet en daarom vraag ik het!

Waar ik ook heel blij mee ben, is dat de wetten in Nederland aangepast worden. Ik gaf een keer een lezing op het Da Vinci College, toen ik een meisje van een jaar of zeventien ontmoette. Haar vriendin was in het loverboy-circuit terechtgekomen. Ze was meegenomen naar Spanje, maar omdat ze achttien jaar was, deed de politie niks.

De politie kón niks doen, want voor de wet is een achttienjarige volwassen. 'Waar kan ik heen?' vroeg ze me. Ik weet nu dat men probeert de wetten te veranderen, daarom is mijn verhaal ook naar de Tweede Kamer gegaan: zodat men hoort wat er allemaal kan gebeuren en gebeurt in Nederland en al haar omliggende landen!

Het gebeurt echt: je kind kán worden meegenomen naar het buitenland en ook al ben je vijf, tien, achttien of ouder, niemand mag je tegen je zin meenemen! Er hoort een straf op te staan als iemand tegen zijn zin meegenomen wordt, mishandeld of gehersenspoeld. In Nederland wordt hieraan gewerkt, in België, Frankrijk en Duitsland zijn hier al wetten voor.

Men vindt mij vaak confronterend, maar soms is het nodig om mensen wakker te schudden. Ken je iemand in een soortgelijke situatie? Op internet kun je 'Sektesignaal' vinden. Je kunt via hen met een therapeut in contact komen, die therapieën geeft om los te komen van je verwarring, als je met loverboys en/of een sekte te maken hebt gehad.

Het is dus mogelijk een ander leven te leiden; een leven waarin jij centraal staat, waarin jij mag zijn wie je bent en waarin het mogelijk is je leven te leven zoals jij dat zelf wilt. Het geluk zit in jezelf.

Ik ben jaren op zoek geweest naar een God buiten mezelf, het geluk buiten mij om. Nu weet ik: mijn wereld begint bij mij, mijn geluk zit binnenin mij. Als ik van mezelf hou, heb ik geen anderen nodig om van me te houden. Als ik van mezelf hou en in mijn eigen kleine kringetje leef zoals ik wil en ben. Als ik fijne mensen om me heen heb die me begrijpen, dan voelen zij zich ook fijn. Mijn wereld is die waarin ik me begeef. Ik maak de juiste keuzes: wat goed is voor mij, dat doe ik.

Ik zie om me heen ook dingen veranderen: mensen brengen me bijvoorbeeld oude kleding om door te geven aan de armen of anderen die het nodig hebben. Ik zie ook dat mensen spullen doneren aan de weggeefhoek op social media als Facebook. Zelfs de woningbouwvereniging heeft ons een ruimte gratis ter beschikking gesteld, waar we cursussen mogen geven of samen kunnen schilderen. We willen de eenzame burger bereiken, maar ook de ouderen. De één vindt het leuk een boodschapje te doen met oudere mensen of met hen te wandelen, de ander doet weer graag klussen in huis.

Zo kun je jong en oud samenbrengen en samen maak je je buurt leefbaarder. Je ziet dat mensen zich hierover verbazen, maar het werkt wel. Het is bijzonder dat er deuren opengaan. Samen een eenheid vormen: met elkaar, voor elkaar, naast elkaar.

Eenieder kan inbrengen wat hij kan of wil, je kunt ook gewoon

een kopje koffie drinken, gewoon even uit je eigen omgeving stappen. Het is laagdrempelig en we zien je graag komen; ook als je behandelingen/consulten bij bijvoorbeeld het GGZ niet kunt betalen, vind je bij ons een luisterend oor.

Er is ooit onderzoek gedaan naar waar patiënten het meest aan hadden, als ze bij een psychiater onder behandeling waren. Het was niet de medicatie die hen het meeste had geholpen of bij was gebleven. Nee, het was de psychiater die hen als mens behandelde en die een luisterend oor bood! Dus nee, we kunnen niet iedereen helpen, maar wel naast iemand staan en naar hem luisteren.

Je mag het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen; samen zijn we één. En ik weet, er is veel armoede, maar luisteren kost niets. Een boodschapje voor je oude buurvrouw meenemen, kost niets. Een wandeling maken met een oudere of eenzaam persoon kost ook niets. Misschien woont er iemand die eenzaam is bij jou in de straat. Probeer eens contact te maken, kijk of je iets kunt doen voor je medemens. Het hoeft niets te kosten en je krijgt er zoveel waardering voor terug. Dat is met geen geld te betalen: je waardevol voelen en de ander het gevoel geven dat hij meetelt. Je bent belangrijk, iedereen is belangrijk, ook al beseffen ze dat soms nog niet. Ik heb dat geloof in mezelf geworteld en weet dat ik er mag zijn!

Wat is stigma?

Ik voel mij gediscrimineerd als mensen zeggen: 'Oh, dat is die gek die van het dak is gesprongen. Die altijd zo hysterisch kan gillen. Ze is gewoon gek joh, geen aandacht aan geven. Ze stottert, ze is dyslectisch en kan niks; ze begint overal aan, maar maakt niets af. Ze is gevluht in een sekte; dat doen alleen echte gestoorden, ze heeft Godsdienstwaan! Ze ziet ze vliegen. Ze heeft een label: Borderline stoornissen, ze heeft D.I.S en P.T.S.S. en ook nog angststoornissen; die eindigt in de goot.'

Ik was dat kleine meisje dat hulp van haar ouders nodig had, ik was het die geen woord durfde uit te brengen als ik onder de mensen was. Ik voel me gediscrimineerd, want ik ben een persoon, genaamd Lana, ik heb hobby's zoals schilderen en wandelen met mijn honden. Ik ben een zus, een moeder en een vriendin. Ik ben veel meer dan mijn ziekte. Ik heb geleerd te overleven en ook al heb ik soms een time-out nodig, ik heb wel degelijk kwaliteiten. Ondanks mijn dyslexie heb ik mijn levensverhaal op papier weten te zetten. Ik stond op de website van TenPages met een gedeelte van mijn manuscript en dat is daar heel veel gelezen. Daarna vond ik een uitgever die het uit wilde geven.

Nee, ik kan het niet alleen. Het zaadje van een roos heeft liefde, warmte van de zon en water nodig om te groeien en zo is het ook met mij. Ik heb liefde en aandacht nodig en ja, hulp van therapeuten, omdat ik niet wist hoe ik met die liefde en aandacht om moest gaan. Na twee en een half jaar opname en tien jaar therapie weet ik hoe ik met de mij aangereikte handvatten om moet gaan en kan ik ze inzetten waar nodig. Ik heb geleerd om te herstellen en ik zal moeten leren leven met mijn ziekte, want net als suikerziekte gaat dit niet over: ik heb medicatie nodig om stabiel te blijven.

Heel mijn leven wilde ik zijn zoals iemand anders: nu eens een tulp of een zonnebloem, dan weer een vergeet-mij-nietje. Uiteindelijk is me dat niet gelukt, want ik ben geboren zoals ik ben. Ik heb mijn eigen karakter en eigenschappen, ik ben geboren als een roos en hoe ik ook mijn best doe, ik ben en blijf die roos, die water, warmte en liefde van anderen nodig heeft. En ook al heb ik doorns en zit er af en toe een blaadje bij dat niet perfect is, ik ben wel mezelf. Ik ben een mooie, kleurrijke roos die mag bloeien: ik ben een mooi mens en het waard om te stralen. Iedereen heeft iets unieks: niemand is zoals jij!

Hoe het begon

Ons gezin bestond uit vader, moeder, een oudste dochter, de tweeling, een jongste zoontje en weer een tweeling.

Mijn vader was vaak afwezig; hij had een eigen bedrijf. Als hij er was, dronk hij bier en rookte veel. Zijn koosnaampje voor mij was Bolle. Het leven van mijn moeder bestond voornamelijk uit vliegen en rennen, waardoor ze weinig tijd had voor de kinderen. Ze werkte op kantoor als receptioniste. Rond de tijd waarin dit hoofdstuk zich afspeelt, was mijn moeder net bevallen van de tweeling en stond de deurwaarder voor de deur: het bedrijf van mijn vader was failliet gegaan.

Mijn zus ging al snel bij oma wonen; ze was oma's lieveling. Oma wilde haar zelfs adopteren, omdat onze moeder in haar ogen niet goed genoeg was. Ze kreeg veel aandacht en allerlei cadeaus, terwijl ik het altijd fout deed bij oma. Ik kreeg slechts klappen en tweedehands cadeautjes. Tussen haar en mij ontstond hierdoor een soort van strijd.

Mijn tweelingbroertje wilde altijd graag met me spelen, maar hij kon zo gemeen doen dat ik dan niet meer tegen hem praatte. Ik was op dat moment een jaar of drie, vier. Een druk meisje, een beetje stevig, een beetje een doerak, maar ook een heel vrolijk bloemen-/vlindermeisje. Ik ging vaak helemaal op in mijn eigen fantasie, ik praatte bijvoorbeeld tegen kabouters in het bos!

Mijn broertje was een typische Einzelgänger. Hij kreeg weinig aandacht en werd totaal niet gestimuleerd. Samen met mijn tweelingbroer haalde hij allerlei kattenkwaad uit.

We woonden destijds in de Emmastraat in Zeist, in een redelijk groot huis, met vijf slaapkamers en een zolder. Er liep een

drukke weg voor ons huis en daarom was de tuin afgezet met een traliehek. Een heel gewone buurt, met een paar opvallende figuren. Zo woonde er een Jezusfanaat die allemaal beelden van poezen had. Er was een kruidenier op de hoek. Achter ons huis woonde iemand die speelgoed maakte in een loods. En dan had je nog de voddendoer met zijn vrouw en kinderen.

De voddendoer werd zo genoemd omdat hij van alles verzamelde en verkocht. Het was een nogal lomp figuur, grijs en een stuk ouder dan zijn vrouw. Hij rook naar sigaren en bier en had bruine tanden en een snor die over zijn lippen hing, waardoor er allerlei etensresten in bleven hangen. Al met al een vies, sober en armoedig type. Ook zijn vrouw zag er onverzorgd, vermoeid en slonzig uit, met haar boerenjurken, haar hangtieten en haar haar in bruine slierten langs haar hoofd.

Zelfs hun kinderen toonden armoedig en smoezelig, mede door hun altijd vieze, zwarte nageltjes. Er was een dochter van ongeveer mijn leeftijd, een iets oudere broer en een klein baby'tje. De oudste dochter was een jaar of vier, vijf ouder dan ik en had lange, blonde haren. Ik vond haar heel mooi en keek tegen haar op. Ik wilde haar dan ook graag leren kennen.

Omdat mijn moeder het altijd druk had, vond ze het goed dat ik met mijn buurmeisje speelde. Ik was trots dat ik eindelijk buiten ons eigen hek mocht spelen! Ik was pas een jaar of vier, maar ik kan het me nog goed herinneren. Zo gingen we een keer samen naar de loods van de achterbuurman, die speelgoed maakte voor Sinterklaas. Ik kreeg een beer van hem! Die beer werd mijn beste vriendje; ik vertelde hem alles, mijn beer wist al mijn geheimen. Zo ook van die ene keer...

Ik was bij mijn buurmeisje, we speelden aan de voorkant van hun huis op het tuinpad. 'Wie wil er een snoepje? Wie het eerste komt, krijgt een snoepje!' riep de vrouw van de voddendoer. Ik rende de keuken in en kreeg als eerste een snoepje. Ik mocht gaan zitten en haar moeder kamde mijn haren en zei hoe mooi ze mij vond. Omdat ik mezelf altijd lelijk vond, voelde ik me nu als een prinsesje! Ik werd mooi gemaakt en kreeg

een prachtige jurk aan. Mijn buurmeisje was in geen velden of wegen meer te bekennen, toen ik werd meegenomen de trap af naar de kelder. Daar stonden een bank en twee bedden. Ik zag twee mannen en mijn vriendinnetje. Eén van de mannen, de voddenboer (haar vader) stond naast het bed waarop ze lag vastgebonden met een soort schipperstouwen ... ze was naakt! In het midden van de kamer stond een camera. Ik schrok, maar ze bleven zeggen: 'Je hoeft niet bang te zijn' en ze gingen maar door met complimentjes geven. We zouden leuke spelletjes gaan doen en al gauw ontstond er een kussengevecht. Ze was inmiddels losgemaakt en stond te springen op het bed. Toen zei de voddenboer: 'We gaan een ander spelletje doen; doe je kleren maar uit, dan blijft je jurk mooi'. Ik vond dit eigenlijk heel eng, maar ze waren zo aardig voor me en bovendien was het heel warm in de kelder. Ze zeiden dat ik mooi en lief was, een echt prinsesje en dat ik niet bang hoefde te zijn. Voor ik het goed en wel besepte, boog de voddenboer zich over me heen. Hij betastte me overal en uiteindelijk duwde hij zijn vieze vingers bij me naar binnen.

Intussen hoorde ik mijn vriendinnetje hard gillen op het andere bed. Af en toe ving ik een glimp van haar huilende gezicht op. Ineens was ze helemaal stil. De mannen leken in paniek en ik begreep er helemaal niets van. Toen kwam haar moeder naar beneden en werd ze losgemaakt, in witte lakens gewikkeld en naar buiten gedragen. Ze legden haar in hun busje. Langzamerhand begon het me te dagen: ze was dood! Ik voel me niet alleen ongelofelijk vies, maar ook enorm schuldig. De kelder werd haastig leeggeruimd. Haar moeder gaf me mijn eigen kleren terug en zei dat ik hierover tegen niemand iets mocht vertellen!

Ik was doodsbang en rende snel naar huis, naar mijn moeder. Die was - zoals gewoonlijk - gehaast en had geen tijd voor me. Omdat ik al zo vaak gehoord had dat ik niet zo moest zaniken, durfde ik niets te zeggen. De band met de andere kinderen was niet zo hecht, dus ook hen kon ik niets vertellen. Ik wachtte op mijn vader, maar ook die had het druk en zei dat ik niet moest zeuren. Ik wilde niemand lastig vallen en verschuil-

de me in de schuur. In één van de muren zat een gaatje in waardoor ik precies op het erf van de voddendoer kon kijken. Het busje stond er nog en de mannen liepen heen en weer. Doodsbang en in shock drukte ik mijn knuffelbeer dicht tegen me aan. Ik had geen enkel besef van tijd meer en wachtte tot het busje wegreed. Toen ik eindelijk het huis binnen durfde te gaan, was ik letterlijk ziek van ellende; ik had koorts en bleef een paar dagen ziek in bed. Uiteindelijk moest ik toch weer naar school en dus langs het huis van de voddendoer.

Er waren alleen nog mannen in het huis aanwezig. De vrouw van de voddendoer, mijn buurmeisje en de andere kinderen waren nergens te bekennen. Ook op school durfde ik niets te vertellen, want de schaamte en het schuldgevoel waren te groot. Ondertussen maalden allerlei vragen door mijn hoofd: 'Waar is ze?' en 'Zou ze echt dood zijn?'. 'Wat als ik niet als eerste naar binnen was gerend voor een snoepje?' en 'Had ze dan nog geleefd?'. Ik voelde me slecht en schuldig.

Ik was zo bang, maar niemand hoorde me, want er kwam geen geluid uit mijn mond. Mijn ouders waren druk met andere dingen, ze hadden geen tijd voor mij. Het voelde als een enge droom, een nachtmerrie. Helaas weet ik nu dat dat niet zo was, het was echt gebeurd. Ik heb haar nooit meer gezien en ik dacht echt dat ze dood was, door mijn schuld. Als ik dat snoepje niet had gewild en niet als eerste binnen had willen zijn, was ze nu niet dood. Ik begon eten te haten, alles wat ik moest doorslikken, gaf een bittere, vieze smaak in mijn mond; ik voelde me misselijk als ik iets had gegeten. Hier ontstonden mijn anorexia en mijn andere eetstoornissen.

Totaal in verwarring dacht ik dat het mijn vader was, die mij had misbruikt, in plaats van de voddendoer. Omdat ik nog zo klein was, haalde ik de gezichten door elkaar: dat van mijn vader, die kwam kijken toen ik koortsig in bed lag, en dat van de voddendoer, die mij onteerde in zijn kelder. Veel later kwam ik er door EMDR therapie achter dat het niet mijn vader was die mij misbruikte, maar mijn overbuurman, de voddendoer.

Jarenlang ben ik op zoek geweest naar haar ... was ze echt dood? Ik moest weten waar ze was gebleven. Het was een lange zoektocht, maar veertig jaar later hoorde ik bij toeval op een verjaardag wat er was gebeurd. Iemand vertelde mij een verhaal over haar vriendin die enkele jaren ervoor was overleden. Die vriendin heette net als mijn buurmeisje en ze woonde destijds in de Emmastraat. Ze vertelde dat alle kinderen van het gezin in een tehuis waren geplaatst door de kinderbescherming, omdat de ouders niet goed voor hen hadden gezorgd. Ze was altijd op zoek geweest naar liefde, maar ze raakte verslaafd en vond uiteindelijk de dood. Ze voelde zich niet geliefd en ongewenst en ze heeft het verleden nooit kunnen verwerken. Daarom kon ze het leven niet meer aan.

Eindelijk had ik mijn antwoord; nu kon ik haar loslaten en haar de rust gunnen die ze verdiende.

Het vervolg

Ten tijde van onze verhuizing naar G. was ik vijf jaar. Ik weet nog dat ik ziek was en me rot voelde, maar als ik bij iemand op schoot zat, voelde ik me heerlijk veilig. In het nieuwe huis werd ik in een deken gewikkeld en op een stapelbed gelegd. Mijn ouders ruzieden, maar ik lag lekker onder mijn dekentje; niemand kon me wat doen.

Toen ik weer beter was, mochten we in de buurt spelen; mijn zus en ik en nog wat andere kinderen. We woonden in een nieuwbouwwijk en nadat iedereen elkaar had leren kennen, trokken we altijd op met een hele groep. Ze waren nog volop bezig met bouwen in de wijk en overal lagen modderplassen en bergen zand. Je kon je er goed verstoppen.

Op zeker moment voegde zich een man bij de groep. Hij had snoepjes bij zich, die hij gaf aan de kinderen die hij lief vond. Ik kan me nog herinneren dat we in een zandkuil zaten, die man met allemaal kinderen om hem heen. Mijn zus en ik, en het vriendinnetje van mijn zus, en nog wat anderen. De man wilde voor een snoepje in onze onderbroeken voelen.

Ik hoorde er een paar giebelen en sommigen deden het, die lieten hem begaan. Ik wilde niet, ik liep weg. Ik voelde me wel alleen en bovendien kreeg ik geen snoepje zoals de rest, maar ik wilde niet. Ik zocht een perkje op, met vlinders en mooie bloemen. Hier voelde ik mij een prinsesje, want vlinders doen je niets; ze zijn zelfs bang je aan te raken en als ze het doen, komen ze slechts zachtjes op je arm zitten. Het ging goed, de man liet me met rust.

Later waarschuwden mijn ouders ons voor hem; in de buurt ging het gerucht dat buurman Ben van A. niet deugde. Verder werd er geen aandacht aan geschonken. Tot ik eens door de

poortjes in onze buurt liep en Ben me volgde. Waar ik liep, daar liep hij. Ik weet nog dat ik uit school kwam en Ben op me wachtte; hij trok me mee de struiken in en ging bovenop me liggen. Hij stak zijn hand in mijn onderbroek en siste dat als ik iets tegen iemand zou vertellen, hij mijn zussen zou pakken. Dat zou dan mijn schuld zijn; ik zou naar de gevangenis gaan en als ik vrij zou komen, dan zou hij mij altijd weten te vinden.

Vanaf dat moment pakte hij me steeds opnieuw. Ik probeerde niets te voelen, door uit mezelf te treden. Hij stonk, hij hijgde als een beer en brulde als een leeuw en hij plaste en dat was heel erg vies. Ik had nooit zoiets smerigs gezien. Hij ging in mij, het deed pijn, ik gilde en ik hoorde mensen ergens op de achtergrond, maar hij deed zijn hand voor mijn mond. Ik kon geen adem meer halen. Ik stikte ... ik viel weg ... kleine Lana was dood.

Ik rende weg, ondertussen mijn broek ophalend. Auto's toeterden, maar niemand stopte. Het drong niet tot me door, ik was iemand anders. Eenmaal thuis sloot ik me op op het toilet en waste me, zo goed en zo kwaad als dat ging bij het kleine fonteinje. Plots hoorde ik mijn moeder en ik schreeuwde: 'Mama! Mama, er heeft iemand op mij geplast en ik krijg het niet weg ... mama, help!' Mijn moeder schreeuwde terug: 'Niet zo zeuren, ik heb het al druk zat! Ga jezelf maar vermaken. Ga weg, rotkind!'

Ik was een rotkind. Ik ging naar mijn kamer en sloot me op. Beelden flitsten voor mijn gesloten ogen. Ik zag mezelf in de struiken liggen ... een moeder met een kind in het stoeltje voorop haar fiets kwam voorbij ... ze zag ons ... Buurman Ben lag op mij en ik probeerde te zwaaïen, zodat die mevrouw zou afstappen, maar ze draaide haar hoofd om en fietste hard weg. Niemand hielp mij! Het voelde alsof ik twee levens leidde: ik splitste mezelf op. Het misbruik hoorde niet bij mij, die Lana was dood. Ik noemde mezelf voortaan Cindy, Cindy leefde nu.

Zo heb ik in die jaren nog meer van dit soort dingen meegeemaakt. Ik weet nog dat er een keer bij het buiten spelen een groep om me heen stond; ik lag in het midden, ze hadden mij uitgetkleed. Eén van de jongens ging op me liggen en kwam in mij. Ik ben ook eens achtervolgd door iemand, die zich aftrok in een steegje. En ik ben een keer opgesloten ergens op een zolder, samen met andere kinderen. Volgens mij waren mijn broers en één van mijn zussen er ook bij. We hadden alleen onze onderbroeken aan en we deden rare spelletjes... Seksspelletjes!

Ik was vaak afwezig. Soms ging ik nog naar het bloemenperkje. Vooral zomers als ik een bloemenjurkje aan had en de vlinders op mijn armen kwamen zitten, dan was het net of ik in de hemel was. Zo moest de hemel zijn. Ik droomde vaak dat ik naar God mocht, op zijn schoot mocht zitten. Hij deed mij niks. Ik mocht dan via een ladder naar de hemel om voor iedereen waar ik van hield een kamertje te maken. Ieder zijn eigen kleur, zachtroze en lichtblauw. Er klonk muziek en engelen zongen. Zo mooi en vredig; hier was ik veilig. God liet mij allerlei plaatsen zien waar ik heen zou gaan. Hij liet mij ook een park zien, een park waar een grote steen lag. Daar mocht ik niet op gaan liggen, maar ik deed het toch. En daar was buurman Ben weer, die me misbruikte. Deze droom kwam steeds terug, jaren achter elkaar.

Ondertussen gingen mijn ouders scheiden, mijn moeder zette mijn vader de deur uit. Ze wilde geen man meer in haar leven. Ze werkte veel en wij waren dan alleen thuis. Buurman Ben had dan ook vaak de kans mij mee te nemen, wekelijks zelfs! Als ik uit school kwam, stond hij al te wachten en ik? Ik ging mee. Lana was dood, die voelde toch niets meer.

Ook op school ging het niet goed en mijn moeder sloeg me omdat ik vaak afwezig was. Ik praatte niet, ik stotterde en daar schaamde ik me voor. Toen we eens zes weken naar opa en oma gingen, leerde mijn oma me tellen. Ik moest tellen van 1 tot 100, terwijl oma allerlei cijfers tussendoor noemde: 67, 34, 9, 17 ... en ik moest gewoon doortellen. Als ik het fout

deed, kreeg ik een klap. Na drie fouten moest ik de gang op. Soms moest ik een uur op de gang zitten en nadenken over mijn fouten. Als ik weer binnen mocht komen, moest ik opnieuw beginnen met tellen. Ik moest me concentreren, want als ik stotterde, kreeg ik weer een klap!

Er woonde ook nog een oom van me bij opa en oma thuis. Zijn kamer was op zolder, dus als ik op de gang zat, kwam hij langs mij op als hij naar boven ging. Oom was ergens in de twintig, maar door een ongeluk was hij verstandelijk gehandicapt. Hij speelde nog met autootjes. Ik mocht meespelen. Op zijn kamer hingen allemaal posters van blote vrouwen die gebukt zaten, zodat je hun billen zag. Oom wilde ook mijn billen zien, want die waren nog mooier dan die van de vrouwen op de foto's. Hij raakte me aan, ging met zijn vingers in mij en bewoog op en neer. Het deed pijn. Hij likte aan mij en aan zijn vingers, zodat die er beter in konden gaan. Ineens hoorden we iets en oom zei: 'Ga maar snel naar beneden, anders wordt oma boos op je! Je moest toch op de gang blijven?'

Ik nam mijn zus een keer mee naar boven, maar die was zo bang voor onze oom dat ze zich verstopte. Toen opa merkte dat wij boven waren, kwam hij ons halen. Hij deed het zolderluik open en trok mij naar beneden. Oom deed boos het luik dicht en ging er bovenop staan, maar mijn zus zat nog steeds verstopt. Mijn oma sloeg mij omdat ik haar mee naar boven had genomen. Ze rammelde me door elkaar, maar ik kon niet huilen en niets zeggen. Mijn zus was elf maanden ouder dan ik, maar ik werd gezien als de grote zus. Oma sloot me op in de slaapkamer zodat ik kon nadenken over mijn fouten. Ze zei dat ik op mijn moeder leek, dat ik net zo gek was als zij. Mijn zuster was lief, zei oma. Mijn zus luisterde en deed alles goed. Ze kreeg alles van oma gedaan. Dus ik moest zo zijn als haar: dan hield er iemand van mij, dan was ik lief en mooi!

Omdat het voelde alsof mijn vader me in de steek had gelaten, was ik steeds op zoek naar een vaderfiguur. Maar steeds als ik dacht dat ik hem gevonden had, deed hij rare spelletjes met me. Ik was ervan overtuigd dat dat zo hoorde. Elke man die ik

vertrouwde deed het.

Tot ik op het journaal zag, dat een volwassen man naar de gevangenis moest omdat hij beschuldigd werd van kindermisbruik! Ik wist nu dat het niet mijn fout was. De voddenboer, buurman Ben, Oom ... al die keren dat ik door een volwassene op een seksuele manier werd aangeraakt, het hoorde niet en het was niet mijn fout! Toen buurman Ben mij hierna weer meenam, zei ik dan ook: 'Dit nooit meer! Dit is de laatste keer, anders ga ik naar de politie.'

Later zag ik hem altijd met zijn kleine nichtje lopen. Ze was twee jaar en hij nam haar overal mee naartoe. Ik voelde me schuldig: omdat ik niet meer met hem meeding, nam hij nu dat meisje. Ik schaamde me. Ik schreef erover in mijn dagboek, maar toen mijn zussen dat hadden gevonden en erin hadden gelezen, heb ik alle bladen verscheurd en de rest dichtgeplakt.

Mijn zussen en ik gingen vaak 's nachts naar buiten. Zo ook toen er een vriendinnetje bij ons logeerde. Ik wilde net vertellen wat ik had meegemaakt met buurman Ben, toen we geschreeuw hoorden. Op het dak van een flatgebouw aan de overkant stonden mensen: twee mannen en een vrouw met een krijsende baby op haar arm. Eén van de mannen had een mes en stak de ander neer; we waren getuige van een moord! Toen de politie kwam, verstopten we ons in de bosjes. We hebben daar uren gezeten, maar nergens over gepraat. Niemand durfde iets te zeggen.

Op een gegeven moment ontmoette mijn moeder een andere man. Hij kwam uit Frankrijk, maar was van Afrikaanse afkomst. Ze trouwden en kregen nog drie kinderen: twee meisjes en een jongetje. Wij - als oudere kinderen - bleven vaak thuis om op te passen. Die Afrikaanse man praktiseerde voodoo en voerde allerlei vreemde rituelen uit. Zo werd er vaak een schaap geslacht. Eerst mochten we met het beest spelen en hem aaien, maar daarna hing het op zijn kop in de schuur; het bloed droop eruit! Mijn stiefvader had veel Afrikaanse vrien-

den en die kwamen allemaal bij ons thuis. Soms waren er wel zestig man in huis. Eén van zijn vrienden wilde met mij trouwen, maar mijn moeder zei nee. Hij bleef aandringen, aaide mijn haar en zei dat hij me mooi vond. Ik wilde dit niet en ik begon mezelf te pijnigen. Ik sloeg mezelf en schopte tegen tafels zodat mijn benen blauw waren en geschaafd. Ik kon beter mezelf pijn doen dan dat iemand anders dat deed...

Op een feestje bij vrienden kwam het misbruik geheel onverwacht ter sprake. Ik was toen zestien jaar. We dronken bier en de sfeer was ontspannen. Tot er iemand uit het niets vroeg: 'Wie haat je het meest?' Ik noemde gelijk buurman Ben. De jongen, die het feestje gaf, schrok en zei: 'Mijn zusje is door hem misbruikt... jij ook?' Ik kon niet liegen, dus ik zei ja. Er brak paniek uit, ik huilde, mijn tweelingbroer ging door het lint. Iedereen hield hem tegen want hij wilde de buurman een lesje leren. Zijn moeder kwam naar boven en troostte me. Niemand zou erover praten, maar ik moest het wel tegen mijn moeder zeggen, vond zijn moeder. En dat deed ik.

Achteraf had ik dat beter niet kunnen doen. Mijn moeder schold me uit voor hoer en schreeuwde dat het mijn eigen schuld was, had ik maar niet mee moeten gaan! Mijn broer voelde zich de man van het gezin, sinds onze vader weg was, en hij kon het gebeurde niet verwerken. Hij wilde helpen en kon het zelf niet aan, dus hij vertelde het tegen iedereen. Nu begrijp ik dat, toen niet. Ik voelde me verraden, maar mijn lieve broer gaf mij eigenlijk een opening om om hulp te vragen.

Na het feest kreeg ik iets met de jongen van het feest. Ik wilde geen seks en hij was de eerste jongen/man die niet aandrong. Hij was te lief; ik was tenslotte een hoer, mijn moeder had het zelf gezegd. Ik voelde me vies door het misbruik, maar durfde er verder niets over te zeggen. Ik kon er niet tegen om aangeraakt te worden, maar hij vond me mooi en wilde me alleen strelen. Ik kon zijn liefde niet aan en na een half jaar maakte ik het uit. Ik zou zijn leven maar verpesten, ik was zijn liefde niet waard. Hij was er stuk van, maar ik kon het hem

niet uitleggen.

Mijn redding in deze tijd is mijn vriendin P. geweest. Ik kende haar vanuit G. en ze was sindsdien mijn beste vriendin. Ik mocht altijd mee op vakanties met hun hele gezin; ik voelde me een beetje hun pleegkind. Bij hen kon ik mezelf zijn en leek het even alsof er niets gebeurd was. Ik voelde me gewenst en geliefd bij hen. Met mijn vriendin ga ik nog steeds heel goed om, we zijn al achtendertig jaar vriendinnen. Door haar en haar familie zag ik in dat ik me wél kon hechten en dat ik dus in staat was om een vaste relatie te onderhouden.

Ook de kinderen die mijn moeder kreeg met mijn stiefvader hielden me op de been. Ik zorgde voor hen. Het jongste zusje, nam ik vaak mee naar mijn kamer; onze moeder was overspannen, kon niet tegen haar gehuil en sloeg haar dan wel eens. Doordat ze zoveel bij mij was, heeft ze tot haar zesde gedacht dat ik haar moeder was. Het was dan ook heel naar voor haar toen ik het huis uit moest; het voelde voor haar alsof haar moeder haar in de steek had gelaten. Nu zijn we echte zussen en hebben we een geweldige vriendschap op weten te bouwen, waar voor mijn gevoel niemand tussen kan komen.

De vriendschappen die ik inmiddels heb zijn me zo dierbaar: dit zijn mensen die echt van me houden! Ze hebben me vergeven en geaccepteerd zoals ik werkelijk ben. Hierdoor is het ook makkelijker voor me geworden om van mezelf te houden. Mijn vriendschappen hebben me geleerd dat rijkdom niet te koop is; het is dat ene gevoel dat je van de mensen om je heen krijgt en zo ben ik dus eigenlijk heel rijk.

Mijn vader

Ik ben zo vaak heel boos geweest op mijn vader. Eerst werd ik op straat gezet door mijn moeder, vervolgens moest ik vluchten voor mijn ex-man. Ik stond weer op straat, maar ook daar was ik niet veilig: mijn ex was crimineel en stuurde zijn vrienden op me af! Van mijn laatste centen belde ik mijn vader. Het regende dat het goot. Ik smeekte hem: 'Papa, mijn ex-man wil me vermoorden en mijn moeder kan me niet helpen. Mag ik naar u toe komen?' Nooit zal ik zijn antwoord vergeten: 'Lana, ik heb geen tijd, ik moet werken!' Hij liet me keihard vallen toen ik hem om hulp vroeg.

Al eerder liet mijn vader me barsten. De eerste keer dat hij zei: 'Ik wil geen contact meer met je' was ik acht jaar. Dit kwam later wel weer goed, maar vergeten doe ik het nooit. Ik heb er een soort van verlatingsangst aan over gehouden. Op een gegeven moment zou mijn vader de voogdij voor mijn jongste zusjes op zich nemen, zodat ik hun pleegmoeder kon worden. Mijn zusjes woonden al bij mij, maar omdat ik eigenlijk te jong was, moesten ze terug naar mijn moeder of naar een officieel pleeggezin. Ik heb gevochten voor mijn zusjes; ik werkte bij mijn vader - meer dan veertig uur per week - om hen te kunnen onderhouden. Mijn vader kwam zijn beloften echter niet na. Gelukkig vonden we onze maatschappelijk werkster, bereid om de voogdij voor mijn zusjes op zich te nemen; zij wist dat ik als pleegmoeder goed voor ze zou zorgen.

Via het bedrijf van mijn vader leerde ik een man kennen. Hij had een ongeluk gehad en had verzorging nodig: ik nam hem in huis. Al snel begon hij me lastig te vallen en wel zo erg dat ik bang van hem werd. Hij voerde me dronken en betastte me. Van het één kwam het ander: we hadden seks. Hij dreigde vervolgens dat als ik niet met hem zou trouwen, hij mijn zusjes wat zou aandoen. Hij had al aardig wat op zijn kerfstok (hij

had mensen vermoord en gewapende overvallen gepleegd) en hij dacht dat als hij zou trouwen, de rechter zou zien dat hij zijn leven had veranderd en hij niet naar de gevangenis hoefde in verband met zijn duistere verleden.

Ik ben uiteindelijk met hem getrouwd (mijn vader heeft me weggegeven), maar al na een jaar viel de politie ons huis binnen om hem in te rekenen. Vanaf die tijd heb ik hem niet meer gezien. Ik wilde hem ooit bezoeken, samen met mijn maatschappelijk werkster, maar die wilde hij niet zien. Mijn man moest tweeënhalf jaar zitten. Hoewel hij een andere vriendin had met wie hij verder wilde, wilde hij niet scheiden en mij niet laten gaan. Hij stuurde zijn criminele vrienden op me af. Ik was nergens veilig. Bij mijn moeder kon ik niet terecht en ook mijn vader had geen tijd voor me.

Samen met één van mijn zusjes vluchtte ik naar Israël. Ik had destijds twee honden; één ervan, Tibor, heb ik naar het asiel moeten brengen, de andere kon mee. Zij en ik werkten als au pair in gezinnen met jonge kinderen. Door alles wat ik meegeemaakt had, greep ik vaak naar de fles. Ook als ik nog moest rijden. Toen ik een auto-ongeluk veroorzaakte, knapte er iets in me. Ik vond dat ik het niet waard was om te leven, omdat ik mijn zusje in gevaar had gebracht. Ik ging naar een rots in Java, bij Tel Aviv en wilde springen. Ik wilde rust. Terwijl ik daar stond, riep ik God aan: 'God, als U daar bent, dan is het nu aan U om iets te doen, anders kom ik naar U toe!' Opeens stond er een groepje mensen achter me, die me vertelden over het Beloofde land. Het land waar honing is en liefde en een liefdevolle Vader die van je houdt. Vrede ... een paradijs. Ik liet alles achter en volgde hen naar het Beloofde land. Zo belandde ik in de sekte, maar daarover later meer.

Toen mijn zusje op zeker moment ging scheiden, liet ze haar kinderen achter bij mijn zwager. Ik onderhield een goed contact met hem, omdat ik de kinderen wilde blijven zien. Vervolgens verweet mijn vader mij dat ik mijn zusje liet vallen. Dat voelde als de omgekeerde wereld: mijn zus wilde mij niet zien omdat ik met mijn zwager om bleef gaan! Tevens had ik geen

contact met mijn andere broertje op dat moment. Ook dit werd me door mijn vader verweten. Het voelde wederom alsof mijn vader me in de steek liet.

Wat ik wel altijd erg in mijn vader gewaardeerd heb, is dat hij het mij vergeven heeft dat ik hem van seksueel misbruik heb verdacht. Ik heb in de periode dat ik misbruikt werd door de buurman een aantal dingen door elkaar gehaald. Door mijn dissociatieve identiteitsstoornis (vroeger MPS, Meervoudige Persoonlijkheids Stoornis) hield ik mijn vader voor mijn misbruiker. Gelukkig ben ik er later achter gekomen dat dit niet zo was. Doordat mijn vader me vergeven heeft, kon ik mijn boosheid loslaten en stond ik weer open voor nieuwe relaties. Kort hierna leerde ik mijn huidige man kennen, waar ik nog steeds heel gelukkig mee samenleef. Als ik het misbruik destijds dus niet bespreekbaar had gemaakt en/of mijn vader hierover niet met me had willen praten, was dit allemaal niet mogelijk geweest.

Vergeven en loslaten doe je eigenlijk voor jezelf, zodat je ruimte krijgt voor nieuwe dingen in je leven. Mijn vader heeft me dus uiteindelijk laten zien dat hij toch een onvoorwaardelijke liefde voor me voelde. Daar ben ik heel blij mee en ik zal het altijd blijven koesteren!

Ik kan nu mijn zegeningen tellen: een lieve man, een geweldig zoontje, fijne familie en lieve vrienden. Ik dank God voor al deze mensen om mij heen. Ik kies voor liefde in mijn hart, zelfs voor de mensen die mij pijn deden, zoals mijn vader. Hij dacht waarschijnlijk op dat moment dat de keuzes die hij maakte de juiste waren. Ik weet dat God ook de vader van mijn vader is en hij zal altijd bij me zijn. God draagt je en laat je dragen in zijn liefde. Laat los en voel de liefde, want dat is waar het om gaat: heb je vrienden lief en hou van je vijanden. Het eerste is niet moeilijk, het tweede is een opdracht. Als je dat lukt, dan ben je een spiegel van de liefde, dan zul je vrij zijn. Mijn echte vader is de Vader in de hemel. Ik ben dankbaar dat ik dit voel: dank u voor de wijsheid die ik nu vergaar! Dit maakt vrij, ik voel mij los van de pijn en het verleden. De

bron waar ik al zo lang naar op zoek was, het Beloofde Land
zit in mij. Het is de liefde ervaren die God voor mij heeft.

Ik heb een vader die mij nooit in de steek zal laten!

De sekte

Het groepje mensen dat mij ervan weerhield om van een rots te springen, behoorde tot de gelovigen in Java, Israëlsche Joden die zich bekeerd hadden tot het Christendom. Ze namen me liefdevol op in hun midden, vertelden me over het Beloofde Land en dat Jezus de weg is. De woning die ze tot hun beschikking hadden, bestond uit een mannen- en een vrouwengedeelte. Ik sliep in het vrouwengedeelte, helemaal achterin. Op een nacht - ik sliep heerlijk - kwam er opeens iemand binnen. Hij leek op Jezus. Hij pakte mijn hand en ik volgde hem de woestijn in. Na uren te hebben gereisd, kwamen we bij een dorpje midden in de woestijn; ik had geen idee waar we waren. Hier mochten de mannen meerdere vrouwen hebben, het waren Joods Afrikaanse gelovigen. Ze zijn hier naartoe komen lopen vanuit Afrika en hebben zich hier gesetteld.

Ik werd opgesloten in een kamer en ik werd verplicht te vasten. Ik moest een witte Afrikaanse jurk aantrekken, kreeg sap te drinken en werd vervolgens dagenlang alleen gelaten. Ik mocht alleen een Duits meisje spreken dat er al jaren woonde en daar was getrouwd; ze was de derde vrouw van één van de mannen. Ook mij wilden ze uithuwelijken, aan de man die mij had meegenomen. Een dienaar van God, die al sinds 1969 in Java was, wachtend op zijn vrouw. De man was zestig en ik was eenentwintig, maar toch zou ik zijn vrouw worden.

's Nachts werden we opgehaald en gingen in een lange rij een grote grot binnen. Daar werd een ceremonie gehouden: kaarsen brandden en er werd gepredikt. Ik dacht: dit is zo bizar, dit moeten God en het Beloofde Land wel zijn!. Er was echter één probleem: mijn paspoort lag nog in het huis in Java, dus we moesten terug om het op te halen, anders kon ik niet trouwen en/of daar blijven. Toen we Java inliepen, kwam de groep waarmee ik woonde op ons af. Ze duwden de Afrikaanse

man met geweld weg en zeiden: 'Kom nooit meer terug, anders gaan we naar de politie.' Hij ging en kwam niet meer terug, ik was totaal in de war.

In het huis in Java logeerden leden van een sekte uit Amerika. Toen ze teruggingen, ging ik met ze mee. In hun midden was ik een soort kind van de voorganger. Ik deed alles wat er gezegd werd. Zo was ik bijvoorbeeld vegetariër, maar omdat God zegt: 'Wat je krijgt, eet je op.' heb ik toen voor het eerst weer vlees gegeten. De voorganger was blij met mijn gehoorzaamheid. We baden elke dag, ik deed wat er van me gevraagd werd en het leven voelde redelijk vredig.

De groep bestond uit wel tienduizend mensen. Ze hadden allemaal een taak: de één zong, de ander danste ... Ik werd ingedeeld in de dansgroep. We reden door heel Amerika met een groot aantal Harley Davidson motoren. De zang- en dansgroepen zaten in een speciale bus. Ik voelde me heel belangrijk.

In de steden waar we optraden, zetten we een soort kamp op. We aten hotdogs en dronken limonade. We maakten muziek en de voorganger vertelde over Jezus.

Veel mensen kwamen om ons te zien: de Hell's Angels for Jesus, stoere mannen en vrouwen. De mensen wilden hier graag bij horen. Jeugdigen die waren weggelopen, sloten zich bij ons aan en mochten bij iemand in de groep wonen. De mooiste meisjes woonden bij de voorganger. Sommigen hadden een tribal getatoeëerde armband; als deze dicht was, dan behoorde ze de hoogste voorganger toe. Ik woonde ook bij een voorganger.

Toen de hoogste voorganger van de groep opgepakt werd omdat er drugs in het spel waren, is de groep uit elkaar gevallen. Ik ging met mijn voorganger mee en we trokken verder door Amerika en Canada. Mijn paspoort lag in het huis van de voorganger en toen we Canada wilden verlaten, werden we aangehouden door de douane. Ik werd opgepakt en alsof ik een crimineel was, werden er foto's gemaakt. Ik werd verhoord en

moest binnen twee dagen terugkeren naar Nederland. Deze procedure beangstigde me en ik had er alles voor over om niet terug te hoeven. Ik zou bij wijze van spreken door de kolkende rivieren van de Niagara Falls zwemmen om aan de overkant te komen: ik wilde terug naar Amerika. We bedachten dan ook een plan: er was een brug, daar moest ik overheen om weer in Amerika te komen. De groep zou daar op me wachten.

Toen het donker werd, kleepte ik mij helemaal in het zwart. Ik begon te voet aan mijn vlucht vanuit Canada naar Amerika. Ik rende door het donker over de brug. Toen ik bijna aan het eind van de brug was - ik was al kilometers ver - wilde ik terug; het was donker en eng. Ik zag alleen rotsen en durfde niet verder. Opeens hoorde ik een stem: 'Kom maar hierheen! Ik ben bij je.' Dit moest Jezus zijn ...

Ik volgde de stem en rende over de rotsblokken naar het volgende punt. Ik kwam bij water, er lagen boomstammen in. Weer werd ik bang en wilde ik terug en wéér hoorde ik die stem: 'Kom maar hierheen! Ik ben bij je.'

Ik ging door, nu kwam ik bij een legerterrein met allemaal ijzeren hekken en prikkeldraad. Ik zag soldaten met wapens lopen en ik durfde echt niet meer verder. Straks moest ik naar de gevangenis! En ook nu klonk weer die stem: 'Kom maar hierheen! Ik ben bij je.'

Ik voelde de aanwezigheid van God, zijn bescherming. Ik klom over het hoge hek, over het prikkeldraad en landde met mijn voeten op Amerikaanse grond. Niemand had me gezien, ik had geen krasje, zelfs geen schrammetje. Ik begon weer te rennen, regelrecht naar de bus van mijn groep. Ik hoefde niet te zoeken, ik rende zo in hun armen. Gered door Jezus, veilig in Amerika.

Later hoorde we dat die brug, de smokkelbrug was van Canada naar Amerika. Politie en soldaten houden er voortdurend de wacht. Ik heb echt een wonder meegemaakt en God beschermde mij; er zat een engel op mijn schouder.

Na vijf jaar voelde ik me sterk genoeg om terug te gaan naar Nederland. Mijn visum was inmiddels allang verlopen. Ik zou een diploma gaan halen en dan terugkeren naar de groep.

Eenmaal in Nederland ging het echter volledig mis met me, ik miste de bescherming van de groep. Ik kwam via via een andere groep tegen die mij in hun huis en leven toeliet. E. was ook voorganger en hij had een vrouw en vijf kinderen, dus ik hoefde niet bang te zijn. Dacht ik. Fout gedacht, want na niet al te lange tijd kreeg hij mij in zijn macht. Ik voelde me gevangen en dacht: is dit nu God? Is dit houden van?

E. sloeg me, verkrachtte me en smeed me door het hele huis. Ik raakte totaal in de war. Was dit nu liefde? Ja, Jezus heeft zijn leven gegeven, maar moest ik dat ook doen? Voor God? E. zei dat ik zou zondigen als ik weg wilde. Of als ik dood wilde. Dan zou ik naar de hel gaan. Maar dit leven was ook een hel; ik moest lachen nadat ik verkracht was, gewoon koffie inschenken ... ik mocht me niet eens wassen! Ik moest de liefde van God uitstralen, maar hoe kon ik dat nou? Ik dacht dat ik gek werd: ik moest God gehoorzamen en volgen, maar ik mocht mijn eigen familie niet eens meer zien, omdat ze niet gelovig waren. Voorganger E. noemde ze 'werelds' en zei dat ze de duivel volgden. Hij bleef er maar op hameren dat dit leven niet eeuwig zou zijn; het leven in de hemel was eeuwig! Voor mij voelde het als de hel, maar zo mocht ik niet denken. Dat was zondig. Ik moest mijn gevoel uitschakelen.

Ik wilde dood, maar voor zelfmoord zou ik naar de hel gaan. Ik bad soms dat voorganger E. me dood zou slaan, maar ook vermoord worden betekende de hel. Ook weglopen was geen optie. Uiteraard mocht ik met niemand praten over hoe ik me voelde. Ik mocht me niet eens zó voelen! Hij noemde me zijn seksslaaf en zei dat God het zo zou willen. Ik moest me dit alles aan laten doen en er nog dankbaar voor zijn ook. Ik werd gek en moest weg uit dat huis, maar waar moest ik heen? Ik trok toch altijd de verkeerde mannen aan. Misschien als ik het nog even vol zou houden, gingen mijn broers en zussen ook wel door Gods genade naar de hemel. Dat was wat ik wilde: vrede voor iedereen, daarom probeerde ik het vol te houden. Ik probeerde te vasten, maar hij dwong me te eten, omdat God het wilde. Maar waar was God? Waarom voelde ik me verlaten? Ik bad tot God om me zijn koninkrijk te laten zien, ik

voelde me zo in de steek gelaten.

Ik kan me de eerste verkrachting nog goed herinneren. Voorganger E. droeg Gods woord uit, ook in het buitenland. We gingen naar een kindertehuis in Roemenië met een vrachtwagen vol met Bijbels, kleding en eten. Toen we Oostenrijk uit waren, zette hij de vrachtauto aan de kant omdat hij het maximale aantal toegestane uren had gereden. Hij ging van de rijksweg af en we kwamen van de ene landweg op de andere. Het was al donker en we reden steeds verder het bos in. Ik kreeg een angstig gevoel, maar hij zei dat het was omdat ze in deze landen soms een slang in de auto doen en gas naar binnen laten sijpelen, waardoor je stikt. Nu moest ik dus ook nog bang zijn voor de situatie en de omgeving! Voorganger E. bleef maar herhalen dat ik niet bang hoefde te zijn, hij was immers een gelovig man, getrouwd en met kinderen. Hij zou me niks doen, maar ik voelde me schuldig en bang. En ik kon het er niet met niemand over hebben, alleen met God. Ik bad: God, ik vertrouw U. U kent mijn verleden, U zult er toch wel voor zorgen dat mij niks gebeurt? U bent bij mij.

Toen het tijd werd om te gaan slapen, leidde E. me naar de laadruimte van de vrachtauto. Dat was veiliger, zei hij, maar het voelde niet fijn. Ik voelde me schuldig bij de gedachte dat hij me iets zou doen. Ik pakte snel de dekens en ging zover mogelijk aan één kant liggen. Ik voelde me gevangen want hij had de laadklep van de auto dichtgedaan: ik kon er dus niet uit als ik dat wilde. Rare gedachten spookten door mijn hoofd, maar dat hoefde niet, want ik kon hem immers vertrouwen? Hij kende mijn achtergrond en zou me niets aandoen. Toch voelde ik spanning.

Ik was half in slaap, toen voorganger E. ineens dichtbij me kwam liggen en zijn arm om mijn middel sloeg. Gedachten tolde door mijn hoofd. Was dit nu een droom of was het echt? Flarden uit mijn verleden drongen zich aan me op. Hij pakte mijn hand en legde deze om zijn geslachtsdeel. Nu werd ik echt wakker, ik keerde terug in het nu en dat was echt. Hij lag bovenop me en hield me zo gevangen. Ik verstijfde, kon me

niet bewegen en voelde alleen zijn handen. Ik trad uit mijn lichaam om maar niet te hoeven voelen, niet te hoeven zijn. Wat er gebeurde, gebeurde mij niet, maar diegene die daar lag. Dat was ik niet. Ik keek van bovenaf naar mezelf en plaatste door middel van EMDR een glazen wand tussen voorganger E. en het meisje waar hij bovenop lag. Door het glas kon hij haar nog zien, een spiegel - zodat hij alleen zichzelf zag - was beter. Ik was naderhand heel moe, maar nog steeds 'frozen' en trots op mezelf. Ik had mezelf gered.

Het is me nu duidelijk dat ik de dingen compleet verwrongen had. Ik heb altijd gedacht dat ik een herbeleving kreeg, daar in de vrachtauto en dat voorganger E. me wilde komen helpen. Nu weet ik dat hij met kwade bedoelingen naast me kwam liggen en daar schrok ik zo van dat ik nog dieper in mijn herbeleving raakte. Het was heel naar en eng; vluchten, vechten en 'frozen', zo noemen ze het wat ik op dat moment probeerde te doen. Vluchten kon niet want E. was sterker dan ik en hield me tegen. Vechten lukte ook niet want hij hield mijn handen vast, dus ik kon me niet verweren. Ik probeerde uit alle macht los te komen, maar ik kon niet meer, dus ik bevroor. Ik trad uit mijn lichaam, omdat ik uit eerdere situaties wist dat je jezelf hiermee kunt redden.

Ik herinnerde me dat ik twee keer bijna gewurgd was; ik viel toen flauw doordat er geen bloed naar mijn hersens kon en toen ik weer bijkwam, ging ik gewoon door met wat ik aan het doen was. Ik had totaal geen angst om dood te gaan destijds. Nu was ik echter totaal in de war. Al het eerdere misbruik kwam omhoog: buurman Ben, een groep die bovenop en over me heen hing, het uitlachen, de vernedering ... Ik lag daar bevroren en voorganger E. deed met me wat hij wilde. Eerst met zijn handen en daarna ging hij in mij. Nu weet ik dat het een normale lichamelijke reactie is, maar ik kan me nog herinneren dat ik het raar vond dat ik vochtig werd.

De rit met de vrachtauto duurde twee dagen, in totaal zijn we één week weggeweest. Voorganger E. prentte me in dat het gebeurde mijn schuld was. Ik was nu zijn vrouw en alleen aan

hem trouw verschuldigd. God had mij aan hem gegeven; ik was zijn bezit. Als ik eeuwig wilde leven en niet naar de hel wilde, moest ik hem volgen. We zouden voor altijd samen zijn. Ik voelde me vies, misbruikt, ik stikte er bijna in en voelde me schuldig naar God dat ik niet dankbaar was voor wat hij me had gegeven.

Zo ging het jaren door. Elke keer als voorganger E. me misbruikte, voelde ik dit. Op de eilanden waar we werkten, werd ik uren opgesloten. Ik ben eens gevlucht. Iedereen in de buurt zag het, maar niemand deed wat. Hij verkrachtte me op alle mogelijke manieren en gebruikte daar ook hulpmiddelen bij: gereedschap, ijzeren voorwerpen, alles duwde hij in me, zowel in mijn geslachtsdeel, als anaal. Ik was bezeten volgens hem; hij moest mij bevrijden. Zijn jongste zoon, was er een paar keer bij toen hij mij misbruikte. Hij was pas één jaar en zo klein als hij was, kreeg hij een paar keer een paniekaanval bij deze aanblik. Hij stopte met ademen toen hij zag wat zijn vader met mij deed. Ik voelde me daar ook nog schuldig om.

Ik wilde zo vaak dood, heb mezelf willen verdrinken in bad en pillen geslikt. Ik hoopte zelfs dat voorganger E. me zou vermoorden. Maar dat gebeurde niet.

De vlucht uit de sekte

Tijdens mijn verblijf bij voorganger E. en zijn gezin werd ik gebeld door mensen van de sekte uit Amerika. Ik werd misbruikt door de Nederlandse voorganger en ik mocht niks zeggen. Toch voelde het telefoontje uit Amerika als een antwoord voor me, als de stem van God. Het was tijd om te vluchten. Ik had dit al eerder geprobeerd, maar ik werd betrapt en vervolgens opgesloten. Ik moest dan vasten en er werd dagen op me ingepraat; dat ik Judas was en dat ik naar de hel zou gaan.

Deze keer had ik maar vijf minuutjes nodig. Ik was vrij! Als eerste ben ik naar mijn broer gegaan. Daar ben ik drie dagen gebleven, tot ik voelde dat ik weg moest gaan. En inderdaad, in die nacht probeerden leden van de sekte bij mijn broer in te breken; ze zijn tegengehouden door de politie. Na drie weken vond de sekte mijn laatste onderduikadres. Gelukkig was ik één dag ervoor door de politie naar een Blijf-van-mijn-lijf-huis gebracht. Terwijl ik daar zat, bleef ik bang dat ze me zouden vinden. Ik liep huilend rond, had last van achtervolgingswaan. Ik leefde elke minuut van de dag in angst en dacht op een gegeven moment: Ik kan net zo goed teruggaan! Ik wéét dat ik binnen de sekte misbruikt en verkracht word. Het is een rare zekerheid, maar het is beter dan elke dag in angst en ónzekerheid te moeten leven.'

Tot één van de hulpverleners aan me vroeg: 'Wat wil je?' Ik was verbaasd, want mij werd nooit eerder gevraagd wat ik wilde. Ik wilde niet meer bang zijn, dat wist ik. Ik wilde niet meer misbruikt worden, dat wist ik ook. Maar wat ik wél wilde, dat wist ik niet. Daar begon mijn zoektocht naar mijn eigen wil. Dit is de vraag die mijn redding is geweest: wat wil jij?

Therapie

In therapie leerde ik technieken die mij hielpen om uit een psychose/herbeleving te komen. Ze zeiden dan de tijd, mijn naam, de plaats waar ik me bevond en mijn leeftijd. Als ik in een herbeleving zat, kon ik teruggaan in de tijd van het trauma en door mijn leeftijd te benoemen kon ik weer in het hier en nu komen.

Later werd me verteld dat het soms een hele tijd duurde (een keer zelfs zes uur!), maar het hielp wel om weer terug te komen bij mezelf. Door de meervoudige persoonlijkheidsstoornis was dat soms heel moeilijk, maar door mijn leeftijd te blijven herhalen lukte het. Wat misschien ook handig was geweest om te zeggen, behalve de reeds genoemde dingen, waren de afspraken die ik met mezelf had gemaakt, maar daar dacht ik later pas aan.

Het klinkt simpel maar je moet het maar net weten. Soms zie je ineens niks om je heen, je krijgt dan een soort kokervisie. Totdat je heel ver weg een stem hoort, die zegt hoe je heet en hoe oud je bent. Dan groei je weer naar je leeftijd toe, qua gevoel. Soms lijkt de wereld om je heen een spinnenweb, waaruit je niet los kunt komen, maar als diegene die je hulp biedt, zijn woorden blijft herhalen, lukt het om eruit te komen.

Wat mij ook heeft geholpen, is het op papier zetten van afspraken met mezelf en deze ondertekenen, bijvoorbeeld 'hulp halen als je jezelf iets aan wilt doen'. Maar ook buiten wandelen, de dingen benoemen die je ziet en hoort en je normale dingen doen, zoals een kopje koffie of thee drinken, bleken zinvol.

Ik noem nog een aantal dingen die belangrijk waren voor mijn herstel:

- Met beide benen op de grond staan. De grond voelen is belangrijk. Als je iets drinkt bijvoorbeeld en je staat met je voeten stevig op de grond, dan móet je normaal slikken. Bovendien helpt het tegen hyperventilatie.
- Schilderen
- Schrijven
- Film kijken
- Muziek luisteren
- Gewone gesprekken voeren
- Leuke foto's bekijken
- Een goed boek lezen
- Dingen opschrijven, aan de muur hangen en ze blijven herhalen tot het kwartje valt, het besef dat dit het hier en nu is!

De therapieën die ik heb gevolgd en die de weg vormden naar mijn herstel, zijn de volgende:

1. Creatieve therapie (individueel & groepsverband)

Creatieve therapie is een verzamelnaam voor psychotherapieën die de creativiteit van de cliënt gebruiken om het therapieproces in gang te zetten. Vormen van creatieve therapie zijn: muziektherapie, beeldende therapie, drama-therapie en danstherapie.

Vroeger kon ik mijn gevoelens niet onder woorden kon brengen. Door middel van creatieve therapie leerde ik mijn emoties te tekenen en door erover te praten met mijn therapeut, leerde ik er woorden aan toe te kennen. Hierdoor kon ik eindelijk praten over mijn gevoelens en later leerde ik zelfs om ook mijn trauma's te benoemen. Alles kreeg hierdoor een plek, ik leerde het van mij af te zetten. Het voelde als een verademing om niet meer alles op mijn schouders mee te torsen. Later heb ik nog groeps-

therapie gehad, omdat ik het nog steeds erg moeilijk vond om mijn gevoelens met anderen te delen. Vroeger werd ik geslagen als ik over mijn emoties sprak, er was geen plaats voor, en dat maakte het erg moeilijk om over deze drempel heen te stappen. Uiteindelijk is het me - stapje voor stapje - gelukt.

2. Cognitieve therapie

In cognitieve therapie worden psychische klachten aangepakt door de denkpatronen die iemand heeft ten opzichte van problemen te veranderen. Het is een relatief kortdurende psychotherapie die werkt met het ombuigen van negatieve gedachten.

Ik ben jarenlang mishandeld, misbruikt en gehersenspoeld in de sekte; ik kon niet meer nuchter nadenken. Ik dacht bijvoorbeeld dat als ik televisie zou kijken, er een demon in mij zou komen. Deze gedachten kon ik teniet doen door me af te vragen: Komt er echt een demon in mij? Wat bewijst dat ik dan duivels ben? Wat is duivels? Ik besepte dat God de mens heeft gecreëerd. God heeft de mens hersens gegeven en talenten om er iets mee te doen. Dus een televisie is gemaakt door iemand die talent heeft om dat te doen. Televisie is niet slecht; er wordt veel informatie mee doorgegeven, dus je kunt van televisie kijken ook veel leren (het ligt er natuurlijk wel aan wat je bekijkt!).

Een makkelijker voorbeeld is misschien het volgende. Ik dacht dat ik was geboren om misbruikt te worden. In cognitieve therapie vraag je: ben ik echt geboren om misbruikt te worden? Waarom denk ik dat? Vind ik dit ook echt zo? Door hierover na te denken en het te bespreken in een groep en/of met anderen, kom je erachter waarom je denkt zoals je denkt en waarom je je voelt zoals je je voelt. Waarom je handelt zoals je handelt en waarom je je gedraagt, zoals je je gedraagt. Door dit te ontdekken en te beseffen kun je het ook zelf veranderen. Hierdoor ben ik erachter gekomen waarom ik deze gedachten en gevoelens had. Door mijn negatieve gedachten voelde ik mij ook

negatief. Toen mijn gedachten positiever werden, voelde ik mij ook positiever en beter in mijn vel zitten.

3. RET therapie

Rationeel-emotieve therapie, veelal afgekort als RET of RET therapie, is een vorm van psychotherapie waarbij wordt uitgegaan van een sterk verband tussen gedachten en emoties. Psychische klachten ontstaan volgens deze theorie niet vanuit een situatie of een gebeurtenis, maar komen voort uit de manier waarop men de situatie of gebeurtenis interpreteert. Volgens Albert Ellis (1913-2007), de grondlegger van Rationeel-emotieve therapie, leeft ieder mens op grond van een systeem van overtuigingen. Dit systeem, ook wel het 'belief system' genoemd, is verantwoordelijk voor onze emoties en gedrag. Wanneer een overtuiging improductief of onjuist is, dan is er sprake van een irrationele overtuiging. Het voornaamste uitgangspunt van RET is dat dergelijke irrationele overtuigingen negatieve emoties en ongewenst gedrag tot gevolg hebben. In rationeel-emotieve therapie leert de cliënt zich bewust te worden van irrationele ideeën, om deze vervolgens te vervangen door meer gezonde, rationele overtuigingen. Deze ontwikkeling in de manier van denken heeft een positieve verandering van de emoties tot gevolg en kan zodoende leiden tot genezing van gedragsproblemen en psychische klachten. Rationeel-emotieve therapie wordt vaak gezien als vorm van cognitieve therapie, omdat het erop gericht is het denken te veranderen. Verschillen met cognitieve therapie zijn er echter ook: bij RET neemt de cliënt een actievere rol aan, aangezien zelfanalyse een belangrijk onderdeel van de therapie is. Doorgaans zal iemand in een rationeel-emotieve therapie meer worden uitgedaagd en geconfronteerd dan tijdens cognitieve therapie. Ook is er in RET tot op zekere hoogte aandacht voor het verleden, in tegenstelling tot cognitieve therapie.

4. P.M.T.

(individueel & groepsverband)

Psychomotorische therapie wordt ook wel *psychomotore therapie* genoemd, en wordt vaak afgekort als **PMT**. Het is een methode binnen de lichaamsgerichte psychotherapie. In psychomotorische therapie is de cliënt samen met de therapeut bezig met het doen van lichamelijke activiteiten, oefeningen en opdrachten. Hierbij ligt de nadruk op het gebied van lichaamservaring en beweging. Hierbij is het doel van psychomotorische therapie het tot stand brengen van, of bijdragen aan, een gedragsverandering waardoor de psychische klacht van de cliënt verminderd of verdwijnt. Wanneer het verminderen van de ernst van de psychische klacht niet haalbaar is, leert psychomotorische therapie de cliënt om te gaan met de situatie en de klacht te accepteren. (Bron: www.therapiehulp.nl)

5. Sociale vaardigheidstraining

Met sociale vaardigheid bedoelt men doorgaans de menselijke eigenschap goed met je medemens te kunnen omgaan.

6. Assertiviteitstraining

In een assertiviteitstraining leer je jouw eigen mening en verlangens kennen.

7. Individuele therapie & groepstherapie gesprekken

8. I.C.

Individuele Confrontaties is een therapie vorm: dan ga je samen met je therapeut naar een gebeurtenis in je leven die heel naar was. Je gaat op een matras liggen en dan ga je de confrontatie aan, in je gedachten. Daar praat je over en deze confrontatie helpt je dingen te verwerken.

9. EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een kortdurende behandelmethode om akelige ervaringen te verwerken. Het is een relatief nieuwe

therapie bedoeld voor mensen die klachten houden na het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen

10. Traumaverwerkingscursus

Tijdens deze cursus leerde ik hoe trauma's werken, wat ze doen met je hersenen en de stoffen die erdoor worden aangemaakt. Ik kreeg hierdoor inzicht in mijzelf en mijn ziektes: posttraumatische stress- en Borderline-stoornissen en mijn meerdere persoonlijkheidsstoornis. Ik leerde hoe een trauma werkt en wat het kan doen.

11. Dramatherapie

Psychodrama is een vorm van groepspsychotherapie waarbij iemand in contact komt met de eigen impulsen door zijn of haar problematiek uit te beelden. Men leeft tijdens de groepstherapie hun psychische klachten uit door situaties uit het heden en het verleden zo exact mogelijk na te spelen. Bij psychodrama gaat men ervan uit dat dit nauwkeurig in scène zetten van probleemsituaties de achterliggende emotionele conflicten blootlegt. Ook treedt er hierbij volgens de theorie van psychodrama een 'catharsis' op: een emotionele ontlading als gevolg van een nieuw verworven inzicht. Binnen het psychodrama omvat de term catharsis echter ook het integreren van de losgekomen emoties. Deze schept ruimte voor een aanpassing in houding en gedrag, waardoor persoonlijke groei mogelijk wordt.

12. Gesprekken met een theoloog in verband met sekteverleden (individueel & groepscursus)

Ik was erg gehersenspoeld; ik kon niet zelf nadenken, ik wist niet wat ik kon geloven en hoe ik moest geloven zonder bang te zijn voor de hel. Door erover te praten kon ik zelf gaan denken en oude gedachtepatronen loslaten. Dit was voor mij een erg bevrijdend gevoel.

13. Psychotherapie

Psychotherapie is een verzamelnaam voor de verschillende erkende, reguliere vormen van therapie. Het gemeen-

schappelijk doel van alle soorten psychotherapie is het te-
weeg brengen van een positieve verandering in het functi-
oneren van de cliënt. Dit kan inzicht en persoonlijke groei
inhouden, maar ook bijvoorbeeld het versterken van het
zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van de cliënt, of het
verwerken en uiten van emoties. Psychotherapie wordt ge-
geven door een psychotherapeut. Een psychotherapeut is
iemand die een studie psychologie, pedagogiek, genees-
kunde of maatschappelijk werk heeft gevolgd. Daarna is er
een erkende studie tot psychotherapeut afgerond. Infor-
matie over de verschillende soorten psychotherapie is on-
derverdeeld in de volgende categorieën:

- **Clïëntgerichte therapie** is een langdurige, inzichtge-
vende psychotherapie die streeft naar onder andere
persoonlijke ontwikkeling, zelfkennis en zelfaanvaar-
ding. Clïëntgerichte therapie is een persoonsgerichte
psychotherapie waarbij de cliënt zelf de richting van
het therapieproces bepaalt.
- **Gedragstherapie** gaat ervan uit dat psychische klach-
ten ontstaan vanuit aangeleerd disfunctioneel gedrag.
Men leert dergelijk gedrag af en vervangt het door
nieuw, gezond gedrag. Er zijn verscheidene vormen:
cognitieve, constructionele en klachtgerichte gedrags-
therapie.
- **Groepspsychotherapie/groepstherapie** betekent niets
anders dan therapie of psychotherapie in groepsver-
band. Net zoals in individuele therapie wordt er in
groepstherapie aandacht besteed aan psychische pro-
blemen. Er wordt gesproken over de klachten waar cli-
ënten mee zitten en mogelijke oplossingen worden on-
derzocht. De oplossingen en oefeningen die ook bij in-
dividuele therapie aan bod komen, kunnen in groeps-
therapie tot op zekere hoogte tijdens de therapie zelf
plaats vinden. Situaties die zich in het dagelijks leven
voordoen, kunnen door het contact met anderen ook
binnen de groepstherapie ontstaan. Door tijdens de

therapie met anderen te communiceren, kunnen er emoties zoals herkenning, boosheid of sympathie ontstaan. Groepsleden kunnen op deze manier als voorbeeld voor elkaar dienen en elkaar steunen.

In groepstherapie staat de interactie tussen de verschillende groepsleden centraal. Deze communicatie over en weer kan voor een zekere spanning zorgen: steun en veiligheid worden afgewisseld met confrontatie en kwetsbaarheid. Dergelijke positieve spanning kan bijdragen aan het therapeutisch effect. Het positieve effect van de therapie neemt toe naarmate de therapiegroep hechter wordt. Tijdens de therapiesessies neemt de psychotherapeut een leidende, maar terughoudende positie in. Soms zal de groepstherapeut uitspraken van een cliënt duiden of verduidelijken en als dat nodig is, zal hij eventuele conflicten tussen groepsleden aan de orde stellen en in goede banen leiden. De therapeut zorgt ervoor dat iedere cliënt zijn eigen klacht kan inbrengen en daar van de groep feedback op krijgt. Of alle cliënten binnen een groep aan dezelfde soort klachten werken, is afhankelijk van de vorm van groepstherapie.

16. 2,5 jaar klinische opname

17. 12 maanden dagbehandeling

18. 7,5 jaar individuele gesprekken

19. Cursus werken met je eigen ervaring, ervaringsdeskundige

20. Cursus Herstellen op Eigen kracht vooruit, Empowerment cursus, omgaan met schuldgevoelens, Effectief communiceren, Emotionele manipulatie

21. Vivenz Maatschappelijke Dienstverlening, afdeling Cliëntondersteuning. Overzicht cursussen:

* *Werken met je eigen ervaring*

Deze training is bedoeld voor mensen die zover hersteld zijn dat zij met hun ervaringen anderen kunnen leren helpen. Na deze training is de deelnemer in staat om als co-trainer te participeren in trainingen, zelfstandig als trekker van herstelwerkgroepen te functioneren, als ervaringsdeskundige (ex-)GGZ-cliënt vrijwilligerswerk te doen in de GGZ, soepel in te stromen in de MMZ-BGE opleiding. De deelnemer is bereid een dagdeel per week voor de training en gemiddeld een dagdeel voor het doen van huiswerk te investeren. Er zijn 15 wekelijkse bijeenkomsten.

* *Empowerment*

Empowerment is het ontdekken en leren inzetten van uw innerlijke kracht. In deze cursus brengt u uw doelen, vaardigheden, interesses en ervaring in beeld ten aanzien van een door uzelf te bepalen onderwerp zoals uw relatie, wonen of werk. U leert uw netwerk te vergroten en uw sociale en communicatieve vaardigheden uit te breiden. Ook versterking van uw zelfvertrouwen en het ombuigen van negatieve gedachten en gevoelens komen aan de orde. We bespreken hoe u doelen stelt en realiseert en hoe u kunt werken aan het doen uitkomen van uw wensen. Deze training is gericht op resocialisatie en re-integratie. Er zijn 10 wekelijkse bijeenkomsten.

* *Effectief communiceren*

Voor veel mensen is communiceren niet makkelijk. Het kan al moeilijk zijn om een gesprek aan te knopen. Het uiten van gevoelens is nog lastiger. De één wil wel iets zeggen, maar durft het niet. De ander spreekt zich uit, maar voelt zich niet gehoord.

In deze training leert u allerlei zaken die te maken hebben met communiceren, zoals: uzelf uiten, goed luisteren, een gesprek aanknopen, iets bespreken, kritiek ge-

ven en ontvangen, een conflict uitpraten en feedback geven. Er zijn 6 wekelijkse bijeenkomsten.

* *Anders denken*

Het doel is meer inzicht te krijgen in de eigen gedachten en manier van denken. De cursus geeft meer grip op uw denkpatronen. U leert uw gedachten en dus ook uw gevoelens te sturen. Er zijn 5 wekelijkse bijeenkomsten.

* *Omgaan met schuldgevoelens*

In deze cursus leert u schuldgevoelens herkennen en onderzoekt u ze om zodat u er anders mee om kunt gaan (loslaten of verantwoording nemen voor de schuld). Er zijn twee bijeenkomsten .

* *Emotionele chantage*

U leert wat emotionele chantage is, hoe u het herkent en wat u er tegen kunt doen. Er zijn twee bijeenkomsten.

* *Op eigen kracht vooruit, herstellen doe je zelf*

In deze cursus leert u inzicht te krijgen in uw eigen herstelproces. Ook is er ruimte om die herstellervaring met anderen te delen. Verder leert u meer grip te krijgen op de eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van de eigen kracht. De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten en start bij voldoende aanmeldingen.

PS: Alle trainingen worden gegeven door professionele hulpverleners, behalve deze training die wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Cliëntondersteuning, bereikbaar via:

Brouwersdijk 2, 3314 GR Dordrecht.
Telefoon: 088-1237135 en 088-1237134

Blijf-van-mijn-lijf-huis en therapie

Tien jaar geleden zat ik in een sekte. De voorganger daar vertelde me dat ik was uitgekozen om daar te wonen en te blijven, als ik weg zou gaan, zou ik in de hel belanden. Dit was Gods weg voor mij en ik mocht niet ongehoorzaam zijn aan God. In een sekte leer je jezelf opofferen, net zoals Jezus dat heeft gedaan. Je moest dit offer ondergaan in liefde voor God, wat er ook gebeurde. Er werd me verteld wat ik wel en niet mocht, ik werd opgesloten, verkracht en mishandeld. Ik moest er zelfs dankbaar voor zijn, anders was ik ondankbaar aan God. Ik raakte mezelf kwijt, ik was compleet in de war; ik wist niet meer wat goed en slecht was of wat ik wilde. Ik was mijn identiteit kwijt.

Toen ik de kans kreeg om te vluchten ben ik in een Blijf-van-mijn-lijf-huis terecht gekomen. Ik wist totaal niet wat te doen. Ik was altijd bang om gevonden te worden want de voorganger en groep zochten me. Ze hadden al ingebroken bij mijn broer, waar ik maar vier dagen geweest was. Daarna verbleef ik drie weken op een geheim adres, maar ook hier voelde ik me niet veilig. Ik had het idee dat ik iedereen in problemen bracht; mijn familie en vrienden werden lastig gevallen en verkeerden in gevaar. Zolang ik in de sekte woonde, overkwamen alleen mij nare dingen, de rest was dan in ieder geval veilig. In het Blijf-huis waren veel kinderen, ook kinderen die van straat opgevangen waren en ik was bang dat de sekteleiden hen zouden gaan misbruiken. Ik dacht aan niets anders dan teruggaan om dit te voorkomen.

Toen ik in het Blijf-van-mijn-lijf-huis kwam, was ik zo in de war dat ik totaal niet wist wat ik wilde, wie ik was of waar ik heen moest. Ik was nog in de veronderstelling dat ik naar Amerika zou gaan, naar de sekte, naar Pastor M. Ik wilde weg uit de sekte van voorganger E., maar niet van Gods pad af. Ik

dacht dat het Gods pad was om naar Amerika te gaan, naar pastor M., dat voelde veilig. Zo zou ik niet van de weg afdwalen, ik wilde met God blijven wandelen in mijn leven. Ik wist niet eens meer hoe ik normaal Nederlands moest praten, in alle zinnen haalde ik God erbij. Ik kon alleen nog maar in Bijbelteksten praten. Ik was zo gehersenspoeld dat ik niet meer wist hoe ik normaal kon communiceren. De eerste therapie die ik volgde, was dan ook een sociale vaardigheidstraining. Enerzijds wilde ik leren hoe ik normaal kon communiceren, anderzijds voelde ik me zondig dat God niet in elke zin die ik uitsprak voorkwam. Het voelde verwarrend.

Op het moment dat een begeleidster me vroeg 'wat wil jij?', gingen mijn ogen open. Ik dacht eerst nog: 'Wat is een wil? Mag ik een eigen wil hebben? Moet ik dat niet eerst aan God vragen?', maar ik besloot in ieder geval te gaan onderzoeken wat ik wilde. Ik kwam er eerst achter wat ik niet wilde: misbruikt en mishandeld worden. Ik volgde verschillende trainingen en voerde allerlei gesprekken met mijn begeleidster, onder andere over waar ik zou willen wonen. Ik wilde graag zelfstandig wonen, maar niet alleen.

De meeste mensen - ook de andere bewoners - vonden mij raar en ik vond alles om me heen raar. Ik zag overal de duivel in, dat had de voorganger me gezegd. De groep keerde zich tegen mij, omdat ik zo vreemd was, en wilde niets met me te maken hebben. Het gekke was dat de kinderen in het Blijf-huis wél met me praatten. Ik had een goed contact met hen, ze vertrouwden me.

Normaal gesproken blijf je maximaal een half jaar in een Blijf-huis, maar omdat men niet wist wat men met me aan moest, kreeg ik twee jaar verlenging. Op dat moment werd er een nieuw project opgericht: gezamenlijke woonruimte voor vrouwen boven de eenentwintig. In deze nieuwe behuizing vonden groepsgesprekken plaats en gezamenlijke activiteiten als koken, onder begeleiding van een therapeut van het Blijf-huis. Ik volgde bovendien nog creatieve - en gesprekstherapie. Ook werd ik begeleid door het Riagg; ik kon hen dagelijks tussen

8.30 en 9.00 uur bellen als ik die dag een gesprek wilde. Ik was niet in staat om volledig zelfstandig te wonen. Ik slikte bijvoorbeeld medicijnen, maar kon soms niet onthouden of ik ze al ingenomen had. Dan slikte ik er teveel en moest er weer iemand van de crisisdienst komen. Soms rende ik ook zo de straat op, dan wist ik niet waar ik was. Ik had daardoor ook teveel zorg nodig om in het huis te blijven wonen.

Ik werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze wilden beginnen met de verwerking van wat er in de sekte gebeurd was, maar ik ging steeds terug naar de beelden van het misbruik uit mijn jeugd. Er kwamen gesprekken met mijn familie. Ik sprak mijn vader aan op het misbruik, ik was overtuigd dat hij me misbruikt had, maar de therapeut zag aan zijn reactie van mijn vader dat dit niet juist was. Ze legde me uit dat je als kind dingen door elkaar kunt halen. Als kind was ik zo getraumatiseerd dat ik het niet meer duidelijk wist. Ik begreep toen dat mijn vader het niet gedaan had, maar de beelden waren nog altijd aanwezig. Dat was verwarrend, maar ik leerde ermee leven omdat ik wist dat mijn vader eerlijk was. Hij zei: 'Ik zou je dit nooit aandoen, maar ik wil je er doorheen helpen. Ik hou onvoorwaardelijk van je en mijn deur staat altijd voor je open!' Ik voelde dat hij het meende en hij was er steeds voor me als ik een herbeleving had. Pas tien jaar later ben ik er met EMDR achter gekomen hoe het precies zat. Door de traumaverwerking leerde ik dat het anders was gegaan dan ik me nu herinnerde. Ik had me opgesplitst in meerdere personen om het aan te kunnen. Ik leerde de verschillende personen met elkaar in contact te brengen. Zo leerde ik mezelf kennen en ontdekte ik mijn ware ik.

Ik wilde mezelf vergeven, van mezelf houden en mijn verleden een plek geven. Het negatieve omzetten in iets positiefs en met mijn verhaal laten zien dat er een uitweg is. Ik wilde contacten opbouwen met familie en vrienden uit het verleden. Ik wilde niet meer vluchten en zelf een gezin opbouwen; doordat mijn vader mij vergeven had, geloofde ik weer dat er een goede man voor mij bestond. Ik ging schilderen en beelden maken, vrouwelijke beelden: ik mag er zijn als vrouw zonder dat

iemand mij iets aandoet. Mijn Godsbeeld veranderde van een God die mij vertelde wat ik moest doen naar een God die van me hield en me goed vond zoals ik was.

Als iemand me nu zou vragen: 'Wat doe je als de sekte weer voor de deur staat?', dan antwoord ik: 'De politie bellen!' Zij hebben me verteld dat als je na drie jaar nog niet gevonden bent, de misbruiker het dan meestal opgeeft, omdat hij dan alweer een nieuw slachtoffer gevonden heeft. Ik heb een tijd lang begeleiding van de politie gehad als ik ergens heen ging. Ik had zelfs een alarmnummer dat ik kon bellen. Je kunt altijd je verhaal vertellen bij de politie zodat ze ervan af weten, er komt dan meteen iemand als er wat is. Zo heb ik zelf ook een stukje veiligheid ingebouwd. Ik heb pas na drie jaar weer contact gezocht met mijn familie, het zou niet veilig zijn geweest hen meteen op te zoeken. Schuldgevoel over de kinderen die ik achter moest laten in de sekte en die ik niet kon helpen, heb ik niet meer. Dat heb ik in mijn schilderijen verwerkt. Ook heb ik mijn verhaal gedaan bij het AMK (Advies- en Meldpunt Kindermishandeling - voor iedereen die met zorgen en vragen over kindermishandeling rondloopt). Jeugdzorg heeft destijds actie ondernomen door kinderen te laten onderzoeken door een arts, die zorg moest ik uit handen geven. Ik adviseer vrouwen dan ook om bij misbruik het AMK in te schakelen.

Na zes maanden Blijf-van-mijn-lijf-huis moet je verhuizen. De hulpverlening wist echter niet wat ze met mij aan moest. Ik ben naar diverse tehuizen van het RMPI (Rotterdams Medisch Pedagogisch Instituut) geweest, maar die waren eigenlijk voor mensen met een geestelijke handicap, dus daar hoorde ik ook niet thuis. Ik kon prima mijn eigen wastafel schoonhouden of mijn tanden poetsen, dat was niet het probleem, maar een tehuis voor mensen zoals ik was er destijds niet. Mijn therapeut en aanspreekpersoon uit het Blijf-huis ging overal met me mee naartoe; we bezochten samen verschillende instellingen. Omdat er nergens plek voor me was, kreeg deze persoon het voor elkaar dat ik langer in het Blijf-huis mocht blijven; ik kreeg er een half jaar bij en bleef dus in totaal twaalf maanden. Dat was nog nooit eerder voorgekomen.

In het Blijf-van-mijn-lijf-huis was een crisisafdeling; dat was een eenpersoonskamer. Vanuit hier werd er gekeken waar je naartoe kon en als er in dit Blijf-van-mijn-lijf-huis plaats was, dan kwam je op het bovenste gedeelte; groep 1. Hier woonde ik met alle vrouwen die net waren aankomen, het waren er ongeveer vijftig, inclusief kinderen. De eerste maand kreeg ik dagelijkse gesprekken en een therapeut aangewezen. Samen met de therapeut bekeek ik wat mij kon helpen. Ze hadden creatieve therapie, zowel individueel als in een groep, cognitieve therapie en sova (sociale vaardigheden) trainingen. Elke ochtend was er een koffie-uurtje, waar de groepsleiding bij aanwezig was om eventueel onregelmatigheden vast te stellen.

De huishoudelijke taken zoals het dekken van de tafel, het uitvoeren van schoonmaakwerkzaamheden en het bijhouden van de voorraad, werden onderling verdeeld. In de voorraadkast stonden koffie, frisdrank en chips voor de hele groep, maar het eten werd vaak weggehaald. Er was ook een rookgedeelte, dat zat vaak stampvol, er waren veel rokers onder de vrouwen.

Ik had een eigen kamer met wastafel en bed, meer was het niet. Ik moest mezelf overdag in de groep begeven en samen dingen gaan doen. Ik kon niet praten en niet eten...ik had een vorm van anorexia. Wanneer ik stress had, kon ik niet eten; mijn keel ging op slot. Ik was ook veel afgevallen en veel te mager voor mijn lengte (169 cm - 48 kg).

's Nachts kon ik niet slapen, de herbelevingen spookten door mijn hoofd, elke dag dacht ik: vandaag word ik gevonden. Ik mocht van de creatieve therapeut elke dag komen schilderen en/of beelden maken. Dat is mijn redding geweest. De nachttherapeut mocht mij alleen na etenstijd in de crea-ruimte laten (van 17.00 uur tot 0.00 uur). Daarna werd ik begeleid naar mijn kamer en mocht er niet meer af.

Ik kon niet praten, maar door mijn schilderwerk kon ik weer-geven wat ik voelde en samen met mijn creatieve therapeut,

door haar vragen, kwamen er woorden bij mijn beelden en kunst.

Met de vrouwengroep kon ik niet communiceren, de vrouwen waren bang voor mij, ik had vaak paniekaanvallen en ze hielden hun kinderen uit mijn buurt. Een keer was het zo erg dat een vrouw een mes pakte en mij wilde steken. Het mes kwam in de deur terecht, de vrouw werd apart genomen. Ze werd in een andere groep ingedeeld.

Het was een oud opvanghuis, met lange donkere gangen en gele muren. Er waren lange gangen. Veel bruin en donker. 's Nachts zat ik vaak bij de nachttherapeut. Ik was hele nachten wakker. Kon maar één uurtje slapen, ook al was ik nog zo moe. Soms rende ik overstuur door de gangen.

Ook dacht men dat ik een geslachtsziekte had, dus kreeg ik verschillende onderzoeken. De therapeut ging met mij mee naar een vrouwelijke huisarts. Op alles werd ik gecontroleerd en kreeg alle mogelijke inwendige onderzoeken. Ik werd ook op aids getest. De eerste uitslag was: Chlamydia. Ik werd voor deze geslachtsziekte meteen behandeld. De aidstest moest na zes maanden worden herhaald.

Ik dacht dat ik aids had, omdat ik al negen weken achtereen ongesteld was en het bloed dat vrijkwam, was zwart! Nu was de tijd om een boek te schrijven, want later zou ik er misschien niet meer zijn ... Ik hoef nog maar even, dacht ik. Die gedachte hield me op de been, totdat ik de uitslag kreeg. Hoewel ik geen aids had, zakte de grond onder mijn voeten vandaan. Ik was zo bang voor het leven dat ik niet wist hoe ik verder moest. Wat nu? Hoe gaat het nu verder, wat moet ik doen? Ik was te bang om te leven... Ik mocht mijn familie niet zien in verband met hun veiligheid, zei de politie. Zij konden niets voor mij doen. Tenzij de voorganger mij zou vinden en weer zou verkrachten!

Ik had mijn gitaar bij mij en begon het enige liedje te spelen

die ik buiten de kerk en de sekte om kende. Het was een lied uit de buitenwereld, uit de maatschappij. Het was The Rose van Bette Middler.

Vertaling van dit nummer:

*Sommigen zeggen liefde, dat is een rivier
Die het tere riet verdrinkt
Sommigen zeggen liefde, dat is een scheermes
Dat je ziel bloedend achterlaat*

*Sommigen zeggen liefde, dat is een honger
Een eindeloos pijnlijke behoefte
Ik zeg liefde, dat is een bloem
En jij haar enige zaad*

*Het is het hart bang om te breken
Dat nooit leert dansen
Het is de droom bang om te ontwaken
Die nooit een kans neemt
Het is diegene die niet genomen kan worden
Die lijkt niet te kunnen geven
En de ziel bang om te sterven
Die nooit leert om te leven*

*Als de nacht te eenzaam is geweest
En de weg te lang
En je denkt dat liefde alleen
Voor de gelukkige en de sterke is
Onthoud gewoon dat in de winter diep onder de sneeuw
Het zaad ligt
Dat met de liefde van de zon
In de lente
Een roos wordt*

Dit liedje speelde ik in de rookkamer, toen kwam ook de vrouw binnen die mijn therapeut werd in groep 2. Ik wilde haar graag als therapeut. Ik speelde het liedje en zij zong. Ik voelde mij zo veilig, ze was als een moeder voor me. Wat had ik dat dat gemist; een lieve moeder. Ik wilde die roos worden

die kon groeien, ik wilde liefde, zon en water om te groeien. Ik zou doorgaan en die roos worden en leren om te gaan met mijn doornen.

Omdat ik niet met de vrouwen in het Blijf-huis kon opschieten; Dacht ik: zie je wel, ik hoor hier niet! Dit is niet mijn plek, ik moet naar Amerika. Op een gegeven moment was ik zo in de war dat ik dacht: ik ben altijd bang om gevonden te worden, ze weten hier niet wat ze met mij aan moeten, ik kan echt beter teruggaan. Ik zou weliswaar weer verkracht en opgesloten worden, maar dat was bekend. Ik hoefde er niet bang voor te zijn. Nu schrok ik op bij elk geluid. Ik sliep hooguit een uur per nacht, zo alert en angstig was ik. Ondertussen was ik echter ook begonnen met creatieve therapie. Individueel, omdat ik me niet op mijn gemak voelde in een groep.

In groep 2 kwam ik in een kleinere groep, beneden in het huis bij mensen die beter bij me pasten. Hier voelde ik mij thuis en mijn therapeut hielp mij door veel dingen heen. Door haar voelde ik mij geliefd, er was iemand die om mij gaf. Ook gaf ze mij af en toe een standje wat ik ook nodig had. Het komt goed, zei ze altijd tegen me.

Destijds begreep ik dat niet, maar later werd het me duidelijk dat het inderdaad goed komt, als je er maar in gelooft. Hoewel het niet altijd gaat zoals je wilt, is het soms zelfs beter als het écht bij je past.

Beneden was de groep niet alleen kleiner maar ook de kamers. Die waren echt zo klein dat alleen je bed er kon staan plus een stoel, maar ik voelde mij er toch wel veilig. Langzaam durfde ik naar buiten te gaan, rondjes om het huis.

Op deze afdeling hadden we een serre. Hier zat ik veel. 's Morgens gaf ik de vogels brood en hoorde ze fluiten. Ik zag de zon opkomen en zo leerde ik van kleine dingen genieten. Hier leerde ik ook vrouwen kennen die mij veel beter begrepen.

De zoektocht begon naar waar ik naartoe zou gaan ná het

Blijf-van-mijn-lijf-huis. Mijn therapeut hield vol. En na negen maanden was er wat ik nodig had: een plaatsje in de buurt. Het was in ander Blijf-van-mijn-lijf-huis, Hera, een opvang voor mensen boven de eenentwintig. Van daaruit werd ik verder begeleid naar een zelfstandige woonsituatie

Ik kreeg daar een kamer waar ik met vijf mensen woonde. Samen moesten we voor het huis zorgen, we aten samen en we deelden de keuken en de badkamer. Hier had je ook een gemeenschappelijke ruimte en twee keer in de week kwam de groepstherapeut om dingen te bespreken. Ook hier was een mannelijke therapeut, hij ging iets voor mij voelen, dat voelde voor mij onveilig en ongemakkelijk. Ik heb dit besproken en helaas voor die therapeut, maar hij werd overgeplaatst. Ik was voor mezelf opgekomen én ik kon veilig wonen.

Van mijn creatieve therapeut kreeg ik een schildersezels en een bureau. Daarnaast jogde ik nog veel, want door de grond te voelen, werd ik geholpen in het hier en nu te komen. Ik had via Hera een vertrouwenspersoon toegewezen gekregen die vier uur in de week beschikbaar was om bijvoorbeeld met mij naar de Sociale Dienst te gaan, of naar het Riagg.

Ik had me in overleg met mijn therapeut aangemeld voor een soort onderzoek van het Riagg GGZ. Ze vonden het moeilijk mij te beoordelen en ik kreeg dan ook verschillende onderzoeken. Hier kwamen meerdere zaken uit naar voren: ik leed aan Borderline-stoornissen, meervoudige persoonlijkheidsstoornis, posttraumatische stressstoornis, slaap- en eetstoornis. Ik kwam in aanmerking voor klinische opname omdat ik gedragsgestoord was, maar omdat ik me totaal niet veilig voelde, ging ik hier niet in mee.

Het belangrijkste was dus dat ik mijn gevoel van veiligheid zou hervinden. Ik moest hiertoe een basis opbouwen en van hieruit kon ik therapie gaan volgen. Geen enkel therapeutisch centrum zou mij op dit moment opnemen. Ik was nog zo in de war en angstig dat dit lang duurde. Omdat ik mijn therapeut in het Blijf-huis wél vertrouwde, mocht ik daar creatieve therapie

blijven volgen. Inmiddels had ik ook een plek gevonden waar ik elke dag kon gaan schilderen en beeldhouwen en een therapeut in een angstkliniek, waar ik twee keer in de week kwam.

Ondanks deze vooruitgang heb ik toch nog een keer een overdosis genomen. Ik raakte in een herbeleving, doordat ik bang was voor een man die ook in het huis woonde. Bovendien had iemand onze portiek in brand gestoken, waardoor we door de brandweer bevrijd moesten worden en was ik aangerand door een mannelijke bewoner. Ik was op dat moment niet sterk genoeg om nee te zeggen en om voor mijzelf op te komen, maar dit wilde ik nooit meer; ik was het nu echt zat.

Na de overdosis ben ik in contact gekomen met het Centrum voor Angststoornissen. Hier wilden ze me wel helpen, maar dan moest ik wel intern komen. Ik ben hier negen maanden geweest. In die tijd was ik ook erg in de war; ik had steeds nachtmerries over dat mijn vader mij misbruikte. Ik zag zijn gezicht boven mij. Later ben ik er door middel van IC (herbeleving van je trauma door terugkeer, onder begeleiding van een psychotherapeut) achter gekomen, dat het de buurman was die me misbruikte, en niet mijn vader. Het heeft een hele lange tijd geduurd voordat ik de werkelijke beelden zag. Ik wist wel eerder dat mijn vader het niet was, maar niet direct omdat ik dat duidelijk zag. De beelden zijn pas echt weggegaan en duidelijk geworden toen ik EMDR kreeg van een therapeut.

In de psychiatrische kliniek heb ik allerlei therapieën gevolgd; gedragstherapie, sociale vaardigheidstrainingen en cognitieve therapie. Niet allemaal tegelijk, maar stapje voor stapje. Ik ging vooruit, maar soms wilde ik nog weglopen, dan kon ik het even niet meer aan. Ik kreeg hier ook meer medicijnen omdat ik epileptische aanvallen kreeg. Doordat mijn stressniveau hoog was, kreeg ik meerdere aanvallen op een dag. De hogere medicatie was nodig omdat mijn hersenen dat niet aan konden. Ik zou in een psychose kunnen blijven of hersenbloedingen kunnen krijgen. Mijn medicijnen waren dus heel belangrijk voor me, ik slikte destijds achttien pillen per dag (dat heb ik inmiddels afgebouwd tot tweeënhalve pil per dag, dus ik ben

trots op mezelf!).

Ik ben hierna in de dagbehandeling terecht gekomen. Ook onderging ik nog een nabehandeling in de kliniek, want ik was nog lang niet klaar. Het eerste trauma of in ieder geval een deel ervan (het buurman trauma) had een plek gekregen. Ik dacht dat het wel goed ging totdat het volgende trauma de kop opstak. Dit was weer een dieptepunt in mijn leven waarop ik dacht: ik wil dood en ik nam weer een overdosis. Ik had al zoveel verwerkt, ik was er zo moe van steeds weer in dat zwarte gat te vallen. Ik wilde niet meer. Ik had zo hard gevochten om eruit te komen en nu zat ik er weer dieper in dan ooit. Ik kon echt niet meer. De psychiatrische kliniek kende mijn traumaverleden en had aangegeven dat als het weer nodig was, ik opnieuw in behandeling mocht komen, maar volgens het AWBZ mag een opname slechts zes tot negen maanden duren. Een langere periode wordt niet vergoed. Na verloop van tijd mag je je opnieuw op laten nemen.

Toen ik uiteindelijk opnieuw opgenomen werd, was dat voor mijn geestelijke gesteldheid beter, maar lichamelijk moet je het ook aan kunnen. Ik had eetproblemen: als ik mij vies voelde, kon ik niet eten. Het was dan net of er een klem op mijn keel/mond zat. Ik viel dan ook erg af. In de psychiatrische kliniek werd hier wel erg goed opgelet, ze zijn niet alleen begaan met je geestelijke gezondheid.

Door de trauma's die ik verwerkte, kwamen er weer andere gedragingen en stoornissen naar boven waar ik mee om moest leren gaan. Ik bleef in een herbeleving van de periode dat ik getrouwd was met mijn eerste man; ik gedroeg me dan als de achttienjarige Lana die steeds zelfmoord wilde plegen. Ik moest dan ook een contract ondertekenen dat ik mezelf niks mocht aan doen en als ik dat toch wilde, dan moest ik eerst gaan praten met mijn therapeut. Bij mij werkte dat, afspraken en beloftes maken, ik kwam mijn belofte na.

Hierna ben ik bij het Riagg in behandeling geweest, negen maanden lang, vijf dagen per week. Ik had veel geleerd in de

kliniek, maar nog niet hoe ik de therapie kon gaan toepassen in het normale dagelijkse leven. Dat leerde ik hier. Ook leerde ik hoe ik één en ander kon toepassen in een relatie, want ik ontmoette mijn huidige man.

Samen zijn we verhuisd. Ik ben in therapie gegaan bij het GGZ en later heb ik bij dezelfde therapeut EMDR gekregen. Mijn man en ik wilden graag een gezin stichten en hoewel ik veel problemen heb ondervonden op dit gebied, raakte ik uiteindelijk toch zwanger. We kregen een gezonde zoon. Ik had alleen geen idee hoe ik een liefhebbende, goede moeder moest zijn. Ik vertrouwde niemand met onze zoon, zelfs mijn man niet. Op zeker moment had ik zelfs weer een doodswens, maar ik dacht gelijk: als ik dood ben, zorgt er niemand voor hem.

Ik wilde hem meenemen de dood in, zodat we samen naar de hemel konden gaan. Dan kon ik altijd bij hem zijn. Dit speelde zich af direct na de bevalling, ik was erg in de war. Gelukkig kreeg ik veel hulp, elke dag kwam er een vast persoon om me mijn medicatie toe te dienen en ik had een vaste therapeut. Ook kwam er een therapeut om samen met mijn partner voor onze zoon te zorgen. Langzaamaan leerde ik hem te vertrouwen met onze zoon.

Ik ging wekelijks naar therapie en als ik niet weg kon, kwam de therapeut bij me thuis. Ook volgde ik weer een assertiviteitstraining, omdat ik nog niet zo goed wist hoe ik voor mezelf op moest komen bij mijn familie. Ik heb dit stapje voor stapje moeten leren, ik voelde me zo schuldig en verantwoordelijk tegenover hen. Daarnaast deed ik nog een cursus traumaverwerking. Deze gaf me inzicht in wat een trauma eigenlijk doet in je hersenen. Door een trauma krijgen je hersenen niet de juiste signalen, waardoor je een paniekaanval kunt krijgen of een angststoornis. Hierdoor ben ik gaan inzien dat het dus normaal is dat je abnormaal reageert als je een traumatische gebeurtenis meemaakt.

Doordat ik mijn verleden heb geaccepteerd en mezelf heb kunnen vergeven, zelfs van mezelf ben gaan houden, leerde ik

stapsgewijs met mezelf om te gaan. Hierdoor werd dat ook makkelijker voor anderen. Ze leerden ermee omgaan dat ik ben wie ik ben (soms was dat niet leuk of fijn, maar het is zo-als het is). Door hier niet meer tegen te vechten ben ik rustiger geworden en leerde ik van mezelf te houden, inclusief al mijn beperkingen. Ik heb ermee om leren gaan. Ik heb geleerd dat ik teveel impulsen op één dag moet vermijden anders word ik gestrest en als ik teveel stress heb, kan ik ineens apart reageren, paniekerig zijn. Ik heb de tijd nodig om te ventileren, rustig alles op een rijtje te zetten, zodat alles geordend is in mijn hoofd.

Ik heb het nodig te zeggen waar ik mee zit, anders krop ik het op en ga ik mijzelf splitsen in een ander persoon. Ik raak mezelf dan kwijt, weet niet meer wat ik denk of wie ik ben, dus voor mij is het het beste als ik dicht bij mezelf blijf en zeg wat ik denk en voel. Dit is niet altijd even prettig voor mijn omgeving. Ik ben niet perfect, dat weet en accepteer ik, maar zo leef ik en dat werkt voor mij perfect. Ik heb geleerd om - als ik aan een trauma denk - het net als met een afstandsbediening uit te zetten, te stoppen en me dan op iets anders te concentreren, zodat ik niet in een herbeleving blijf steken. Ik schilder, wandel, jog, kijk films of ik luister naar muziek die me in het hier en nu brengt. Ik doe een spelletje met mijn zoontje of ik praat met mijn man over iets wat ons op dit moment bezighoudt. Het helpt me ook nog steeds om, als ik in een stukje van het verleden ben beland, te luisteren naar wat ik nu hoor en nu zie. Om mijn leeftijd en adres te zeggen, zodat ik beseft ik ben hier en nu veilig. Door aan het hier en nu te denken, te beseffen dat ik een lieve man en zoon heb, kom ik uit mijn verleden. De zorg voor mijn zoontje en het praten met mijn man hierover helpen me om een betere moeder te zijn dan die ik zelf heb gehad. Ik heb vier jaar lang hulp gekregen bij de opvoeding van mijn zoon. Mijn man en ik hebben alle steun en hulp aangenomen die we konden krijgen, samen zodat we als gezin beter functioneerden en individueel als vader en moeder.

We hebben geleerd alles uit te praten om samen op één lijn te komen. Ik heb geleerd dat, ook al heb ik mijn stoornissen, er

toch iemand is die onvoorwaardelijk van me houdt, een man die me nooit dwingt tot dingen die ik niet wil doen. Hij laat me vrij, zodat ik kan zijn wie en wat ik wil zijn. Zo willen we onze zoon ook opvoeden, samen, in liefde, maar met een eigen wil. Natuurlijk komen we nog wel eens iets tegen waardoor we van slag raken of zijn er problemen waar we mee om moeten leren gaan, maar elke fase brengt weer iets nieuws met zich mee. Elke dag leren we weer, van onszelf en van elkaar. Wij kiezen ervoor dit te zien als een positieve uitdaging en samen zijn we sterk. Samen - mijn man en ik, onze zoon, onze honden Brintje en Abby en poes Nanous - zijn we een gelukkig stel.

Verslag van een gesprek met mijn therapeut op 22-05-2008

Ik moet even alles op een rijtje zetten, maar wat ik wil leren is het volgende. Ik wil voor mezelf de vrijheid voelen wat ik geloof, wie God voor mij is en wat hij voor me betekent. Ik ben nog steeds bang dat ik niet goed leef en in de hel beland. Hoe weet ik dat God het goed vindt hoe ik leef? Hoe kan ik daar rust in vinden? Wie kan me zeggen, als ik zo blijf leven, of ik het wel of niet goed doe? Daar wil ik dus achter komen, wat voor mezelf oké is. Mag ik? Ik moet de rust vinden ... in mezelf.

Het eerste waar we het over gehad hebben, is: hoe zie ik God? Eerst zag ik God zoals voorganger E. eruit zag. Nu zie ik God als een zon en een bron van liefde. Alles is liefde. Zolang ik in liefde leef, voor mezelf, maar ook voor anderen, dan is dat iets waar God heel blij mee is. Maar ik probeer ook te denken aan mijn medemens, mee te leven, te luisteren als het kan en een helpende hand uit te steken. Ik kijk wat ik rechtvaardig vind en daar pas ik mijn handelen op aan. Ik respecteer anderen zoals ze zijn en laat eenieder in zijn waarde.

Ik probeer zoveel mogelijk om een goede vrouw te zijn voor mijn man, mijn zoontje en voor mezelf. Maar God is meer dan wat ik kan aanraken, zien of voelen. Hoe zou God willen dat ik leef? Volgens de tien geboden natuurlijk! Eens kijken of ik dat doe ...

EERSTE GEBOD:

God gaf de volgende grondregels.

Hij zei: 'Ik, de Heer, ben jullie God.

Ik heb je uit Egypte gehaald, uit dat slavenoord.

Houd er geen andere goden op na. Ik ben er immers.'

TWEEDE GEBOD:

'Maak geen afgodsbeeld; niets van wat in de hemel, op de aarde of in het water onder de aarde is, mag je afbeelden.

Kniel voor zulke goden niet neer, vereer ze niet, want ik, de Heer, ben jullie God.

Ik duld geen andere goden naast me.

Wie zich tegen mij verzet, zal ik straffen, hem en ook zijn nakomelingen, tot in de derde en vierde generatie.

Maar wie mij liefhebben en zich houden aan mijn geboden, die blijf ik trouw tot in de duizendste generatie.'

DERDE GEBOD:

'Misbruik mijn naam niet.

Want ik, de Heer, zal straffen wie mijn naam misbruikt.'

VIERDE GEBOD:

'Houd de sabbat in ere.

Het moet een bijzondere dag voor je zijn.

Zes dagen heb je om te werken, maar de zevende dag, de sabbat, is een rustdag die aan mij, de Heer, je God, is gewijd.

Verricht dan geen enkel werk.

Dat geldt voor jezelf, je zoon en je dochter, je slaaf en je slavin.

Het geldt ook voor je vee en voor de vreemdeling die in je stad woont.

Want in zes dagen heb ik de hemel, de aarde en de zee gemaakt en alles wat zij bevat, maar op de zevende dag heb ik gerust.

Daarom heb ik de sabbat gezegend en er een bijzondere dag van gemaakt.'

VIJFDE GEBOD:

'Heb eerbied voor je vader en je moeder.

Dan zul je een lang leven hebben in het land dat ik, de Heer, je God, je ga geven.'

ZESDE GEBOD:

'Bega geen moord.'

ZEVENDE GEBOD:

'Pleeg geen overspel.'

ACHTSTE GEBOD:

'Steel niet.'

NEGENDE GEBOD:

'Beschuldig niemand op valse gronden.'

TIENDE GEBOD:

'Zet je zinnen niet op het huis van een ander, ook niet op zijn vrouw, zijn slaaf of slavin, zijn koe of zijn ezel, of op iets anders dat van hem is.'

Ik baal van mijn terugvallen, maar ik weet ook dat het erbij hoort. Hieronder een stukje uit mijn dagboek:

*Ik voel me even heel ziek, moe van binnen.
Mijn ziel schreeuwt het uit, geeft over.
Alles voelt ellendig, wat een naar gevoel.
Morgen ga ik naar een therapeut, ik hoop dat ik dan
wat meer rust zal krijgen.
Ik voel dingen, ik zie dingen ... is het waar of zie ik
dingen die er niet zijn?
Wat moet ik ermee, wat kan ik ermee?
Ik voel me zo moe, van alles.*

*Ik weet niet wat te geloven en wat te denken.
Wat zijn mijn gedachten en gevoelens?
Ik ben in de war en soms ook weer niet.
In de sekte was er maar één waarheid die ik mocht
geloven.
Het is erin gestampt, maar geloof ik het?
Is het de waarheid die ik zoek?
Of is alles een leugen?*

Wat is waar en wat niet?

*Wie ben ik en wie is voor mij God?
De kracht, de ziel, de waarheid
Wie en wat?
Hoe mag ik denken, hoe mag ik zien, hoe mag ik
voelen?
Alles voelt als in de war.
Morgen ga ik naar de therapeut en zal ik duidelijkheid
krijgen.
Dan komt mijn lichaam tot rust.
Wat en hoe?
Ik zie het morgen.
Eerst moet deze rotzooi uit mijn lijf.*

*Wat ben ik moe en wat voel ik me ziek.
Ga zo rusten, maar wil het even van me afschrijven.*

*Ik wil erachter komen wie ik ben.
Ik wil groeien naar een betere ik.*

Mijn ziel.

*Ik ben vandaag naar traumaverwerking geweest. Ik
voelde me weer zo zwaar beladen, maar het is dan ook
niet niks wat omhoog komt. Graag zou ik een soort
van kastje hebben, waar ik de Emmastraat in kan
doen zodat het verhaal niet steeds omhoog komt, want
ik wil het niet steeds weer zien en voelen. Het was een
donker, zwart gat waar ik uit ben geklommen, maar
nu ben ik volwassen. Ik wil me niet naar beneden laten
trekken door de pijn en het verdriet. Dat was toen. Nu
ben ik vrij en los van dat verleden: ik ben gelukkig. Ik
hoef niet te weten wat en waarom, ik wil nu leven en
genieten. Het verleden is voorbij, in het heden heb ik
een lieve man en een prachtig zoontje waar ik voor wil
zorgen. Schuldgevoel om wat me is aangedaan, is niet
meer nodig; ik ben vrij. Ik hoop alleen dat mijn
buurmeisje van toen gelukkig is waar ze nu is.*

Mijn moeder

Ik heb navraag gedaan bij mijn familie en kennissen en de herinneringen die ik had, klopte allemaal. De telefoon van mijn moeders werk, de luiers die mijn broer had gehaald toen hij vier was, de naam van mijn moeders kantoor en dat de kinderen opeens weg waren ... Alles!

Ik ben mij ervan bewust geworden dat het voor mijn moeder niet altijd gemakkelijk is geweest. Mijn moeder was overspannen en kreeg bij haar derde zwangerschap twee kinderen in plaats van één: alles was haar teveel. Vrij snel na ons, de tweeling, kwam ook nog mijn andere broertje. Toen weer een tweeling en daarna ging het bedrijf van mijn vader failliet. Mijn moeder moest haar veilige huis verlaten terwijl de baby's net waren geboren. Er knapte iets in haar. Ze moest alles weer van onderaf aan opbouwen en mijn vader was altijd weg. Mijn moeder lag in haar kraambed toen de Belastingdienst op de stoep stond. We werden uitverkocht.

Mijn moeder was net bevallen en ze kon niet eens onbezorgd blij zijn. Steeds stonden er mensen aan de deur om geld ... mijn vader had schulden gemaakt. Mijn moeder was verdrietig omdat ze niet blij kon zijn met de baby's, maar ze had geen tijd om zich daar druk over te maken. Tenslotte moest er brood op de plank komen; ze had zes kinderen, dus ze moest werken en doorgaan. Mijn vader liet mijn moeder veel alleen. Hoewel ze veel werkte, waren er altijd geldzorgen. Op een dag kwam mijn vader opeens met een nieuwe vrouw aanzetten en wilde drie van zijn kinderen meenemen. Mijn moeder moest maar kiezen welke drie. Dit was een onmogelijke keus en ze heeft voor ons gevochten. Aan de deur ontstond een vreselijke ruzie en mijn moeder schold de vrouw uit voor slet en hoer. Ik begreep niet wat die woorden betekenden, maar ik wilde eigenlijk met mijn vader mee, dus dan was ik ook een hoer en

slet. Dit is zo in mijn geheugen gegraveerd dat ik dacht dat mijn moeder dit tegen mij zei. Dit heb ik allemaal later ontdekt.

Mijn zuster was het lievelingetje van oma en ze was de eerste dochter van mijn ouders. Toen ik geboren werd, was niet meer alle aandacht voor haar. Ze kon dit niet aan en ze zag mij als teveel. Dit gevoel heb ik altijd met me megedragen: dat ik me teveel voelde. Mijn zuster wilde haar vader voor zichzelf. Ze was pas zeventien maanden toen ik kwam, dus dat is misschien ook wel erg moeilijk voor zo'n klein meisje. Helaas liet mijn vader ons allemaal in de steek: haar, maar mij ook! Onze vader is nu wel in haar leven en daar is ze gelukkig mee. Haar geluk is echter niet compleet, want ze ziet haar eigen kinderen niet meer: die heeft ze bij haar ex-man achtergelaten. Ik hoop dat alles op zijn pootjes terecht komt, maar alleen God weet wat goed is voor iedereen. Het goede zal uiteindelijk zegenen.

Ik was acht jaar toen de buurman op mij 'geplast' had. Ik wist niet dat het sperma was, die naam kende ik toen nog niet! Dus toen ik thuiskwam, riep ik: 'Mama, ik heb plas op me!' Mijn moeder dacht waarschijnlijk dat ik m'n broek geplast had, dus ze zei: 'Vies kind, ga jezelf wassen!' Ik was acht jaar, dus dat kon ik best zelf. Ik voelde me vies.

Ik ben weer een stap dichterbij mezelf: mijn moeder was een best mens. Op haar zesentwintigste al zes kinderen, net een maand bevallen van de laatste twee zonder huis en zonder geld, overspannen, niemand die haar hielp ... en ze heeft zich hier toch doorheen geworsteld. Ik geef het je te doen. Knap hoor, ik neem mijn petje af voor haar!

Het boek van Samuel

Ik ben begonnen met het boek van Samuel, maar het lukt me niet om verder te lezen; ik word geconfronteerd met mezelf.

Ik voel me schuldig naar mezelf toe dat ik al die tijd in de sek-te ben gebleven en mezelf dat aan heb laten doen. Ik moest blijven van voorganger E., hij manipuleerde me, maar ik voel me schuldig dat ik er niet eerder uit ben gegaan. Het was een gewoonte om misbruikt te worden, pijn kwam in mijn leven veel voor en het was tenslotte toch een vorm van aandacht. Nu denk ik dat ik onbewust om die aandacht vroeg. Ik kan het niet goed uitleggen, maar erge dingen zoals het seksueel misbruik voelden zo gewoon; het was een vorm van herkenning. Ik wilde het niet en toch gebeurde het, ik trok het op de één of andere manier aan. Ik worstel er enorm mee dat ik het onbewust toch zelf heb toegestaan, omdat het toch een vorm van aandacht was.

Vroeger miste ik mijn vader en was ik op zoek naar een vaderfiguur. Daarom ging ik met de buurman mee toen ik vijf was. Dit duurde tot ik twaalf was. De zoektocht naar mijn vader ging door. Ik dacht hem in God gevonden te hebben; ik dacht dat God mijn vader was, de vader die ik altijd had gemist en die ik nodig had. God en al diegenen die Zijn woord predikten. Ik was zo naïef.

Nu ben ik dat niet meer, nu denk ik: ik heb het aangevoeld, maar voelde me schuldig tegenover God dat ik alle mannen veroordeelde op basis van mijn ervaringen uit het verleden. Het was mijn instinct, maar toch ging ik niet weg. Toch liet ik het gebeuren en probeerde ik de mannen in mijn leven te vertrouwen, als een soort geestelijk vader. Wat de buurman, mijn oom, voorganger E. en alle andere mannen die mij misbruikten, mij hebben aangedaan, heb ik mezelf aan laten doen. Ik

wilde eigenlijk alleen aandacht van God. Van een vader. Als ik die aandacht en liefde niet had gezocht, was me dit niet overkomen: daarom voel ik me schuldig. De zoektocht naar mijn vader is ten einde. Voor mijn gevoel is God altijd bij mij en is Hij mijn Vader die onvoorwaardelijk om mij geeft.

Als ik terugkijk en mijn eigen aandeel in het gebeurde onder de loep neem, vind ik het moeilijk mezelf te vergeven. Ik weet niet zo goed hoe ik hier anders naar kan kijken. Het lukt me ook niet om verder te lezen in de Bijbel, het lijkt wel of ik vastloop. Of ik die diepe haat naar mezelf richt. Iets in mij geeft mijzelf de schuld. Ik weet niet hoe ik mijzelf daarin kan vergeven.

Voor mijn gevoel liep ik steeds tegen een muur. Ik dacht: nu ben ik genezen, nu gaat het goed. Ik was het zat dat mijn verleden en de herbelevingen hiervan me naar beneden haalden. Ik zou nooit meer een terugval hebben, dus ik kon stoppen met mijn medicatie. Ik had geen hulp meer nodig, ik kon het zelf. Ik ben toen zo in de put gekomen! Hoe kan dat nu, dacht ik, wat is er mis met mij?

Vanaf dat moment ontstond bij mij het besef dat ik beter kan accepteren dat ik soms een terugval kan krijgen. Dat ik dan wat tijd voor mezelf moet nemen in plaats van dat ik er tegen blijf vechten. Mijn valkuilen zijn bijvoorbeeld: meer doen dan ik aankan, steeds maar doorgaan. Niet stilstaan bij mijn gevoel en de gebeurtenissen om mij heen. Ik raak dan van mezelf verwijderd en de neiging tot splitsen in meerdere personen ontstaat. Dat wil ik niet meer en als ik het doe, als ik me splits, kan ik me beter even afschermen voor alle prikkels om mij heen. Me echt even terugtrekken in mezelf tot ik me weer fijn voel. Tot ik weer op één lijn zit met mezelf, mijn gedachten en gevoelens.

Ik zie nu in dat *herstellen* niet hetzelfde is als *genezen*. Herstellen is voor mij: met mijn tekortkomingen om leren gaan. Die tekortkomingen zijn er wel, maar zolang ik goed voor mezelf zorg, heb ik er geen last van. Ik ben er nu achter

dat mijn herstelproces destijds begonnen is in het Blijf-van-mijn-lijf-huis, tien jaar geleden, toen zij mij de vraag stelden: wat wil jij? Ik ben hierover gaan nadenken: Wat wil ik, hoe wil ik het en wanneer wil ik het? Hierdoor ben ik erachter gekomen dat de dingen die ik wil niet altijd nu kunnen, maar soms tijd nodig hebben. Ik nam kleine stapjes: wat wil ik aan? Wat wil ik eten? Wat wil ik lezen? Mag ik van mijzelf televisie kijken en wat wil ik dan kijken? Welke boodschappen wil ik kopen? Welke sport wil ik beoefenen? Wat wil ik schilderen? Het begon dus met kleine dingen. Het ging wel eens fout, maar dat gaf niet. Ik dacht dan alleen 'oké, de volgende keer kan ik het beter zo doen.' Vroeger, als ik iets voor anderen deed, kon ik het nooit goed doen in hun ogen. Nu heb ik alleen met mezelf te maken, dus gaat het niet zoals ik wil, dan zit ik zelf met de gebakken peren. Lopen heb ik ook geleerd met vallen en opstaan. Voor mij is herstel ook accepteren dat het soms mis kan gaan en dat je niet iedereen tevreden kunt stellen.

Ik moet accepteren dat ik nog wat medicijnen nodig heb. Ik dacht altijd: als ik beter ben dan hoef ik geen medicatie meer. Dan pas ben ik echt hersteld. Nu ik minder pillen slik en daarbij goed functioneer, weet ik: dat is voor mij herstel! Wanneer mijn verleden weer een keer naar boven komt, ga ik schrijven en daarna joggen of schilderen of gewoon iets heel anders doen. Soms maak ik kaartjes om op te sturen, dan ben ik ook even met iets anders bezig. Met al deze hulpmiddelen - voor mij zijn dit technieken - zorg ik ervoor dat ik niet terugval of vast blijf zitten in het verleden. Er geen depressieve gevoelens aan overhoud. Als ik iets heb gedaan waarin ik rust vind of een grote stap heb gezet (bijvoorbeeld mijn angsten aangaan), dan voel ik een enorme kracht in mij stromen!

Het zijn soms maar kleine dingen, bijvoorbeeld dat ik mijn man ons zoontje van school laat halen. Voor mij betekent dit dat ik mijn man het vertrouwen geef dat hij onze zoon veilig thuisbrengt en dat kan ik tegenwoordig. Iedere keer verover ik een stukje van mijn leven terug en dat voelt zo fijn. Eerst voel ik me verdrietig en angstig, maar daarna ervaar ik het als een overwinning.

Tegenwoordig, wanneer ik iets denk of voel, ga ik het navragen/checken om erachter te komen of het echt zo is. Soms klopt het en soms niet, maar als het dan wel klopt, kan ik het er met die ander over hebben en vaak zakt het dan vanzelf weg. Dan voel ik me opgelucht en bevrijd, krachtig en gestrekt. Vroeger deed ik dat niet en konden gedachten of gevoelens mijn hele dag beheersen. Nu ik kleine stapjes vooruitzet, stappen die ik aankan, voel ik me sterker. Als je te snel gaat, valt het resultaat meestal tegen. Ik weet het en ik handel er nu ook naar. En elke keer als een doel gehaald is, voel ik me sterker, fijner en gelukkiger. Zie je wel, ik kan het wel!

Als ik nu, tien jaar later, terugkijk naar waar ik vandaan kom, dan denk ik: 'Zo, dat was wel een heel diep dal!' Ik sta nu op een berg en kan genieten van mijn uitzicht. Als ik in het rond kijk, zie ik dat ik veel overwonnen heb. Ik woon weer bij mijn familie en vrienden, ik heb weer contact met de mensen waar ik van hou. Mijn zoon zit op een fijne school en ik heb een man die van mij houdt. Ik kan schilderen, ik kan buiten wandelen zonder achterom te hoeven kijken. Ik durf boodschappen te doen, korte stukjes met de auto te rijden. Ik durf met de trein, ik durf met de bus! Wat ik pas heb geleerd, nu ongeveer drie weken geleden, is leren stilstaan. Ik was altijd bang om stil te staan bij mezelf. Ik was bang dat alles dan in één keer omhoog zou komen en me weer gevangen zou houden (gevangen in mijn gevoel). Maar dat was niet zo. Ik kwam wel wat verdriet tegen, voelde me zelfs een paar dagen zielig, maar daarna kwamen er weer fijne gedachten en dingen die ik wilde doen. Eén van mijn grootste problemen was ons zoontje loslaten; dat voelde alsof er iets uit mijn lijf gescheurd werd. Maar ik weet nu dat ik dat kan loslaten. Hij komt elke dag weer thuis, ik zie hem groeien en ik zie dat het goed is.

Ik heb veel dingen te doen: schilderen, schrijven, wandelen, joggen en natuurlijk mijn vrijwilligerswerk bij Vivenz cliëntenbelangen. Ik geef lezingen waarin ik mijn ervaringen deel voor groepen scholieren, ik bezoek het Blijf-van-mijn-lijf-huis en ik ben lid van de cliëntenraad van de GGZ. Daarnaast heb ik na-

tuurlijk ook mijn huishouden.

Onlangs heb ik drie weken besteed aan het witten van de muren en het schilderen van het houtwerk in ons huis, toen was ik het zat! Nu is de tijd aangebroken om nuttige en leuke dingen voor mijzelf te ondernemen. Ook al is het soms even stilstaan bij wat was, des te meer geniet ik van het nu. Ik weet nu ook dat ik een beetje van het *moeten* wil afkomen, ik *mag*. Ademhalen en eten *moeten*, maar veel dingen *mogen*. Als ik iets nog niet gedaan heb, vind ik het jammer, voor mij is dat dan leuk om te doen. Er is zoveel veranderd en dat voelt als meer vrijheid!

Mijn volgende angst is met een mannelijk persoon dingen te ondernemen zonder dat mijn eigen man daarbij aanwezig is. Ik zou het fijn vinden mannen te leren kennen die geen kwaad in de zin hebben, geen bijbedoelingen. Gewoon van mens tot mens. Nou, deze volgende uitdaging begint volgende week, dan ga ik met mijn coach naar het Blijf-van-mijn-lijf-huis. We hopen daar iets te kunnen gaan betekenen, zodat ook de mensen daar leren wat herstel is en dat je daar zelf veel aan kunt doen. Dat er een weg omhoog is, dat je een leven kunt leven zonder paniekaanvallen, dat je je eigen leven zelf mag invullen. Dat je een eigen wil mag en kunt hebben.

Wat voor mij moeilijk was...

was het accepteren van mijn D.I.S.-stoornissen. Ik had mij door de trauma's gesplitst in meerdere personen. Bij elk trauma ging ik buiten mijzelf en stond een nieuwe alter op. In totaal waren dat er zes. In de psychiatrische kliniek heb ik geleerd om vriendschap te sluiten met mijn alter ego's.

Het verwerken van de trauma's was zo heftig omdat dan die persoon naar voren kwam en dan die. De ene persoon (alter) kende de andere niet. Dit was erg verwarrend. Dus als ik één iemand was, dan kwam ik moeilijk terug in het hier en nu. Als ik misbruikt werd, werd ik een persoon, die ik niet was in mijn dagelijks leven. Ik vond haar niet leuk, ik mocht haar zelfs niet, want ze was ziek, het was haar schuld! Ik wilde absoluut geen vriendinnen met haar zijn. Wie ik helemaal niet uit kon staan, was de persoon die met die crimineel getrouwd was geweest en dan die andere van die sekte ... hoe kon je zo stom zijn om in een sekte te belanden? Hoe kon je nu zo stom gelovig zijn? Het was een soort ver-van-mijn-bed-show.

Gedurende de therapieën leerde ik de personen, de alter ego's, vergeven en accepteren en elk trauma dat ik verwerkte, werkte helend. Ik splitste me steeds minder en ik werd steeds meer de Lana die ik echt ben. In de tijd dat ik in de kliniek was, noemden ze mij ook Roos, omdat dat een lange tijd mijn schuilnaam was (wat wel bijzonder is, is dat mijn broer later met een Roos is getrouwd; een schat van een mens!). Er zijn meer mensen die mij onder een andere naam kennen, omdat mijn alter zo heette. Ik heb daar nu geen problemen meer mee, want ik weet: ik ben Lana! Mijn man noemde me ook meteen Lana, terwijl hij mij als Roos leerde kennen. Het is bijzonder hoe de dingen in het leven soms gaan.

Bij mijn alter ego 'kleine Lana' had ik een knuffelbeer nodig om haar te leren knuffelen, maar ook om haar te beschermen. Toen ik dat eenmaal leerde, verdwenen mijn klachten snel. 'Kleine Lana' had eindelijk de 'moeder' gevonden die ze altijd zocht en nodig had.

'Grote Lana' ging voor haar zorgen, hand in hand gingen ze verder door het leven. Ik had een paar keer per dag epileptische dissociatie-aanvallen. Dan viel ik weg, maakte rare geluiden en net als bij epilepsie kreeg ik schokken. Soms hoorde ik de mensen om mij heen, soms niet. Het kon uren duren voor ik daar weer uitkwam.

Wat een lange weg ben ik gegaan. Ik ben tweeënhalf jaar opgenomen geweest, heb jaren therapie gehad, waarvan één jaar intensieve dagbehandeling, maar nu ben ik zo goed als therapievrij.

Ik moet zeggen dat het bevrijdend heeft gewerkt om dit allemaal op te schrijven, dus voor wie dit leest: misschien is dit ook voor jou een weg naar genezing. Mijn raad is wel: doe het veilig, met de juiste hulpverlening om je heen die je vertrouwt, want alles begint bij vertrouwen. Als er vertrouwen is, kom je verder, als het er niet is, begin er dan gewoon niet aan. Dit zorgt ervoor dat je alleen nog verder verwijderd raakt van jezelf.

Als je goed gelezen hebt, dan heb je gezien dat bij mij de therapie echt vruchten af heeft geworpen. Ik ben een gevoelsmens, sta open voor triggers en ik kan nu zelfs anderen helpen met hun problemen. Ik kom dagelijks mensen tegen die het soms nog zwaarder hebben of een trigger voor mij zijn, maar met de juiste dosis zelfkennis en het op tijd nemen van mijn rust, heb ik geleerd om één persoon te zijn en te blijven. Zodra ik voel dat ik wegzak, schakel ik hulp in van vrienden of ik ga weer even naar de GGZ. Dat is nodig voor mij omdat ik een gezin heb waar ik veel van hou. Ik heb geleerd mijn eigen beste vriendin te zijn. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik moet echt op tijd mijn grenzen aangeven. Als ik dat niet doe, dan kan ik weer in de problemen komen en dat betekent voor mij

dat ik me weer kan gaan splitsen. Dat blijft een handicap, die niemand aan de buitenkant kan zien. Een psychiater vertelde me een keer: 'Als je geboren bent met een half been en je haalt ineens het hulpstuk (krukken) weg, dan valt die persoon om. Zo is het ook met mensen die een psychische handicap hebben. Als je stopt met de medicatie of teveel over je grenzen laat gaan, dan val je om.' En zo is het. Vaak voel ik het wel, ik ken mijn kwaliteiten, maar ook mijn valkuilen. Soms is een kwaliteit echter ook een valkuil. Zo ben ik iemand die graag een ander blij wil maken en veel empathie heeft, maar als ik me teveel inleef in een ander, sta ik te weinig stil bij mezelf en dan gaat het mis met me. Ik heb nu zoveel om voor te leven, zoveel dat mijn leven zinvol maakt. Ten eerste natuurlijk mezelf, maar daarna komt toch echt mijn gezin. Heel vervelend voor iemand die dan juist hulp nodig heeft en het kan soms misschien best egoïstisch overkomen, maar mensen die me echt kennen, weten dat het niet is dat ik ze niet wil helpen. Ik ben er simpelweg niet toe in staat.

Ik heb er heel lang over nagedacht of ik dit wel met iedereen wilde delen en of ik wel zo open moest zijn in dit boek, maar toen dacht ik: ik wilde dat ik dit geweten had, voordat ik dit allemaal meegemaakt en verwerkt had. Dan had ik geweten dat ik niet de enige was. Ik heb erkenning en herkenning. Vaak krijgen kinderen dat mee van hun ouders, maar mijn ouders waren hier helaas niet toe in staat. Ik neem het mijn moeder al helemaal niet meer kwalijk, ze had zoveel kinderen. Ik ben eigenlijk wel trots op haar, omdat ze ons altijd - koste wat het kost - bij elkaar heeft gehouden. Iemand die op zo'n jonge leeftijd alles alleen moet doen en die nooit geleerd heeft om hulp te vragen ... ik doe het haar niet na.

Mijn vader is een ander verhaal. Natuurlijk geef ik om hem, maar het wordt me niet gemakkelijk gemaakt. Bij moeilijkheden loopt hij nog steeds weg. Ik begrijp het wel, weglopen is de makkelijkste weg, maar of het iets oplost ... Jammer, want eigenlijk heeft hij stuk voor stuk prachtige kinderen. Ik vergeef het hen wel, want wat schiet je nou op met verbittering?

En ja, ik heb ook zo mijn fouten gemaakt in het leven, als je het zo wilt noemen. Ik denk dat het leven een leerles is, net als op de lagere school. Elke keer leer je weer wat meer en kom je een klasje verder.

Dus pa en ma: ik geef echt wel om jullie. Ik heb wel geleerd om meer van mijzelf te houden en van mijn lieve man, zoon-tje, dieren en de mensen om mij heen waar ik vriendschappen mee heb opgebouwd. Vriendschappen die voelen als een sterk fundament. Ik heb genoeg aan mezelf en mijn leven; ik maak me niet meer druk om een ander, hoe hard dat ook klinkt.

Ik heb geleerd om het glas als halfvol te zien, om te kijken naar wat ik wel heb en als ik goed kijk, dan voel ik me heel rijk. Ik heb mezelf als beste vriendin, een fantastisch gezin, goede vrienden, leuke hobby's en fijn werk. Ik heb een huis en leef in gezelligheid. Ooit was dit een droom, maar door alle stappen die ik heb gezet, ben ik hier gekomen. Mijn eigen Be-loofde Land, mijn eigen huis, waarin ik mij gelukkig voel. Er is vrede en liefde en we leven volgens onze normen en waarden. Ik mag zijn wie ik ben. Ik hoef het niet altijd eens te zijn met de ander, dat mag.

Ik ben zo blij dat ik van al die angsten af ben die ik in mijn tijd in de sekte had. Ik heb laatst twee Reiki cursussen gedaan en het voelt niet alleen alsof ik hierdoor dichterbij mezelf ben gekomen, maar ook dichterbij God. Ik voel de liefde door me heen stromen. Ik voel Gods liefde zo dichtbij, dat het soms lijkt alsof ik zweef terwijl ik gewoon op mijn stoel zit. Dit maakt me trots op mezelf. Doordat ik Boeddha's kan schilderen en Reiki durf te doen, maakt dat ik geloof in mezelf. Iedereen mag zelf bepalen hoe hij God leert kennen en wil ervaren en voelen in zijn leven. Natuurlijk nooit ten koste van een ander. Je gelukkig voelen zit in jezelf en liefde ook. Ik hoef niet meer naar God te zoeken buiten mijzelf. Soms benoem ik het nog wel eens, maar het is meer een bewustwording van dat God er altijd is, was en zal zijn.

Dat de God die ik zocht liefde is, was en altijd zal zijn. Of je hem nu God, Allah of Boeddha noemt, wat mij betreft mag je gewoon heerlijk jezelf zijn en bedenk dat de God die je eert, blij is met wat je in liefde voor hem doet, zonder een ander verdriet of bewust pijn te doen.

Mijn naam Lana betekent rock, rots (van oorsprong een Ierse meisjesnaam en in het Hawaïaans betekent het ontwakening). Hier zeggen ze Lana, ergens anders weer Alanah of Lani en zo is het met meerdere namen. Als er maar van mij gehouden wordt, omdat men dat zelf ook wil, vind ik het best. Maar dat is hoe ik het zie, hoe jij het wil zien, mag je zelf weten. Dat is zo fijn: dat God ons een eigen wil heeft gegeven. Je mag kiezen, je mag houden van, je hoeft niet. Je mag zelf weten en bepalen en dat laat mij weer beseffen hoe belangrijk die ene vraag was in mijn leven: wat wil jij?

Mijn vraag aan jullie, beste lezers is dan ook: wat wil jij in je leven? Doe jij in je leven wat je wilt? Ben jij de persoon die je altijd had willen zijn? Wie wil je zijn en wat wil jij? Wat heb je nodig? Verderop in mijn boek beschrijf ik wat dingen die je hierbij misschien kunnen helpen. Voor nu lieve mensen, wens ik jullie alle liefs en geluk toe. Dat je heerlijk jezelf mag zijn en dat ook nog eens erkend, herkend en geaccepteerd wordt, gewoon in liefde, hoe jij bent.

Soms voel ik me zo alleen, zelfs nu ik getrouwd ben. Ik wil altijd graag weten waar ik aan toe ben en met mijn man weet je dat nooit (onze zoon is ook zo, maar hij is nog maar een kind). Ik heb gemerkt dat het dan best moeilijk is om de triggers niet de overhand te laten krijgen. Met zoveel angsten en zo weinig vertrouwen kost het me veel energie om dingen los te laten en niet elke dag in spanning wakker te worden. Ik ben bang om te leven; soms lijkt het zoveel gemakkelijker om dood te gaan, maar dat kan niet nu ik een kind heb. Hij houdt mij op de been.

Mijn man heeft er soms moeite mee om afspraken te maken en/of ze na te komen. Bij mij ligt dat echter heel gevoelig, gevoeliger dan bij menig ander mens. Ik heb al zo'n moeite met vertrouwen, waarom begrijpt hij dat niet! We hebben ooit vaste afspraken gemaakt: als mijn man met onze zoon naar het park ging, dan zou hij binnen een half uur terug zijn. Dat is een keer of vier goed gegaan, misschien vijf, maar zeker niet vaker. Laatst gingen ze ook met zijn tweeën weg, ze zouden 's avonds om negen uur terug zijn. Het werd tien uur, elf uur ... rond twaalfen kwamen ze aanzetten! Ik was compleet over mijn toeren en toen werd mijn man ook nog boos op me, omdat hij vindt dat ik hem moet vertrouwen. En ja, daar heb ik problemen mee. Ik heb mijn man dit van het begin af aan verteld: 'Ik probeer je te vertrouwen, maar weet dat als je dit vertrouwen één keer beschaamt, het lang duurt om het weer terug te winnen!' Destijds zei hij dat hij het begreep en ermee zou leren omgaan.

Vaak gaat het echter mis. Laatst hadden we bijvoorbeeld een afspraak bij mijn zus, maar mijn man en zoon waren op het afgesproken tijdstip nergens te bekennen. Ik maakte me gelijk heel druk: 'Wat als één van de twee onder een auto is gelopen?' Ik belde mijn man, maar hij was zijn telefoon vergeten. Hij zou op het schoolplein moeten zijn, maar ik zag hem nergens en mijn zoon ook niet. Ik ben vervolgens alleen naar mijn zus gegaan. Toen ik terugkwam, waren ze allebei thuis. 'Waar was je?' vroeg hij verbaasd. 'Waar ik was? Waar was jij?! Je zou een briefje klaarleggen, je zou altijd je telefoon meenemen, je zou om twee uur terug zijn! We zouden naar mijn zus gaan!' riep ik buiten zinnen. 'Oh, vergeten ... maak je niet druk,' kreeg ik als antwoord. Wat moet ik daar nou mee? Ik probeer dit soort prikkels zoveel mogelijk uit de weg te gaan, maar hij zorgt er juist voor dat ze ontstaan.

Ik voel me alleen, in de steek gelaten en niet begrepen, ik sta er alleen voor. Mijn man wordt er boos om, maar ik ben zo verdrietig dat ik alleen nog maar kan huilen. Ik baal ervan dat hij geen rekening met me houdt. Wat is het nut van het maken

van afspraken als je er niet aan houdt? Ik kan hem niet vertrouwen, ik kan niet op hem bouwen. Hoe moet ik nu verder als die angst er is? Hoe kan ik dan liefde voor hem voelen? Angsten nemen de overhand, ik kan niet meer genieten van ons gezin. Het was zo'n mooie dag, we zouden met zijn drieën iets leuks gaan doen. Waarom moest hij nou met hem weg en zo lang wegblijven? Als hij nu had gezegd 'ik ga niet mee naar je zus, ik ga met onze zoon weg', prima, maar dat deed hij niet. Waarom is het zo moeilijk om rekening met mij te houden? Hij hoeft mij alleen te laten weten waar hij is, maar het belangrijkste is dat ik weet waar hij is. Is dat nu zo gek?

Ik denk eraan mijn polsen door te snijden. Die gedachten komen alleen als ik mij niet veilig voel en ik haat ze, want ik wil me fijn voelen. Iedereen vind mijn man lief, omdat hij altijd aan iedereen denkt. Waarom denkt hij dan niet aan mij? Hij is de vader van mijn kind, ik mag dit toch wel van hem vragen? Ik kan zo niet leven. Altijd bang dat mijn man weggaat zonder een briefje achter te laten. Ik vind dit heel moeilijk. Ik huil van binnen.

Een paar weken later besef ik dat mijn man wel degelijk probeert zoveel mogelijk rekening met me te houden, maar hij is een warhoofd en vergeet soms dingen. Bovendien gunt hij mij mijn rust en wil hij me niet storen door te bellen. Dat begrijp ik ook wel weer, want soms als hij belt, voel ik dat inderdaad als storen en kom ik warrig over. Het is geven en nemen in een relatie, daar heeft hij gelijk in. Ik mag hem best wat meer vertrouwen geven, hij houdt - als vader - tenslotte net zoveel van hem als ik.

Door het weer te bespreken en doordat mijn man mij en mijn probleem begrijpt - dat mijn hoofd soms op hol slaat zonder dat ik er iets aan kan doen - nemen mijn angsten af. Ze mogen er zijn zonder dat ik veroordeeld word en zonder dat hij zich aangesproken voelt. Ik vind hem geen slechte vader, mijn gebrek aan vertrouwen heeft puur met mijn verleden te maken, niet met hem. Mijn man weet nu dat hij mij kan helpen door

duidelijk te zijn en te laten weten waar hij is en/of hoe laat hij thuiskomt.

Dit is ook weer een overwinning, we begrijpen dat we elkaar soms niet begrijpen en dat helpt mij enorm. We leren elkaar steeds beter kennen en hierdoor kunnen we ook beter met elkaar omgaan. We mogen onze eigen beperkingen hebben en als we dat beseffen, kunnen we ze ook beter uitleggen aan elkaar. Niemand is perfect, ik niet, niemand niet. Gelukkig hoeft dat ook niet; onze liefde is onvoorwaardelijk en groot genoeg om elkaar te vergeven. Liefde overwint alles.

Voorkomen van angst- en schuldgevoelens bij kinderen

Ik was ervan overtuigd dat mijn moeder me slecht vond. Hierdoor dacht ik ook dat alle vervelende dingen die er gebeurden, mijn schuld waren en dat ik ervoor naar de gevangenis zou gaan. Het had eerder kunnen stoppen ...

Als ouders moet je ook je fouten toe kunnen geven, bijvoorbeeld als je onterecht boos bent geworden. Je moet je kinderen voldoende aandacht geven en hen het gevoel geven dat ze een thuisbasis hebben. Je moet ze observeren, maar niet teveel beschermen. Leer je kind zelf aan te laten geven waar zijn grenzen liggen: niemand mag je pijn doen en doen ze dat toch, dan moet je dat aan je ouders of aan de politie vertellen. Je mag zelf ook niet slaan of schelden, gooi je gewicht er maar in! Van kleins af aan stel je je kind de vraag 'wie ben je en wat vind je leuk?' Zo weet het kind dat het zichzelf mag zijn en zorg je ervoor dat het van zichzelf gaat houden. Geef het alternatieven aan en betrek de school er actief bij, praat met andere ouders. Kinderen reageren ook vaak op groepsgedrag en dan vooral op dat van de oudere kinderen in de groep. Een vriendje van onze zoon bijvoorbeeld: zijn ouders zijn gescheiden en hij is enig kind. Als een grotere jongen zegt dat hij moet vechten, volgt hij dat op. De oplossing hiervoor is simpel: ga in gesprek met de ouders.

Neem minimaal een uur per dag de tijd om samen te praten over hoe de dag is verlopen en hoe je met de dingen die gebeuren omgaat. Maak er iets gezelligs van. Het leven bestaat niet alleen eten, slapen en spelen, maar ook uit regelmatig met elkaar praten. Leer je kind ook om te gaan met zijn gevoelens. Wat zijn gevoelens, waarom voel je wat je voelt? Laat

je kind het bijvoorbeeld tegen een barbiepop vertellen als er iets aan de hand is of met poppen naspelen wat er gebeurt is. Merk je dat je kind alles doet om erbij te horen zodat een ander hem lief vindt, ik noem bijvoorbeeld zijn speelgoed weggeven en/of altijd alleen naar anderen luisteren, of enig andere vorm van pesten, laat het dan om hulp vragen, bijvoorbeeld bij de juf op school. Bespreek de situatie op school en haal de kinderen die pesten erbij. Laat de 'pester' niet alleen sorry zeggen, maar laat het de kinderen uitpraten, zodat ze elkaar gaan begrijpen.

Behalve dat je kinderen de ruimte geeft zichzelf te zijn, is het ook belangrijk om ze weerbaar te maken. Zo hebben wij onze zoon op karate gedaan, zodat hij zichzelf leert verdedigen en zo zelfvertrouwen opbouwt.

Ter bescherming en ter lering hebben wij ook op school verzocht de kinderen seksuele voorlichting te geven. Dat was nog een heel gedoe, mensen vonden het onzin, maar ook op jonge leeftijd gebeuren er - al dan niet op school - al dingen die tot seksueel misbruik zouden kunnen leiden (zoals een kind dat een ander kind vraagt zijn billen te laten zien!) Door de juiste voorlichting kun je kinderen leren dat hun lichaam iets moois is, maar dat anderen er geen misbruik van mogen maken.

Verder is het belangrijk een reële kijk op de wereld te houden; drugs, seks en andere gevaren, ze zijn er nu eenmaal, maar hoe ga je ermee om? Denk niet: dat gebeurt mijn kind niet! Geef voorlichting en bespreek de consequenties. Dat geldt trouwens ook in andere situaties. Onze zoon wilde op een gegeven moment niet meer (gezond) eten, alleen nog snoepen. Wij gaven destijds aan: dat is prima, maar weet wat er gebeurt als je dat doet. We lieten hem vervolgens plaatjes zien van mensen met een slecht gebit en van zieke kinderen. Dit was uitleg op zijn eigen niveau, je moet hierin een beetje creatief zijn. Zo wilde onze zoon zwemmen zonder bandjes. We hebben toen een nieuwe regel bedacht: als je geen diploma hebt, mag je niet zonder bandjes zwemmen. Dus hij kon kie-

zen: of hij ging op zwemles, of hij zwemt met bandjes. Vooralsnog wil hij geen zwemles.

Het liefst zou ik mijn zoon tegen alles willen beschermen, maar dat kan nu eenmaal niet. Wel kan ik hem leren wat gevaarlijk is. Zo vond hij kaarsjes aansteken bijvoorbeeld leuk. Eerst mocht hij dit niet van ons, maar wat kinderen niet mogen, gaan ze stiekem doen. We hebben hem toen geleerd een lange gasaansteker te gebruiken, waarmee hij onder toezicht kaarsen mocht aandoen, uitblazen, weer aandoen enzovoort, tot hij er moe van was.

Opvoeden is een hele kunst.

Uitleg diverse ziektebeelden

D.I.S. = Dissociatieve identiteitsstoornis

D.I.S. is een psychische aandoening waarbij een patiënt afwisselend twee verschillende identiteiten (= persoonlijkheden = alter ego's) kan aannemen, die elkaars verleden niet lijken te kennen. Hierbij treedt ook geheugenverlies (= amnesie) betreffende persoonlijke ervaringen op. Een dissociatieve identiteitsstoornis komt vaak samen met één of meer andere psychische stoornissen voor.

Mogelijke verschijnselen:

Afwisselend normaal en chaotisch leven, angst (ademhalingsstoornissen, versnelde hartslag, hartkloppingen), hoofd- en andere lichamelijke pijnen, geheugenverlies dat vaak de periode tussen 6-12 jaar betreft, afwijkend tijdsbesef, paniekaanvallen, epileptische aanvallen, eetstoornissen, stemmingsstoornissen, schizofrene verschijnselen (psychoses), lichamelijke - en psycho-seksuele stoornissen, depersonalisatie (= vervreemding van zichzelf) en derealisatie (vervreemding van de realiteit), obsessief bezig zijn met zelfbeheersing en overheersing van anderen, depressiviteit, overmatig alcohol- en drugsgebruik, waanvoorstellingen (= hallucinaties) en zelfmoordneigingen.

Mogelijke oorzaken:

Kindermishandeling (= belangrijkste oorzaak), verkrachting of incest op jeugdige leeftijd, groot verlies (bijvoorbeeld van één of beide ouders), ernstige ziekte en hevige stress.

Mogelijke behandelingen:

- Psychotherapie: o.a. om de twee verschillende persoonlijkheden weer tot één te maken
- Hypnose: om psychische pijn te verlichten

- Psychofarmaca, waaronder angst-dempende middelen (= anxiolytica) en anti-depressiva
- Psychiatrische opname

P.T.S.S. = posttraumatische stressstoornis

Een posttraumatische stressstoornis is een angststoornis en kan zich voordoen na een oorlogservaring, een natuurramp, een vliegtuigongeluk, een terroristische aanslag, aanranding, verkrachting, beroving met geweld of door het zien van mensen die ernstig gewond zijn of gedood.

Tijdens de schokkende gebeurtenis of het trauma verliezen mensen bijna volledig de controle. Ze raken de grip op de dagelijkse realiteit kwijt en voelen zich machteloos. Hun leven raakt ontwricht. Ze verliezen het vertrouwen in zichzelf en andere mensen, de zekerheid van het bestaan en het idee van de eigen onkwetsbaarheid. Zo'n schokkende gebeurtenis kan het geestelijk en lichamelijk evenwicht ernstig verstoren. Geest en lijf blijven als het ware rekening houden met gevaar dat er niet meer is: de angst blijft de hele tijd bestaan. Chronische stress, extra grote waakzaamheid en allerlei lichamelijke klachten zijn vaak het gevolg. Dit hindert mensen met PTSS op veel manieren in het dagelijks leven.

Er is een belangrijk verschil met andere psychische stoornissen. Ook daar spelen negatieve levensgebeurtenissen vaak een rol, maar een PTSS gaat altijd direct terug op een trauma. De PTSS verschilt ook van andere stoornissen omdat mensen niet het trauma zelf, maar de herinnering aan het trauma uit de weg willen gaan.

Naast de posttraumatische stressstoornis zijn er nog andere angststoornissen: paniekstoornis (met en zonder agorafobie), specifieke of enkelvoudige fobie, sociale fobie, obsessief compulsieve stoornis of dwangstoornis, gegeneraliseerde angststoornis en hypochondrie. In Nederland is de PTSS nooit apart gemeten. In het buitenland variëren de cijfers van een paar procent tot 8% voor volwassenen die de stoornis in hun leven hebben gehad. In het afgelopen jaar hebben 1,3 tot 4% volwassenen de stoornis gehad.

Mensen - vooral vrouwen - krijgen PTSS vaak al op jongere leeftijd. Relatief veel jongvolwassenen hebben deze stoornis. Het is vaak chronisch en het kan heel lang doorwerken. Van de mensen die bijvoorbeeld een PTSS kregen door de Tweede Wereldoorlog heeft 15 tot 25% de stoornis na 50 jaar nog steeds. Het kan zijn dat mensen voorgoed veranderen door de schokkende gebeurtenis, bijvoorbeeld door oorlogservaringen of door een verblijf in een concentratiekamp. Ze raken langdurig depressief, voelen zich verlaten en kunnen niet meer echt genieten van of zich verdiepen in anderen. Ze kunnen hen ook minder vertrouwen dan daarvoor. Ze voelen zich gauw bedreigd en trekken zich snel terug.

Het GGZ Centraal heeft veel deskundigheid op het gebied van posttraumatische stress. Voor behandeling bij GGZ Centraal hebt u altijd een schriftelijke verwijzing van uw huisarts of specialist nodig.

Borderline stoornissen

De meeste mensen hebben zo hun eigenaardigheden. Wanneer iemands persoonlijke eigenschappen heel extreem of hinderlijk zijn voor de persoon zelf of voor anderen, kan er sprake zijn van een persoonlijkheidsstoornis. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis hebben vaak hardnekkige problemen met zichzelf of met anderen en kunnen in andermans ogen vreemd gedrag vertonen. Op grond van dit gedrag blijken ze nogal eens de aandacht op zich te vestigen en op het politiebureau te belanden. Er zijn verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen. De Borderline-stoornis is er één van. Alleen een deskundige kan bepalen of iemand een persoonlijkheidsstoornis heeft.

De term Borderline werd eind jaren 30 van de vorige eeuw voor het eerst gebruikt. In die tijd werden psychische stoornissen simpel gezegd onderverdeeld in psychoses (verwardheid) en neuroses (angst- en stemmingsstoornissen). Borderline is eigenlijk een verzamelnaam die een aantal psychiatrische ziektebeelden vertegenwoordigt. Het ontstaan van de naam 'Borderline' (ofwel grens) ligt in het feit dat Borderline in eerste

instantie werd gebruikt voor mensen die tussen een neurose en een psychose in zaten en voor de psychiatrische wereld in geen van beide categorieën in te delen waren. De Borderline-patiënt heeft vaak symptomen van beiden en was daarom moeilijk in een hokje te plaatsen.

Lange tijd was er weinig aandacht voor Borderline, tot het na 1960 opnieuw in de belangstelling kwam. Tegenwoordig wordt Borderline ingedeeld bij de persoonlijkheidsstoornissen. In 1980 werd de aandoening opgenomen in het diagnostisch handboek van psychiaters, de Diagnostic Statistic Manual (DSM), als Borderline persoonlijkheidsstoornis. In de dagelijkse praktijk wordt meestal gesproken van een Borderline-stoornis of kortweg Borderline. Het blijkt dat de medische wereld een steeds grotere afkeer krijgt van de begrippen Borderline persoonlijkheidsstoornis en Borderline syndroom, omdat deze te vaag en veelomvattend zijn. Daarom is er een nieuwe term in het leven geroepen: Emotionele Regulatiestoornis (ERS). Er zijn dus een aantal benamingen voor dezelfde persoonlijkheidsstoornis.

Verschijselen:

Eén van de meest opvallende kenmerken van een Borderline-stoornis is dat iemands gevoelens, gedachten en gedrag van moment tot moment sterk wisselen. Iemand met Borderline weet vaak niet wat hij wil, verandert snel van mening en slaat telkens een andere weg in. Een 'Borderliner' kan impulsief een relatie of vriendschap verbreken of plotseling een baan opzeggen, schijnbaar zonder aanleiding. Dat is voor anderen moeilijk te begrijpen en kan zelfs beangstigend zijn. Vaak hebben mensen met Borderline een onbehaaglijk gevoel over zichzelf en weinig eigenwaarde. Ze zijn bang om in de steek gelaten te worden of voelen zich eenzaam. Ook zijn ze vaak bang dat anderen hen niet accepteren of zullen afwijzen. Terwijl de buitenwereld daar meestal niets van merkt, kunnen zij zich van binnen leeg voelen. Borderline is een ingrijpende aandoening. Niet iedereen heeft er echter evenveel last van. Naarmate de verschijnselen heftiger zijn, zijn de gevolgen ingrijpender. Toch ervaren sommige mensen niet uitsluitend negatieve kan-

ten van Borderline: het leven met Borderline is zelden saai. Voor anderen kan iemand met Borderline vrolijk en spontaan gezelschap zijn. De verschijnselen en gevolgen van Borderline komen op verschillende gebieden tot uiting.

De negen symptomen:

De omschrijving van de stoornis is in de loop der jaren een stuk nauwkeuriger geworden en er is een hele beschrijving in de DSM IV over wat Borderline inhoudt. Er zijn ook een negental symptomen, die kenmerkend zijn voor Borderline, benoemd:

1. Verlatingsangst

Extreme angst om verlaten te worden door partner, familie en vrienden. Deze angst kan zo beklemmend zijn dat zij hierdoor juist afwisselend mensen naar zich toe halen en weer afstoten uit angst om gekwetst te worden.

2. Impulsiviteit

De Borderliner is zeer impulsief in zijn reacties op gebeurtenissen en handelt daar ook naar. Achteraf gaan hij pas nadenken over zijn reactie. 'Eerst doen en dan nadenken' is een veel gehoorde uitspraak. Probeer het gedrag van een Borderliner niet te veranderen, want het ligt vast in zijn psyche en deze poging tot hulp zal al snel worden ervaren als onbegrip omdat het simpele idee van knoop-in-de-zakdoek nu eenmaal niet werkt. Iemand met Borderline kan dolenthousiast beginnen aan een studie of baan en daar een week later weer mee stoppen. Of onbesuisd een heel dure aankoop doen en het gekochte de volgende dag al niet leuk meer vinden. Door onverantwoorde uitgaven ontstaan soms grote schulden.

3. Stemningswisselingen

Het humeur kan binnen een seconde omslaan van heel vrolijk naar diep verdrietig (al zal deze emotie verborgen worden waar mogelijk). Vaak liggen flashbacks of herinneringen hieraan ten grondslag die door kleine dingen in het dagelijkse leven naar boven komen. In de depressieve stemming zijn alcohol en verslavende middelen een gevaar omdat deze de emo-

ties verveelvoudigen en dan automutilatie (zelfbeschadiging) en suïcidale neigingen ten gevolg kunnen hebben. Mensen met Borderline vinden iets leuk of verschrikkelijk, ze vinden iemand aardig of waardeloos, ze voelen zich geweldig of heel beroerd. Er is weinig ruimte voor nuance. Een positieve stemming kan snel omslaan in neerslachtigheid. Voor direct betrokkenen kan deze wisselvalligheid overdonderend en onbegrijpelijk zijn.

4. Gevoel van leegte

Het gevoel leeg te zijn, alleen in de wereld te staan, is heel herkenbaar voor patiënten met Borderline; ze voelen zich niet begrepen omdat de omgeving vaak heel anders reageert dan zichzelf. Ze beschrijven af en toe een diep gevoel van totale leegte. Gevoelens van leegte, gekwetstheid, boosheid of teleurstelling kunnen bij iemand met Borderline zo heftig zijn, dat deze spanning alleen afgewend kan worden door lichamelijke pijn, bijvoorbeeld door te snijden in het eigen lichaam of zichzelf te branden met een sigaret. Vaak doet het beschadigen op het moment zelf geen pijn en geeft het een gevoel van opluchting. Na afloop overheersen echter schaamte en schuldgevoelens. Soms ontstaan blijvende littekens of gezondheidsproblemen. Veel, maar lang niet alle mensen met Borderline beschadigen zichzelf (automutilatie).

5. Instabiele relaties

Vaak zijn relaties (zowel op vriendschaps- als liefdesgebied) kortstondig en hevig. Reden hiervoor is het eerdergenoemde aanhalen en afstoten en de angst wéér iemand te verliezen. Daarnaast is het voor Borderliners vaak moeilijk liefde te tonen, doordat zij hun emoties achter een muur hebben gestopt. Vertrouwen en eerlijkheid zijn zeer belangrijke gegevens voor een Borderliner en een goed bedoeld leugentje om bestwil wordt dan ook opgevat als het schaden van vertrouwen en zorgt voor direct afstoten. Mensen met Borderline verwachten veel van anderen en raken daardoor snel teleurgesteld. Een klein meningsverschil kan al aanleiding zijn om boos te worden of de relatie te verbreken. Als relaties of vriendschappen vaak stuklopen, kan dat het toch al geringe zelfvertrouwen verder

aantasten. Daardoor kan iemand de neiging krijgen zich terug te trekken en in een isolement raken, maar iemand met Borderline kan ook van het ene op het andere moment een nieuwe relatie aangaan.

6. Identiteitsstoornis

Alhoewel de vraag 'wie ben ik nu eigenlijk' voor niemand ooit werkelijk beantwoord zal worden, weegt deze bij de Borderliner extreem zwaar, omdat zij steeds te horen krijgen dat ze 'raar' reageren. Hierdoor beschouwen ze zichzelf al snel als buitenstaander en stellen ze zich de vraag waarom ze reageren zoals ze reageren. Hoewel is aangetoond dat dit waarschijnlijk meer met de hoeveelheid serotonine in de hersenen te maken heeft dan met hun persoonlijkheid, geeft dit toch een diep gevoel van onzekerheid over de eigen identiteit.

7. Suïcidale gedragingen

In periodes van depressie of psychose (vaak na gebruik van alcohol of andere verslavende middelen) kunnen periodes optreden waarin de Borderliner geen zin meer heeft in het leven. De angst om anderen pijn te doen (vooral mensen in de directe omgeving) legt een zware last op de schouders van de patiënt en kan hem af en toe teveel worden. Mensen met Borderline zijn soms zo wanhopig en ongelukkig, dat zij een eind aan hun leven willen maken. Gedachten over zelfdoding zijn moeilijk bespreekbaar, niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor familie en hulpverleners. Toch kan erover praten belangrijk zijn en kan het soms helpen een poging tot zelfdoding te voorkomen. Hoewel het vaak een schreeuw om aandacht aanwezig is (die wel serieus genomen moet worden!), sterft naar schatting 9% (ca. één op de tien) van de Borderliners uiteindelijk door zelfdoding.

8. Intense woede

Mensen met Borderline raken gemakkelijk uit hun evenwicht en kunnen hun gevoelens moeilijk in de hand houden. Vooral contacten met anderen kunnen spanning oproepen, maar ook een onverwachte gebeurtenis kan de stemming in positieve of negatieve richting beïnvloeden. De Borderliner kan extreem

kwaad reageren op onrecht (in hun ogen) en is op deze momenten niet aanspreekbaar. Het beste is hem op deze momenten rust te gunnen, want alles wat op dat moment gezegd wordt is in zijn ogen onredelijk en er zal een manier gevonden om het negatief op te vatten.

9. Dissociatie

Het komt soms voor dat iemand het gevoel heeft er niet meer bij te zijn en als het ware wegraakt. Dit wordt dissociëren genoemd. Soms weet de betreffende persoon niet meer precies wat er gebeurd is. Dat is een angstige ervaring. Borderliners hebben vaak het gevoel buiten zichzelf te staan. Doordat ze de lijn naar hun emoties door hebben gesneden, kunnen ze over zichzelf praten en ondertussen het gevoel hebben dat ze het over iemand anders hebben. Het bestaan van verschillende persoonlijkheden komt voor en zo kan het ook gebeuren dat ze dingen doen waar ze de volgende dag totaal geen besef meer van hebben. Iemand met Borderline kan daarom tijdelijk verward of achterdochtig zijn: gedachten kloppen niet met de werkelijkheid. Meestal zijn deze periodes van korte duur.

Oorzaak of gevolg?

De verschijnselen van Borderline kunnen ook bij andere psychische stoornissen voorkomen. Het kan lastig zijn om een Borderline-stoornis te onderscheiden van bijvoorbeeld een depressie of angststoornis, ADHD of verslavingsproblemen. Het komt ook voor dat een Borderline-stoornis juist samengaat met één van deze aandoeningen. Alleen een deskundige kan beoordelen welke behandeling past bij de verschillende problemen.

Over de oorzaken van de stoornis is veel geschreven. Samenattend is men thans van mening dat er sprake is van een biologische aanleg, die door ingrijpende gebeurtenissen naar boven kan komen. Deze (erfelijke) aanleg voor impulsiviteit ligt volgens sommige experts in het serotoninegehalte in de hersenen en heeft daarnaast andere, vooral neurologische oorzaken. Deze kenmerken worden ook in één adem genoemd bij veel eetstoornissen en verslavingen en het is dan ook niet verwon-

derlijk dat veel Borderlinepatiënten hier mee te kampen hebben.

Mensen met Borderline hebben een grotere kans om verslaafd te raken aan genotsmiddelen dan andere mensen. Erfelijkheid kan hierbij een rol spelen, maar ook de verschijnselen van Borderline kunnen leiden tot het gebruik ervan. Sommige mensen met Borderline gebruiken alcohol of kalmerende middelen om rustiger te worden (hasj en weed, slaap- en kalmeringsmiddelen). Anderen grijpen naar pepmiddelen (speed, cocaïne) om zich minder leeg of somber te voelen. Genotsmiddelen lijken een aantrekkelijke oplossing, maar ze kunnen de verschijnselen van de Borderlinestoornis ook verergeren. Bovendien kan het gebruik ervan leiden tot verslaving, waardoor er een probleem bijkomt. Het gebruik van genotsmiddelen kan daarom een onderwerp van gesprek zijn in de behandeling.

De meeste mensen met Borderline hebben een traumatisch verleden, waarbij men kan denken aan opgroeien in een ontwricht gezin, misbruik, verlies van naasten of bijvoorbeeld emotionele verwaarlozing. Hierdoor hebben veel Borderliners te maken met een hechtingsstoornis. Ze kunnen moeilijk langdurige relaties aangaan vanwege hun angst om in de relatie teleurgesteld te worden (het gevoel 'weer' verlaten te worden zorgt ervoor dat ze moeite hebben mensen té dicht bij hun gevoelens te laten komen). Het gevaar dat de patiënt hierdoor in een negatieve spiraal belandt, is zeer groot, omdat hij enerzijds een grote behoefte heeft aan steun en contact, maar anderzijds de omgeving afschrikt door zijn gedragingen als gevolg van de hechtingsstoornis en de daarbij behorende hevige stemmingswisselingen. Als de omstanders hierdoor afgeschrikt worden en het sociale leven rond de patiënt wegvalt, wordt de kans op verval steeds groter.

Bij wie en wanneer?

Borderline komt vaak voor het eerst tot uiting tussen het achttiende en vijfentwintigste levensjaar. Dit is een levensfase met grote veranderingen op het gebied van relaties, wonen, leren en werken.

Vóór het achttiende levensjaar kunnen de verschijnselen zich wel voordoen, maar is het moeilijk om Borderline te onderscheiden van heftige puberteitsverschijnselen. Tussen de twintig en dertigste levensjaar zijn de problemen doorgaans het heftigst. Bij een deel van de mensen met Borderline nemen de verschijnselen na verloop van tijd wat af.

Het verloop van de stoornis kan grillig zijn. In een levensfase met veel stress kunnen de klachten weer de kop opsteken. Het is afhankelijk van de persoon zelf, de levensloop en de eventuele behandeling hoe de klachten zich ontwikkelen. Een flinke groep komt over de klachten heen; een andere groep leert met de verschijnselen om te gaan. Sommigen houden veel last van Borderline.

De Borderline-stoornis is geen zeldzame aandoening. Het is niet zeker hoeveel mensen er last van hebben, omdat de diagnose niet altijd gesteld wordt. Naar schatting lijden ongeveer 150.000 volwassenen in Nederland aan de stoornis. De diagnose wordt bij mannen minder vaak gesteld dan bij vrouwen. De klachten uit zich bij mannen eerder in agressief gedrag en verslaving en worden vaak niet herkend als Borderline-stoornis. Daar komt bij dat vrouwen eerder hulp zoeken en waarschijnlijk kwetsbaarder zijn voor Borderline.

Triggers

Een trigger is een 'oorzaak' waardoor een Borderline-patiënt een stemmingswisseling krijgt, dit kan een opmerking zijn, maar ook een beeld op tv, een geur of bepaalde aanraking of sfeer. Veelal krijgt de patiënt hierdoor een herbeleving of een hele sterke emotie die niet te sturen is. De stemming verandert ongewild, met alle gevolgen van dien. Dit is het allerbelangrijkste aspect van Borderline.

Hoe te reageren?

Als een Borderline-patiënt in een negatieve stemming zit (verdrietig, woedend of depressief), heeft hij veel aandacht nodig. Doordat er twijfel bestaat of men zelf waardevol is, is er juist

op dat moment bevestiging nodig van de omgeving dat dit zeker wel het geval is. Dit kan veel vergen van de omstander, omdat er op dat moment geen plaats is voor zijn gevoelens maar alleen voor die van de Borderliner. Juist aan de omgeving klampt deze zich vast en de verlatingsangst maakt het extra moeilijk voor de omstander om grenzen te stellen en op sommige momenten ruimte voor zichzelf te scheppen. Een Borderliner die problemen uitstort, vraagt om aandacht die op dat moment nodig is (ook al zal er soms gezegd worden dat het alleen om het vragen van advies gaat). De reden van de vraag om aandacht is het gevoel onbegrepen te zijn en erkenning van zijn problemen. Probeer als omstander vooral niet te sussen of te zeggen dat het wel meevalt en dat er positiever tegen het leven aangekeken moet worden op zo'n moment, want dan ontstaat het gevoel niet begrepen te worden en zal de patiënt de volgende keer nog verder gaan in de vraag om aandacht om zodoende het gevoel te krijgen wél serieus genomen te worden. De beste weg lijkt om medeleven te tonen en te beamen hoe rot de situatie is. Vraag of je iets kunt doen, zodat ze zich serieus genomen voelen. Op het moment dat de Borderliner wat rustiger wordt, kan 'samen' naar oplossingen worden gezocht. Neem dus in alle gevallen de roep om aandacht serieus, want anders kan de Borderline-patiënt tien minuten later met opengesneden armen naast je staan.

Behandelingen

Er is maar weinig informatie over mensen met een Borderline-stoornis bij wie alleen door gesprekken met hulpverleners (wat helaas vaak bij veel instanties de meest intensieve behandeling vormt) de verschijnselen zijn verminderd. Het meeste resultaat wordt tot nu toe behaald door verschillende vormen van psychotherapie (volgens sommige onderzoeken zijn bij meer dan 50% van de mensen met een persoonlijkheidsstoornis de kenmerken na behandeling gedurende zestien maanden door een psychotherapeut verminderd aanwezig).

Er zijn geen medicijnen die Borderline kunnen genezen. De nadruk ligt op gespreks- en andere therapieën. Wel zijn er middelen die kunnen helpen bepaalde klachten en verschijnselen te verminderen zoals sommige antipsychotica. Antidepressiva

hebben niet alleen een gunstige invloed op de stemming, maar kunnen soms ook woede-uitbarstingen, impulsiviteit, eetbuien en dwangklachten verminderen. Antidepressiva hebben pas na enkele weken effect. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen angst en onrust verminderen; benzodiazepinen lijken echter gecontraïndiceerd te zijn (onderdrukken de werkzaamheid van psychotherapie). Slaapmiddelen kunnen helpen slapeloosheid te doorbreken en werken ondersteunend bij het vinden van een goed dagnachtritme. Vanwege het risico op verslaving wordt aanbevolen deze middelen alleen kortdurend te gebruiken.

Veel deskundigen zijn het erover eens dat de meeste cliënten met Borderline het beste ambulant behandeld kunnen worden. Dat betekent dat iemand gewoon thuis woont en op afspraak therapieën volgt bij een instelling voor geestelijke gezondheidszorg of bij een zelfstandig gevestigde hulpverlener. Verschillende instellingen bieden mogelijkheden voor een dagbehandeling van één of meer dagen per week. Behoudens een enkele uitzondering is er over het algemeen geen reden bij een Borderline stoornis over te gaan tot 'gedwongen' opname via de BOPZ (Mensen die een gevaar vormen voor zichzelf of hun omgeving, kunnen gedwongen worden opgenomen. Het kan gaan om een psychiatrische patiënt die dreigt zelfmoord te plegen, maar bijvoorbeeld ook om een demente bejaarde die steeds wegloopt van huis. De Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen (Wet Bopz) beschermt de rechten van patiënten bij gedwongen opname.) Gezien de aard van de aandoening zal dit meestal zelfs averechts werken. In Nederland bestaat een aantal specialistische behandelcentra voor mensen met een Borderline persoonlijkheidsstoornis. Soms, als het echt niet anders kan, is een kortdurende opname nodig. Bijvoorbeeld omdat thuis blijven tijdelijk niet mogelijk is of te voorkomen dat een crisissituatie verergert.

Een crisisplan kan helpen escalaties of opnames te voorkomen. Daarin maken de behandelaar en/of naaste betrokkenen in overleg met de cliënt afspraken over de hulp en steun die zij kunnen bieden in een crisissituatie. In sommige gevallen is het

aan te bevelen dat deze afspraken ook bekend worden gemaakt aan de politie zodat een onnodig (en vaak zeer tumultueus!) verblijf op het politiebureau voorkomen kan worden. Een poging tot 'strafrechtelijke correctie' van deze persoonlijkheidsstoornis is in feite zelden een optie.

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing is een behandelmethode om traumatische ervaringen te verwerken, bijvoorbeeld een (verkeers-)ongeluk, een overval, medische handelingen en pesterijen. Deze behandelmethode wordt in Nederland bij volwassenen toegepast sinds 1994 en bij kinderen en jongeren sinds 2000. Bij EMDR worden elementen van verschillende gangbare therapievormen gecombineerd met beurtelings stimulatie van beide hersenhelften. Zo wordt de informatieverwerking in de hersenen gestimuleerd.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat EMDR succesvol is bij volwassenen. Ook bij kinderen zijn de uitkomsten veelbelovend.

Dissociatie

Dissociatie betekent letterlijk 'uiteenvallen'. Bij een dissociatieve stoornis is iemand gedurende een bepaalde tijd niet in staat gebruik te maken van het bewustzijn van alle gedachten, gevoelens en herinneringen. Iemand komt daar als het ware los van te staan. De dissociatieve stoornis is vaak een reactie op een situatie van extreme stress, een bijzonder angstige situatie die meestal niet bewust meer beleefd wordt. Deze stress heeft vaak lang geduurd en vond vaak plaats in de jeugdleeftijd. Door de dissociatie kan iemand nare gevoelens, die opgeroepen worden door een traumatische ervaring, wegdrukken en eraan ontsnappen.

Stoornis

Iedereen kent wel momenten van vergeetachtigheid, verstrooidheid of even dagdromen. Dit zijn normale verschijnselen. Pas als iemand door deze verschijnselen ernstig wordt belemmerd in zijn functioneren, spreken we van een stoornis. Dissociatieve verschijnselen kunnen bij verschillende psychi-

sche stoornissen optreden, bijvoorbeeld bij diverse angststoornissen, stemmingsstoornissen, bij psychoses of bij persoonlijkheidsstoornissen. Soms is er sprake van een dissociatieve stoornis. Deze kan grote problemen met de concentratie veroorzaken en negatieve gevolgen hebben op alle levensterreinen, waaronder bijvoorbeeld werk en studie.

Problemen

De problemen bij een dissociatieve stoornis kunnen variëren. Zo zijn er problemen met vooral het geheugen en verwarring over de eigen identiteit (waardoor mensen bijvoorbeeld plotseling van hun vertrouwde plek kunnen weggaan). Ook kunnen mensen te maken hebben met twee of meer tegelijkertijd aanwezige persoonlijkheden of heeft men het gevoel 'los' te staan van zichzelf (het gevoel hebben alsof alles in een droom gebeurt).

Wat is herstel?

Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid

Ik heb de cursus Ervaringsdeskundige gedaan en heb nu een certificaat om als zodanig te mogen werken. Ik vertel dan wat Vivenz cliëntenbelangen is en wat ze kunnen betekenen voor diegenen die wat meer willen doen met hun eigen ervaringen.

Ten eerste is het belangrijk dat je leert wat herstellen is en hoe je daar je kracht uit kunt halen. Door wat je hebt meegemaakt en hoe je ermee hebt leren omgaan, bezit je ervaring en kennis die je alleen als ervaringsdeskundige kunt hebben. Het is belangrijk dat je niet alleen naar je ziekte kijkt, maar ook naar wat je wel kunt. Je hoeft niet per se genezen te zijn om te herstellen. Uiteraard is het voor iedereen anders: iedereen heeft iets anders meegemaakt, dus iedereen heeft een ander soort kennis en ervaring en door middel van een cursus bij Vivenz cliëntenbelangen kun je die deskundig gaan inzetten.

Er is ook een cursus 'Herstel' daarin leer je: herstellen doe je zelf. De kracht hiertoe zit in jezelf, je leert er mee om te gaan en het in te zetten. Het is het fijn om je ervaringen te kunnen delen en in de cursus worden ze gespiegeld. Je krijgt meer inzicht in je kunnen, je komt lotgenoten tegen en je leert te accepteren. Acceptatie is een groot onderdeel van herstellen. Doordat je jezelf kunt accepteren, leer je om te gaan met je beperkingen.

Herstelondersteunende zorg

Herstel (recovery) moet onderscheiden worden van het medisch concept herstel, opgevat als genezen van een ziekte. Recovery kan beter gezien worden als 'in herstel' zijn, weer op weg zijn het eigen leven in de samenleving te leiden.

Empowerment ofwel de ‘eigen kracht’ van de cliënt vormt de basis van zijn herstel. Herstel is een persoonlijk proces dat mensen met psychische en/of verslavingsklachten aangaan, om weer meer controle over het bereiken van concrete doelen en zingeving in hun eigen leven te verwerven. De vraag is welke krachten aanwezig zijn of kunnen worden ingezet. Herstel is een individuele zaak.

Er bestaan verschillende opvattingen over het herstellen van psychische aandoeningen of problemen. Sommigen denken bij het horen van het begrip ‘herstel’ aan genezen, de volledige afwezigheid van symptomen of beperkingen die voortkomen uit psychische en/of verslavingsproblemen. Anderen zien het breder: als de herwinning van autonomie en het vermogen tot zelfbepaling. Voor weer anderen betekent herstel volledige deelname aan het maatschappelijke leven als burger, ongeacht de beperkingen die psychische klachten of verslaving meebrengen. Herstel blijft een gecompliceerd, vaak langdurig uniek individueel proces, dat door de psychiatrie en verslavingszorg misschien wel wordt erkend, maar nog niet geheel wordt ondersteund tijdens en zeker na de behandeling.

De principiële nadruk op het zelf ontwikkelen van een levensperspectief en het zelf maken van keuzes, compliceert het veralgemeniseren van het herstelproces. Het daagt beleidsmakers, zorgverleners en anderen uit om kwalitatieve veranderingen aan te brengen in hun dienstverlening, waardoor het individuele herstel voorop komt te staan bij de aanpak van psychische problemen en/of verslaving en niet slechts de aanpak van de symptomen.

Herstel kan afhankelijk van de cliënt verschillende dingen betekenen: herstel van cognitief functioneren, herstel van arbeidsmatig functioneren, herstel van psychose. Het herstelbegrip slaat zo, stap voor stap, op een bepaald domein.

Wat herstel vraagt van de cliënt

Herstelpaden zijn gebaseerd op hoop, heel worden, empowerment en verbinding. Deze paden kunnen betreden worden als

cliënten bereid zijn om te veranderen. Het vereist dat de cliënt een meer zelfstandige houding aanneemt: daadwerkelijk in beweging komt. Een hersteltraject biedt cliënten de mogelijkheid om trots te zijn op eigen oplossingen en een daarbij passende identiteit te ontwikkelen. Een grote rol is hier weggelegd voor ondersteuning door ervaringsdeskundigen. Zo'n ervaringsdeskundige is meteen het rolmodel voor de cliënt.

Uit interviews met cliënten blijkt dat zij het herstelproces zien als een ontwikkelingsproces, gemarkeerd door duidelijke omslagpunten waarbij een zelfbeeld gedomineerd door de psychiatrische ziekte verandert in een identiteit waarbij de nadruk ligt op eigen kracht en welzijn. Twee factoren worden benadrukt:

1. het herstelproces komt op gang vanaf het moment dat de persoon zich actief gaat verzetten tegen de ziekerol bevestigende beperkingen;
2. om het proces te doen slagen blijkt iedereen een belangrijke bondgenoot te hebben gehad: dat kan een lotgenoot, ondersteunende hulpverleners, vriend of familielid zijn.

Wat herstel vraagt van de zorg

Een belangrijk uitgangspunt is dat herstel géén interventie is of iets wat hulpverleners voor hun cliënten kunnen doen, maar primair een stap die door de cliënten zelf wordt gezet om hun eigen ziekte te reguleren. De meer gangbare rehabilitatieroutes waarvan de middelen en oplossingen in sterke mate algemeen zijn geaccepteerd, moeten kritisch onder de loep worden genomen. Als deze uitgaan van de afhankelijkheid van de cliënt van hulpverleners of mantelzorgers, is het een uitdaging om te onderzoeken hoe kan worden gewerkt aan het doorbreken van die afhankelijkheid. Een meer eigenstandige rol van de cliënt beantwoordt aan zijn of haar behoefte aan 'grip op de realiteit'. Anderzijds kunnen herstelpaden alleen dan ontstaan als de zorg met de cliënt meebeweegt, de dienstverlening daarop inricht en meehelpt om bruggen tussen verschillende werelden te slaan.

Herstelpaden leiden tot onvermoede resultaten, want de weg naar herstel ligt nooit vast. De dialoog over herstel zal daarom nooit leiden tot een finaal resultaat, maar ontsluit wel nieuwe vergezichten. Door het herstelproces verandert de interactie met de sociale omgeving, maar herstel kan alleen maar plaats vinden in een ondersteunende omgeving, waarin nieuwe sociale rollen en relaties tot stand kunnen komen. Uit onderzoek blijkt dat het herstelproces duidelijk wordt verstrekt als de hulpverlener zich vriendelijk, ondersteunend en positief opstelt. Als het ‘klikt’ met de behandelaar, is er meer kans op tevredenheid met medicatie, onderlinge samenwerking en een hogere ervaren kwaliteit van leven.

De verandering naar het bieden van herstelondersteunende zorg is lonend, maar kost wel veel tijd en komt pas echt op gang als zowel de hulpverleners als de cliënten een zelfde opvatting krijgen over hoe de organisatiecultuur vorm geeft aan individuele en groepservaringen.

Toen ik bij Vivenz cliëntenbelangen kwam, heb ik verschillende trainingen gevolgd. Hieraan voorafgaand werd ik geïnterviewd door één van hun medewerkers; dit interview heeft in het Vivenz maandblad gestaan. Voor het eerst mocht ik mijn verhaal vertellen en zou de buitenwereld het lezen; ik kon praten voor diegenen die niet kunnen praten.

Ik hoop dat het hen helpt en dat ze mijn voorbeeld zullen volgen.

De weg naar mijzelf

Interview met Lana door Ghadisha

'Mijn naam is Lana en ik ben nu 39 jaar. Ik vertel hier over mijn levensverhaal, omdat ik anderen wil laten zien dat het mogelijk is om je leven te veranderen, om uit een diep dal omhoog te klimmen. Daar is hulp van anderen voor nodig, maar vooral dat je je beste vriend of vriendin toelaat in je leven. Die beste vriend(in) ben jij zelf!

Mijn geboorte was onverwachts - mijn moeder wist niet dat ze zwanger was van een tweeling - en ik was dan ook niet gewenst. Wel was ik het lievelingetje van mijn vader. We hadden het thuis goed, tot de zaak van mijn vader failliet ging en er slechts schulden overbleven. Hierdoor raakte mijn vader aan de drank. Op mijn achtste zijn mijn ouders gescheiden, vanaf die tijd heb ik voor mijn jongere broertjes en zusjes gezorgd. Mijn moeder had psychische problemen en was op dat moment niet tot zorgen in staat. Ze had regelmatig hysterische buien en sloeg er dan

op los. Behalve met geweld groeide ik ook nog op met seksueel misbruik, wat volgens mijn moeder allemaal mijn eigen schuld was. Eigenwaarde had ik niet. Op mijn zestiende liep ik van huis weg en kwam ik in aanraking met drugs.

Wat ik van huis uit gewend was, bleef zich herhalen in mijn leven, wat ik ook deed. Ik trouwde, ik vluchtte naar Israël en later naar Amerika, ik zocht mijn heil in het geloof en kwam bij diverse sektes terecht. Overal kwam ik echter misbruik en geweld tegen. Wanneer dat gebeurde, vluchtte ik uit mijn lichaam en werd een ander persoon misbruikt. Zo huisden er op een gegeven moment wel zes verschillende personen in mij; hierdoor kon ik het volhouden. Ik zocht redding buiten mijzelf en stond daardoor open voor mensen die me konden verleiden, manipuleren en misbruiken. Vluchten hielp niet, ik nam immers altijd mezelf mee.

De verandering kwam pas toen ik oplossingen in mijzelf ging zoeken. Daarmee bedoel ik dingen als anders over mezelf denken, eigenwaarde opbouwen, mijn leven weer in eigen hand nemen. Het begon met het besluit dat ik wilde leven, dat ik het waard was, dat ik er mocht zijn. In een vrouwenopvanghuis leerde ik dat ik een eigen wil mag hebben en ook heb. Dat ik van mezelf mag houden. Dat ik fouten mag maken, boos mag zijn, dingen mag voelen, verdrietig mag zijn. Normale dingen voor de meeste mensen, maar voor mij was het nieuw en ik moest het allemaal leren. Ik moest de basis die tot dan toe in mijn leven ontbroken had opnieuw leggen. Het accepteren van mijn gevoelens en gedachten was de eerste stap, daarna kon ik pas leren hoe ermee om te gaan. Doordat alle gevoelens er mochten zijn, kon ik langzaam groeien naar één persoon, Lana.

Mijn herstelproces heeft best veel tijd en inzet gevraagd. In het vrouwenhuis kreeg ik gedurende negen maanden allerlei vormen van therapie: gedragstherapie, creatieve therapie, grenzen leren stellen.

Daarna ben ik in totaal zo'n vijftien maanden opgenomen geweest in een kliniek, waar ik cognitieve -, gedrags-, assertieve- en groepstherapie kreeg en nog allerlei andere soorten. Vervolgens had ik nog twaalf maanden dagbehandeling.

Vooraf de creatieve therapie was voor mij belangrijk. Door te schilderen kwam ik bij mijn gevoel. Via beeldhouwen en schilderen kon ik mezelf weer opbouwen. Bij mij nam de angst af door dit te doen en natuurlijk door te praten. Zo kon ik alles een plekje geven. Ik heb bijvoorbeeld een soort kast van mijn leven gemaakt met allemaal laatjes. Sommigen gaan open, maar nooit allemaal tegelijk. Soms één voor één, soms een paar tegelijk. Het hielp me ook om te weten dat je bij een trauma stoffen aanmaakt in je hersenen, waardoor je een herbeleving kunt krijgen of in een paniekaanval raken. Via IC (individuele confrontatie: therapievorm waarbij je samen met je therapeut trauma's gaat verwerken) en EMDR heb ik gewerkt aan het verwerken van trauma's. Ik heb geleerd om in het nu te leven door bewust om me

heen te kijken en te luisteren naar de geluiden van vogels, het verkeer of de mensen om me heen. Ik heb geleerd dat ik mezelf moet en mág beschermen. Als iemand mij wil dwingen, begint er een lichtje te knippen: dit is niet goed. Het is niet nodig dat dingen mij overkomen; wanneer ik iets niet wil, geef ik mijn grens aan en ga ik weg. Ik heb nu een lieve man, die mij laat zien dat ik de moeite waard ben om van te houden en die mij vrij laat in denken en doen. Van hem mag ik er zijn! We hebben een open relatie, wat betekent dat ik niets hoeft op te kroppen en gewoon mezelf mag zijn. Ik ben moeder van een zoontje en heb ondersteuning van Homestart bij de opvoeding om te voorkomen dat mijn trauma's doorwerken in de relatie met mijn zoon. Ik woon weer bij mijn familie en vrienden. Elke keer verover ik een stukje van mijn leven terug. Al ben ik er nog niet, ik ben op de goede weg.

Op de eerste plaats sta ik zelf, dan mijn man en zoontje. Als ik me gelukkig voel, zie ik dat ook in hen terug. Als er iets omhoog komt, praat ik erover. Ik schrijf het op of ik ga schilderen. Sporten helpt

voor mij ook. Zo heb ik een gelukkig leven. Ik heb mijn stoornissen geaccepteerd en ermee leren omgaan. Daardoor kunnen ook mijn man, zoontje en vrienden dat. Dus ja, ik heb mijn plekje in mijn leven gevonden, ik voel me veilig en thuis in mijn leven en mijn gezin. Ik heb hier zelf voor gekozen en dat is voor mij heel belangrijk. Ik kan genieten van de dingen in het leven en wat het me brengt. Als ik iets mis, ga ik op onderzoek uit en probeer er iets mee te doen. Ik wilde me bijvoorbeeld leren ontspannen. In mijn zoektocht kwam ik uit bij yoga. Een paar maanden geleden ben ik lessen gaan volgen en ik ben erachter gekomen dat dit bij mij ontspannend werkt.

Door wat mij door anderen is aangedaan, heb ik ook anderen nodig gehad om door mijn angsten en mijn verleden heen te komen. Je moet (mag) de keuze wel zelf maken, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Voor mij was herstellen eerst genezen zijn, maar nu weet ik dat herstellen is leren omgaan met mijn tekortkomingen en dat accepteren. Doordat ik

het met anderen kan delen, voel ik me niet meer zo alleen en niet meer zo raar. Ik mag best een keer ergens bang voor zijn, ik laat het en praat erover, dat helpt me om niet in paniek te raken en door te slaan in mijn angsten(ik kan het stopzetten).

Ik ben trots op mezelf.

Doordat ik dit met andere ervaringsdeskundigen kon delen, voelde ik dat ik weer deel uitmaakte van de maatschappij. Door te beseffen wat herstellen betekent, voelde ik de kracht in mezelf. Ik heb veel therapieën gevolgd, heb aan veel dingen gewerkt, maar niet in één keer, elk klein stapje hielp me deze weg in te slaan. De stapjes die ik maakte heb ik gemaakt omdat ik er zelf achter stond en in elke stap zag ik een overwinning. Soms deed ik een stapje terug of viel ik weer even, maar als ik me weer sterk voelde ging ik er weer tegenaan.

De zoektocht naar mezelf begon met wat ik niet wilde. Tien jaar later ben ik hier: ik werk als vrijwilliger voor Homestart en ben een luisterend oor voor anderen

en dat kan doordat ik zelf zoveel steun heb gehad, van therapeuten, familie en vrienden. Ik merk dat ik mij - door mijn verleden - goed kan inleven en de mensen van Homestart voelen dat. Ik ben lid van de cliëntenraad Touwbaan; het geeft me veel voldoening iets te kunnen betekenen voor een ander in de maatschappij. Ik voel me goed als moeder, ik heb een lieve man en ik kan een vriendin zijn voor een vriendin.

Ik vind het heel belangrijk dat we elkaar helpen om kleine stapjes te zetten, ik weet dat er een uitweg is. Een weg naar een leven waarin je je gelukkig kunt voelen. Ik weet ook dat er soms tegenslagen komen, maar door erover te praten sluit ik me niet meer in mezelf op. Daarom is het goed dat Vivenz deze cursussen aanbiedt aan het eind van een behandeling, zodat mensen die uitbehandeld zijn niet in een gat vallen, maar ook dan voelen, ik ben niet alleen. Ik zie de cursus 'Herstellen doe je zelf' als een bruggetje tussen therapie en de maatschappij. Voor mij was het een steuntje in de rug om mijn leven weer op te pakken

en zelfstandig verder te gaan. Hoewel ik in het begin best bang was en me afvroeg of ik het wel zelf zou kunnen, voel ik me nu een deel van de maatschappij. Ik kan functioneren zonder therapie en daar ben ik best trots op.

Ik zeg niet dat ik nooit meer therapie nodig heb, maar voor nu sta ik met beide benen op de grond. Ik heb inzicht gekregen in mezelf; ik begrijp mezelf en pas het geleerde toe. Het cliëntenbelangen bureau biedt verschillende cursussen aan: herstellen, ervaringsdes-

kundigheid en empowerment. Deze cursussen doe je zelf, samen met anderen. Herkenning helpt; je voelt je begrepen, je kunt er je verhaal kwijt en men houdt je een spiegel voor. Daarom zou ik het fijn vinden als Yulius zou gaan samenwerken met het cliëntenbelangen bureau. Het heeft mij zo geholpen dat er een tussenstation was tussen therapie en terugkeer in de maatschappij, dat ik het fijn zou als cliënten van Yulius zouden kunnen kiezen of ze hier aan mee willen doen.'

Mantelzorgers en parentificatie

Parentificatie is het van jongs af aan de zorg van ouder/volwassene op zich nemen. Een omgedraaide zorgrol overnemen is een kind dat de ouderrol overneemt. Als je teveel op je kinderen steunt, wordt het kind te jong volwassen. Het is goed als je dit inziet en de zorg weer terugneemt, maar zeg tegen je kind: 'Bedankt voor alle goede steun, maar ik ben de volwassene en het is mijn verantwoording.' Patronen kunnen doorlopen vanuit je eigen leven, je neemt dan dingen van vroeger mee in jouw gezin. Vaak krijgen jonge mantelzorgers (mantelzorgers tot 24 jaar) in hun latere leven problemen als verslavingen of geestelijke problemen. Vaak ook kiezen ze een beroep in de zorg. Ze gaan door met zorgen tot ze een burn-out krijgen. Als je je ervan bewust bent hoe dit werkt, kun je er iets aan doen. Vroege signalering is heel belangrijk.

Soms is het heel moeilijk om te communiceren over je beperking/belemmering, omdat er schaamte en schuld bij komen kijken. Schaamte is eigenlijk schuldgevoel naar jezelf ofwel spijt. Bij schuldgevoel zijn twee partijen betrokken: een dader en een slachtoffer. Schuld echter is iets waar iemand last van heeft gehad. Dit heeft te maken met normen en waarden; je maakt afspraken over normen in een land, bijvoorbeeld stelen. Als je steelt, ben je een dief en dus ben je schuldig. Schaamte kan ook betekenen dat je je schuldig voelt omdat je jouw eigen lat te hoog legt. Het kan zijn dat je schuldgevoel verdwijnt als je de lat lager legt. Beperking of schaamte treden op als dingen afwijken van het normale (wat jij normaal vindt). Misschien moet je dan je normen en waarden opnieuw instellen. De constatering 'ik heb geen werk' kun je bijstellen naar 'ik heb geen betaald werk', omdat je bijvoorbeeld wel op past en aan jezelf werkt door scholing en/of je oriënteren in verband met een beroepskeuze. Je herziet je norm door te beseffen ik doe wel nuttige (van aantoonbaar nut) dingen, maar

ik heb nog geen betaald werk. Schuld en schaamte kunnen een behoorlijke kink in de kabel zijn. Vraag je af of je schaamte afhankelijk is van een ander.

Het resultaat van een burn-out kan zijn dat je sterker wordt. Je zoekt nieuw werk waar je voldoening in vindt en je leert door te gaan. Als je je roeping hebt gevonden, is de kans kleiner dat je opnieuw een burn-out krijgt. Je hebt geleerd je grenzen aan te geven.

Verdere lessen zijn:

- bewust worden van je overlevingsmechanisme
- inzicht krijgen
- normen en waarden bijstellen (heeft met schuld en schaamte te maken)
- achter schuldgevoel kan verdriet zitten
- handvatten krijgen om te leren leven
- bewust overleven begint nu
- de lat minder hoog leggen
- ruimte voor verdriet maken, zodat je kunt gaan leven
- leven is hoe jij het wilt en wat jou gelukkig maakt

Het is knap als je leert leven met je beperking en je dan ook nog gelukkig voelt.

Diagnose en herstel

Na de diagnose trad langzaam maar zeker het herstel in. Ik zag een stijgende lijn. Het aangeven mijn grenzen en 'nee' leren zeggen gaf soms complicaties (wat vertel je wel en wat niet?), maar ook waardering. Het belangrijkste onderdeel was in eerste instantie: puinruimen.

- Hoe instrueer je je omgeving?
- Hoe selectief deel jij je gebruiksaanwijzing?
- Hoe trek je jezelf omhoog?
- Hoe vervul je je thuisbegeleiding?

Wat mij is bijgebleven is dat je een keuze kunt maken. Je kind voelt het toch; mensen om je heen voelen dat je spanning hebt, ook al trek je je terug. Het is jouw keuze of je er met je kind (op zijn niveau) over praat of niet. Blijf je hangen in je emotie/depressie of maak je de keuze om af en toe tijd te maken om iets leuks te gaan doen met je kind? De verantwoording ligt bij jou als ouder. Het kan veel impact hebben op een kind als de ouder ziek is; hoe leer je als kind je grenzen aangeven? Hoe leer je als kind afstand te nemen van de zieke ouder?

Bij sollicitaties kun je je afvragen wat je wel en niet moet melden. Welke handvatten heeft het je opgeleverd, het ziek/burn-out zijn? In ieder geval dat je beter je grenzen aan moet geven. R.E.T. kan een hulpmiddel zijn: laat je emoties er zijn, maar probeer het ook in het juiste perspectief te zien: rationeel denken.

Maak ruimte voor het puinruimen!

Het leven

*Het leven kan soms zo moeilijk zijn
Zo intens ... en zoveel pijn
Maar ik weet dat u er altijd zult zijn
En dat maakt het leven weer fijn*

*Ik mis u
Ik mis het gedragen worden*

*Lang gewacht maar toch gekomen
Wat kan het soms lang duren
In de verte zit ik voor me uit te turen
De dagen tellen
De pijn verdragen
Is zo moeilijk soms
Er lijkt geen eind aan te komen
Wat me allemaal is ontnomen
Maar toch bent u gekomen
Om mij te dragen
En om mij te antwoorden op al mijn vragen
Hoe heb ik het allemaal kunnen verdragen
Dat is een heel lang verhaal.*

*Zoals vogels in de lucht
Slaak ik een diepe zucht,
Want ik ben zo opgelucht.*

*Je doet het zo goed,
Elke dag heb je weer moed.*

*Het gevecht van het verleden
En je zult zo gelukkig zijn in het heden.
Je zult het overwinnen
En het leven weer gaan beminnen*

*Luister naar de stem die jou zal leiden
Die zal jou je hele leven blijven begeleiden*

*Nooit meer alleen
Altijd Zijn liefde om jou heen.*

Beperkingen in het herstelproces

Tijdens het herstelproces is het belangrijk om uit te vinden hoe je nu met je beperking omgaat, qua omgeving en leefwereld. Ervoor verstopte ik mezelf, ik was grenzeloos en teruggetrokken. Ik kwam in angst-/paniekaanvallen terecht (psychose). Mijn omgeving kon hier niet mee omgaan en ik voelde me niet begrepen. Ik hield alles af, wilde geen hulp vragen. Liever zette ik mijn masker op en speelde de clown, maar mensen weten daardoor niet wat ze aan je hebben; ze kunnen niet van je op aan. Omdat ik altijd de 'redder' wilde zijn en alle confrontaties aanging, splitste ik me uiteindelijk in meerdere personen. Nu, jaren later, maar ook gedurende alle therapieën leerde ik mijzelf accepteren. Mijn omgeving volgde. Je moet er zelf mee leren omgaan, maar je moet wel de juiste mensen om hulp vragen (hulpverleners). Die helpen je je grenzen aan te geven en je eigen kwaliteiten te ontdekken door middel van trainingen en cursussen.

Mensen kunnen nu wel van mij op aan, nu ik van mijn eilandje af ben gekomen en beter opkom voor mezelf. Ik ben meer één met mezelf geworden; ik splits me niet meer in meerdere personen. Ik wil niet langer de redder zijn; ik gun ieder zijn eigen proces. Vaak is de intentie goed, maar dat wil niet zeggen dat het altijd goed is. Dat zijn twee verschillende dingen. Eerst denken en dan doen houdt in dat als er discussie ontstaat, je zegt: 'Ik denk erover na en kom er zelf wel op terug.' Het is een beetje als het verhaal van de vlinder in de cocon: als je de cocon open wil maken, wordt de vlinder gestoord in zijn eigen proces en zal hij niet kunnen vliegen. Juist de worsteling in de cocon naar buiten toe is nodig om een sterke vlinder te worden die zelf kan vliegen. Dus gun ieder zijn eigen proces: laat de vlinder zelf uit de cocon komen en leren vliegen!

Draagkracht en draaglast

Hoe sterk je zelf bent en datgene wat je op je bordje krijgt, bepaalt je draagkracht. Je kunt als mens met bepaalde spanningen omgaan, maar zorg er ook voor dat je je ontspant. Voor de één is dat sporten en voor de ander slapen.

In de maatschappij zijn diverse zaken die het evenwicht kunnen verstoren, denk aan: zieke mensen, reorganisaties en/of financiële problemen. De intensiteit, het terugkeren ervan en de duur van deze problemen zijn van invloed op de ernst van je draaglast. Je moet dus inzicht krijgen in de factoren die je draaglast verhogen, zoals overlijden, echtscheiding of verlies van baan. Je draagkracht is mede afhankelijk van je leeftijd, je lichamelijke kracht (ben je sterk of niet?), je emotionele gesteldheid en een aantal erfelijke factoren.

Als je draagkracht en je draaglast niet in balans met elkaar zijn, kunnen zich allerhande problemen voordoen, zoals rusteloos- of slapeloosheid. Wil je in je herstelproces komen en blijven, leer dan gebruik maken van je eigen gebruiksaanwijzing; als je moe bent, neem je rust. Bouw structuur en ritme in en let op je voeding. Wees je bewust van je eigen gedachtepatronen, want als je teveel doet, kun je overbelast raken. Leer op tijd hulp te vragen, schakel je netwerken in en volg trainingen om je zelfvertrouwen op te bouwen.

Kwetsen is helaas een bewuste actie. Als je iemands kwetsbaarheid niet kent, dan raak je iemand, maar dat is iets heel anders dan iemand kwetsen. Iemand anders pijn doen doe je bewust, iemand raken niet! Ga op de grens van de veilige rand gaan staan en kijk naar het onveilige gebied. Zolang je op de rand staat, voel je je veilig, maar vergroot je je gebied wel. Zoek jouw uitdaging! Als je iets alleen doet om ergens bij te horen, kan dit betekenen dat het voor jou goed is; het bete-

kent echter niet per se dat het gedrag goed of toelaatbaar is.

Probeer terugval zoveel mogelijk te 'stutten'. Stutten betekent niets anders dan zorgen dat je niet te ver terugvalt. Het is dan ook belangrijk om meerdere stutten te hebben. Voor de één is dit bewustwording, waardoor je om hulp kunt vragen en voor de ander is het verandering van omgeving. Sporten, schilderen, puzzelen en/of lezen kunnen je helpen om uit je negatieve gedachtes/gevoelens te komen, maar zelfstandig zijn houdt niet in dat je niet om hulp mag vragen. Veel mensen vinden dit moeilijk, maar soms helpt het juist om dingen niet alleen te doen. Uiteraard is elke situatie anders en helpt het sommigen om sterker te worden; als je bijvoorbeeld angstig was om te winkelen, is het misschien wel goed om nu juist wel zelf/alleen te gaan, maar begin altijd met kleine stapjes.

Schaam je nooit om op je netwerk terug te vallen, onbewust heb je vaak heel veel steun aan de mensen om je heen. Dit kunnen burens, ouders of kennissen zijn, noem maar op. Bedenk echter wel welke mensen je in je leven toelaat; je kunt goede mensen om je heen hebben, dat wil zeggen: gezonde mensen die je helpen, maar er zijn ook mensen die je naar beneden trekken. Die je energie wegnemen, je veroordelen en niet bijdragen aan je herstel. Maak hier onderscheid tussen, want je netwerk draait niet om jou, maar wel om je heen!

Wees je ervan bewust dat je op de goede weg bent en geef jezelf eens een schouderklopje; wees trots op jezelf en zeg dat ook regelmatig. Je bent bezig met een helende reis:

- loop een denkbeeldige trap af, steeds dieper in jezelf;
- ga door een deur naar het zuiver stralend licht van je eigen ziel; hier vind je de gids die je bij deze reis begeleidt en bij wie je je veilig voelt;
- stap in een voertuig (space shuttle of enig ander voertuig naar keuze) en bereik zo iedere plek in je lichaam: weefsel, organen, botten en/of cellen;
- verken je lichaam op de plek waar het voertuig stopt en beschrijf het;

- welk gevoel komt er omhoog? Is er een deel dat er anders uitziet en welk gevoel krijg je daar? Laat je lichaam je een beeld of woorden geven van de eerste keer dat je dit gevoel had;
- beschrijf je herinneringen;
- maak een kampvuur van licht en liefde en haal de personen uit je herinnering erbij; laat een jongere persoon (alter) de emoties van toen uiten;
- laat de anderen antwoorden. Laat ze met elkaar praten tot het klaar is;
- vergeef, de ander en jezelf; wat had de jongere persoon destijds nodig? Geef dit eventueel in de vorm van ballonnen (humor, veiligheid) of personen;
- hoe verloopt de herinnering met deze nieuwe hulpbronnen?
- sluit het kampvuur af;
- hoe ziet de plek in je lichaam er nu uit? ga terug in het voertuig naar de uitgang en neem afscheid van de gids;
- loop de trap op naar boven en kom weer bij jezelf in het nu;
- doe langzaam je ogen open en je bent weer terug in het hier en nu.

Het is een heel verhaal, maar voel je vrij om voor jezelf weg te laten wat teveel is; meestal wijst het zich vanzelf, maar vergeet niet om hulp te vragen, als je vastzit.

Zingeving

Zingeving is loslaten. In mij geval betekende dat dat ik de verantwoordelijkheid voor mijn neefjes en nichtjes moest loslaten en de verantwoordelijkheid om anderen gelukkig te maken. Ik mocht geen fouten maken. Loslaten is ook acceptatie; ik heb mijn gedachtes en verwachtingen bijgesteld en ruimte gecreëerd door tijd voor mezelf te nemen, diverse activiteiten te ondernemen en mijn verantwoordelijkheid te delen. Ik ben erachter gekomen dat ik bang was dat anderen zich in de steek gelaten voelden en ik wilde dan die ruimte voor ze vullen. Dat voelde als mijn verantwoording. Nu voel ik alleen nog warmte en veel liefde voor diegenen die ik geleerd heb los te laten.

Om om te kunnen gaan met tegenslagen en teleurstellingen, heb je idealen, dromen, wensen en verlangens nodig. Een verlangen kan bijvoorbeeld zijn om een partner vinden: focus je op wat jij diegene kunt bieden in plaats van op het niet kunnen vinden. Als het je wens is om werk te vinden, steek dan je energie in de juiste opleiding. Zo krijg je weer zin in het leven en kun je vanuit je ervaring mensen helpen. Probeer altijd het positieve te zien en denk eraan wat je wilt dat mensen over je zullen zeggen als je vijfenzeventig bent: ze inspireerde mij of ze was een goede ervaringsdeskundige.

Probeer vertrouwen te hebben in de toekomst. Als je dat niet hebt, omdat je door je ziekte al heel lang in een onzekere en onduidelijke situatie zit, kan het een vicieuze cirkel worden, want machteloosheid maakt onzeker. Bedenk echter dat de enige zekerheid van het leven is dat het onzeker is. Zie de toekomst positief tegemoet; je hebt nog een heel leven voor je! Stel jezelf niet alleen doelen en/of taken, maar durf ook te genieten. Wees dankbaar voor wat je hebt en wat er nog gaat komen. Accepteer dat je ziekte achter je ligt, jij bent niet je

ziekte. Maak onder voorbehoud afspraken met jezelf, je lichaam geeft vanzelf aan wat het kan. Als je toch eens bang bent voor iets wat kan gaan gebeuren, praat erover: dit kan al veel angsten wegnemen. Je zult merken dat je mensen tegenkomt die je aanvoelen, waardoor je je begrepen en gehoord voelt. Tenslotte zijn we als mens allemaal op zoek naar gelijkgestemdheid. Zoek die herkenning; als je bevestigd wordt in wat je denkt, hoeft je niet te veranderen. Het kan echter ook nuttig zijn open te staan voor veranderingen: accepteer ze en zie ze als iets positiefs, dan hoeft je er niet langer bang voor te zijn. Als je het moeilijk vindt om keuzes te maken, maak een lijstje met voors en tegens. Vaak worden dingen duidelijker als je ze op papier zet en dit helpt je om een beslissing te nemen. Ik moet bij keuzes maken altijd denken aan een mop die ik meekreeg van een lieve vriendin van me:

Er is een aardbeving gaande, met storm en enorme windstoten. Iedereen wordt geëvacueerd met legerauto's. Eén man wil echter niet mee en zegt: 'Ik ga niet mee. Ik wacht op de Heer, die zal mij redden!' Het land loopt vol water, alles stroomt over en er komen boten om iedereen te redden, maar die ene man zegt: 'Ik ga niet mee. Ik wacht op de Heer, die zal mij redden!' Het water kwam steeds hoger en de man moest op het dak gaan zitten. Er kwamen helikopters om iedereen te redden, maar de man zei: 'Ik ga niet mee. Ik wacht op de Heer, die zal mij redden!' Uiteraard overleed de man en toen hij in de hemel kwam, vroeg hij aan God: 'Waarom heeft u mij niet gered?' God antwoordde: 'Ik stuurde het leger met voertuigen, boten en helikopters, maar jij stapte niet in!'

De moraal van dit verhaal is natuurlijk dat hoewel het soms moeilijk kan zijn om een keuze te maken, je niet te lang moet twijfelen en altijd op jezelf moet vertrouwen. Ik ben hier erg mee bezig; ik kies voor mezelf, maar wil ook graag dat het anderen goed gaat. Als je energiepeil of -niveau tussen de 500 en 700 ligt, staat dat voor verlichting; je kunt anderen omhoog trekken (bij dit niveau wel zo'n 90.000!)

Onderstaand een staatje van verschillende levels op dit gebied:

500	is	liefde
250	is	vreugde
150	is	angst
100	is	boosheid
20	is	schaamte

Heb je gedachten die je beperken en waardoor je je doel niet kunt bereiken? Praat met mensen die het al bereikt hebben! Praat erover, praat over je wensen. Wat moet er gebeuren om jouw wens te bereiken? Verbeelden is geloven.

Een terugval

Als je alles verwerkt hebt en aan het herstellen bent, wil dat niet zeggen dat je nooit meer een terugval zult krijgen. Zo lang je hier echter rekening mee houdt, vind je de kracht in jezelf om ermee te 'dealen' en het maakt dan niet uit wat een ander vindt dat je wel of niet zou moeten kunnen doen. Ten slotte weet een ander niet wat jij voelt en heeft hij niet mee-gemaakt wat jij hebt meemaakt; iedereen zit anders in elkaar. Luister goed naar je eigen gevoel, wat je van binnen uit hoort, want meestal klopt dat wel. Laatst was er met mijzelf ook weer iets aan de hand.

Ik voelde me in de war, ik was bang om Gods stem weer zo te horen dat ik hem moest gehoorzamen, maar ik wilde en kon dat niet meer. Het was een gevecht in mijn hoofd; ik wilde mijn gezin niet achterlaten, ik wilde hier gewoon blijven en weer orde in mijn hoofd hebben. Had ik maar - net als vroeger - een kast met laatjes die ik open kon trekken wanneer ik dat wilde. Ik werd er zo moe van ... ik sliep slecht, het spookte in mijn hoofd. Ik wilde dat ik rust had en niks meer hoorde. Ik had gelezen dat je de stemmen ruimte kunt geven zodat ze zich gehoord voelen en niet aan je blijven trekken. Daarom maakte ik even tijd om te schrijven, voordat de angst, de stem van God in mijn hoofd weer de overhand kreeg:

'Ik weet dat God liefde is, maar waarom ben ik dan zo bang voor die stem? Jaren heb ik volgens een bepaald stramien geleefd: ik moet zijn gospel vertellen, mijn leven offeren en de stem volgen. Dan kom ik in het beloofde land. God, weet dat ik van u hou en niet uit gehoorzaamheid; ik heb een gezin en daar neem ik verantwoording voor, maar waarom blijft die ene stem dan zo trekken? De stem die zegt: 'Ga naar pastor M in Amerika, leg je leven neer en volg je hart'? Die stem is zo dwingend, hij zit verweven in mij.'

De stemmen waren een soort fluitjes in mijn hoofd, die allemaal tegelijk muziek maakten. Ik kon er wel mee omgaan als er één fluitje tegelijk ging, maar nu bliezen ze allemaal even hard en door elkaar. Ik wilde dat ze even stil waren en dat ik even rust had, maar hoe deed ik dat? Mijn therapeut bij Yulius had daar een trucje voor: pffffff ... ik wil rust. Ik bedacht me dat angst een slechte raadgever is en dat ik er niet naar behoefde te luisteren.

God maakt je niet bang. God geeft rust. God is liefde. Dus als je ooit bang wordt, ga er dan vanuit dat het God niet is. Als het voelt als 'moeten', dan is het geen liefde. God dwingt niet, God vraagt; God geeft je een vrije wil, je moet niks, je mag. Zeg tegen de stem in je hoofd dat hij stil moet zijn en dat je niet luistert. Pas wanneer jij het vraagt, wanneer jij zegt dat je wilt praten en/of luisteren, mag hij uit zijn laatje komen. Even ruimte maken, even stilte, even pas op de plaats.

God houdt van je en dwingt je niet. Liefde is geduldig zijn en rust en vrijheid. Neem je rust en laat het tot je doordringen tot het kwartje valt.

Mijn verhaal aan mijn zus

Dit is een verhaal dat zich afspeelt rond 1972 en dat ik al jaren geleden heb geschreven, bij wijze van verwerkingsproces. Ik heb alles naar waarheid opgeschreven, maar sommige dingen zijn veranderd door de tijd heen. Nu zie ik veel dingen anders en pak ze ook anders aan.

Mijn eerste gevoelens van jaloezie en schuld ontstonden toen mijn tweelingbroer en mijn zus ruzie kregen. Hij vloekte, hij zei: 'Verdomme', en toen mijn zus zei dat hij dat niet mocht zeggen, deed hij het nog een keer. Toen ze herhaalde dat hij dat niet mocht zeggen, gooide hij een stalen buis naar haar toe. Deze belandde in haar oog; het bloedde heel erg. Ik moest naar buiten van mijn ouders, ik was toen vier jaar. Waarom weet ik niet, maar ik voelde me schuldig om wat mijn broer had gedaan. Mijn zus kreeg een Barbie - als een soort van zoenoffer - en die wilde ik toen ook. Ik weet nog heel goed dat ik dat gemeen van mezelf vond. Ik haatte het om dingen voor mijzelf te hebben, omdat ik niet zo wilde worden als mijn moeder, die altijd jaloers was op anderen.

Hier ben ik gelukkig later door therapie vanaf gekomen; ik ben niet meer jaloers. Als ik naar mijn zoon kijk, zie ik dat het normaal is dat een kind soms een verlangen heeft iets te hebben. Je kunt het juist als een doel in je leven zien om alles te proberen om dat te bereiken. Als ik iets wil, dan wens ik dat en ga ik proberen mijn wensen uit te laten komen, ik ga er naar handelen en erin geloven dat ik het kan/krijg. Soms lukt dat niet, maar dan komt er altijd wel iets op mijn pad dat beter bij mij past en kan ik mijn oude doel loslaten. Zo ga ik hier nu mee om en ik ben blij dat ik dit geleerd heb.

Ik ben in mijn jeugd vaak misbruikt. Ik liet het zo lang doorgaan, mede omdat ik mijn zus wilde beschermen; mijn mis-

bruiker dreigde mijn familie iets aan te doen! Ik wilde haar toen al beschermen, hoewel zij elf maanden ouder is dan ik. Tijdens logeerpartijtjes bij onze grootouders werden we misbruikt door onze gehandicapte oom. Oma gaf mij hiervan de schuld; zo heb ik mij altijd schuldig gevoeld tegenover mijn zus. Toen ik echter twaalf jaar was, zag ik een documentaire over misbruik op televisie. Hierin werd benadrukt dat als een volwassene een kind seksueel benadert, de volwassene altijd fout is, ook al lokt het kindje het zelf uit. Dit was voor mij een hele openbaring. Ik hoefde het niet langer te pikken, ik mocht wegrennen en als ik naar de politie zou gaan, dan zou hij - de buurman die mij jaren misbruikte - gepakt worden. Hij zou naar de gevangenis gaan en niet ik! De buurman heeft het nog één keer geprobeerd, maar ik zei: 'nee'. Ik mócht 'nee' zeggen. Hoewel het voor mij hier stopte, heb ik me nog heel lang schuldig gevoeld omdat ik wist dat de buurman een nichtje van twee in huis had. Als ik mijn mond toen had open gedaan, had ik haar kunnen beschermen, maar ik durfde dat toen nog niet. Ik schaamde me zo erg, dacht dat ik de schuldige was; ik schaamde me dat ik zo stom was geweest om het al die jaren toe te laten.

Mijn moeder heeft mijn zuster een keer willen wurgen toen ze vijftien of zestien was. Ik probeerde haar te helpen door mijn moeder tegen te houden en haar naar een kennis te brengen. Ik dacht dat ze daar veilig was, maar dat was niet zo. Ze werd daar als slaaf gebruikt en hierdoor kwam ze uiteindelijk in een relatie met een man waar ze drieëntwintig jaar mee getrouwd is geweest. Later vertelde ze me dat ze in dit huwelijk niet gelukkig was en dat ze veel spijt van dingen had. Ook hierom heb ik me heel schuldig gevoeld. Omwille van mijn zus verhuisden we naar G.. Ik heb haar daar zo vaak proberen te helpen; ik deed wat ik kon. Het 'slaaf zijn' overnemen kon ik niet, omdat ik dan het patroon zou voortzetten. Ik wilde mijn zus haar ogen openen, zodat ze zou zien dat hoe ze behandeld werd, niet goed was. Achteraf weet ik dat ze zich totaal niet geholpen voelde; ze had graag gezien dat ik juist wel haar huishouden overnam en een keertje meehielp, maar dat druiste recht tegen mijn principes in. Ik heb er zelf jarenlang voor gevoch-

ten geen slaaf meer te zijn. In de tien jaar dat ik in de sekte zat, werd ik ook gebruikt als huishoudslaaf, werkslaaf en seks-slaaf. Ik kon het niet. Ik kon niet terug naar 'de oude Lana'. Ik kon haar alleen helpen als de nieuwe Lana, ze verlangde iets van me wat ik niet kon. Ook al weet ze het niet, ik heb me jarenlang voor haar opgeofferd. Althans, dat dacht ik als kind. Laat ze mij maar misbruiken, als mijn zus maar niks gebeurt. Die is zo lief en zo mooi, ik ben toch al verpest. Ik ben geboren om misbruikt te worden en ga zo maar door. Zij moest een mooi leven hebben. Mijn hulp werd niet begrepen.

Door mijn wens om haar te willen helpen en onze verhuizing naar G. ontstonden er problemen binnen mijn eigen gezin. We woonden bij elkaar in de straat toen de situatie escaleerde. Mijn zus ging bij haar man weg. De kinderen waren in rep en roer, er werd gepraat over mijn zus en haar nieuwe vriend en iedereen keek mij kwaad aan. Ik, die alleen maar wilde helpen. De hele buurt praatte over ons. Mijn zoontje van vijf maakte dit alles van dichtbij mee. Hij werd bang dat zijn tante of ik dood zouden gaan en ik mocht niet meer bij hem weg. Hij kreeg nachtmerries, terwijl ik hem juist een veilig leven wilde geven. Ik kon het er niet bij hebben, mijn zoontje voortdurend in tranen, mijn man die een inzinking nabij was ... ik stortte in.

Ik probeerde van alles om met mijn zus in contact te blijven, maar ik kreeg nergens antwoord op. Wat ik zei, was niet wat ze wilde horen. Ze liet me links liggen.

Iedereen was boos op me, ook mijn zus haar collega's. Er werden dingen van me verwacht die ik niet kon, maar ik moest er wel begrip voor hebben dat ze bepaalde dingen niet kon. Door al het geroddel kreeg ik uiteindelijk van alles de schuld. Mijn man hoorde het vanaf de zijlijn aan en werd er steeds bozer om dat mensen mij van alles aanrekenden waar ik niets aan kon doen. Zij gingen uit elkaar en ik had het gedaan. Van alle kanten kregen we boze blikken, bij niemand deden we het nog goed. Op dat moment moesten we aan onszelf denken en doen wat goed voor ons was; we kozen voor ons gezin en we gingen

verhuizen.

Ondanks alles wat er gebeurd is, hou ik nog steeds echt van mijn zus en mijn man ook. Haar nieuwe vriend en mijn man, dat is een ander verhaal; ze weten (of denken te weten) dingen over elkaar, die niet fijn zijn, maar eigenlijk proberen ze ons alleen te beschermen. En dat is logisch, dat je je geliefden probeert te beschermen tegen pijn die hen wordt aangedaan. Ik weet niet of je alles begrijpt wat ik heb proberen uit te leggen, maar dit is waarom ik zo verdrietig ben. Mensen zijn boos op me omdat ik jou wilde beschermen. Ik bracht je naar je collega omdat ik dacht dat je daar veilig zou zijn.

Maar ik miste je wel. Ik had je zo graag hier gehad, ik vond het zo gezellig dat je hier was. Ik heb je collega gebeld met pijn in mijn hart en al zag je toen niet in dat ik dit uit liefde deed, misschien komt er ooit een tijd dat je het wel ziet. Net zoals jouw kinderen later misschien gaan zien dat dit de beste stap was die jij hebt kunnen maken. Soms moet je vervelende keuzes maken, zoals een moeder die haar kind af moet staan. Dat gevoel had ik ook toen jij naar je collega gebracht werd, maar ik kon niet anders. Jij was boos op me en je collega's ook. Jouw kinderen zijn boos op jou en anderen ook. Dit is toch ook weer een soortgelijke situatie. Ik hoop dat we hier allemaal van leren en uiteindelijk gaat het om onvoorwaardelijke liefde.

Zus, ik hou echt van je en ik doe alles wat in mijn macht ligt om je te begrijpen; ik leer steeds meer en meer te begrijpen. Bij jouw man kwam ik om jouw kinderen, ik wilde ze laten zien dat ik ze niet in de steek zou laten. Ik wilde het mogelijk maken dat ze jou konden opzoeken, maar dat is me niet gelukt. Ik dacht als ze met hun vader niet over hun moeder kunnen praten (ik weet nu dat ze dat wel kunnen), dan doen ze dat misschien met mij. Je oudste dochters doen dat ook wel, ze kunnen er goed over praten, maar de jongste niet. Die slaat dicht en dat begrijp ik: ze heeft je zien weg rijden met je nieuwe vriend. Haar mama liet haar gewoon huilend staan. Dit is een trauma, begrijp jij dat als moeder dan niet? Je hebt haar in de steek gelaten voor een andere man, net zoals onze vader ons in de steek heeft gelaten voor een andere vrouw. Jij, die jaren

kwaad was op onze vader, omdat hij zijn kinderen verliet ... jij doet nu hetzelfde bij jouw kinderen. Begrijp je het echt niet of wil je gewoon niet zien wat je je kinderen aandoet? Ook bij anderen voelde ik nu spanning en boosheid, want ik mag niks over mijn zus zeggen. Dit wordt mij ook teveel.

Ik hoop dat de engelen het willen overnemen en alles kunnen helen en beter maken. Ik hoop op een wonder, dat het allemaal goed komt uiteindelijk. Het is een heel verhaal, misschien wordt je boos, misschien ook niet. Misschien snap je het niet, maar alles wat ik hier geschreven heb, komt recht uit mijn hart. Ik hou van jou en ik ben heel blij dat je nu een lieve man hebt die om je geeft en boos wordt als andere mensen jou pijn doen. Dat is met mijn man net zo. Daarom hou ik zoveel van hem, omdat ik voel dat hij ook echt om mij geeft. Mijn man kan rare bokkensprongen maken, maar elk mens maakt fouten en zolang we ervan kunnen leren en willen leren, heeft het zin. Toch? Hij stond destijds volledig achter onze verhuizing naar G., om jou te helpen en steunen en hij gunt het je dat je heel gelukkig wordt.

Helaas is het hem allemaal teveel geworden, daardoor heeft hij raar gereageerd. Maar ook over mij zijn rare dingen gezegd. Dingen die niet waar zijn. Ik blijf er echter niet boos om, ik heb er wel veel verdriet van. Ik denk vaak aan het gedicht dat jij ooit geschreven hebt:

*Kennen mensen mij werkelijk?
Zien ze echt wie ik ben?
Zagen mensen maar eens echt wie ik was
Dan zien ze dat ik ook maar gewoon een mens ben
die fouten maakt,
maar wel wil leren wat onvoorwaardelijke liefde is.
Ik heb geleerd mijn grootste eigen vriendin te zijn /worden*

Soms verlies ik mezelf wel eens, omdat ik dan iemand anders belangrijker vind, maar ik kom toch altijd weer terug naar mijn eigen beste vriendin en dat ben ikzelf: Lana. Weet je, ik heb geleerd dat de weg naar mijn geluk is dingen doen die mij gelukkig maken, wat anderen ook denken of zeggen. Ik vind het vreselijk dat jij verdriet hebt en denkt dat ik jou liet vallen,

maar het ergste vind ik als mensen denken dat ik ze in de steek laat, omdat ik met de ander - waar onenigheid mee is - omga. Ik wil jou niet kwetsen, ik wil mensen niet kwetsen, maar het gebeurt helaas wel. Ik voelde mij eerst ook in de steek gelaten en mijn man ook, maar later ben ik gaan inzien dat we allemaal iets te leren hebben. We hebben allemaal dingen nodig om iets te leren, om daar te komen waar we willen zijn en daar kom je doordat je zelf dat pad er naartoe bewandelt.

Voor jou was het eerst noodzakelijk om te weten dat het goed was wat je deed. Nu weet je 'het voelt goed voor me, ik doe dit omdat het bij mij past.' Het heeft zo moeten zijn, we voelden ons verwijderd van elkaar, maar we hebben geleerd om bij onszelf te blijven en keuzes te maken waar we gelukkig van worden. Als ik jou wil zien, dan zoek ik je op. Natuurlijk houd ik rekening met mijn gezin, het is belangrijk voor me dat als ik thuis wegga, er een goede energie achterblijft, een positieve sfeer. Maar ik ben nu wel zo dat als ik denk 'het is goed voor mij', ik het ook doe. Een mama die gelukkig is, geeft dat door aan haar kinderen. Zo zullen jouw kinderen ook op zoek gaan naar hun eigen geluk en liefde.

Mijn nooit verstuurde brief aan mijn zus

Ik schreef deze brief omdat ik niet wist waarom ik zo verdrietig was, waarom ik mij zo verantwoordelijk voelde. Mijn man zei: 'Je maakt jezelf onderdanig aan je zus.' Ik snapte dat eerst niet, maar nu wel. Door jou belangrijker te vinden, jou ruimte te geven, aan jou te denken en aan jouw eisen te voldoen, deed ik mijzelf, mijn man en onze zoon tekort. Ik deed eerder dingen voor jou dan voor m'n eigen gezin en ik hield altijd eerst rekening met jou. Ik verstuur deze brief niet, het was/is meer om duidelijkheid te scheppen voor mezelf.

Ik heb een behoorlijke optater gekregen door het verbreken van ons contact; ik ben uiteindelijk bij mezelf gekomen, maar ik voelde een band met jou, die mij verplichtingen gaf. Ik was niet los van jou. Ik voelde mij verantwoordelijk omdat ik dacht dat dat bij 'houden van' hoorde. Nu beseft ik: jij bent 43 en ik 41 jaar, we zijn allebei verantwoordelijk voor onszelf en ons eigen leven. Ik ben niet verantwoordelijk voor jou, jouw man (ex-man) en jullie kinderen.

Ik wist dat ik er goed aan deed jou bij je vriendin te brengen, ik wist dat ik voor de veiligheid van mijn zoon moest zorgen en dat voel ik nog steeds zo. Dat ik de vrijheid heb om dat te doen. Jij verplichtte mij en nog steeds begrijp je niet dat ik niet voor jou heb gekozen. Ondanks dat je al drie kinderen hebt, begrijp je het niet ... maar ik wel. Ik ben verantwoordelijk voor mijzelf en samen met mijn man voor ons gezin; alles wat niet goed voor ons is, mag ik weren, buiten de deur houden. Ik geef mijn grenzen aan en bewaak ze uit alle macht. Jij kent mij zo niet. Het komt jou niet uit omdat je gewend bent mij voor je karretje te spannen, maar ik heb de juiste keuze gemaakt voor mezelf. Mijn man en ik wilden jou de helpende hand bieden, maar we deden het altijd verkeerd. Voor mij voelt het nu alsof ik de navelstreng tussen ons heb verbroken en alsof ik bevrijd ben van jou en mijn schuldgevoelens tegenover jou. Die verantwoording ligt niet meer bij mij, maar bij jezelf.

Ik hoef me niet meer op te offeren, ik hoef geen hondje te zijn dat altijd trouw zijn baasje volgt. Vanaf vandaag ben ik daar klaar mee. Ik doe het niet meer. Ik kies voor mezelf en mijn gezin; dat maakt mij gelukkig. Mijn man had er veel verdriet van dat ik elke keer een trap na kreeg; hij kon me steeds weer opvangen en uit de put helpen. Hij is boos om wat mij werd aangedaan, maar jij zag alleen dat je niet kreeg wat je wilde. Ik, die onvoorwaardelijk dingen voor je deed ten koste van mijzelf, ben hierdoor veranderd. Ik wil onvoorwaardelijk van mensen houden, zo goed als ik kan, maar ik stop met onvoorwaardelijk dingen voor jou te doen. Ik ga voor mijzelf zorgen, zodat mijn man dat niet meer hoeft te doen. Dan hebben we het samen nog fijner en zijn we nog gelukkiger.

We gaan genieten van elkaar, onze prachtige zoon en van wat er op ons pad komt, van de mooie bloesemboom die bloeit tot de lammetjes in de wei, van de zingende vogels om ons heen tot onze vriendschap met en naar elkaar. Het leven is mooi. Wat ben ik blij met deze les in het leven; ik schud die zware last van me af en ga genieten. Wat goed voelt, ga ik doen en wat niet goed voelt niet. Dit is mijn weg naar geluk.

Ik wil mezelf niet opnieuw verliezen, ik blijf mezelf nu echt trouw. Dat is mijn leerdoel; bij mijzelf blijven en als iets niet goed voelt, niet doen. Blijf jezelf trouw en voel je niet schuldig voor een ander, want je bent noch schuldig, noch verantwoordelijk voor een ander. Ik hoop dat ik mijn lesje nu echt heb geleerd, want het toelaten van dit gevoel voelt bevrijdend. Mijn rugzak wordt steeds leger en ik stop met andermans rugzak te dragen. Ik voel me net als een vlinder ... zo vrij. Vlieg, geniet en leef; zo kom je bij je eigen geluk. Ik snap nu ook dat wanneer ik iemand anders' rugzak draag, ik hen belemmer in hun lessen en hun weg naar geluk. Als ik het voor een ander blijf doen, worden ze niet gelukkig; ik help hen pas echt als ik hun rugzak niet meer draag. Daarom heb ik deze les nodig gehad, ik belemmer mezelf en de ander ermee. Wat kan het simpel zijn.

In de war

Het is zo vervelend om in de war te zijn, niet meer weten waar in te geloven, niet meer weten wat te doen. Wat is mijn roeping? Wat moet ik doen? Als ik om mij heen kijk, zie ik mijn man, onze zoon, Nanous de poes en Bruintje, mijn trouwe viervoeter. En toch ben ik in de war!

Ik denk dat het begonnen is, toen één van de dochters van mijn zus mij vroeg: 'Wil je voor mijn moeder zorgen?' Ze was bang dat haar moeder zichzelf iets zou aan doen. Mijn zus had na achtentwintig jaar een andere man; ze wilde scheiden en verder met de nieuwe man in haar leven, die ze bij het koor ontmoet had. Haar hele leven wilde ze al zingen, maar voor haar gezin en drie dochters had ze die droom achter zich gelaten. Toen haar dochters groter werden, pakte ze het zingen weer op en sloot zich aan bij een koor. Ze vonden haar geweldig; haar zelfvertrouwen groeide en ze voelde zich alleen nog goed als ze zong. Omdat ze niet gelukkig was in haar relatie, stond ze open voor een nieuwe liefde en dat vond ze in de man die de muziek voor het koor verzorgde. Ze waren alle twee op slag verliefd.

Ze trok tijdelijk bij ons in. Ik had er een slecht gevoel over, dus ik had een 'veiligheidje' ingebouwd en een collega van haar gevraagd of ze bij haar mocht logeren, als het bij ons niet zou werken. En ja hoor, dat mocht. Ik wist op dat moment nog niets van haar verliefdheid op een andere man en toch had ik een naar gevoel. Dit werd deels veroorzaakt door het feit dat ze van haar man af wilde; tenslotte kende ik hem ook al vele jaren. Hij is een persoon die van veel mensen houdt en ook altijd veel mensen om zich heen heeft, een people pleaser noem ik dat. Hij is grappig en spontaan, maar hij had niet veel tijd voor zijn vrouw. Ik snapte dan ook wel dat ze een gemis voel-

de, ik had alleen gehoopt dat ze hier samen uit zouden komen nu de kinderen groter werden. Wij gingen altijd goed met mijn zus en zwager om; we gingen graag samen op vakantie en dagjes weg en opeens kwam daar een deuk in.

Mijn zoontje hoorde een keer per ongeluk een gesprek met mijn zus, waarin ze zei dat ze dood wilde. Hij werd toen bang dat ik ook dood zou gaan en durfde me niet meer los te laten, hij klampte zich helemaal aan me vast. Dit was niet goed voor mijn gezin. Mijn oude angsten en schuldgevoelens kwamen omhoog. Ik vond dat ik er voor mijn zus móest zijn en ik raakte steeds verder van mezelf verwijderd. Ik kon niet meer de moeder zijn die onze zoon verdiende en zelfs mijn man raakte van dit alles in de war. Mijn zus verspreidde nare verhalen over haar man, mijn zwager, en over ons. We werden hierdoor totaal overdonderd.

Ik moest professionele hulp inschakelen, voor mij, maar ook voor mijn zus. Daarom zei ik tegen mijn zus: 'Ik kan je niet langer helpen, ik ben zelf teveel in de war. Ga naar het GGZ!' Vervolgens heb ik haar collega gebeld. Zelf werd ik opgevangen bij Vivenz. Mijn zus ervoer de situatie heel anders: ze vond dat ik haar op straat had gezet! Ze nam dit mij en mijn man heel kwalijk, maar ik moest prioriteiten stellen: mijn gezin en ikzelf kwamen op de eerste plaats.

Als ik in de war was wist ik: je bent moeder en moet nu voor je zoon zorgen, dit hielp mij weer bij mijzelf te komen en weer in het hier en nu.

Toen mijn zus weg was, voelde ik het verdriet, maar ik voelde ook de rust weer terugkeren in ons huis. De kamer werd onze kamer weer, de slaapkamer van onze zoon werd zijn slaapkamer weer.

Hij had een echte jongenskamer, met veel blauw en dino's. Hij was dol op dinosaurussen. We hebben muziek die ons tot rust brengt: The Carpenters met Of The World, dit is ons zoontje's liedje, bij de geboorte kregen we een muziekdoosje met dit

liedje. Dit helpt ons bij elkaar weer te komen. De rust terug te vinden.

Mijn zus ging met haar nieuwe vriend verder en haar kinderen, mijn nichtjes, bleven bij mijn zwager. Ze verwachtte van mij dat ik achter haar stond. Ik begreep dat je verliefd kon worden op een ander, maar dat ze geen enkele moeite deed om haar kinderen te zien, daar had ik totaal geen begrip voor. Ze wilde dat ik een keuze maakte en niet meer met mijn zwager om zou gaan, maar ten eerste woonden mijn nichtjes bij hem en ten tweede was mijn zwager jaren in mijn leven. Hij was altijd een aardige zwager voor me, ik zag hem als een soort broer. Ik koos er dus voor om niet te kiezen, waarop mijn zus ons contact verbrak.

Vervolgens belde mijn vader me op: 'Laat je zus niet vallen!' Ik zag dat compleet anders: mijn zus liet mij vallen. Ditzelfde gold voor mijn broer; toen hij een ander had, heeft hij ook bij mij ingewoond. Hij heeft zelfs mijn oude flat gehuurd en wat kreeg ik? Stank voor dank! Ook toen verweet mijn vader me dat ik mijn familie liet vallen, maar dat deed ik niet. Zij verbraken het contact met mij! Ik had tot dan toe een redelijk goede band met mijn vader, maar na dit alles kwam hij steeds minder. Wel ging hij naar mijn broer en zus, mij liet hij links liggen. Het leven is soms zó oneerlijk.

Op datzelfde moment ontmoette ik M.: ze was de zus die ik verloren had, zoals K., mijn coach, de vader was die ik verloren had (voor de tweede of derde keer in mijn leven). M. vulde veel plekken op, mijn oude gewoontes kwamen terug; ik dacht eerst aan haar en dan pas aan mezelf. Ik vond haar zielig en ik zorgde graag voor haar. Het was net als toen bij mijn zus. In mijn ogen waren zij beter als ik en daarom kregen ze al mijn aandacht. Ik ging over al mijn grenzen heen om hen te plezieren, ik wilde dat ze gelukkig waren, net als ik. Ik deelde bijna alles met hen.

Toen er op mijn werk bij Vivenz cliëntenbelangen het één en ander was voorgevallen en ik me door omstandigheden in de steek gelaten voelde, raakte ik volledig in de war. Ik beoefen-

de geen Reiki meer, ik bad alleen nog maar. Ik zocht contact met de sekte in Amerika en zij lieten me via internet weten dat ze me misten en dat ze spijt hadden dat ze me destijds zo jong in de Heer hadden laten gaan. Ze zouden mij graag terugzien, ik was altijd welkom.

Gedachten maalden door mijn hoofd. De bloesems bloeiden in de winter, overal waren aardbevingen en bosbranden ... zou dit de eindtijd zijn? Was dit Gods antwoord op mijn problemen?

Ik moest naar Amerika, dat was mijn roeping! M. zou een goede vrouw zijn voor mijn man en een goede moeder voor ons zoontje. Ik voelde me zo'n slechte huisvrouw en M. had geen man of kinderen. Ze zou goed voor hen zorgen, ook als er iets met mij gebeurde. Ik zag geen morgen meer!

Gelukkig zag ik op tijd in dat ik in de war was en ben ik naar de huisarts gegaan. Natuurlijk wilde ik voor mijn zoon zorgen en natuurlijk wilde ik mij gelukkig voelen in mijn leven! Help, ik heb hulp nodig! Ik was weer aangemeld bij GGZ, eens kijken of ze me verder kunnen helpen. Schilderen helpt me in ieder geval en wandelen, dingen om me heen zien. Kijken naar de mooie dingen in de wereld, zodat mijn gevoel weer naar boven komt en ik weer bij mezelf. Ik kon op het moment weinig prikkels om mij heen hebben, dus een groep was moeilijk, al die vragen zijn moeilijk. Mensen die mij kenden van mijn goede dagen verwachtten iets van me, maar ik was even niet zo. Ik zat er zo'n zes weken in en stapje voor stapje kwam ik er weer uit, maar ik wist even niet wat ik moest doen, welke stap ik moest nemen:

- Ga ik nog verder met Vivenz? En zo ja, wat ga ik doen: alleen de inloop of ook trainingen?
- Ga ik weer voor Homestart werken?
- Ga ik naar het S.O.C. (voorheen D.A.K.)?
- Ga ik de cursus mindfulness doen van Yulius?
- Ga ik het allemaal doen?
- Ga ik niks doen?

Nee, ik denk niet dat niks doen een optie is. Maar wat dan wel? Ik voel me alsof ik op een kruispunt sta en maar niet kan bepalen welke kant ik op moet. Ik weet nu wel dat het patroon dat ik destijds bij mijn zus ontwikkelde, zich nu weer voltrekt bij M.. Het scheelt al dat ik dit herken, ik ben al een stap verder. Ik zal sterk in mijn schoenen moeten staan, want mensen zijn aan bepaald gedrag gewend. Dit zal op zich al een strijd zijn, maar ik wil me niet meer aanpassen. Ik kom zelf op de eerste plaats!

Ik weet nu ook dat ik herkenning of misschien eerder erkenning zocht bij de mensen die uit mijn leven verdwenen zijn. Erkenning dat ik de dochter van mijn vader ben, dat ik belangrijk voor hem was/ben. Dit wil ik stoppen. Ik ben belangrijk voor mezelf en voor mijn man en zoontje. Voor Bruintje en Nanous en dan pas voor familie en vrienden. Ik hoef niet altijd klaar te staan voor een ander. Ik hoef niet altijd aan een ander te denken, maar eerst aan mijzelf en mijn gezin. De allerbelangrijkste taak in mijn leven is de opvoeding van mijn zoon; ik wil hem goede dingen leren, hoe het leven in elkaar zit, wat belangrijk is en wat niet, wat goed en verkeerd is. Een veilige basis voor hem vormen en als ik goed voor mezelf zorg, is die basis ook goed. Dan is mijn fundering stabiel en sterk en dan kan ik wel wat stormen aan. Hier ga ik mij nu hard voor maken, hier ga ik aan werken en dan komt het allemaal wel goed, dan valt alles weer op de juiste plek.

Een vriendin zei me: 'Als je Gods liefde in de kleine dingen laat zien, dan straalt zijn liefde door jou heen naar andere mensen.' Als ik verander en liefde geef en uitstraal, dan voelen de mensen om mij heen dat en als ze weten dat ik van God hou, dan is dat mijn weg. Zijn liefde en licht uitstralen. Ik hoef het niet zo ver te zoeken. Het kan dichtbij; als ik klein begin, zal het vanzelf doorstralen naar anderen en zo wordt het een sneeuwbaaleffect. Ik ga me richten op de kleine dingen in het leven, de mooie momenten zoals de sneeuwval, de knuffel van mijn zoon, de knipoog van mijn man, het kopje van Nanous tegen me aan, dat Bruintje kwispelt als ik zijn naam noem ... het zijn zo van die kleine dingen die het leven mooi maken. Ik ben

hier blij mee, dit is genoeg. Waarom zou je meer willen dan tevreden zijn? Ik ben gelukkig met de dingen die ik heb: mijn huisje, mijn hobbykamer, mijn gezin. Het is mooi, mijn leven is mooi. God is dichtbij. In mijn hart en in mijn leven.

De vrije wil - liefhebben en loslaten - een luisterend oor

Mensen mogen mij in de steek laten, ze zijn niet verplicht mij lief te hebben. Ik heb mijzelf lief en God heeft mij lief, dat is het belangrijkste. Ik kan en mag mensen niet dwingen van mij te houden. Als ze het niet meer doen, dan is dat jammer; ik moet het loslaten, accepteren en verdergaan. En ook al houden ze niet van mij, ik kan wel van hen houden, die vrijheid heb ik. Het maakt me niet meer uit als mensen slecht over me praten. Ik denk dan 'ze kennen me niet en het zegt meer over hen dan over mij.'

Ik ben anderen geen verantwoording schuldig, alleen God, mijzelf en mijn gezin. Ik heb lieve familie en vrienden om mij heen, een paar van mijn zussen zijn ook vriendinnen. De rest zijn bekenden, kennissen en lotgenoten. Zij staan verder van me af, buiten mijn basiscirkel. Ik mag dit zelf invullen, dat voelt goed en is beter voor mezelf.

Het helpt mij om te reflecteren, praten met een ander of soms zelfs via de mail. Woorden in mijn hoofd maken mij in de war, maar woorden kunnen me ook weer helpen in het hier en nu te komen. Ik kreeg ooit een advies dat me wakker schudde:

Lieve Lana,

Ik was onder de indruk van jouw verhaal. Heftig hoor. Wat er vanmiddag door me heen flitste en wat me weer duidelijk werd: er zit misschien een denkfout in jouw redenering. Het kenmerk van de aarde is de VRIJE WIL van de mens. God zal ons dus ook nergens toe dwingen. God zal nooit een ouder vragen om zijn/haar kind te verlaten of te offeren. Zoiets kan niet van God komen. In alle religies wordt het gezin, en

*toewijding eraan, hoog aangeschreven.
Wat van ons gevraagd wordt, is dat we zelf een doel
kiezen en daarvoor gaan. Dus wat zijn jouw doelen?
Een goede moeder en echtgenote zijn kan één van jouw
doelen zijn. Dat is een doel waarmee je anderen en dus
ook God dient. Je inzetten als ervaringsdeskundige kan
een ander doel zijn. Dat mag echter nooit ten koste
gaan van het moeder of echtgenote zijn. En wat in
goed overleg gaat, is dus niet ten koste van.*

*Snap je een beetje wat ik bedoel? Ik hoop dat je er iets
mee kan.
Liefs, G.*

Ik antwoordde als volgt:

Hoi lieve G.

*Dank voor je wijsheden, maar zegt God niet: dat als je
het leven meer lief hebt als God zelf, laat dan alles
achter je en volg mij? God heeft Zijn eigen zoon als
offer gegeven, verlangt hij niet hetzelfde van ons? Dat
we alles achter laten voor Hem?*

*Een andere vriendin van me zegt hetzelfde als jij, maar
dit leven houdt ooit op en dat daarboven niet. Het is
niet daarboven dat weet ik, maar wat ik bedoel is dat
het oneindige leven toch het allerbelangrijkste is. Dat
liefhebben ook loslaten is. Dit alles maakt mij soms zo
in de war. Dat beeld wat jij zag, Gods altaar, ik geloof
zeer zeker dat God een plan heeft. Zo ook met mij.
Waar ik bang voor ben, is dat als ik Zijn stem niet
hoor, sommige mensen hem niet leren kennen. Dat als
ik niet gehoorzaam er van alles mis kan gaan. Ik voel
me er verantwoordelijk voor Gods plan uit te voeren.
Ik ben bang dat als ik dat niet doe er mensen dood
gaan. Ik weet het, het is stom en er is misschien wel
niemand die dit begrijpt.
Ik was lang vrij van dit angstige gevoel, maar het is
terug. Hoe kan het dat, als ik God een vraag stel, de*

mensen van Amerika contact met me opnemen en voor mijn gevoel antwoorden? Toen ik de vraag stelde, dacht ik : G.'s dochter doet het ook, God zal mij antwoorden! En vervolgens krijg ik bericht uit Amerika ... Dit maakt me zo in de war.

Dank voor je berichtje, maar ik moet uitzoeken wat dit allemaal is, waarom ik zo van slag ben. Waarom ik denk en voel dat God mij roept. Ik voel me verscheurd van binnen; ik hou van mijn man en zoontje en ik wil bij ze blijven, maar is dat niet heel egoïstisch van me? Ik blijf hier, maar het gevoel dat er aan me getrokken wordt, maakt me moe. Ik wou dat dat stopte en dat zal ook wel gebeuren, maar dit gevecht moet ergens goed voor zijn. We zullen het pas achteraf weten, maar het heeft met erkenning te maken.

Mijn man zegt ook: 'God zit in jou en in mij, dus je hoeft niet naar een ander land.' De voorganger in Amerika (pastor) wilde net als coach K. de erkenning dat hij een kind van God was, dit is mijn denkfout. Ook ik wil erkenning van een ander. Ik zoek iets, de stem van God bij een ander, maar ik denk nu dat God in mij wil spreken. Tegen mij en als je zo gesplitst ben opgegroeid als ik, is dat eng en daarom luister ik dan liever naar een ander. Het is een diepgewortelde angst, maar ik kan er iets van leren. Dus ja, ik denk zeker dat je gelijk hebt, er zit een denkfout in mij. Ik ben ook op zoek en misschien haal ik het eruit als ik dit over een tijdje teruglees, maar nu is het net of er een mist over mij heen hangt.

Wat ik wel voel en ervaar nu jij bent geweest, is dat ik weer helderder kan denken, dus ik denk dat ik je snel een bezoekje kom brengen. Er is soms een soort kortsluiting in mijn hoofd, dat moet ik stoppen. Ik vertrouw er wel op dat ik dit uiteindelijk kan leren en zou in deze zo graag wat wijsheid van God willen, dat is ook wat ik Hem vraag. Jij hebt me echter wel wat dingen duidelijk gemaakt en ik snap nu ook dat ik eigenlijk teveel naar mensen keek en niet echt naar

God. Dus dat ga ik proberen te veranderen; kijken naar de stilte in mij, naar al het mooie wat God heeft gemaakt en naar de lieve mensen die Hij in mijn leven heeft gebracht.

Verder denk ik ook dat mijn verantwoording onze zoon is, samen met mijn man. Dat ik daar goed voor kan zorgen en dat dat is wat God vraagt. Maar soms vragen mensen me naar ze te kijken en dan verlies ik God uit het oog. Ik probeer los te komen van de warboel in mijn hoofd en me te richten op simpele dingen, mijn verantwoording te nemen voor mijn kind en ons gezin. Van daaruit kan ik weer stabiel worden en tot mezelf komen.

Bedankt voor je luisterende oor.

Lana-xxx-

Weer terug in G.

Toen ik een keer door G. liep, kwam ik op een plek die me herinnerde aan de moord die ik gezien heb toen ik elf was. Een vrouw vertelde over een steekpartij, ze was er erg emotioneel onder. Op een gegeven moment zei iemand tegen mij: 'Je zult dit wel herkennen.'

Maar hoe herken je misbruik? Als we dit bespreken, gaat er van alles door mijn hoofd, maar ik ben er niet meer emotioneel onder; ik betrek het niet meer op mezelf.

Hoe herken je emotionele chantage? Mijn zuster zegt dan bijvoorbeeld: 'Ik ga ervan uit dat onze afspraak niet doorgaat, omdat jij mijn vriend niet wilt ontmoeten.' Ik antwoord daarop dat ik gewoon koffie met haar wil drinken, haar wil ontmoeten en dat ik het me niet persoonlijk aantrek als onze afspraak niet doorgaat.

Hoewel ik me nu nog laat beïnvloeden door mijn zus, zit ik in een veranderings- en leerproces. Ik zou graag met haar mee willen gaan in haar idee dat ze zo goed en geweldig is (ik had dat gevoel in de sekte ook: God houdt van mij, dus ik ben geweldig), maar ik zie dat mijn zus haar kinderen in de steek laat. Ze doet nu precies wat ze altijd zei nooit te zullen doen, daarom denk ik dat ze zichzelf in de steek laat. In de sekte moest ik ook iedereen loslaten; als zij bij satan bleven, mocht ik er niet meer naar toe. Als ik er heen zou gaan, mocht ik alleen met iemand van de sekte of met het woord van God. Ze wil nu alleen met haar nieuwe vriend komen, als hij niet welkom is, komt ze niet. Het is allemaal zo herkenbaar. Ik ken het verdriet van vroeger als je in de steek gelaten bent. Mijn zus zei vroeger tegen mij: 'Ik ben trots op je, jij durft je verleden te verwerken. Bij mij is het een gesloten boek.' Ik heb gezegd dat ik haar ermee wil helpen.

De nieuwe vriend van mijn zus zit in het koor, daar willen ze alleen maar onzekere vrouwen (mijn broer is eruit gegaan vanwege de seksuele signalen van sommige mannen naar de vrouwen). Mijn zus is nu anderhalf jaar lid en je ziet haar veranderen. Wat ze vroeger nog niet aan de huisarts durfde te vertellen, vertelt ze nu aan haar nieuwe vriend. Ze was bang in het donker, nu gaat ze gewoon 's avonds laat over straat. Toch voelt het voor mij niet positief, meer alsof ze manisch is. Ik weet niet of ik sterk genoeg ben om het tegen mijn zus' nieuwe vriend op te nemen, om me tegen hem te verweren.

Mijn man, onze zoon en ik hebben het heel gezellig met zijn drieën, we noemen onszelf de drie-eenheid: hoop, geloof en liefde. Als ik nu aan mijn leven denk, denk ik: wat ben ik een gelukkige vrouw, ik heb een fijn stabiel gezin, bijna alles gaat ons voor de wind, dat is wel eens anders geweest. Als ik kijk naar welke stappen we hebben overwonnen en welke keuzes we hebben moeten maken om hier te komen dan denk ik 'wow.' Het begon allemaal met de vraag: *wat wil jij?*

Die vraag is mij twaalf jaar geleden gesteld en daar begon de zoektocht naar mijn eigen wil. Het is een hele mooie zoektocht geweest, met vallen en opstaan, en hij is nog niet afgelopen. Het leek soms wel een warrig moeras, waar ik steeds weer in wegzakte, maar nu kan ik zeggen: 'Ik sta op een harde ondergrond.' Om mij heen is het af en toe nog wel wat drassig, maar ik let op dat ik de juiste stappen neem en als ik het even niet weet, dan sta ik stil en neem de tijd, zodat ik de juiste keuze kan maken. Soms is het wel eens zo dat ik iemand moet teleurstellen, maar dat is niet anders. Ik weet nu dat het beter is een ander teleur te stellen dan mezelf. Ik maak nu keuzes voor mezelf, wat goed is voor mij. Niet dat ik nu een egoïst ben, maar het leven heeft me geleerd dat ik als eerste aan mezelf moet denken. Als iedereen dat zou doen, dan hoeven we het niet voor elkaar te doen.

Als ik goed voor mezelf zorg, kan ik daar naderhand ook een ander mee helpen, hem leren goed voor zichzelf te zorgen. Als ik altijd maar doe wat een ander nodig heeft, zorg ik niet goed

voor mezelf en heb ik altijd die ander nodig om voor mij te zorgen. Deze vicieuze cirkel heb ik weten te doorbreken, door dat ik mijzelf keer op keer dezelfde vraag stelde: wat wil ik?

Anderen begrijpen het niet altijd, omdat ze graag willen dat jij dag en nacht paraat staat en er voor hen bent, zeker als ze eraan gewend zijn dat je dat altijd doet. De eerste keer dat je 'nee' zegt, heb je waarschijnlijk de poppen aan het dansen, maar dat is niet anders. Ik heb gezien dat anderen het moeilijk vinden dat jij zo veranderd bent. Dit zijn keuzes die je moet maken en goed overwegen, maar als vrienden echte vrienden zijn raak je ze niet kwijt. Juist echte vrienden zullen trots op je zijn en zeggen: 'Wow, ik zou willen dat ik het kon en zou durven!' En dan ben jij ineens een voorbeeld. Dat is een heel andere positie dan je gewend bent, maar het is best een fijne positie. Dat mensen niet meer over je heen lopen en dat jij zorgt dat er niet meer over je heen gelopen wordt. Je leven gaat er ineens anders uitzien.

Jij bent zelf je allerbeste vriend, je doet alleen wat goed is voor jou en als je goed kijkt, dan help je daar een ander alleen maar mee.

Ik probeer altijd een keuze te maken die goed is voor mij, zonder dat ik een ander ermee schaadt. Soms voelt men dat wel zo, maar is dat echt wel zo? Tenzij het voor je kind is, hoef je geen keuzes te maken voor een ander. Dat kan hij zelf doen. Je bent niet verantwoordelijk voor een andere volwassene, tenzij die ander niet toerekeningsvatbaar is. Als iemand bijvoorbeeld geen keuze kan maken, dan vraag ik wel eens: 'Ben jij toerekeningsvatbaar?' Als ze me dan verbaasd aankijken en zeggen 'ja, natuurlijk!', antwoord ik: 'Maak dan je eigen keuze'. Natuurlijk kan dat best bot overkomen en meestal stel ik de vraag dan ook in mezelf. Is die ander volwassen en is hij toerekeningsvatbaar? Zo ja, dan kan hij zelf een keuze maken, maar meestal zie je mensen groeien als ze uiteindelijk een keuze hebben gemaakt en daar trots op zijn. Zo kun je mensen pas echt helpen. De ander het inzicht geven, soms zonder dat ze het zelf beseffen, dat ze een eigen wil hebben. Soms val ik te-

rug in mijn oude gewoontes, maar dat voelt lang niet zo lekker als een keuze maken omdat ik het wil en niet omdat ik het moet. Ik vind het niet prettig als mensen iets doen omdat het moet, dan heb ik liever dat ze het laten, maar als ze iets doen omdat ze het willen, ook al is het voor mij, dan vind ik dat heel fijn. Vice versa werkt het ook zo. Als ik dingen doe omdat ik het wil en aankan, is die ander blij dat ik het doe uit liefde.

Mijn leven begon met de vraag en zoektocht 'Wat wil ik?' Nu ik zie dat steeds meer mensen om mij heen ook zo leven, ben ik zielsgelukkig.

Wat is emotionele chantage?

Hoe voelt het als iemand iets voor jou doet? Het kan voelen alsof je iets terug moet doen, een soort van beloning geven. Die beloning voelt goed als je vindt dat je het niet waard bent dat een ander zomaar iets voor je doet. Deze gedachte kun je omdraaien door jezelf te zien als gelijke, jezelf te zien volgens dezelfde norm en waarde die je de ander toekent. Gun het een ander je iets te geven. Als je zelf iets geeft en de ander is er blij mee, wordt jij ook blij. Dit geldt ook andersom! Bedank de ander slechts met een compliment. Soms geef je ook een cadeau zodat je er zelf blij van wordt, maar dat je iets ontvangt van een ander, maakt de ander al blij.

Wat vaak gebeurt, is dat als mensen je zwakke plek kennen, ze deze gebruiken om je mee te chanteren. Je kunt je daarvoor schuldig voelen of je ervoor schamen en daardoor geef je je grenzen niet aan. Schematisch ziet dat er als volgt uit:

1	Verzoek	< >	Weerstand
2	Druk/bedreiging	< >	Toegeven
3	Paaien	< >	Herhaling

Veel mensen zijn niet gelukkig, omdat ze alleen maar bezig zijn anderen te pleasen. Ze doen niet wat hen zelf gelukkig maakt. Als je het patroon van emotionele chantage herkent (bijvoorbeeld een vader die een moeder dreigt de kinderen mee te nemen als zij niet doet wat hij zegt), ga dan de confrontatie aan. Dat is beter dan niet doen wat je zelf wilt. Toegeven lost niks op! Als je iets anders wilt, ga de confrontatie aan en denk na over de gevolgen, of je die aankunt. Stel jezelf de vraag 'wil ik dit?' en als je conclusie 'nee' is, laat de reactie van de ander bij de ander. 'Nee' zeggen begint bij jezelf, het is niet jouw schuld als de ander dan boos wordt. Als je voelt dat

iemand druk uitoefent als jij 'nee' zegt, geef géén argumenten. 'Nee' is 'nee' en daar is niets verkeerd aan te begrijpen.

Ook als je je doelen gerealiseerd hebt, zullen er nog altijd hindernissen zijn. Denk niet dat je 'klaar' bent! Vraag je af wat je nog nodig hebt in je leven. Ik noem een aantal hulpbronnen:

- netwerk
- kwaliteiten
- levenservaring
- kranten
- internet

Het gaat er niet alleen om hoe je je doel bereikt (in ieder geval nooit ten koste van anderen), maar ook hoe je je interne en externe waarden gebruikt. Interne waarden zijn behoeften, verwachtingen, normen, waarden, overtuigingen en kennis. Externe waarden zijn waarnemingen en zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven). Deze waarden moeten in evenwicht zijn, anders ontstaat er een probleem. Kijk bijvoorbeeld eens hoe je zintuigen reageren als je verwachtingen niet kloppen. Door Rationeel-emotieve Therapie (R.E.T.) wordt vaak duidelijk dat niet de problemen zelf het ons moeilijk maken, maar de manier waarop we er tegenaan kijken. Door een bepaalde gebeurtenis, vorm je bepaalde gedachtes en gevoelens en die openbaren zich weer in een bepaald gedrag.

Stel: je krijgt ontslag. Dan kun je denken: mijn wereld stort in! Of: Ik heb nu tijd en ruimte om nieuwe dingen te gaan onderzoeken! Hoe je je voelt heeft dus alles te maken met de gedachtes die je bij een gebeurtenis hebt.

Hulpmiddelen hierbij zijn:

O	Onder eigen controle
P	Positief formuleren
Z	Zichtbaar, hoorbaar, voelbaar
E	Ecologisch verantwoord, goed voor jezelf en de overige betrokkenen
T	Tijdgebonden

Wat weten we van empowerment?

Het is tijd om je eigen krachten te gaan herkennen. Wat we fout doen weten we, we gaan nu kijken naar wat we goed doen en waar onze passie ligt. We gaan leren onze handvatten in te zetten.

Je komt jezelf op verschillende levensgebieden tegen. Er is onderzoek gedaan naar mensen die succes hebben in hun leven. Al deze mensen konden hun doel duidelijk en zo helder mogelijk verwoorden. Stel je voor dat je een treinkaartje koopt en je zegt: 'Kijk maar waarheen!' Je doel is niet duidelijk en je eindstop ook niet: je reist de hele dag zonder einddoel. Als je een kaartje koopt naar bijvoorbeeld Groningen, dan weet je waar je heen gaat; je kunt vragen hoe lang het nog duurt, je einddoel is in zicht en je bereikt het ook. Zo is het ook met wensen: als je je doel duidelijk benoemt en verwoordt en er een termijn aan geeft, dan is het voor iedereen duidelijk.

Feedback

Een alternatief voor kritiek is feedback (letterlijke betekenis: iets teruggeven). Je kunt feedback zo verpakken dat de ander niet gelijk in de verdediging schiet. Als je een reden hebt om kritiek te geven, houd je dan aan onderstaande regels:

1. zeg iets positiefs over het onderwerp (wel eerlijk blijven)
2. begin je zinnen in de 'ik-vorm'
3. wees concreet, waarneembaar en veranderbaar (gedrag)
4. gebruik geen 'maar'
5. zeg wat het met je doet
6. check (begrijp je wat ik zeg?)
7. zeg hoe je het wel wilt (alternatieve suggestie)

Om de juiste feedback van je netwerk te krijgen, is het belangrijk dat je je wensen visualiseert, erin gelooft en ze uit. Hoe je omgaat met kritiek (en dit kan ook opbouwende kritiek zijn), kan meehelpen je wens tot uiting te laten komen. Bedank je gesprekspartner dan ook voor de waarschuwing. Door je te uiten voel je beter waar je staat en wat je wel of niet wilt. De mensen in je netwerk kunnen je helpen door bijvoorbeeld dingen voor je te regelen en/of met je mee te denken.

Vivenz

Sommige mensen **kunnen** door de bomen het bos niet meer zien. Ze **willen** het wel, maar ze zijn er nog niet helemaal **klaar** voor. Ze komen bij Vivenz terecht omdat ze onrust hebben en voelen. Wij geven - als ervaringsdeskundigen - lichte ondersteuning. Sleutelwoorden hierin zijn: willen (is het zinvol?), kunnen (kun jij dit?) en klaar (ben je er klaar voor?). We benadrukken het 'willen', we activeren het 'kunnen' en we proberen het vuurtje wat binnenin zit aan te steken door de knop 'klaar' aan te scherpen.

In onze praktijk zien we redders, slachtoffers en aanklagers. De redder is ervan overtuigd dat hij oké is en de mensen om hem heen niet. Het slachtoffer vindt zichzelf juist niet oké en hoopt dat anderen hem zullen redden. De aanklager bedient zich van het opgestoken vingertje en vindt helemaal niets oké. Het is op dat moment onze taak om de ander het gevoel te geven dat hij oké is. Soms moeten we echter 'op onze handen zitten'. Als mensen een probleem hebben, moet je ze soms in de goot laten belanden; ze moeten leren zelf onderuit te gaan en vervolgens weer op te krabbelen. Wij zijn er vervolgens om ze te helpen herinneren wanneer hun laatste probleem was en ze dit te laten definiëren. Als ze echt willen, kunnen en er klaar voor zijn, motiveer je hen (en zij zichzelf!) om het voortaan anders (en zinvol) aan te pakken.

Mensen spreken vaak in algemeenheden, zoals 'niemand wil naar me luisteren!' Wij gaan dan terug naar de basis en stellen simpele vragen als 'wie wil er niet naar je luisteren?' of 'heb je wel eens duidelijk gezegd wat je probleem is?' Je moet proberen zo goed mogelijk te verwoorden wat je nodig hebt, want het kan zijn dat mensen wel naar je luisteren, maar het niet met je eens zijn. Uiteraard is dit een heel proces, tijdens welke je gaat inzien waarom de dingen gaan zoals ze gaan en hoe

je dingen zo simpel mogelijk op kunt lossen. Als je moeite hebt met de eerste regel, begin dan met de tweede. Maak je probleem 'klein', zodat je het kunt behappen.

Wij geven geen adviezen; we helpen je alleen orde te scheppen in de chaos. Het gereedschap en de kennis hiertoe zitten in jezelf. Iemand is zelf de eigenaar van zijn probleem, wij maken gebruik van bewuste communicatie om erachter te komen wat nodig is om het op te lossen. Ook provocatieve coaching (vertrouwen, humor en eerlijkheid) is een hulpmiddel. Zoals gezegd geven onze ervaringsdeskundigen alleen lichte ondersteuning. Als iemand acute hulp nodig heeft, bijvoorbeeld bij een uithuiszetting, dan verwijzen we door.

Voor veel cliënten met psychische problemen is het moeilijk de stap te zetten naar een terugkeer in de maatschappij. Vivenz werkt veel met vrijwilligers die ook de cursus 'Werken met je eigen ervaring' hebben gedaan. Hierdoor is de stap naar de maatschappij minder groot en kun je jouw eigen ervaringen omzetten in deskundigheid. Als ervaringsdeskundige kun je iets betekenen voor een ander. Na de GGZ en/of aan het eind van je behandeling biedt Vivenz korte cursussen aan om verder te gaan met je eigen proces.

Cursus Werken met je eigen ervaring

Opleiding tot ervaringsdeskundige voor (ex-)GGZ-cliënten.

Waar gaat het over?

De training omvat de volgende onderdelen.

Persoonlijke vorming tot ervaringsdeskundige (6 dagdelen)

- Empowerment
- Kernkwaliteiten
- Omgaan met emoties over eigen ervaring
- Eigen ervaring zien in het perspectief van de kwaliteit van je leven
- Conclusies trekken uit eigen en andermans ervaring als cliënt

De rol van ervaringsdeskundige (2 dagdelen)

- De plaats van de ervaringsdeskundige in de zorg en de activiteiten van Vivenz
- Taken, bevoegdheden, verantwoordelijkheden en competenties

Sociale vaardigheden (7 dagdelen)

- Actief luisteren naar ervaringen van anderen
- Reflecteren
- Stellen van stimulerende en helpende vragen
- Je verhaal vertellen in een groep
- Reageren op reacties
- Doelgericht leiding geven aan een bijeenkomst
- Reageren op een hulpvraag
- Helpend adviseren

Voor wie is het bedoeld?

Deze training is bedoeld voor mensen die zover hersteld zijn dat zij met hun (herstel)ervaring anderen willen helpen.

Wat is het doel?

Na deze training is de deelnemer in staat om:

- als co-trainer te participeren in trainingen
- zelfstandig als trekker van herstelwerkgroepen te functioneren
- als ervaringsdeskundige (ex-)GGZ-cliënt vrijwilligerswerk te doen in de GGZ
- soepel in te stromen in de MMZ-BGE opleiding

Wat verder belangrijk is om te weten

Aan de training gaat een intakegesprek vooraf, na onderdeel twee volgt een persoonlijke tussenevaluatie. De deelnemer is bereid een dagdeel per week voor de training en gemiddeld een dagdeel per week voor huiswerk te investeren. De training wordt afgesloten met een praktijktoets. Bij goed gevolg wordt een certificaat uitgereikt.

Aantal bijeenkomsten: 15 wekelijkse bijeenkomsten

Aantal deelnemers: 8 tot 10 volwassenen

Trainer: een trainer van Vivenz afdeling Cliëntenondersteuning

Informatie en aanmelding

U kunt zich aanmelden via de website vivenz.nl of bel met de klantenservice, bereikbaar op telefoonnummer 088-8233233

Herstel is een persoonlijk proces dat mensen met psychische en/of verslavingsklachten aangaan, om meer controle en concrete doelen in hun eigen leven te verwerven. Herstel is een individuele zaak en kan gezien worden als weer op weg zijn het eigen leven in de samenleving te leiden. Vivenz biedt haar cliënten drie soorten herstelactiviteiten:

1. de training ‘Op eigen kracht vooruit’,
2. de empowerment-training,
3. de herstelwerkgroepen.

De training ‘Op eigen kracht vooruit’ is bedoeld voor cliënten die aan het begin van het herstelproces staan. Via deze training bieden we de cliënt de gelegenheid om:

- kennis en begrip over herstel te vergroten;
- herstelervaringen met anderen te delen en
- herkenning, erkenning en steun te ervaren;
- meer grip te krijgen op de eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van kracht;
- weerbaarder te worden;
- zicht te krijgen op en invloed nemen in het behandelplan en wat je er zelf aan kunt doen.

Aan deze doelen wordt in kleine stapjes gewerkt. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, zien we als een overwinning en als een stap op weg naar herstel. De cliënt leert:

1. zichzelf te uiten;
2. op te komen voor zichzelf;
3. meningen te formuleren;
4. inzicht te krijgen in eigen herstel;
5. ervaringen te delen;
6. welke waarden belangrijk voor hem zijn;
7. eigen keuzes te maken;

8. zichzelf een doel te stellen waaraan gewerkt gaat worden;
9. te bepalen welke steun hij hierbij kan krijgen, van wie en hoe deze in te schakelen;
10. welke invloed hij zelf kan hebben op het eigen herstelproces.

De eigen kracht van de cliënt, vormt de basis van zijn herstel. De doelstelling van de empowerment-training is om het zelfvertrouwen van de deelnemer te vergroten zodat hij weer regisseur van zijn leven en verdere herstelproces wordt. De empowerment-training is een vervolg op de training 'Op eigen kracht vooruit.' Afhankelijk van de vraag van de deelnemer wordt uit onderstaande onderwerpen een selectie gemaakt:

- bewustwording van sterke en zwakke eigenschappen ten aanzien van een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen of werk;
- analyse van het zelfbeeld en versterking van het zelfvertrouwen;
- uitbreiding van sociale en communicatieve vaardigheden;
- ombuigen van negatieve gevoelens en gedachten ten aanzien van een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen of werk;
- grenzen stellen en bewaken,;
- ontwikkelen van een krachtige en realistische persoonlijke presentatie;
- in kaart brengen van doelen, vaardigheden, interesses en ervaring ten aanzien van een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen en werk;
- vergroten van het persoonlijk netwerk;
- vergroten van het verantwoordelijkheidsgevoel bij het nemen van beslissingen;
- aanbrengen van structuur.

De empowerment-training is een groepstraining voor acht tot tien deelnemers. De trainer belicht kort alle bovengenoemde onderwerpen en vervolgens gaat de deelnemer er tijdens de bijeenkomsten in de vorm van oefeningen mee aan de slag.

Opdrachten zijn heel divers en praktisch van aard. Ze hebben tot doel de deelnemer uit te dagen om op een andere, constructieve wijze naar zijn probleem te kijken. Ervaringen uitwisselen met lotgenoten heeft een positief effect op dit proces. De deelnemer krijgt ook huiswerkopdrachten die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. De training bestaat uit zes tot negen wekelijkse bijeenkomsten van twee tot drie uur.

Een herstelwerkgroep is in wezen een zelfhulpgroep. Deelnemers zijn cliënten die al verder gevorderd zijn in hun herstelproces. Aan de orde komen het eigen herstelproces, het verloop van het individueel herstel, bevorderende en belemmerende factoren ten aanzien van herstel, signalen ten behoeve van de zorg en de verdere ontwikkeling van herstelondersteunende zorg en het nemen en uitwerken van initiatieven tot cliëntgestuurde activiteiten. De herstelwerkgroep wordt geleid door de deelnemers zelf, eventueel ondersteund door coaches/ervaringsdeskundigen. Wij helpen de groep slechts op te starten en treden terug op het moment dat de groep zelfsturend is.

In een tweedaagse training leren de zorgverleners om te gaan met herstelprincipes en leren ze cliënten te ondersteunen in hun herstelproces. De deelnemers worden aan de hand van ervaringsverhalen en eigen ervaringen vertrouwd gemaakt met het begrip herstel en er wordt een begin gemaakt met de gedachtevorming over herstelondersteunende zorg. De uitkomst van de training is een begin van een plan van aanpak om de organisatie of een deel daarvan te veranderen naar een herstelondersteunende zorginstelling.

De training is bestemd voor alle werkers in de GGZ. In de training wordt aan de deelnemers gevraagd om aan de hand van een eigen herstelervaring na te denken over bevorderende en belemmerende factoren en deze factoren met de andere deelnemers te delen. Aan de training kunnen maximaal 25 mensen deelnemen, bij voorkeur samengesteld per werkeenheid. Het programma is als volgt:

dag 1

- uitleg van het begrip herstel
- ervaringsverhaal
- oefening met eigen herstelervaringen
- huiswerk: inventariseren van bevorderende en belemmerende factoren

dag 2

- bespreking huiswerk
- inleiding herstelondersteunende zorg
- oefening aan de hand van een casus
- inleiding en oefening behandeling, rehabilitatie en herstelondersteunende zorg
- reflectie en het maken van voornemens voor het eigen werk

De training wordt gegeven door professionele, ervaringsdeskundige trainers, bijgestaan door ervaringsdeskundige ex-cliënten.

Vivenz cliëntenondersteuning: een groep ervaringsdeskundigen

Wat is ervaringsdeskundigheid? Ervaringsdeskundigen zijn mensen die ervaring hebben met de psychiatrie als cliënt en die binnen Vivenz de opleiding 'Werken met je ervaring' hebben gevolgd. Ervaringsdeskundigen hebben een groot inlevingsvermogen; ze weten hoe hun eigen herstelproces is verlopen en kunnen die ervaring inzetten bij het herstel van anderen. Ze beschikken over allerlei handvatten en gereedschappen en kunnen die aan anderen overbrengen.

Het werk van een ervaringsdeskundige bij Vivenz bestaat o.a. uit:

- voorlichting geven
- gastlessen geven
- workshops
- vrijwillige thuisbegeleiding
- ingezet worden bij thuisbegeleiding
- inloopsprekuren

- trainingen volgen
- trainingen geven en co-trainer zijn
- gesprekken op afspraak (een luisterend oor bieden)

Ook het begeleiden van een cliënt bij een gesprek met een behandelaar hoort erbij. Je bespreekt dan vooraf wat jij voor hem kunt betekenen. Je geeft aan waar de cliënt op moet letten, zoals de duur van de therapie en de kosten (eigen bijdrage) ervan. Het is raadzaam om om bedenktijd te vragen. Je mag nooit de verantwoordelijkheid overnemen: je moet de cliënt zoveel mogelijk zelf laten spreken, bellen etc. De kans bestaat namelijk dat als jij het doet, je het niet goed doet. Je kunt de cliënt wel zo goed mogelijk voorbereiden op een dergelijk gesprek door vragen als: 'Wat is het nu precies dat jij nodig hebt?' en 'Kunnen we jouw hulpvraag duidelijker formuleren?' Het is belangrijk voor het zelfvertrouwen van de cliënt dat je begrip toont en af en toe herhaalt wat de ander zegt, zodat je zeker weet dat alles duidelijk is.

Ervaringsdeskundigen geven geen kant en klare oplossingen, ze helpen slechts bij de bewustwording van het probleem en proberen inzicht te bieden. Hoewel ze natuurlijk veel dingen weten over hun cliënten, geven ze hen de optimale vrijheid door hen zelf te laten praten over wat ze willen. Ze benoemen slechts wat ze horen en zien en proberen de cliënten vragen mee te geven zodat ze gaan nadenken en zelf tot het inzicht komen wat ze nodig hebben.

Hoewel het werk als ervaringsdeskundige bij Vivenz vrijwilligerswerk is, is het is niet vrijblijvend: we hebben wel degelijk een contract met Vivenz. We krijgen ondersteuning en coaching van Vivenz bij wat er op dat moment speelt en ze wijzen ons op de verschillen tussen hulpverleners en ervaringsdeskundigen.

Wij bieden veiligheid, herstel en empowerment aan vanuit een niet oordelende houding. Ook psycho-educatie wordt geboden. Hiertoe worden vooraf korte zinnen opgeschreven, zodat je niet teveel uitweidt en bij je verhaal blijft. Vat alles kort sa-

men, anders kan de ander de draad kwijtraken. Onderstaand een voorbeeld hiervan:

Huisregels voor het inloopspreekuur met ervaringsdeskundigen

De huisregels voor het spreekuur zijn opgesteld door de ervaringsdeskundigen zelf. Ze zijn opgedeeld in drie delen: in gesprek met de cliënt, contact met de cliënt buiten spreekuur en contact tussen ervaringsdeskundigen.

In gesprek met de cliënt:

- Beloof geen dingen die je niet kunt waarmaken, de cliënt komt voor zijn verhaal, niet dat van jou.
- Kom niet met oplossingen; we zijn geen hulpverleners, we zijn een luisterend oor. Houdt de tijd in de gaten, 45 minuten is genoeg om je verhaal te vertellen.
- Leg voor het gesprek uit wat de bedoeling is en hoe lang het gesprek zal duren.
- Schrijf de gegevens van mensen op voor je begint met praten.
- Zoek naar de vraag achter de vraag.

Contact met de cliënt buiten het spreekuur:

- Contact buiten het spreekuur vindt alleen plaats in overleg met de coach.
- Ontvang geen bekenden tijdens het spreekuur (geen vrienden, familie of collega's).

Contact tussen de vrijwilligers:

- Spreek conflicten één op één uit, eventueel met de coach erbij.
- Facebook is geen communicatiemiddel.
- Niemand is de baas, iedereen is gelijk. Denk aan de feedbackregels wanneer je iemand aanspreekt op zijn of haar gedrag.

Deze regels zijn opgesteld om elkaar te beschermen. Laten we elkaar in alle redelijkheid en met goede bedoelingen aanspre-

ken wanneer er niet wordt gewerkt volgens deze regels.

Ervaringsdeskundigheid: Leren van je eigen ervaringen

Als je dingen leert vanuit je eigen ervaring, ben je deskundige op het gebied van de dingen die je hebt meegemaakt in je leven of nog meemaakt. Als ervaringsdeskundige kun je werken met je eigen deskundigheid, je bent ervaringswerker. Zo geef ik gastlessen op middelbare scholen; ik vertel daar - net als in dit boek - over mijn ervaringen. Het verhaal dat ik schreef voor mijn eerste presentatie als ervaringsdeskundige luidt als volgt:

Ik ben Lana, ik heb een lieve man en ik ben moeder van een zoontje van drie. Ik volg de cursus ervaringsdeskundige bij Vivenz en ben hier ook in die hoedanigheid. Ik wil graag leren mijn ervaringen om te zetten in deskundigheid.

Mijn ervaringen met dwang en separatie lopen als een rode draad door mijn leven, ik heb verschillende situaties meegemaakt waarin ik tegen mijn wil ben opgesloten. Ik heb een keer meegemaakt dat ik op straat een psychose kreeg. De politie werd erbij gehaald en ik werd voor langere tijd opgesloten in een politiecel. Het was me compleet onduidelijk waarom ik daar zat.

Ook in de sekte waarin ik terecht kwam, werd ik opgesloten. De eerste keer dat ik eruit kwam, wilde men mij helpen, maar de woorden 'gesloten afdeling' beangstigden mij zo dat ik er vandoor ging. Ik kwam bij een andere sekte terecht en werd wederom opgesloten. Na tien jaar kon ik vluchten en ik belandde in een Blijf-van-mijn-lijf-huis. Ook hier moest ik binnen blijven en mocht ik alleen met begeleiding naar buiten, maar ik voelde me daar wel veilig bij. Ik ben een paar keer opgenomen in een psychiatrische kliniek; voor mijn eigen veiligheid mocht/kon ik niet naar buiten, maar ik had een eigen therapeut en iemand die er de hele dag voor me was als ik wilde praten. Ook als ik gewoon niet alleen kon zijn met mijn gedachten, was er altijd iemand waar ik een beroep op kon doen. Iemand die naar me luisterde als ik voelde dat ik in een psychose of herbeleving terecht kwam. Of als ik

zelfmoordgedachtes kreeg en voelde dat ik moest vluchten. Ook al was het voor mijn eigen veiligheid, opsluiting is niet prettig, dus daarom was het heel belangrijk voor me dat ik een eigen kamer had waar ik me veilig voelde en mijn eigen, vertrouwde dingen om me heen had. Ik had bijvoorbeeld een cd-speler waarop ik rustige muziek kon afspelen en ik had een schildersezal en verf, zodat ik kon schilderen om tot rust te komen. Ik weet dus hoe belangrijk het is voor mensen die opgesloten zitten, om een veilig plek voor zichzelf te hebben, waar ze hun hobby's kunnen uitoefenen en ik hoop op deze manier mensen in vergelijkbare situaties te helpen.

Waarom mensen slachtoffer kunnen worden van een machtsmisbruiker

De groep waarmee ik destijds door Amerika reisde, trok erg veel bekijks. We reden met tientallen Harley Davidson motoren een stad in en zetten daar onze kampen op. In grote tenten traden we op met zang- en dansgroepen en we serveerden gratis snacks en drankjes. Zo kwamen we in contact met de mensen. We leken één grote familie en iedereen die geen huis had, was welkom.

Als je jong bent, ben je nog erg gevoelig voor invloeden van buitenaf. Als je je alleen voelt en er komt een stoere man op een motor naar je toe, dan voel je je een stuk veiliger. Je mag meerijden achterop een Harley, die stoere vent geeft je aandacht en is lief voor je ... veel meisjes komen dan in de verleiding en gaan met hem mee. Opeens tel je mee, je wordt met open armen in de groep onthaald en er wordt je verteld dat je een parel bent, Gods bruid! Dat God je geroepen heeft, dat je nu lid bent van een grote familie en dat je je geen zorgen meer hoeft te maken. Dat je je - als je gehoorzaam bent - kunt opwerken in de sekte. Daarvoor moet je de Bijbel lezen en Bijbelstudies volgen bij een pastor. De pastor houdt je voor dat diegenen die alles voor Jezus achterlaten in het Beloofde Land komen. Je voelt je verlaten door je eigen familie en je komt bij de sekte in een warm bad. Er wordt je iemand toegewezen die dag en nacht bij je is; die geeft je heel veel aan-

dacht en beantwoordt al je vragen als je begint te twijfelen. Je voelt je aanbeden, maar eigenlijk word je vanaf het begin af aan gehersenspoeld. De ene sekte is de andere natuurlijk niet, maar vanuit mijn verleden weet ik dat de sekte waarin ik zat zelfs nauwe banden onderhield met het criminele circuit (kinderporno).

Ik weet nu dat ik in een sekte ben terechtgekomen omdat mijn zelfbeeld niet sterk genoeg was. Doordat ik mij kwetsbaar opstelde, zagen mannen me als prooi, die ze wilden bezitten. Ik leefde onder de macht van anderen, voelde me niet vrij, maar ja, ik wilde naar het Beloofde Land! Ik legde mijn leven neer voor God. Zo konden mensen mij misbruiken. Ik geloofde alles en liet alles toe omdat ik dacht dat ik gehoorzaam moest zijn. Bovendien was ik niet anders gewend dan seksueel misbruikt te worden; het gaf me het gevoel dat ik belangrijk was, dat ik ertoe deed. Ik zie dit helaas nog steeds om me heen, ook in de Rooms-katholieke Kerk. Het gebeurt overal. Jammer dat zulke mannen bestaan, ik hoop dat wij onze zoon zó opvoeden dat hij anders met mensen om zal gaan.

Er zijn mensen die hulp vragen, die niet weten wie ze zijn, en er zijn mensen die zich ooit zwak hebben gevoeld en zich nu voeden met de hulpvragen van anderen, die zwakker zijn. Zij helpen de hulpvrager uit eigenbelang. Ik sta dan ook nog steeds kritisch tegenover mannen met macht, zoals voorgangers en dominees, maar ook leraren, politieagenten en andere hulpverleners. Natuurlijk moet je ervan uitgaan dat iemand een dergelijk beroep in eerste instantie kiest om anderen te kunnen helpen, maar soms komt het voor dat ze zich oppermachtig voelen en van hun positie misbruik maken. Een hulpverlener is ook maar een mens en ook al heeft hij de beste bedoelingen, het kan altijd een keer misgaan. Zodra zo iemand zelf in een crisis komt en zijn zelfvertrouwen verliest, kan hij in een situatie komen waarin hij de hulpvrager misbruikt. Sta daarom op tijd stil bij jezelf, je eigen kracht en waar je het voor doet.

Bij het werken als ervaringsdeskundige moet je je regelmatig

afvragen of je iets doet uit eigenbelang of voor een ander. Help je die ander aan zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen te werken of wil je jouw visie overbrengen? Help je de ander zijn ware ik terug te vinden, zodat hij zonder jouw hulp verder kan of wil jij een belangrijke rol blijven spelen in het leven van de hulpvrager? Waarom help je iemand? En zo kom ik bij mezelf: waar doe ik het voor?

Ik help anderen helpen zodat ze niet (langer) hoeven mee te maken wat ik heb meegemaakt. Ik wil mensen vertellen over mijn leven, zodat ze de kracht in zichzelf zullen vinden en niet in omliggende factoren. Dat zou de God waarin ik geloof nooit willen. Hij heeft ons hersens gegeven, gevoel, maar ook wijsheid en die wijsheid mag je gebruiken. God heeft ons naar zijn evenbeeld gemaakt: we hebben zelf verstand en kunnen zelf nadenken. God zit niet op een troon in de hemel, laat anderen je dat niet wijs maken! Hij leeft in onze harten. Het maakt niet uit hoe je hem noemt, Allah, God, heelal of spirit, het allerbelangrijkste is liefde. Hou van jezelf en luister naar jezelf. Naar wat je voelt en wilt, want je mag een wil hebben.

Leer de kracht in jezelf te ontdekken en te gebruiken, dan zul je zien dat je leven mooier wordt. Kies voor jezelf en luister naar je hart, dan zul je zien dat je sterker wordt. Je bent geen prooi meer voor misbruikers, omdat je sterk bent. Als je leeft hoe jij wilt en bent wie jij wilt zijn, dan hebben ze geen macht meer over je. Ik wens jullie dat allemaal toe.

Op eigen kracht vooruit!

Time-out

Soms heb ik een time-out nodig om even tot mezelf komen. Ik stuur de mensen om me heen dan een berichtje dat ik weer contact met ze opneem, zodra ik daaraan toe ben. Het helpt namelijk niet als ik steeds gebeld wordt met de vraag: 'Hoe gaat het nu?' Teveel telefoontjes verstoren mijn rust en rust is nu net het doel van een time-out. Gelukkig heeft mijn omgeving hier begrip voor. Zo'n periode is nodig wanneer ik merk dat ik de dingen te dichtbij laat komen en mijn grenzen niet goed genoeg markeer. Als ik bijvoorbeeld teveel met iemand meeleef, stel ik zijn belang gauw voor het mijne. Ik wil de ander geven wat hij nodig heeft, maar ik help hem niet door dingen over te nemen. Mijn leermoment is dan ook dat ik op een goede manier afstand moet houden, mijn grenzen aan moet geven en beter moet omgaan met emotionele chantage. Dit geldt voor cliënten, maar ook voor collega's, vrienden en familie. Ik zal proberen dit te verduidelijken met een voorbeeld:

Als iemand verdrinkt en ik spring erbij, dan verdrinken we samen. Beter is het om een reddingsboei uit te gooien, zodat diegene die in het water ligt, deze kan pakken. Soms leefde ik echter zo met iemand mee, dat ik ook in het water sprong en dat moet ik niet meer doen, ongeacht of ze dan boos op me worden of me niet aardig meer vinden.

Ik voel mij hierom nog niet sterk genoeg om te beginnen met het inloopspreekuur bij Vivenz. Ik moet leren gepaste afstand te bewaren en mijn grenzen te bewaken, voor ik een ander een luisterend oor kan bieden. Ik heb dan ook met Vivenz besproken de training 'werken met je eigen ervaring' nogmaals te volgen en ik vind het fijn dat ze mij die mogelijkheid ook geven. Ik voel me op dit moment te verantwoordelijk, terwijl Vivenz de eigenlijke eindverantwoordelijke is. Ik ben dan ook nog niet stabiel genoeg; de schotten zitten nog niet helemaal

stevig, dus daarom kies ik ervoor voorlopig nog niet aan de inloop te beginnen. Ik wil eerst kijken hoe werken met mijn eigen ervaring verloopt en daarna zie ik wel weer verder. Vivenz respecteert mijn keuze in dezen.

Leren los te laten

Ik heb er echt op moeten leren vertrouwen dat ons kindje niet zo'n leven krijgt als dat van mij. Je kunt een kind echter niet voor alles behoeden en beschermen, hoe graag je dat ook wilt. Voor mij was het een heel gevecht, maar ik wil de cirkel van mijn verleden verbreken.

Mijn angst om hem te verliezen is zo groot, dat (bijna) mijn hele leven erom draait. Door mijn angsten reageer ik vaak anders dan iemand met een minder belast verleden. Soms kan ik gewoon niet meer normaal redeneren of praten en slaan de stoppen door. Dat is voor niemand leuk en vraag mijn gezin dan ook om begrip hiervoor. Ik heb hun hulp hard nodig. Het is misschien raar en apart, maar zo zit ik nu eenmaal in elkaar.

Ik besef meer en meer dat ik de wereld niet kan veranderen, maar ik kan ons kind wel leren hoe hij met sommige situaties om moet gaan. En dat is nodig, want waar ik zo bang voor was, is helaas uitgekomen: ons zoontje werd gepest op school. Zie je wel, de wereld is gemeen en niemand is te vertrouwen! Die gedachte schoot als eerste door me heen. Vervolgens vroeg ik hem waarom hij niets terug had gedaan. Hij antwoordde: 'Mama, ik wil niet gemeen zijn ...' Mijn moederhart smolt van liefde; we hebben hem toch liefdevol en goed opgevoed.

Later ben ik gaan nadenken over wat ik kon doen. Ik ben gaan praten met ons zoontje en heb het gebeurde op school gemeld. Alles is op school uitgepraat met de kinderen, de juffen en alle ouders erbij. Verder heeft ons zoontje zich aangesloten bij een praatgroepje, dat op school werd aangeboden. Het heette 'een doos vol gevoelens'. Op een gegeven moment kwam ons zoontje thuis en zei: 'Mama, weet je waarom die jongen mij pestte? Omdat hij thuis ook gepest wordt, door zijn

broertjes en zusjes! Maar we zijn nu vrienden.'

Ik heb hier veel over nagedacht. We hebben met de Actionman gespeeld en met Barbie's; ik was dan de juf en ons zoontje speelde het kindje dat pestte en zichzelf. Soms was ons zoontje de juf en ik het kindje dat pestte. Hierdoor heeft ons zoontje spelenderwijs geleerd wat het is om te pesten, wat het is om de juf te zijn en wat je kunt doen als je gepest wordt. Hij heeft geleerd om grenzen aan te geven en om om hulp te vragen bij de juf. Daarnaast hebben we ons verdiept in het lichamelijke aspect. Kijk, je mag je kind niet leren te slaan, je mag het hierin niet aanmoedigen, maar het hoeft ook niet alles te pikken. Wij hebben onze zoon geleerd voor zichzelf op te komen. Je mag niet zelf beginnen, maar als iemand je iets doet, mag je best voor jezelf opkomen en de ander een flinke duw geven. Onze zoon zit nu op karate, dit kan hem leren om zichzelf goed te verdedigen en we zien hem innerlijk groeien.

Ik besef nu ook dat hoewel je je kind niet voor alles kunt behoeden, je het wel kunt leren hoe het met problemen om kan gaan. Ik heb geluisterd naar het verdriet van ons kind en ik heb hulp ingeschakeld. Hierdoor wist ik ook dat ik de moeder kan zijn die ik zelf ook had willen hebben.

Beperkingen

Als je lijdt aan een psychiatrische aandoening (ziekte), ontstaan hierdoor beperkingen. Voor mij geldt bijvoorbeeld dat ik tijdig mijn rust moet nemen en dat ik slecht om kan gaan met stress. Ik moet niet teveel triggers opzoeken, niet alleen in het donker naar buiten gaan, niet teveel activiteiten plannen op één dag en zorgen dat ik genoeg ontspanning neem (schilderen, joggen, wandelen). Je beperkingen zijn niet je psychische stoornissen, het zijn de dingen die jou beperken in je dagelijkse leven.

Nu ik mijn beperkingen ken en weet wat mijn valkuilen zijn, kan ik hier zelf rekening mee houden. Door dit inzicht in mezelf neem ik nu daadwerkelijk een time-out als het me even teveel wordt en doordat ik dit heb geleerd, is het ook makkelijker aansluiting te vinden bij anderen. Ik vertel over mezelf en mijn beperkingen, zodat het voor de ander makkelijker is met mij samen te werken. Mijn zelfkennis geeft me een soort wijsheid waardoor ik prettiger in het leven sta. Ik besef dat ik minder van een ander verwacht, nu ik het probleem erken, herken en accepteer en er zelf mee om kan gaan. De ander leert juist van mij hoe ik met bepaalde situaties omga. Ik zie dit als een win-winsituatie; doordat ik aan mezelf werk, hoeft een ander minder moeite voor me te doen. Zo wordt het leven aangenamer voor ons beiden.

Ik kan mezelf vergeven zonder dat ik vergeving van een ander nodig heb. Als iemand me kritiek of feedback geeft, kan ik daarmee omgaan omdat ik weet wie ik ben en wat ik bedoel. De ander begrijpt me niet altijd meteen, maar ik het tegenwoordig beter uitleggen.

Het blijft moeilijk voor me om dingen in woorden te vatten in plaats van in beelden, maar door de diverse therapieën kan ik

mijn gedachtes nu wel dusdanig formuleren dat het voor een ander begrijpelijk is. Dit maakt het leven zo veel prettiger en mij zoveel gelukkiger.

Ik weet hoe het is om gevangen te zitten, in jezelf, in een sek-te, in het geloof ... en dan toch de kracht te vinden om hieruit te vluchten. Het is dus mogelijk om je na misbruik en gevangenschap vrij te voelen en gelukkig. Het is mogelijk om uit een sekte te ontsnappen en een normaal leven op te bouwen. Ik heb inmiddels met diverse instanties gesproken over de in dit kader geldende wetten in Nederland, zodat de praktijken van sekten, loverboys en dergelijke als misdrijf gezien worden en er derhalve straffen op staan. In mijn tijd was dit niet het geval en ik voelde me dan ook in de steek gelaten door politie en justitie. In mijn hoofd waren de wetten van de sekte sterker dan die van het land, het voelde zelfs alsof ze de politie in haar macht had ... de God die ik had leren kennen via de sekte stond boven alles. Ik hoop dat de wet er snel komt.

Ik heb nu een gezin en ik woon rustig en veilig; mijn zoontje van zeven weet niets van mijn verleden. Ik heb een normaal leven op weten te bouwen en dat wil ik graag zo houden. Mijn hart gaat uit naar al die mensen die er nog in zitten: als je gehersenspoeld bent, voel je je verbonden met de sekte. Ze laten je financieel en geestelijk helemaal afhankelijk worden en ze zorgen dat je niemand meer over hebt in de 'normale' wereld. Het is zo moeilijk om eruit te komen ...

Na dertien jaar kan ik zeggen dat ik een gelukkig leven leid. Dat voelt fijn, maar ik voel ook dat nu ik het kan, ik moet fungeren als spreekbuis voor diegenen die nog opgesloten zijn. Sommige kinderen worden in een sekte/gevangenschap geboren, die weten niet beter. Ik heb helaas door dit alles nog dagelijks met geestelijke beperkingen te maken, maar ik heb de juiste therapeuten gevonden. Ik leef een vrij leven!

Positieve intentie

Soms snap ik dingen niet zoals ze bedoeld zijn. Door mijn ziektebeelden en mijn jeugd heb ik soms een ander beeld van hoe dingen horen te zijn. Ik snapte bijvoorbeeld helemaal niets van het begrip positieve intentie. Onderstaand een brief aan de hulpverlener die de tijd nam het mij uit te leggen:

Bedankt dat je even de tijd nam en me alsnog hebt uitgelegd wat positieve intentie is. Ik was in de war en raakte door al jullie verhalen nog meer in de war. Ik dacht dat jullie probeerden te vertellen hoe ik zou moeten denken en dat klonk net als destijds in de sekte ... Natuurlijk was het niet hetzelfde, maar in die sfeer zat ik. Ik zag alleen maar leugenaars voor me, die me in verwarring wilden brengen en hoe meer uitleg, hoe erger het werd. Ik zat tegen een paniekaanval aan, voelde me helemaal raar worden. Hyperventilerend snakke ik naar adem; ik voelde me zo verdrietig en onveilig dat het leek alsof de grond onder mijn voeten verdween.

Gelukkig voelde jij dit aan en nam je wat extra tijd voor me. Nu snap ik dat je het begrip 'positieve intentie' alleen kunt gebruiken als het over jezelf gaat. Wat een ander precies bedoelt, dat weet je namelijk niet. Dat vul je zelf in. Ik snap het eigenlijk nog niet helemaal voor wat 11 september (9/11) betreft; hoe zie je dat dan? Zouden degenen die de vliegtuigen bestuurden de positieve intentie hebben gehad de wereld te redden? Kun je dat zo zien?

Toen ik in de sekte zat, ronselde ik mensen; ik sprak meisjes (kinderen nog) aan en nam hen mee om in de sekte te gaan wonen. Ik wilde ze redden van de hel, ik wilde een veilig leven met God voor ze. Ik bedoelde het goed, maar het was niet goed. Ik nam ouders hun kinderen af en ik ontnam die kinderen hun ouders, familie en vrienden. Voorganger E. en pastor M. in Amerika zeiden ook dat ze deden wat ze deden uit liefde voor God. Ik hielp hen, omdat ze zeiden dat het Gods wil was; hun

positieve intentie was dat ze mensen wilden behoeden voor de hel.

Sorry, maar ik wil het er toch nog even over hebben, want ik ben echt flink door elkaar geschud. Ik blijf bij mezelf, maar wil wel uit de wirwar komen.

Hoe ik het nu begrijp is dat positieve intentie is als je het echt goed bedoelt, ondanks dat het niet goed is. Als je zegt dat je intentie positief is, maar je doet iets uit machtsmisbruik, dan is dat liegen.

Ik beseef dat er nog genoeg werk aan de winkel is. Ik ben geschrokken van wat er met me kan gebeuren als ik iets niet goed begrijp; ik moet dit even een plekje geven. Hopelijk leer ik hier toch iets positiefs van en word ik er sterker van.

Het begrip positieve intentie heeft een hoop bij me teweeg gebracht. Ik begon te malen over het hersenspoelen. Als dit positief was (om je te behoeden voor de hel), dan was voorganger E. ook positief ... Hij handelde toch uit liefde voor God? Hij wilde toch dat de mensen niet naar de hel gingen, maar naar de hemel? Als hij het positief bedoelde, dan kan het niet fout of verkeerd zijn en als iedereen het zo ziet, dan ben ik dus fout en verkeerd. Ik raakte helemaal in de war en begreep er niets meer van.

Ik ben er nu achter dat je positieve intentie alleen kunt gebruiken met betrekking tot jezelf, want je weet alleen van jezelf of je iets goed bedoelde of niet. Ook al zegt een ander 'ik bedoel het positief', dat wil niet zeggen dat het positief is. Je kunt iets uit macht doen en het toch positieve intentie noemen. Net zoals voorganger E., pastor M. en de sekte in de woestijn, ze zeiden allemaal dat ze het uit liefde voor God deden, maar uiteindelijk deden ze het voor hun eigen lusten.

Ik werd gek destijds, ik werd misbruikt! Ik werd verkracht en opgesloten, maar ik moest dankbaar zijn. Ik moest mijn leven voor God neerleggen. Als ik dit niet in liefde ontving, dan was ik zondig en niet dankbaar voor wat God voor mij had gedaan; ik zou naar de hel gaan. Mijn verleden was al een hel,

daar wilde ik niet meer naar toe, maar nu werd ik ook misbruikt. Mijn leven voelde als de hel op aarde. Het deed pijn, het was vies en ik moest er ook nog dankbaar voor zijn. Ik voelde me zondig omdat ik en niet dankbaar was en het niet fijn vond; het druiste tegen mijn gevoel in, maar voorganger E. wilde alleen dat ik in de hemel kwam. Hij misbruikte mij omdat God dat wilde. Als hij dat niet deed, was ook hij zondig en weerhield ik hem ervan om Gods wil uit te voeren.

Ik moest God op mijn knieën danken dat ik misbruikt werd en ik deed het ook nog. Het ging tegen mijn gevoel in, ik werd verscheurd van binnen, maar ik deed het en smeekte God om vergeving. Ik kon mijn leven niet zoals Jezus neerleggen en mijzelf laten kruisigen, dus ik was het niet waard om Gods kind genoemd te worden. Ik was ongehoorzaam en werd daarom opgesloten. Ik was volledig afgesloten van de buitenwereld, ik mocht niet eten (ik moest vasten) en ik werd op alle mogelijke manieren misbruikt. Na weken was ik totaal murw; ik leefde in een roes. Mijn lichaam voelde niks meer, maar mijn geest was sterk. Ik verkeerde buiten mijzelf in een waan. Ik zag God en ik bad tot hem:

*'God, neem mijn leven,
neem mij mee naar uw hemel,
naar Uw oneindig liefdevolle Koninkrijk,
daar ben ik veilig en voor altijd bij U.
Waarom neemt u mijn lichaam niet?
Ik heb het niet meer nodig.
Neem mij in uw armen,
ik ben er klaar voor om bij U te zijn.'*

Als je klaar bent om naar God te gaan en als je God kent, dan leef je ook niet met de tijd, want voor God is het begin (Alfa) hetzelfde als het einde (Omega). Het einde is een nieuw begin. God is en was en zal altijd zijn. Zijn koninkrijk op aarde zoals in de hemel ... Maar dan is God hier nu ook en als er geen tijd bestaat, dan ben ik al in de hemel en hoef ik niet meer terug te keren naar mijn lichaam, want dat is een zondig iets, mijn lichaam is geboren om misbruikt te worden. Ik heb jaren in deze waan geleefd.

Totdat voorganger E. mij verkrachtte in bijzijn van zijn jongste zoon, die toen een jaar was. Het kind raakte in shock, werd paars en stopte met ademen. Ik schrok, maar hij liet hem gewoon op de grond liggen. Vanaf die tijd liet E. hem vaker toekijken. Ook viel het mij op dat zijn andere kinderen in bad allemaal rare spelletjes deden, seksueel getinte spelletjes. Ik schrok wakker en probeerde mezelf te verdrinken door in bad onder water te blijven, maar ik kon het niet. voorganger E. had me zo vele keren voorgehouden dat ik naar de hel ging als ik mezelf van het leven beroofde.

Ik vluchtte, maar voorganger E. wist me steeds tegen te houden. Ik rende de straten door, maar elke keer werd ik weer mee teruggenomen. Ik was bijna bij de bus ... bijna bij de trein ... en daar was voorganger E. weer. Hij sleepte me over de grond mee terug naar de sekte. Niemand durfde iets te doen. Hij pakte me bij mijn keel, ik stikte bijna, maar ik vond het niet erg. Ik was tenslotte al twee keer eerder bijna gewurgd. Ik dacht alleen: als ik nu maar niet bijkom. Als ik nu maar dood blijf. Eenmaal weer thuis werd ik in elkaar geslagen en weer opgesloten. Ik probeerde pillen te slikken, maar het waren er niet genoeg. Ik werd steeds weer wakker en dan lag hij boven op mij. Dit ging jaren zo door, maar op een dag was ik vijf minuten alleen thuis. E. was naar zijn werk en zijn vrouw ging even de kinderen naar school brengen. Ik had maar vijf minuten nodig. Ik rende naar buiten en keek niet meer om.

Ik ben er nu achter dat je positieve intentie alleen kunt gebruiken met betrekking tot jezelf, want je weet van jezelf of je iets goed bedoelde of niet. Ook al zegt een ander 'ik bedoel het positief' wil niet zeggen dat het positief is.

Wensen

Uitgekomen wensen

Veel van mijn wensen zijn in de loop der jaren uitgekomen. Natuurlijk dat ik mijn lieve man ontmoet heb, die ook nog eens mijn soulmate is. Onze prachtige zoon.

Dat ik bij mijn vrienden en familie in de buurt woon. Zo kan ik er nog veel meer opnoemen, maar ik wil er één in het bijzonder uitlichten. Het gebeurde tijdens mijn time-out, toen ik eigenlijk dacht: het gaat niet goed en het komt niet meer goed.

Ik heb dertien jaar geleden een paar dagen op het politiebureau gezeten om het verhaal over mijn verblijf in de sekte te vertellen en aangifte tegen de sekteleiden te doen. De politie kon hen echter niet vervolgen, omdat hersenspoelen destijds nog niet werd aangemerkt als strafbaar feit. Sinds maart 2013 is het echter mogelijk om sektes te melden bij Sektesignaal, onderdeel van het ministerie van Veiligheid en Justitie. Om mensen weerbaarder te maken tegen de invloeden van strafbare sektarische activiteiten is meer kennis nodig over de werkwijze en de kenmerken ervan. Sektesignaal bundelt deze signalen om bij te dragen aan de ontwikkeling van een aanpak. Tijdens mijn time-out heb ik contact met hen opgenomen en mijn verhaal verteld. Inmiddels zijn er plannen om de wet voor wat betreft dit punt te veranderen. Ik ben trots dat mijn verhaal daar - in beperkte mate - aan mee heeft geholpen. De wens die ik dertien jaar geleden had, is uitgekomen.

Zo zie je maar, ook al gebeurt er soms iets negatiefs (terugval), het is maar hoe je het voelt en ziet, want als je echt goed kijkt, zijn dingen soms nodig (time-out). Je krijgt niet altijd wat je vraagt of wat je denkt nodig te hebben. In het leven krijg je wat je nodig hebt om een stapje verder te komen. Dit voelt goed, het gaat al stukken beter met me.

Mijn time-out heeft er dus mede voor gezorgd dat één van mijn wensen is uitgekomen: als ik niet thuis was komen te zitten, was ik Sektesignaal niet tegengekomen. Het heeft zo moeten zijn ... of ... mijn leven heeft zich positief gekeerd nu ik een time-out genomen heb. Always look on the bright side of life!

Nog uit te komen wensen

Eén van mijn nog on vervulde wensen is een wit huis. Een empowerment-huis. Niet voor mezelf, maar voor mensen die buiten hun schuld op straat komen te staan en/of geen familie hebben waar ze terecht kunnen. Een heel groot huis, voor iedereen, ongeacht hun achtergrond. Voor mensen die de kracht in zichzelf willen vinden.

Ik wil ze de mogelijkheid bieden om in alle rust aan zichzelf te werken en ze cursussen aanbieden als 'herstellen doe je zelf' of 'empowerment'. Ik wil mensen leren van zichzelf te houden en hoe ze hun eigen beste vriend worden. Dat kan pas als je beseft dat zoiets echt mogelijk is en dat je hem niet in een ander vindt, maar in jezelf (ik heb altijd alles buiten mezelf gezocht, in een ander, in God; om de zoektocht in mezelf te realiseren moest ik oude patronen loslaten). De mensen blijven in het huis zolang als nodig is, van drie maanden tot een jaar, maar het is wel de bedoeling dat ze cursussen volgen. Ze doen het zelf, maar niet alleen; ze kiezen zelf wat ze nodig hebben en ze leren doelen stellen. Drank is niet verboden, maar alleen met mate. Dronkenschap wordt niet getolereerd. Drugs zijn niet toegestaan, ik wil voorkomen dat mensen sociaal afhankelijk worden of zich negatief laten beïnvloeden.

In dit huis is ook een pedagoog om kinderen op te vangen. Het is een plek waar kinderen die misbruikt of mishandeld worden, kunnen aankloppen en kinderen die om een andere reden niet thuis kunnen blijven wonen. Jeugdzorg kan kinderen plaatsen. Er zijn professionals aanwezig om zowel de volwassenen, als de kinderen te begeleiden.

Graag zou ik bijvoorbeeld een oud schoolgebouw ombouwen

en hierin aparte kamertjes maken of een eigen ruimte voor een gezin. Mensen verblijven er dan net zoals in een Blijf-van-mijn-lijf-huis. Een samenwerkingsverband met de gemeente zou ideaal zijn, zodat mensen later kunnen doorstromen naar een eigen woning.

Tot slot zou ik graag de WSPA (World Society for the Protection of Animals) en de dierenbescherming bij mijn project betrekken, zodat we ook dieren kunnen opvangen. Dieren werken helend, dat is in mijn geval gebleken.

Mijn wens/verlangen als ervaringsdeskundige

Mijn verlangen voor de toekomst is dat ik vaker gastlessen en hersteltrainingen mag geven, omdat ik het zo fijn vind dat ik - met al mijn beperkingen - een prettig leven heb en dat ik zelf kan, mag en wil bepalen hoe ik leef.

Mijn verleden is heel zwaar geweest; ik ben in zeer vervelende situaties terechtgekomen doordat ik niet wist hoe ik met mijn stoornissen (lees: beperkingen) om moest gaan en hierdoor wisten anderen weer niet hoe ze met mij om moesten gaan. Ik heb door mijn verleden, seksueel misbruik, geweldsmisbruik, drugs-/drankmisbruik, incest, anorexia/boulimie, Borderline-stoornissen, trauma's, dissociatieve stoornissen, posttraumatische stressstoornis en meerdere persoonlijkheidsstoornis heel wat problemen gehad. Hierdoor was ik erg vatbaar voor manipulatie en misbruik.

Ik ben vanaf mijn derde twaalfde misbruikt. Toen ik zestien was, ben ik de straat op geschopt, waarna ik in aanraking kwam met drank en drugs (mijn vriendin stierf aan een overdosis, ik ben toen gelijk gestopt). Op mijn achttiende was ik pleegmoeder van mijn twee zusjes en hielp ik mensen van de straat af en liet ze bij mij wonen. Ik ben gedwongen getrouwd met een crimineel, ik heb een zelfmoordpoging gedaan (ik sprong van vijf hoog naar beneden, maar ben opgevangen) en zo zwaar mishandeld dat ik mijn kindje verloor. Ik ben gevlucht naar Israël, waar ik in een sekte terecht kwam. Na tien jaar vluchtte ik ook hieruit en de politie bracht me naar een

Blijf-van-mijn-lijf-huis. Hier wisten ze niet wat ze met me aan moesten, maar ik kon niet terug naar mijn familie, omdat de sekte mij nog steeds zocht. Ik heb zes jaar in een andere stad gewoond, eerst twee jaar in een begeleid wonen-project, omdat ik veel angststoornissen had. Ik was erg dissociatief en ik had last van herbelevingen, paniekaanvallen, hyperventilatie en spanningsepilepsie. Daarna ben ik gedurende negen maanden opgenomen geweest in een psychiatrische kliniek. De nabehandeling duurde zes maanden, vervolgens werd ik nogmaals opgenomen. Na de daarop volgende nabehandeling volgde ik een jaar dagbehandeling (inmiddels had ik al verschillende zelfmoordpogingen gedaan).

Tijdens mijn behandeling heb ik verschillende therapieën gehad: gedragstherapie, cognitieve therapie, assertiviteitstrainingen, PMT, IC, traumaverwerking, creatieve therapie, psychotherapie, R.E.T., geloofsovertuigingstherapie, ontspanningstherapie en dramatherapie, in totaal tien jaar therapie. Een jaar geleden heb ik de cursus 'werken met je eigen ervaring' gevolgd; dit gaf me zoveel kracht en energie dat ik mij voelde opbloeien, dit wilde ik met mijn leven gaan doen!

Ik wil vertellen dat er een uitweg is, dat een vrij en gelukkig leven - hoe jij het wilt - mogelijk is. Ik heb bestaansrecht en ik heb geleerd van mezelf te houden. Nu kan ik ook van mijn man, mijn zoontje en nog veel meer mensen houden. Ik leef nu een zo gelukkig mogelijk leven en ben blij met elke dag. Ik leef hoe ik wil en heb mezelf leren vergeven; ik hoef niet meer door iedereen aardig gevonden te worden. Ik ben wie ik ben, met mijn leuke en minder leuke kanten. Ik heb geleerd te accepteren dat ik niet perfect ben en daarom voelt mijn leven als perfect. Ik ben blij met wie ik ben en als ik het even niet ben, geeft dat niet, dat mag.

Ik wil graag preventief werken, zodat niemand nog in zo'n situatie hoeft te komen als ik. In mijn verleden was een hoop negativiteit, maar door mijn verhaal te vertellen en anderen te helpen zoeken naar wie ze zelf zijn, kan ik iets positiefs doen in dit leven. Dit geeft me kracht, positiviteit en energie en dat

wil ik doorgeven. Ik hoop dat ik anderen 'besmet' met dit fijne gevoel: je mag er zijn ... Ik mag er zijn!

Vaardigheden -Overtuiging- Identiteit -Missie- Wens - Spiritualiteit

Als je alleen je omgeving verandert, wil dat niet meteen zeggen dat je gedrag ook verandert. Andersom geldt het wel: als je je gedrag verandert, verandert de omgeving met je mee. Ook je vaardigheden of overtuiging kunnen je gedrag veranderen. Als je altijd dacht dat je niets waard was en je bent er nu van overtuigd dat je er mag zijn, dan verandert ook je gedrag. Stapje voor stapje kun je dan ook je vaardigheden veranderen. Soms heb je een overtuiging vanuit je cultuur, je normen en waarden of je geloof meegekregen. Hierdoor kan het zijn dat je denkt dat je niet mag zeggen wat je vindt en al helemaal niet tegen vreemden. Dan stel je jezelf als 'minder' dan de ander op. Op het moment dat je gaat denken: ik ben evenveel waard als die ander, verandert je houding ook. Je bent minder onzeker, je durft meer en je omgeving behandelt je ook anders.

Het vinden van je eigen identiteit is een heel proces, waarbij het de kunst is te worden wie jij werkelijk bent. Wat gebeurt er als het donker is en je het licht aandoet? De duisternis verdwijnt! Doe daarom het licht binnenin je aan. Het is net als leren fietsen: als je naast de fiets blijft lopen en kijkt hoe anderen het doen, leer je zelf niets. Stap op en fiets! Neem zelf initiatieven en stap op de fiets wanneer jij dat wil.

Als een ander je iets aandoet, voel je je verdrietig en boos, omdat de ander dan macht over je heeft. Laat hem niet de 'baas' over je worden. Sta stil bij jezelf en bij wat jij nodig hebt. Geef je grenzen aan!

Lezing als ervaringsdeskundige over 'de doodswens'

Ik zat met een andere ervaringsdeskundige in een gastles voor verpleegkundigen in opleiding, die gaan werken in bijvoorbeeld de psychiatrie/ziekenhuizen etc. Mijn collega vertelde over haar maagspoeling en wat ze had gevoeld terwijl ze die onderging. Ze kon haar lichaam niet bewegen, maar toch kreeg ze alles mee. Er werd over gepraat hoe het zo ver had kunnen komen en dat het moeilijk is écht te begrijpen is waar zo'n doodswens vandaan komt.

Mijn hart bonkte in mijn keel, er ging van alles door mijn hoofd. Ik zag steeds voor me hoe de vrouw van de vodenboer ons lokte met snoepjes; we renden naar haar toe, immers wie het hardste liep, had gewonnen en kreeg het eerste snoepje! Ik wilde dat snoepje zo graag ... Ik rende het hardst, mijn buurmeisje verloor. Later werden we naar beneden gelokt en lag ze daar doodstil, onder een laken ... was ze dood? Waarom bewoog ze niet? Dit is mijn schuld, ik had nooit dat snoepje als eerste moeten willen hebben. Ik voel mijn hart in mijn keel.

Ik kijk rond, ik zit in een klas van de Da Vinci College. Dit gebeurt niet nu ... blijf erbij ... steeds weer ga ik terug naar die tijd. Ik bedenk me dat als ik hiervan af wil, ik erover moet praten, maar past dat wel in deze les? Dit is steeds weer mijn gevecht; kan dit wel? Is dit niet te heftig? Ik zeg: Lana, denk aan jezelf. Jij bent hier als ervaringsdeskundige en je mag zijn wie je bent. Als het jouw beurt is om te spreken, spreek je over jezelf. Daarom ben je hier en je mag alles zeggen. Dit is de allereerste keer dat ik hierover praat in een groep. Het kan helend en aanvullend werken, ook al is het niet goed. Voor mij is het goed en ik hoop zo meer begrip te kweken voor iemand die een zelfmoordpoging heeft gedaan. Ik begin te spreken en vertel de groep over mijn leven en mijn overlevingsdrang. Dat

wil echter niet zeggen dat ik het niet begrijp als iemand het echt niet meer ziet zitten. Soms lijkt de dood minder eng dan het leven, maar meestal zoekt men rust en vrede en dat is mogelijk bij leven; kijk maar naar mij. Ik heb nu rust en liefde en vertrouwen in de toekomst. Ik kijk zelfs uit naar de toekomst, ook al beangstigt die me soms ook. Wat helpt is om geen grote sprongen te nemen: ik zet kleine stapjes vooruit en maak soms zelfs even pas op de plaats. Even stilstaan en rusten tot ik weer de moed en kracht heb om verder te gaan.

In mijn eigen tempo, in mijn tijd en op zijn tijd, zodat ik weer helemaal bij mezelf ben en in het hier en nu. Ik hou van het leven, van mezelf, mijn man, ons kindje en van mijn vrienden en familie; ik ben gelukkig met mezelf en het leven en ik heb nog steeds vertrouwen in God. Een God die voor mij uit pure liefde bestaat en mij rust geeft, hier op aarde, in mijn hoofd en in mijn hart.

Iets heeft mij geraakt vandaag

Geen mens wist wat hij met mij aan moest. Het Riagg wilde me van het Blijf-van-mijn-lijf-huis naar een RIBW begeleid wonen-project brengen. Ze zagen het niet meer zitten met mij, wisten niet waar ik thuishoorde. Ik had zes tot acht (stress-)epilepsieaanvallen per dag; ik leefde meer in herbelevingen dan in het heden. Ik kwam in dit project, maar daar gebeurde iets waar ik zo van geschrokken ben dat ik een overdosis nam. De crisisdienst moest erbij komen en ik werd opgenomen in een psychiatrische kliniek.

Eenmaal daar vertelde ik mijn verhaal: een begeleider in het zojuist genoemde begeleid wonen-project was verliefd op me geworden. Hij droomde over me en wilde met me op vakantie. Ik was bang dat ik het over me afriep of zelfs dat ik het zelf opzocht. Bang dat sekteleider E. gelijk had en dat mannen die de duivel in zich hadden, mij altijd seksueel zouden misbruiken. Ik voelde me niet meer veilig in het project. Daar werden mijn medicijnen beheerd en ik moest een soort contract tekenen. Daarin stond dat als ik mijzelf iets zou willen aandoen, ik altijd naar de begeleiding zou gaan om te praten en te vertellen wat mijn gedachtes waren. Dit hielp daadwerkelijk, hoe moeilijk het soms ook was. De ene keer praatte ik honderduit, de andere keer kwam ik in een herbeleving/psychose terecht. Als ik daar weer uitkwam, wachtte men net zolang tot ik toch weer praatte. Zo kwam ik los van mijn zelfmoord pogingen en leerde ik dat ik niet dood wilde, alleen maar uit mijn gevoel, de situatie waarin ik de herbeleving had. Mijn herbelevingen waren zo heftig omdat ze net echt waren; ik proefde alles, ik hoorde alles en ik rook alles weer als in het verleden.

Na deze opname, die negen maanden duurde, ging ik weer terug naar het begeleid wonen-project. Tegelijk met mij arriveerde een nieuwe, mannelijke bewoner. In het begin vond ik

hem aardig en begripvol, totdat hij mij aanrandde. Ik wendde me tot de kliniek, waar ik nabehandeld werd. Ik besepte (nog) niet goed wat er gebeurd was, maar ik zat tussen herbelevingen in. De dingen gingen volledig langs me heen. De therapeut die de nazorggroep begeleidde, werd boos en stuurde me weg. Ik kreeg een paniekaanval en sloot me op in een lege kamer. Ik was zo bang dat ik niemand binnen wilde laten en ik deed de deur op slot. Eén van de aanwezige (mannelijke) therapeuten forceerde echter de deur en kwam binnen. De therapeut die vervolgens het gesprek met me aanging, vond me kinderachtig. Ik voelde me zó in de steek gelaten.

Bij begeleid wonen geloofden ze mij niet. Mijn medebewoner had weliswaar toegegeven dat hij iets met mij gedaan had, maar ik had geen 'nee' gezegd ... Ik kon het niet. Ik verstijfde van angst, kon me niet bewegen, maar omdat ik geen 'nee' had gezegd, was het volgens de begeleiders geen aanranding. Toen dit verhaal bekend werd binnen de kliniek, werd ik direct weer opgenomen, nota bene door de therapeut die boos op me was geworden ... Er was in de kliniek nog een therapeut waar ik bang voor was. Iedereen zei dat ik het verkeerd zag en dat ik niet bang hoefde te zijn. Door mijn verleden had ik een vrij verwrongen kijk op mannen, dus ik dacht dat ze wel gelijk zouden hebben. Later bleek dat een vriendin van me, die ook was opgenomen daar, door deze man, de therapeut waar ik bang voor was, misbruikt was ...

Deze vriendin werd ook lastig gevallen door één van de vrouwelijke therapeuten. Ik heb - tijdens mijn opname - hierover contact opgenomen met de directeur van de kliniek. Ik heb voor mijn vriendin gesproken en man en paard genoemd. Ik werd doorgestuurd naar het Riagg. Ik voelde me totaal niet serieus genomen. Later hoorde ik nog wel dat de betreffende therapeuten niet meer bij die instelling werken, dus mijn gesprek is niet zinloos geweest.

Het was oorspronkelijk de bedoeling dat ik nogmaals opgenomen zou worden, dit keer voor de verwerking van het sekteverhaal. Helaas ging dit niet door: ze wilden mij - na mijn te-

lefoongesprek met de directie - niet meer helpen. Ik had niets anders gedaan dan opkomen voor een vriendin. Ik had de waarheid verteld en toch werd ik gestraft door de kliniek waar ik zoveel vertrouwen in had.

Ik heb bovenstaand verhaal jaren weggestopt, maar ik luister naar mezelf en ik neem mezelf serieus. Ik ben niet gek; ik weet wat wel en niet kan en dit kon echt niet. Ook al heb je een naam als instelling, dit mag nooit gebeuren. Nergens is je veilig voelen zo belangrijk als in de hulpverlening.

Gelukkig was ik sterk genoeg en ben ik hierdoor niet in een psychose geraakt. Maar vandaag, 9 maart 2011, kwam het allemaal in één klap omhoog. Het woord verbinding kwam in mij op, het raakte me, en met verbinding bedoel ik samenwerken.

Voorbeeld:

Bij mij is eerst een diagnose gesteld en daarna een behandelplan gemaakt. Dit plan was onderverdeeld in fasen: de ene instelling was bijvoorbeeld gespecialiseerd in angsten verwerken en hoe je in het hier en nu kunt blijven, de andere in creatieve therapie. Die verschillende fasen zijn nodig, als iemand een doodswens heeft. Je moet dan beginnen met de vraag waarom die persoon het leven niet zit zitten en dan stap voor stap het behandelplan volgen. Helaas gebeurt dit niet altijd: mensen komen met een klacht, ze krijgen hulp en medicatie, maar de oorzaak van de klacht is niet bekend. Vervolgens worden ze van het kastje naar de muur gestuurd in therapieland. Niemand weet wat de volgende fase is. Als je echter samenwerkt, een stappenplan opstelt en duidelijk maakt waar de cliënt na zijn verblijf in de instelling terecht kan, kan hij langzaam wennen aan de nieuwe situatie. Soms hebben mensen medicatie voor angststoornissen terwijl ze eigenlijk manisch zijn; hier hoort echter een heel ander behandelplan en hele andere medicatie bij. Dit kan voorkomen worden door een betere samenwerking tussen de verschillende instellingen. Ik hoop echt dat het inloopsprekeuur dat we momenteel opzetten bij Vivenz, effectief zal zijn, want ik weet dat er genoeg mensen zijn die door een therapeut zijn misbruikt en die daar

alleen mee blijven rondlopen omdat niemand ze gelooft. Ik geloof ze wel en ik zal er voor hen zijn.

De creatiespiraal

Tijdens een personeelsuitje van Homestart werd een gastles gegeven door Marinus Knoope.

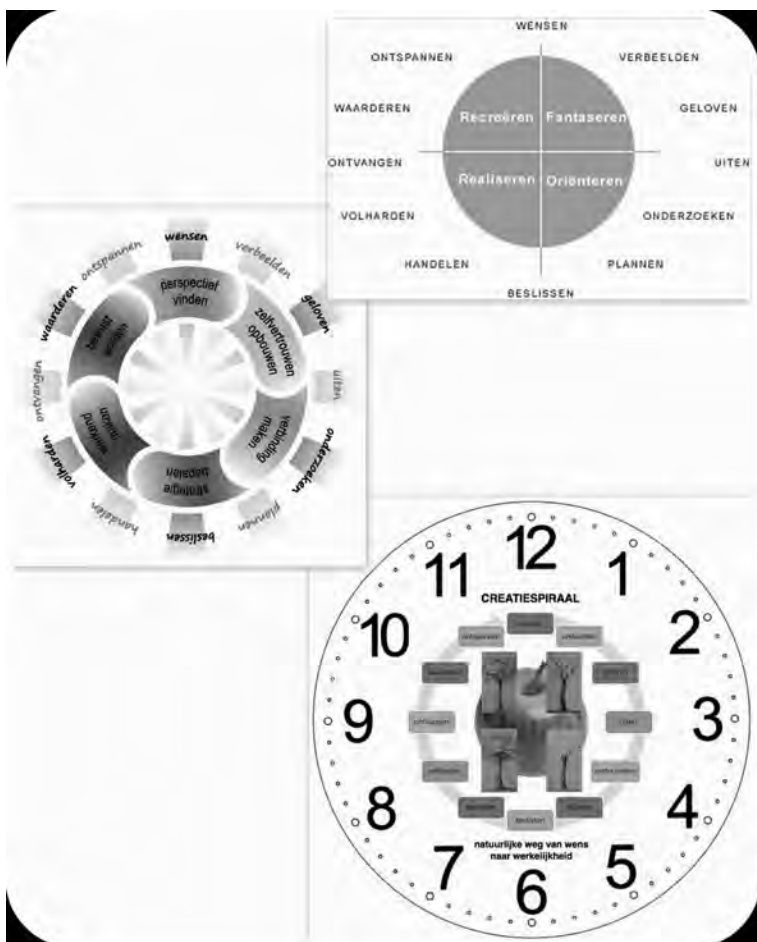
Ik ben hierdoor aan het denken gezet; hij schudde me wakker en ik barst van de positieve energie! Daarom wil ik dit delen met jullie, de creatiespiraal:

Een andere creatiespiraal kwam ik tegen op internet: hij is dus niet van mij, maar ik deel hem omdat het mij helpt dit beter aan jullie uit te leggen:

Soms denk je: oké, mijn wens is uitgekomen en wat nu? Is er nu alleen nog leegte? Nee hoor, dat hoeft niet, want net zoals de vier seizoenen altijd doorgaan, kan het ook gaan met je (nieuwe) wensen. Nadat je wens is uitgekomen: begint het hele proces weer van voor af aan. Je ziet een bloesemboom en als die uitgebloeid is, wees niet treurig, want volgend jaar bloeit hij weer. Soms is het een kwestie van geduld hebben. Soms gaat geduld je niet helpen.

Vroeger dacht ik: oh, zij is mooi, zo wil ik ook zijn! Net zoals een boom: stel je bent een perenboom en je produceert dus peren, maar je ziet appels en die wil je ook ... Je kunt blijven wensen en denken: waarom komt mijn wens niet uit? Nou, dat kan ik je uitleggen: je wilt iets zijn waar je niet voor geboren bent of waar je niet voor gemaakt bent.

Als je een wens hebt die niet bij je past, kun je het je hele leven blijven proberen, maar het zal je niet lukken om een appel te worden, terwijl je een peer bent. Jij, als peer, bent volmaakt zoals je bent. En ja, de één houdt meer van een appel dan van een peer: dat mag en dat kan. Maar er zijn ook genoeg mensen die van peren houden en dan kun je gelukkig zijn, want je voelt je nodig en belangrijk. Je bent onmisbaar,



maar wel om wie jij **echt** bent en niet om wie je wilt zijn. Probeer stil te staan bij de wensen die je vroeger had. Probeer erachter te komen wat diep van binnen geworteld zit.

Ik kan me de bloesemboom in onze tuin nog goed herinneren. Elk jaar wachtte ik totdat de bloesems uitkwamen. Ik zat op de bank en keek door het raam, naar die prachtige boom.

Elke ochtend had hetzelfde patroon: ik rende naar beneden en keek door het raam, elke keer zag ik iets meer groei. Ik moest wel veel geduld hebben, maar zodra de roze bloesems begonnen te groeien, groeide er een soort van volmaakte blijdschap binnen in mij. Daarom wilde ik ook altijd dat mooie bloemenmeisje zijn en door creatieve therapie heb ik mijn talenten opnieuw ontdekt: ik kan mijn gevoel kwijt in het schilderen en het maken van beelden. Zo herstelt zich steeds weer een klein stukje van mij en dat voelt als genezen.

Nu - zoveel jaren later - herinner ik me die perfecte schoonheid, diepgeworteld binnenin mij en als ik het goed verzorg, kan het naar buiten komen en kan ik het bewonderen en laten vloeien. En zo nu en dan kunnen ook anderen deze prachtige innerlijke bloesem zien, want dan straalt blijdschap en innerlijke liefde uit.

Tips

In mijn zoektocht naar mezelf ben ik het één en ander tegengekomen. Ik heb veel dingen opgeschreven en heb die gebundeld, voor in mijn boek. Het is onmogelijk om iedereen persoonlijk over mijn leven en leermomenten te vertellen. Het liefst zou ik het met de hele wereld willen delen, zodat anderen ook hun geluk vinden. Het geluk zit binnen in je, alleen je moet het durven zien en voelen en dat kan pas als je stopt te denken aan wat een ander wil dat je denkt of voelt. Probeer stil te staan bij wat jij zelf wilt, ongeacht wat een ander ervan vindt. Uiteraard moet het wel geoorloofd zijn en een ander geen schade toebrengen: het is belangrijk dat het ecologisch verantwoord is.

Mensen zeggen vaak: 'Ik wil dit niet en ik wil dat niet ...', maar is het niet zo dat als je zegt 'denk níet aan een groene appel', je er dan juist wél aan denkt? De manier waarop je iets zegt, bepaalt ook of je positiviteit of negativiteit uitstraalt. 'Ik wil een hygiënisch en schoon huis!' klinkt bijvoorbeeld een stuk positiever dan 'ik heb een hekel aan ongedierte in huis'. Zeg dus wat je wél wilt. Als je negatief denkt over je wens, gaat er negativiteit naar je wens toe.

Een wens die echt bij je past, geeft energie en de passie ervoor blijft (hoe lang het ook duurt). Bedenk argumenten waarom het je zeker gaat lukken. Ook hier geldt: probeer het positief te maken. Affirmatie is hiervoor een goed middel: bedenk een positieve zin die je zo vaak tegen jezelf zegt (zoals: ik heb veel zelfvertrouwen), dat je er zelf in gaat geloven! Negatieve gedachtes geven slechts angst en twijfels.

Behalve positiviteit is ook fantasie van belang. Je mag gerust fantaseren over je wens(en), tenslotte worden door fantasie de beste nieuwe uitvindingen bedacht. Sta jezelf toe om te

fantaseren, dit maakt jouw wens sterk. Wees je wel bewust van de stemmen in je hoofd, die bijvoorbeeld zeggen 'je kunt het toch niet' of 'dit gaat je nooit lukken'. Geef ze even aandacht, sta er even bij stil, want soms geloof je niet genoeg in jezelf of in anderen. Deze gedachtes kunnen ontstaan door jaloezie, door de heersende normen en waarden (dat hoort niet zo!) of door je geloofsovertuiging of cultuur. Laat je wens echter van binnen groeien, zonder je er druk over te maken van wat anderen denken. Fantaseer en droom!

Wees je bewust van wat je al hebt. Je kunt kijken naar mensen die het beter hebben en denken 'ik heb het slecht', maar je kunt ook kijken naar mensen die het slechter hebben, zodat je kunt denken: 'Ik heb het beter!' Je kunt hier kracht uit halen, hoewel dat per volk verschillend is; Nederlanders zijn erg Calvinistisch ingesteld wat dat betreft.

Inbeelden: hoe doe je dat?

Dat vond ik best moeilijk, maar ik heb het toch geprobeerd. Ik ben me gaan inbeelden dat ik een boek zou schrijven, en die wens lijkt nu bijna uit te komen. Ik beeldde me in dat jullie het zouden lezen. Mensen zeiden dat vroeger dat ik het niet kon in verband met mijn dyslexie. Dat bracht me uit mijn evenwicht, maar toch bleef ik dromen, wensen en inbeelden dat ik het kon. Ik wilde het toch proberen. En als jullie het lezen dan is mijn wens uitgekomen.

Laat je wens rijpen als fruit aan een boom.

Je weet nu wat er nodig is om je wensen uit te laten komen. Verbeelden, geloven, positief denken en affirmatie. Pas als je het zelf gelooft, ga je het vertellen. Dan is je wens geankerd en sterker. Als je sterk genoeg bent en je wens is diepgeworteld, ga je je uiten ofwel netwerken. Maak er een vraag en antwoord-gesprek van, denk erover na, leer ervan en doe er iets mee. De meningen van anderen kunnen je onzeker maken, maar je kunt er ook wat van leren; mensen kunnen je op voor- en nadelen wijzen. Stel je wilt een auto kopen. Je gaat naar een garage en je ziet een mooie auto. Anderen zeggen: 'Hij ziet er mooi uit, maar hij is niet goed genoeg. Daar krijg je

problemen mee!' Neem dan bijvoorbeeld iemand mee die kennis van zaken heeft, luister en leer ervan.

Nadat je wens is uitgekomen: sta stil bij jezelf en geniet van wat je hebt bereikt. Wees trots op jezelf! Wat dat betreft is er een groot verschil tussen mannen en vrouwen. Vrouwen zijn veel onzekerder en zeggen vaak over iets wat ze goed gedaan hebben: 'Oh, dat is normaal, het is niks bijzonders.' Mannen daarentegen zijn vaak trots op zichzelf: 'Kijk eens wat ik bereikt heb!' Als iets niet lukt, keren vrouwen zich naar binnen, ze wijzen naar zichzelf. Mannen zullen de fout altijd buiten zichzelf zoeken en naar een ander wijzen!

En als er een keer iets niet lukt ... so what? Denk 'het zijn de omstandigheden' of 'het is de tijd niet'. Wensen die bij je passen, geven energie dus ... morgen weer een dag. Het kan tenslotte niet elke dag feest zijn!

Mijn geluk

Op 17 november 1999 begon mijn geluk. Ik ging naar het kerstfeest van de vereniging waar ik schilderde en beelden maakte. Er zou live muziek zijn die avond en de muzikanten waren hun instrumenten aan het opzetten. Er was iemand om ze te helpen. Terwijl ik naar de muziek luisterde, zag ik steeds vanuit mijn ooghoeken iemand kijken. Ik keek op en een man met de allertiefste glimlach van de wereld keek me recht aan. Wat een lieve lach, wat een warm gezicht, wat een vertrouwen voelde ik.

In de pauze haalde ik iets te drinken en ja hoor, daar was hij weer. We raakten aan de praat: hij hield van schrijven en dichten en ik van schilderen en beelden maken. Hij kon ook nog eens zingen (nu zingt hij soms voor mij, zo prachtig). Dit was de man van mijn leven: ik voelde me thuis. Dit was wat men bedoelde met het Beloofde Land. Ik voelde me veilig en warm; zijn liefde voor mij was puur en echt. Iemand zei ooit eens: de liefde tussen twee geliefden is het hoogste goed, nu begrijp ik dat. Deze lieve man heeft drie jaar op me gewacht, hij heeft heel veel geduld met me gehad en nog. Hij maakt mijn leven compleet.

We gingen best snel trouwen en wilden graag samen een gezin stichten, maar dat was nog niet zo gemakkelijk. We zijn jaren bij een gynaecoloog onder behandeling geweest en we hadden - zelfs met KI (Kunstmatige Inseminatie) of IVF (In Vitro Fertilisatie) - maar tien procent kans op een zwangerschap. Het lukte uiteindelijk nog best snel om zwanger te raken, maar de zwangerschap eindigde in een miskraam, evenals de volgende, en de volgende ... De vijfde zwangerschap leek goed te gaan, maar ook dit kindje overleed in mijn buik. Het was een meisje. Ons vijfde kindje ... ik kon het niet geloven. Toen ik op 16 december 's ochtends wakker werd, zat er een klein meisje aan

mijn bed, dat zei: 'Mama, laat me maar gaan. Laat me los, het komt goed.' Toen wist ik, ik moet haar laten gaan; in het ziekenhuis onderging ik een curettage. Zoveel verdriet en toch groeiden mijn lieve man en ik steeds dichterbij elkaar.

Door de zwangerschappen en alle hormonen had ik een grote zorgbehoefte. We besloten samen een hond te adopteren vanuit Spanje: Bruintje. Ze was gebruikt om te fokken en zat in het dodenstation (gaskamers voor honden in Spanje). Vanaf het moment dat Bruintje bij ons was, had ik een speciaal gevoel, zo van 'het komt wel goed.' Ik zag een klein jongetje op mijn netvlies ... hij liep door ons huis. Vreemd, want gezien onze voorgeschiedenis was de kans op (het voldragen van) een zwangerschap erg klein. Drie weken later had ik nog één afspraak bij de gynaecoloog, een soort evaluatiegesprek bij wijze van afscheid. We konden het bijna niet geloven, maar ik was zwanger. We waren zwanger! Zelfs de gynaecoloog was verbaasd over dit wonder. Dit komt door Bruintje, zeiden we. Een wonderhond. En nu kregen we ook nog eens een wonderkind.

Precies één jaar later op 16 december was ik uitgerekend, maar gelukkig kwam ons wonderkindje op een andere speciale dag. We zijn op 3 december getrouwd en ons kindje kwam op 2 december helemaal gezond ter wereld. Het leven zit vol met wonderen, als je er maar in gelooft.

Vroeger probeerde ik een perenboom te zijn net zoals de anderen, maar ik ben er nu achter dat ik een mooie bloesemboom mag zijn, vol met prachtige appels. Ik ben zo geboren en ik mag zijn zoals ik ben.

Op zoek naar God

Na jarenlange Bijbelstudies, tien jaar hersenspoeling en weer 'onthersenspoeld' (een soort van therapie met een theoloog) was ik nog steeds op zoek naar God. Ik zocht buiten mijzelf, naar de hemel kijkend, wachtend tot God me zou helpen, genezen, sturen. Ik wilde God maar al te graag volgen maar waar was Hij?

Ik keek naar de hemel en sprak tot God: 'Daar bent U. Komt u mij helpen, wilt u mij komen helpen? Wilt U mij de weg wijzen en beschermen? Wilt U mij helpen om U beter te leren kennen? Alles zocht ik buiten mijzelf; ik dacht als ik iets fouts had gedaan dat U mij niet wilde horen. Ik dacht dat ik moest bewijzen dat ik geen zonden meer zou begaan en dan in Uw liefde mocht komen. Dat ik dan in Uw hemel zou mogen komen. Als het zo is wat de Bijbel zegt, houdt U onvoorwaardelijk van mij en blijft U altijd bij me. U wilt zelfs in mijn hart wonen, ik mag kiezen of ik opendoel. U geeft mij een vrije wil. Uw zoon is gestorven voor al mijn zonden, in het verleden, heden en toekomst en U houdt gewoon van mij, zonder dat ik iets hoeft te doen. Ik mag mijn eigen wil hebben en ik mag zelf weten wat ik doe, U blijft van mij houden. Eigenlijk is het een schande wat sektes willen en wat de kerk zegt dat je moet doen om in God 's liefde te wandelen, om vergeving te krijgen. Ik hoeft niks te doen, U houdt toch wel van mij. U bent in mij, met mij, om mij heen en Uw liefde en bescherming zal er altijd zijn. Terwijl ik dacht dat ik Uw liefde moest winnen ...'

Totdat ik iemand ontmoette die mij via engelen (healing) in contact bracht met iets wonderlijks. Iets wat mij zo'n licht gevoel gaf, zo dicht bij de bron. Onvoorwaardelijk, met liefde en zonder angst, ik voelde me helemaal veilig. Zoals de appelboom vol in bloei staat te stralen midden in de stad, prachtig, heerlijk ruikend, zo voelde ik ineens dat ik er gewoon mocht

zijn. Ik voelde ineens dat het goed was hoe ik was, hoe ik ben.

Ik mag gewoon zijn. Ik mag gewoon stralen en ik mag gewoon mijn eigen wil hebben. Zo zijn wij mensen immers gemaakt, met onze eigen wil, met onze eigen verlangens, gedachtes en karakter. Gewoon wie ik ben, is oké. Ik hoef niks te doen, ik mag gewoon liefde ontvangen en geven, onvoorwaardelijk. I am who I am, ik ben wie ik ben, zoals het boek van Marinus Knoope, Het Creatiespiraal. Hij zegt in zijn boek: 'Een appelboom geeft appels en als die boom peren wil voortbrengen, zal hij een moeilijk bestaan hebben/krijgen.' De appelboom mag appels voortbrengen en de perenboom peren en ik mag zijn wie ik ben. Ik mag wensen hebben, dromen en hoop.

Ik hoef niet meer buiten mijzelf te zoeken naar de God die ik dacht te zoeken. God klopt in mijn hart. Ik heb een wil gekregen juist omdat ik mag en kan kiezen en ja, ik wil in Gods liefde leven, met zijn liefde. Ik wil in liefde leven, in harmonie en in vrede met mezelf en met de mensen om mij heen.

Heb ik nota bene heel de wereld afgereisd op zoek naar God, vele dalen doorkruist, vele bergen beklommen en uiteindelijk kwam ik hem tegen. Eindelijk viel het kwartje: God woont gewoon in mij, in mijn hart, vroeger, nu en voor altijd. Wat ben ik een gelukkig mens, dat ik deze rijkdom mag ervaren. Vanaf nu ga ik gewoon proberen te zijn, samen met mijn gezinnetje.

Wat een prachtig cadeau voor mijn 41^{ste} verjaardag. Ik ben blij dat ik ben wie ik ben. Met en zonder tekortkomingen en beperkingen ben ik een gelukkig mens en leef ik een gelukkig leven. Ik ben zo tevreden met mijzelf en mijn leven dat ik niet anders zou willen. Ik beschik inmiddels over twee Reiki-certificaten en voel me gelukkiger en liefdevoller dan ooit. Ik ben nu mezelf, ik ben Lana. Ik ben zo vaak van de dood gered, dat ik zeker geloof. God bestaat voor mij. Hij heeft mij zo vaak laten zien dat hij er is.

Ik heb een lieve man en een gezonde zoon. Een wonder, na vijf miskramen en een dood kindje in mijn buik. Ik ben gestopt

met vluchten, ik heb weer contact met mijn familie en dat is beter dan ooit tevoren. Ik heb mijn verleden verwerkt (EMDR werkte als een soort toverstafje voor mij!) en ik voel me gelukkig, ik heb rust. Ik geloof nu dat God van alle mensen houdt en dat zijn zoon Jezus is gestorven voor al onze zonden (misschien symbolisch, misschien wel een echt verhaal). Het allerbelangrijkste is liefde en God is liefde. Hou van jezelf en van anderen en doe een ander niet wat jezelf ook niet fijn vindt.

Ik heb nu rust en vrede om mij heen. Ik zorg zelf dat ik me veilig voel en ik wil een goede moeder zijn voor mijn zoon. Mijn man is mijn man, de vader van mijn zoon, mijn vriend, mijn soulmate. Ik heb zoveel gezien, dat ik geloof dat er meer is tussen hemel en aarde. Zonder wonderen zou ik er niet meer zijn; ik heb mezelf diverse keren van het leven willen beroven, ik ben bijna gewurgd toen ik zestien was, ik heb een paar keer een overdosis genomen, ik ben vijf hoog van een flatgebouw gesprongen en nog steeds ben ik er. Ik heb de dood van dichtbij gezien. Dat maakte me niet angstig, het leven deed dat vroeger. Nu ben ik alleen maar gelukkig dat ik nog leef en dat ik mijn verhaal aan anderen mag vertellen.

Ik hoop dat anderen kunnen leren van mijn leven en zich geen dingen laten aandoen, die ze zelf niet willen. Iedereen mag een eigen wil hebben, iedereen is bijzonder. Je mag een eigen wil hebben en doen wat je graag wilt in dit leven, mits je anderen niet schaadt. Als we allemaal eens iets meer aan anderen dachten en met ze omgingen zoals je zelf graag wilt dat anderen met jou omgaan, dan zou de wereld een veel mooiere plek zijn. Of je God nu God, Allah of spirit noemt, het maakt niet uit, als jij er maar gelukkig mee bent. Ik geloof in een God, die vrede en liefde geeft. Dat wil ik geloven, want ik moet niets, ik mag. Met deze gedachte voel ik me veilig en gelukkig.

Ik zou graag willen dat iedereen de God kende die ik nu denk gevonden te hebben. Ik zou graag willen dat er geen oorlog meer zou zijn, dat niemand elkaar pijn zou doen. Dat is mijn wens en ik hoop dat deze - al is het maar een beetje - uit-

komt. Ik word omringd door fijne mensen, die van zichzelf houden en van elkaar en in mijn huis voel ik vrede en liefde. Als ik mijn armen uitstrek naar mijn burens en de mensen die ik tegenkom, dan breng ik al een beetje liefde en vrede. Zo kan ik mijn leven en de wereld waarin ik leef, een klein beetje veranderen. Door mijn liefde uit te stralen kan ik al iets bereiken, maar dat is alleen om mij heen. Ik hoop dat dat stukje vrede steeds een beetje groeit en dat we elkaar meer accepteren en laten zoals we zijn. Maar alles begint bij jezelf en daarom ben ik nu belangrijk voor mezelf. Ik ben mijn eigen beste vriend en als ik goed voor mezelf zorg, kan ik dat ook voor een ander.

Ik blijf hopen dat vrede zich uitspreidt over de wereld. De liefde van God is een cadeau. Het leven is een wonder.

Voor mijn man

Lieve, lieve schat, jij en mijn gezin zijn alles.

Alles wat ik maar kan wensen.

Ik hou van jou zoals je bent.

Ik hou van je lach en je nukken.

Van je haar, je gezicht, je uitstraling,

Je eerlijkheid, oprechtheid, je geur.

Je wijsheid, je blunders, je stem en je lichaam.

Ik hou van alles wat je bent.

Het voelt zo fijn met jou.

Ik voel ons echt als samen één.

Daar komt niets en niemand doorheen.

Al schieten woorden tekort,

Mijn liefde voor jou is oneindig groot.

Dat zal blijven tot mijn dood.

Jij bent het beste dat mij ooit is overkomen.

Vanaf dat ik jou heb leren kennen en nou

Mijn lieve schat, ik hou ontzettend veel van jou.

kunst



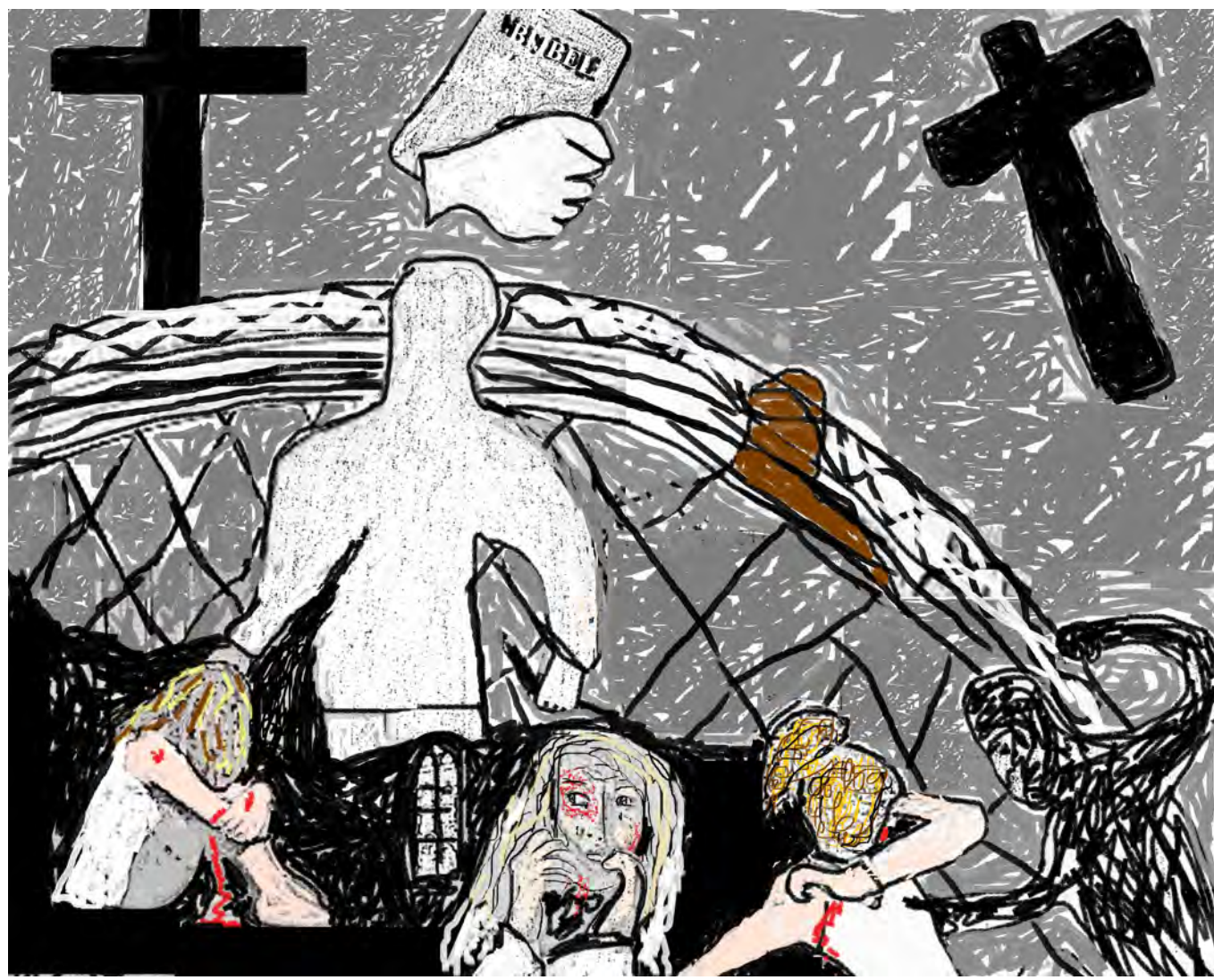




Ik heb pijn...verdriet....dat wil ik niet.....



Ik zie.....dat de WERELD mooi kan zijn





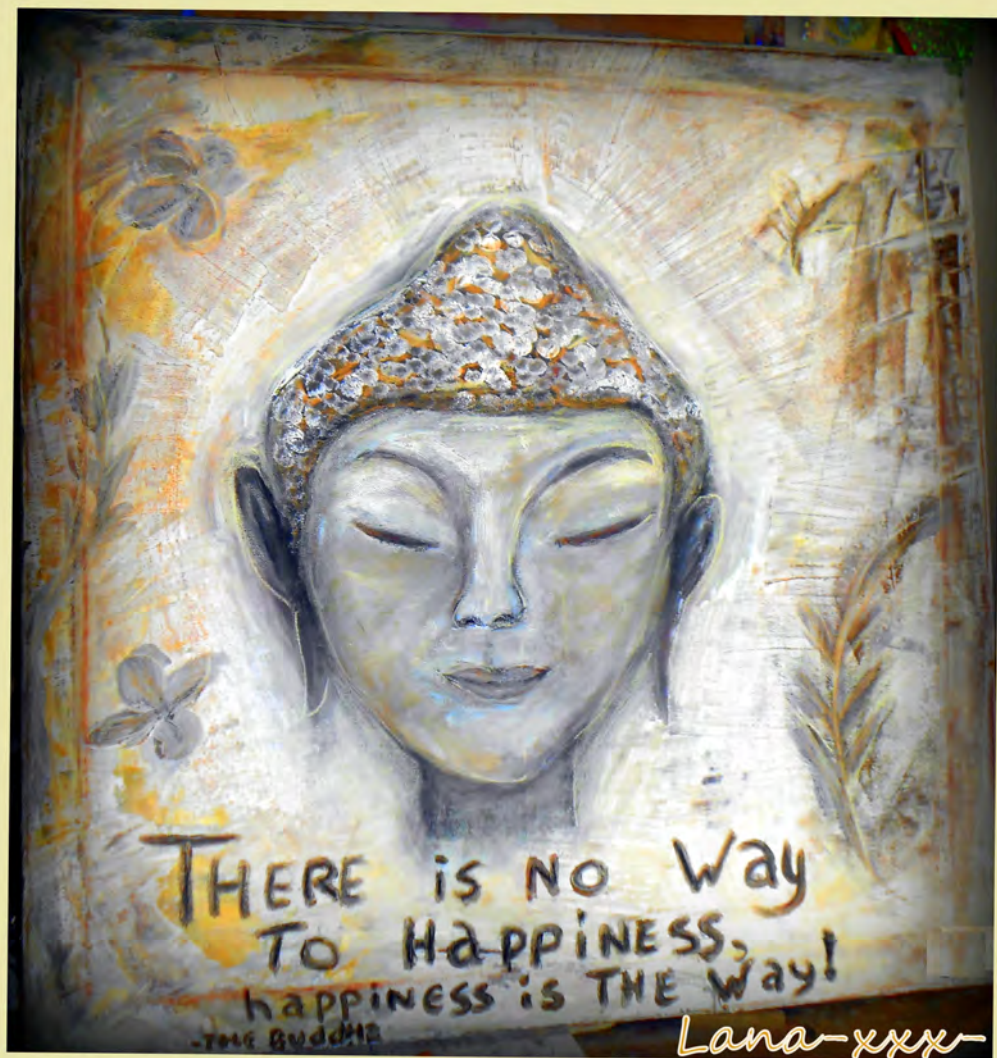
Vrijheid van Geloof

Ik ben zo bang en verdrietig.....Papa...Mama waar zijn jullie?





Stop.....raak mij NOOIT meer aan!





Ik ben een sterke vrouw



Ik blijf staan!





Je bent mooi zoals jij bent



Stapje voor stapje....mag je dichterbij komen







"ons wonder
BEAU"
17-2005

Ons Wonderkindje

Ik hou van mij



Lana





lege pagina

Tijdslijn

30-06-1969 Lana wordt geboren als tweede dochter en als eerste tweeling.

1972 Woonachtig in Z. in de Emmastraat.

1972-1973 Incident met buurmeisje,
De vraag is of ze vermoord is.

Eerste alter is ontstaat.

1974 Lana verhuist naar G.

Buurman valt Lana lastig.

1975 Seksueel misbruik door buurman.

1977 Ouders gaan scheiden.

Buurman probeert Lana te wurgen.

Tweede alter ontstaat.

Misbruik door oom bij opa in oma in huis.

1979 Getuige van een moord! Een Turkse man steekt de minnaar dood van zijn vrouw.

Een doodswens ontstaat bij Lana plus een eetstoornis.

1980 Van huis weglopen, maar keert ook weer terug.

1981 Bewustwording van het feit dat het niet normaal is als een volwassene seks heeft met een minderjarige.

Lana gaat niet meer naar school maar speelt voor oppas in het gezin.

1983 Moeder mishandelt oudste zus.

1984 Lana komt in punkscene terecht en begint te drinken en te blowen en maakt kennis met het criminele circuit.

1985 Lana gaat werken om schulden moeder af te lossen, maar wordt ook door moeder mishandeld en later het huis uitgeschopt.

1986 Lana ziet dat iemand wordt doodgeschoten in discotheek Parkzicht.

Vriendje Lana probeert haar te wurgen,
verschillende alter ego's ontstaan

Tot haar zeventiende zwerft Lana op straat.

1987 Krijgt eigen huisje, twee zusjes komen inwonen en Lana ontmoet haar eerste man.

Lana werkt in peuterspeelzaal.

Lana trouwt haar eerste man, het wordt een slecht huwelijk.

1988 Lana is zwanger haar man mishandelt haar, ze verliest de baby.

Lana wil van 5-hoog springen maar wordt tegengehouden door man en vriend.

Lana's man wordt opgepakt in eigen woning in verband met gewapende overvallen.

Lana helpt vriendin die ook problemen heeft met partner. Deze man dreigt Lana neer te steken.

Lana wordt door eigen man en man van vriendin
achternagezeten.

- 1989 De twintigjarige Lana vlucht met hond en zusje naar
Israël.

In Israël werkt Lana als au pair, maar wordt door een
stel Arabieren gekidnapt (vrouwenhandel) het lukt te
ontsnappen.

- 1990 Vakantie in Nederland; familie berooft Lana van haar
geld. Terug in Israël zoekt ze troost in alcohol.

Dronken achter het stuur veroorzaakt ze een ongeluk.

Lana krijgt zelfmoordneigingen.

Lana hoort Jezus spreken
laat alles achter en bekeert zich tot het geloof.

Gaat bij de evangelisten wonen.

Ze wordt op een nacht meegenomen door een man,
Lana denkt dat het Jezus is.

Lana wordt in de woestijn opgesloten bij een sekte en
moet vasten en diensten bijwonen in een grot.

De evangelisten vinden het beter als Lana vertrekt
naar het buitenland.

Lana vertrekt naar Engeland met zusje.

- 1991 Lana werkt in een hostel en bezoekt trouw de kerk.

Lana heeft last van een stalker en wordt bedreigd en
keert met zus terug naar Israël naar de groep
evangelisten.

Geobsedeerd door het geloof doet Lana alles voor de
groep.

De groep was een sekte uit Amerika die zich in Israël gevestigd hadden.

Lana volgt de groep mee naar Amerika en blijft daar tot haar vierentwintigste.

1993 Lana keert terug naar Nederland, omdat ze denkt dat God haar hier toeriep.

Zusje en broertje gaan bij Lana wonen, maar niet voor lange duur. Lana komt weer bij een sekte terecht.

1993-1999 Lana wordt misbruikt door één van de voorgangers/pastors van de sekte en vlucht naar een Blijf-van-mijn-lijf-huis.

2000 Dertig jaar is Lana als ze wordt opgenomen in een psychiatrisch kliniek.

Lana volgt therapieën en gaat schilderen.
Ze komt in de kliniek aar huidige man tegen.

2002-2005 Lana trouwt en er volgen meerdere zwangerschappen die helaas allen niet goed aflopen.

Als ze besluiten het proces te stoppen ontdekt Lana dat ze zwanger is en dit keer blijvend.

2005 Lana verhuist terug naar G.
en is trotse moeder van een zoon.

2010 10 jaar therapieën afgerond.

Familiebanden hersteld.

Vrijwillig werkzaam bij als Ervaringsdeskundige bij Vivenz-cliënten ondersteuning, stichting Mee, en Homestart.

2011 Lana geeft lezingen en denkt aan een boek uitgeven.

2013 Het boek wordt uitgegeven!

Dit verhaal gaat onder andere over mijzelf. Ik ben als kind slachtoffer geweest van geweld en seksueel misbruik en getuige van moord. Hierdoor vormden zich verschillende alters in mij. Naast dit alles ben ik in een sekte terechtgekomen. Ik wil mijn verhaal naar buiten brengen en een stem zijn voor velen die met dit soort zaken worstelen. Jongeren worden op straat aangesproken en in sektes gelokt. Zo verdwijnen er veel kinderen en niemand weet waar ze zijn. Ik heb zelf tien jaar in een sekte gezeten en ben uiteindelijk door de politie naar een Blijf-van-mijn-lijf-huis gebracht. Met de hulp van vele instanties ben ik er beetje bij beetje bovenop gekomen.

Momenteel werk ik als ervaringsdeskundige binnen de Ggz, afdeling maatschappelijk welzijn, cliëntenondersteuning Vivenz en Homestart. Soms geef ik gastlessen op middelbare scholen. Ik leef nu al ruim dertien jaar mijn eigen leven, maar zonder de juiste hulp was dat me nooit gelukt. Ik vind het belangrijk dat mensen die vastzitten in bepaalde situaties weten dat er altijd een uitweg is. Ik wil een spreekbuis zijn voor diegenen die niet voor zichzelf kunnen spreken. Graag zou ik zien dat er meer met ervaringsdeskundigen wordt gewerkt binnen de psychiatrie, omdat die zich goed kunnen inleven in de mensen. Wij weten hoe het is om dit mee te maken en hebben leren omgaan met onze beperking(en). We weten dat herstellen niet hetzelfde is als genezen. We weten hoe het is om onze eigen kracht (*empowerment*) in te zetten en weten hoe we die moeten gebruiken om een zo gelukkig mogelijk leven te kunnen leiden. Vaak worden we echter niet begrepen, met name omdat we niet hebben geleerd onszelf te begrijpen. Ook hierover gaat mijn verhaal.

Mijn doel is om taboes omtrent sektes (geloofsissues) en seksueel misbruik te doorbreken en mensen met verschillende psychiatrische aandoeningen de hand te reiken. Na jaren in gevecht te zijn geweest met mezelf kan ik nu zeggen:

Ik heb mij lief!

Lana B.



(Ik heb mij lief!)

*In dit boek vindt u
ook kunstwerken
van Lana B.*

ISBN 9789490535964



9 789490 535964