

Ben jij wie je zegt dat je bent?

Ben jij het die je zegt die je bent, of zijn het loze woorden.
Zijn het de gedachten die je denkt dat anderen willen horen.
Waar is je hart waar is je gevoel?

Waarom zijn zoals de ander je wil zien, waarom niet gewoon zijn wie je bent.
Stop met poppenkast spelen.
Voor wie ben je dit aan het doen, wil jij de ander blijven vermaken?

Stop met liegen je hebt alleen jezelf ermee, op den duur komen we er toch wel achter wie je werkelijk bent.
Ja.... je hebt anderen verraden en bedrogen, maar daar komt de ander wel overheen hoor, want eigenlijk bedroeg je jezelf er het meest mee.

Mensen kunnen niet van je houden om wie je bent omdat je niet bent wie je bent.

Dus stop er maar gewoon mee, wordt je niet moe, ben je het nog niet zat?

Uiteindelijk houd je niemand over en ben je jezelf ook kwijt of anders gezegd nooit geweest.
Dus je kan het beste beginnen om gewoon jezelf te zijn, wat er ook allemaal mankeert, wat geeft dat.
Heb je wel eens iemand gezien die perfect was?
Heb jij wel eens iemand gezien die zonder gebreken door het leven gaat?
Die nooit iets verkeerd doet, of een mis stap maakt?

We leren net als kleine kinderen fietsen leren, die vallen en staan weer op, en zo proberen ze het totdat ze het zelf kunnen.

Maar denk niet dat ze nooit meer zullen vallen, want soms, kan het glad zijn en kan je nog wel eens gewoon op je snufferd gaan.
Maar als je dan jezelf bent geweest en eerlijk, zullen er genoeg mensen zijn, die je vrienden willen zijn en je willen helpen om op te staan.

Ben je zo beschadigt dat je het niet meer kan, kan je niet meer terug bij jezelf komen?

Wat heb je nodig?
Wat wil jij bereiken in jou leven?
Kan je je leugens nog onthouden of doe je er geen moeite meer voor?

Als ik naar mijzelf kijk, heb ik ook veel fouten gemaakt, en heb mijzelf stapje voor stapje vergeven.
Stapje voor stapje kwam ik los en kon ik alleen nog maar één kant op.....dat was vooruit, naar de zon...naar het licht!
Het is zoveel mooier hier, je kan alles zien, en soms ja regent het en kan het stormen, maar als je iemand om je heen hebt, die je verwarmt dan kan je het aan.
Als je jezelf omringt met mensen die echt zijn, ook al hebben ze hun beperking, dan is het veel aangener.

Heb je het wel eens geprobeerd?

Elke reis begint met één eerste stap,met kleine stapjes vooruit.

Lana B

Blijf weg...psychose

Ik kan best zonder je leven psychose.....alleen soms lijkt het wel mij te blijven achtervolgen.

Ik stond in Java op de rots....ik wilde dood...toen kwamen er mensen voorbij....

Ze vertelde mij over Jezus..het beloofde land...dat er een vader was..God die van mij hield.

Het beloofde land kende ik nog niet...ik ken de wereld zoals die was voor mij...de hel.

Zou het echt waar zijn...zou er iemand zijn die mijn vader wilde zijn die mij in zijn familie wilde adopteren...was ik het waard?

Mocht ik het beloofde land wel in?

Ik had het nog nooit geprobeerd...dus ja als het niks wordt kan ik altijd nog de dood ingaan.

Dan kan ik altijd nog kiezen om er een eind aan te maken.

Nee heb ik en *Ja* kan ik krijgen, wat heb ik te verliezen, niks.....

Zo volgde ik de mensen naar het beloofde land, alles liet ik achter mij, alleen de kleding wat ik aan had, had ik.....ik leerde elke dag hun bijbel.

Hun kenden God hun wisten wat ik moest doen, want God praatte immers door hun.

Zo leerde ik mijn leven neerleggen, zoals Jezus dat had gedaan.

Hij had zijn leven gegeven voor ons....voor mij, hij was gekruisigd gestenigd dus ja als ik mijn leven mocht neerleggen voor Jezus...was ik uitverkoren.

Ik werd misbruikt, opgesloten gemanipuleerd.

Wat hun zeidden was zo, als God zei door hun: je mag niet eten, at ik niet, je mag niet naar buiten ging ik niet naar buiten.

Je moet je voorganger plezier en liefkozen...deed ik dat....alles wat er door hun werd verteld deed ik....jaar in jaar uit.

Na 10 jaar heb ik weten te vluchten door hulp van de politie.

Ik was weg...maar vrij was ik nog niet....

Overal zag ik roden ogen , overal zag ik duivels, de mensen die mij van de sekte vandaan hielden, waren door de duivel gestuurd.

Ik heb zo vaak weten te vluchten.....ik zag de echte wereld 'niet meer, ik zag alleen de geestenwereld.

Ik hoorde niks en niemand meer, alleen Gods stem.

Ik moest terug...rennen...niks kon mij stoppen.....ik werd opgepakt door 6 politie agenten en zo kwam ik in de isoleer.

Zo kwam voor mij ook Jezus naar de aarde, en zat ik in de eindtijd.

De eindtijd.....van wat ik heb geleerd, daar lijken we in te zitten.

Isis, de computers.....het lijkt er echt op, het blijft een gevecht dat ik niet weer in een psychose terecht kom.

Ik wil ze niet meer die psychoses en gelukkig heb ik lieve mensen om mij heen, om mij terug te brengen naar het HIER en NU.

Maar ook hier en nu.....pfff wat is het moeilijk.

Ik heb geleerd, dat aan het einde van de wereld, volken hun eigen mensen uitmoorden, overal ziekten zouden komen en miljoenen mensen zouden sterven, overstromingen zouden er komen, mensen zouden zomaar verdwijnen en dan weet u dat de eindtijd nabij is.

Het beest is de computer, zit overal, dat de mensen zal vernietigen....

Ik moet het loslaten, en niet denken aan dat....ik zorg nu dat ik veel thuis ben, met mijn gezin mijn gezin zorgt ervoor dat ik in het hier en nu blijf.

Ik probeer te schilderen, bezig te blijven en te kijken hoe mooi het buiten is, nu de bloemen weer opkomen.

Samen met mijn hond Abby probeer ik elke dag te genieten van de zon die opkomt en weer neergaat.

Weer een dag 'psychose vrij' geleefd

Ik ben best trots op mijzelf.

Lana B

Wat kan je doen om Stigma onder de gewone mensen en in de media te krijgen? Door met een journalist naar bed te gaan?

Zou dit de oplossing zijn, mijn stem schreeuwt het uit.

Jaren lang ben ik gediscrimineerd, ben ik veroordeeld, de hypotheek van ons huis lukte bijna niet, ik kreeg een veel te dure hypotheek, ik kon niet meer op de arbeidsmarkt terecht komen door wat anderen mij hadden aangedaan.

Heb ik er voor gekozen, misbruikt te worden?

Heb ik er voor gekozen om als kind in abnormale situaties terecht te komen?

Heb ik ervoor gekozen een psychische beperking te krijgen?

Heb ik ervoor gekozen om een stempel op mij te krijgen?

Heb ik ervoor gekozen om psychisch zo angstig te zijn dat ik de straat niet meer op durfde.....

30 jaar lang misbruikt, gestigmatiseerd te worden, 30 jaar lang niet kunnen praten over wat mij is aan gedaan, 10 jaar lang gehersenspoeld te worden in een sekte?

2,5 jaar opgenomen te worden, volgestopt met pillen, en 10 jaar therapie?

Heb ik hier voor gekozen?

Nee, mijn antwoord is nee.

Als u om u heen kijkt, mensen er zijn 42 % mensen die door een ongewone situatie eigenlijk normaal reageren, maar door een situatie even onder uit gaan.

Kiezen ze hiervoor?

Nee soms wordt je zo geboren, soms overkomen er nare dingen jou en daar kan je niks aan doen.

Waarom is de media zo op perfectionisme?

Waarom moet je broodmager zijn, en zo knap dat je op een baby kop lijkt: jonge meisjes maken hun borsten al groter, hun lippen willen ze op spuiten, zelfs hun billen is nu zo gezegd 'hot'

Het aller naaste wat ik tegen kwam....waren piemelloze mannen, ze vonden het gewoon mooi om geen piemel te hebben: dat is dan zo gezegd 'hot' of die rare bubbels van botox in hun gezicht.

Is dit dan perfect? Die strak getrokken gezichten , vele cosmetische fouten?

Kunnen we niet gewoon leren een andere kijk op iets te hebben?

Kunnen we niet meer geld stoppen in het onderwijs, en acceptatie dat mensen die anders zijn er gewoon mogen zijn.

Dat ze recht hebben om te zijn wie ze zijn, dat ze recht hebben om hier te leven.

Is de aarde soms van jou?

Waarom stoppen we niet gewoon met naar de ander wijzen, of die ander veroordelen, om hun psychische klacht, of omdat ze er anders uitzien dan jij.

Zou jij een wereld willen zoals Hitler vroeger wilde?

Blonde blanken mensen die er in zijn ogen perfect uitzagen?

Of wil jij ook gewoon jezelf zijn, en in een vrij land leven zonder discriminatie, of veroordeling.

Mensen met een psychische klacht of angst en een Adhd'er of iemand die borderline heeft, of iemand die verslaaft is, dat zijn gewoon mensen zoals jij en ik.

Dat zijn gewoon mensen die geboren worden, en ook een lief baby'tje zijn....die groeien op.

De een heeft een veilig huis en lieve ouders, en de ouders kunnen hun kind naar school laten gaan in mooie kleren, de andere groeit arm op, groeit op met verslaafde ouders, die hun handen soms niet

thuis kunnen houden.

Kies jij als mens daarvoor??

Kies jij ervoor om het psychisch zo zwaar te krijgen, dat je niet meer mee kan doen met de maatschappij?

En wat voor Maatschappij?

Vertrouw jij nog op de dingen die je hoort en ziet in de maatschappij?

Voel jij je veilig op straat?

Voel jij dat jij jezelf kan zijn?

Er zijn 42 % mensen van de bevolking die hier aan onder door gingen

de andere 58 % is of verslaafd aan telefoons, alcohol, computer spellen, roken, drugs, of is gepest of pest zelf, of steelt omdat hij/zij zo arm zijn....zelfs rijke stelen van de armen kijk maar naar de banken?

Mensen wordt eens wakker, help jij mee een een veilige maatschappij dat we gewoon weer mens mogen zijn en onszelf?

Ik maak mij Sterk voor een maatschappij zonder Stigma,

Ik maak mij sterk voor een veilige maatschappij waarin iedereen een plekje heeft en recht op haar/zijn eigen geluk.

Doe jij mee?

Lana -xxx-

Dakloos

Ben jij wel eens dakloos geweest?
Wel eens?

Ja een paar keer in mijn leven.

Ik kan me nog goed herinneren, ik was rond de 16 jaar.....thuis was ik niet welkom.....ik stond op straat...en nu?

Een paar nachten daar een paar nachten weer bij een andere kennis.

Maar ja, al gauw ga je je teveel voelen.

Ik weet nog dat ik op straat liep en naar binnen keek bij de mensen door het raam.

Wat hebben hun het gezellig en warm en knus bij elkaar.

Ik weet nog dat drugs mij warm hielden en kon ik buiten mijzelf denken.

Ik kon denken ik ben deel van de wereld, dus waar ik slaap maakt niet zo uit, zelfs als ik nu dood zou gaan maakt het niet uit.

Ik weet nog toen iemand mij wurgde op straat, dat ik niet bang was, ik vond het gevoel heerlijk, niet meer denken....rust....ik mag gaan.....naar een plek waar ik niet meer hoeft te vechten.

Ik mag dit stomme lelijke lichaam verlaten.

Dit lichaam, dat misbruikt geslagen gemanipuleerd is verlaten.

Heerlijk geen lichaam meer.....

Maar ik kwam weer bij....ik was niet dood.

Wat een harde werkelijkheid.....het leven ging verder in dit stomme lichaam, het stomme leven, ik voelde me teveel, ik hoor hier niet op deze aarde.

Maar waar hoor ik wel.

De tweede keer dakloos.....

Ik vluchtte van een vervelende ex.....ik sliep in kraak-panden.

Was al redelijk vaak psychotisch geweest, en een paar keer aangerand, verkracht.

Een keer had ik het zo bont gemaakt, ik sloeg alles om mij heen, ik werd opgepakt.

Ik werd behandeld als dader, terwijl ik net voor de zoveelste keer was aangerand.

Ik werd gestopt in een gesloten cel, ik werd door 4 politie mannen de cel ingegooit.

Daar zat ik dan, ik als misdadiger.

Zelfs de politie ziet mij als misdadiger.

Zie je welik ben niks waard, ik ben fout...ik ben schuldig.....

Niemand te vertrouwen.

Ik belde mijn vader.....ik stond op straat geen plek om naar toe te gaan, ik was 18 jaar.

Mijn vader die al vanaf mijn 8ste jaar weg was, had nooit tijd gehad.

Ik hoopte dat hij nu wel tijd had.

Het regende.....ik was op de vlucht voor mijn ex...nergens was ik veilig.

Ik hoorde het regen tikken tegen het raam van de telefoon cel.

Papa....ik heb u nodig, ik sta op straat.....mijn ex zoekt me en wil me vermoorden.

Mijn vader had het druk: ik heb geen tijd, moet naar mijn werk.

Wat kun je je hulpeloos en alleen voelen.

derde keer.....ik was in sekte beland.....ik sliep een half jaar in Israël op de stranden van Tel-Aviv

Maar hier was ik niet alleen, ik was met de sekte leden....dit was niet zo erg.
Ik keek naar de maan, die was er altijd, naar welk land ik ook heen ging.....Israël
Amerika....Nederland Denemarken...overal waar ik kwamkwam ik de maan weer tegen....zelfs
in het allerdonkerste van mijn leven, was de maan mijn trouwe vriend.
Hij was er altijd!

vierde keer.....ik was in London.....ik had nog 5 pond dat was alles wat ik had.
Ik hoorde een stem.....ik zal voor je zorgen....zoals ik voor de vogels zorg zal ik ook voor jou
zorgen.....jij bent veel meer dan de vogels.
Ik had 5 pond en gaf het aan de dakloze in London.....en daar stond ik zonder geld, zonder eten.....ik
had 1 tasje met kleding en wat ik aan had.....en nu?

Ik kwam in het Hostel waar ik sliep, de eigenaar bood mij een baan aan, helaas wilde hij mij ook
erbij.

vijfde keer...dakloos.....misschien ben ik een paar keer vergeten.....maar dit wil ik als laatste
schrijven.
Ik was gevlucht uit de sekte na 10 jaar.....toen ben ik eindelijk geholpen door de politie.
Voor de eerste keer hielpen ze mij echt...nu was ik wel slachtoffer vonden ze.
Ik werd naar blijf huis gebracht en vandaar uit begon mijn zoek-tocht naar mijn wil, mijn herstel ik
daar begonnen.....

Ik weet door al mijn vallen en opstaan, dieper dan diep kun je niet.
Je kan of daar blijven zitten op de bodem of de keuze maken omhoog te klimmen: ik koos de weg
omhoog ...eruit.
Er is altijd een mogelijkheid uit....hoe somber het soms ook lijkt en hoe alleen en eenzaam je ook
kan zijn, er is een mogelijkheid deze diepe dalen te overwinnen.....ook jij bet belangrijk,
ook voor jou is er een plek waar jij thuis hoort.

A place where U belong.....

Lana B

De dag dat ik vluchten uit de sekte

De dag dat ik vluchten uit de sekte....was de dag dat ik dit NOOIT meer wilde
De dag dat ik vluchten uit de sekte.....was de dag dat ik koos voor mijzelf
De dag dat ik vluchten uit de sekte....dacht ik ik laat mij NOOIT meer misbruiken
De dag dat ik vluchter uit de sekte....dacht ik ik ga het de wereld vertellen
De dag dat ik vluchten uit de sekte besloot ik een boek te gaan schrijven.

Elke keer liep ik tegen een muur, voor mijn gevoel.

Ik dacht nu ben ik beter en genezen, nu gaat het goed en ik ben het zat dat mijn verleden , de herbelevingen, mij naar beneden haalden.

Ik zou NOOIT meer een terugval hebben... dus ik kan stoppen met mijn medicatie, heb geen hulp meer nodig, ik kan het zelf.

Ik ben toen zo in de put gekomen! Hoe kan dat nu, dacht ik, wat is er mis met mij??

Ik ben toen gaan beseffen dat ik het beter kan accepteren dat ik soms een terugval kan krijgen. Dat ik wat tijd voor mijzelf moet nemen, dan dat ik er tegen blijf vechten.

Mijn valkuilen zijn bijvoorbeeld: meer doen dan dat ik aan kan, doorgaan.

Niet stilstaan bij mijn gevoel en de gebeurtenissen om mij heen.

Maar dan raakte ik weer van mijzelf verwijderd, en ik kan mij snel splitsen in meerdere personen (stoornis van me).

Dit wilde ik niet meer en als ik het doe, als ik me splits kan ik mij beter even afschermen voor alle prikkels om mij heen. Echt even terugtrekken in mijzelf totdat ik me weer fijn voel.

Totdat ik weer op 1 lijn zit met mijzelf, mijn gedachten en gevoelens.

Ik zie nu in dat *herstellen* niet hetzelfde als *genezen* is.

Herstellen, is voor mij: met mijn tekortkomingen om leren gaan.

Die tekortkomingen zijn er wel maar zolang ik goed voor mijzelf zorg, heb ik er geen last van.

Herstel? Ik ben er nu achter dat destijds mijn herstel proces begonnen is in het Blijf van mijn lijf Huis, 10 jaar geleden. Toen zij mij de vraag stelden: Wat wil jij?

Ik ben gaan nadenken, Wat is een wil, wat wil ik, hoe wil ik het en wanneer wil ik het?

Hierdoor ben ik erachter gekomen dat sommige dingen die ik wil, niet altijd NU kunnen, maar dat het tijd nodig heeft.

Kleine stapjes ben ik gaan nemen.

De eerste stap was: Wat wil ik aan?

Wat wil ik eten?

Wat wil ik lezen? (in de sekte mocht ik alleen dingen lezen wat zij goed vonden)

Mag ik van mijzelf tv kijken en wat wil ik kijken? Welke boodschappen wil ik kopen? Welke sport wil ik beoefenen? Wat wil ik schilderen?

Het begon met kleine stapjes. Soms ging het wel eens fout, maar dat gaf niet, want ik werd niet zo boos dat het niet goed ging.

Ik dacht: oké ... de volgende keer kan ik het beter zo doen.

Vroeger, als ik iets voor anderen deed, kon ik het bijna nooit goed doen in hun ogen, wat ik ook deed. Nu heb ik alleen met mijzelf te maken, dus gaat het echt 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 kan stellen.

Nu ben ik een stem.....door mijn schrijven en mijn verhaal te vertellen....deel ik het met jullie....de wereld.....NOOIT meer zal ik zwijgen!

Ik mag er zijn en doen wat ik wil.

Ik leef mijn leven hoe ik dat wil, ik leef nu een gelukkig mogelijk leven, met mijn beperkingen van het verleden: ik kan nu zeggen: Ik heb mij lief!

Lana B

Emotionele chantage

Emotionele chantage: kan in allerlei vormen in je leven komen, ook al wil je het niet.
Het is soms moeilijk oude patronen te herkennen ook omdat je het zo gewend bent.
Wat is het nu precies?

Is het altijd bewust door de ander dat hij/zij het doet?

Nee, dat is het zeker niet, het is vaak ook een oude patroon, zo zijn ze gewend met mensen om te gaan.

Overal zie ik het om mij heen.

Als iemand boos en/of agressief wordt vindt ik het niet zo moeilijk te herkennen maar als iemand op je gevoel inspeelt is het zo veel moeilijker voor mij althans.

Ik ben er achter gekomen, dat ik mij niet vrij voel als ik dingen voor de ander 'moet'doen.

Ik ben er achter gekomen dat ik soms door emoties van de ander mijn mening bijstel.

Is dat dan zo dat ik dan zo ben?

Nee ik zou het niet doen als ik mij niet verplicht voelde of verantwoordelijk en de meest erge is mijn schuld die op kan spelen.

Vandaag iets moois geleerd:

Wat als de ander jou 'nee'niet accepteert en op jouw gevoel gaat werken om toch zijn zin door te drijven?

In een normale situatie heb je de keuze om JA of NEE te zeggen, zonder dat dit een negatieve invloed heeft op jouw relatie met de ander.

We zijn gelijkwaardig, mijn mening telt evenzwaar.

Dus als iemand mij iets vraagt: mag ik NEE zeggen, en ik hoef mij niet schuldig te voelen.

Ik ben vrij van de mening van de ander, van de invloed of zelfs als de ander 'gekwetst' reageert.

Dit is aan de ander er wat mee te doen.

Wouw....wat een openbaring...ik heb dus altijd de vrijheid om nee te zeggen.

Ik moet niks ik mag kiezen zeg ik ja of nee.

Waarom zouden mensen je willen chanteren?

Omdat ze hun zin willen door drijven, of omdat ze zich anders alleen voelen, of omdat ze vinden ik doe het voor jou , dan moet jij het voor mij doen?

Maar dit is allemaal niet waar....ik hoef niks wat ik niet wil,

Dus bij elke vraag heb ik de keuze: doe ik het of doe ik het niet!

Dit mag ik dus vinden en voelen!

Wat een vrijheid geeft mij dit, wat een ruimte om weer vrij te denken voor mijzelf.

Dank jullie wel iedereen die mij geholpen hebben dit in te gaan zien, zelfs de mensen die mij emotioneel manipuleerde en chanteerde, want doordat het zo vaak gebeurde, ben ik het in gaan zien, en dit wil ik niet meer.

Ik gun jou je vrijheid te doen wat je wilt en te zeggen wat je wilt ongeacht ik ermee eens ben, Ik kies er nu voor om mij dezelfde vrijheid te geven, ik mag kiezen of ik iets wil of niet wil.

Dus mensen misschien ben je het niet gewend van mij, maar vanaf vandaag weet ik: ik kies voor deze vrijheid en ik kies voor wat ik echt wil doen, ik mag dit doen omdat ik en volwassen ben en mijn eigen leven heb.

Dank jullie wel, voor deze wijze levenslessen.

liefs Lana -xxx-

Plek genoeg in Nederland

Mensen er is volgens mij weten plek genoeg.

Er staan zoveel kantoorpanden leeg, er staan fabrieken leeg....waarom is het niet mogelijk elk mens een dak boven hun hoofd gegeven?

Waarom mogen de Nederlanders die al jaren wachten op een grote huis niet naar dat grotere huis, en de vluchtelingen krijgen dat oude huis.

Dan zouden toch veel meer Nederlands toleranter worden?

Elle dag worden er van de winkels eten en drinken weggegooid, wat net over de datum is, elke dag gooien we kleding weg als er een gat in zit.

dat kan toch gemaakt worden, dat kunnen we toch hergebruiken?

Volgen mijn weten is er eten en kleding genoeg en er staan zat ruimtes leeg, waar wel een bed en gasfornuis in past zodat de mensen zelf kunnen koken.

kijk om je heen al die lege panden kantoor gebouwen.

Maar Nederlanders kijk eerst naar jezelf.....we oordelen, ik zelf ook heb dat jaren gedaan.

Ik zelf heb jaren in een sekte gezeten en dacht alle christenen zijn zo.

Maar nee niet elke christen is zoals ik in de sekte leerde kennen niet elke moslim is zo als de radicalen moslims.

Ik zelf, dacht ook toen ik in de sekte woonde leefde, dat ik naar de hemel ging als ik deed wat God zei door de pastoor.

De pastoor was onze leider, die vertelde ons wat we moesten doen.

Als hij mij had gezegd doe een bom om en ga in een vliegtuig zitten dan kom je in de hemel en je neemt de mensen mee de hemel in had ik dat gedaan.

Ik heb het gelukt gehad dat deze vraag niet aan mij werd gesteld.

Maar ook de loverboys circuit werkt zo, je doet wat de loverboy zegt, er zijn meer die zo hebben gehandeld, vroeger de kukluxklan en de nazi's...is er al niet genoeg geleden....wanneer leren we het

Er word al jaren , eeuwen lang vermoord door iemand die zegt het WARE geloof te kennen.

We moeten allemaal stoppen en stoppen met oordelen en veroordelen.

Leer lief te hebben, en wat is dat?

Heb elkaar lief, doe een ander niet aan wat jezelf ook niet fijn vindt, en respecteer elk leven, Iedereen is een wonder, een baby wat geboren wordt is een wonder, we hebben allemaal mensen die van ons gehouden hebben of houden.

We hebben een moeder, een vader, een broer een zus of kennis of ergens een oom, leer die kennen, praat met elkaar.

We begrijpen elkaar nog niet maar dat is wel te leren.

Ik heb ook geleerd, dat er een weg uit is, ik heb ook geleerd om mijn leven op te bouwen.

Ik heb ook geleerd om te vergeven.....ik ben een gewoon mensen van vlees en bloed, als ik het kan ben ik ervan overtuigd dat ook jij dat kan.

Wat was is geweest wat komt zal komen, maar stop met dat LEEF IN HET NU.

Iedereen wil toch gelukkig worden en wat is geluk

Dat je je leven leeft zoals jij dat wil zonder een ander te schaden.

De weg naar geluk is de weg.

leer elkaar liefhebben.

Als het jou zoon, of broer was die nu radicaal was, dan had je er ook alles aan willen doen om hem te bereiken.

Als het je zus was of je dochter ook.

Elk leven telt mee, ik leef mee met de mensen die dood zijn gegaan, in Nederland, Brussel, Parijs, Turkije, SyriëAfrika over heel de wereld, sterven er kinderen mensen door het geloof of macht.

Ook diegene die begint, is ooit klein geweest.

Ook die gene die aan de andere kant staat, is een persoon een mens.

Ook hij-zij heeft recht op en gelukkig leven.

Ik heb geleerd, begin bij jezelf, dus dat ben ik ook aan het leren, ik hoop dat u ook de keuze gaat maken om lief te hebben.

Het kan werken als een sneeuwbal effect, als u ermee begint, dan volgen er vanzelf meer mensen.

Ik wil u graag uitdagen om samen met mij de stap te maken en te vergeven en de ander lief te hebben.

Niet meer te oordelen, maar samen een mooiere wereld te maken met elkaar.

Zodat iedereen een gelukkig leven leert leven, zonder de ander pijn te doen.

Neemt u samen met mij deze stap?

Lana B

Gewoon zijn

Waarom kan je als mens er niet gewoon zijn?

Waarom wordt er altijd verwacht dat je een keuze maakt?

Waarom moet je kiezen, waarom kan je gewoon niet de dag door en er gewoon zijn....doen wat je voelt.....

Waarom wordt er altijd wat gevraagd: kies je voor hem of hem of haar en haar?

Kies jij voor stigma of zonder Stigma?

Kies jij voor stoornissen of beperkingen?

Kies jij voor recht of krom?

Kies jij voor blauw of wit?

Kies jij voor Ajax of Feijenoord?

Kies jij voor wel Engels in Amsterdam of alleen Nederlands?

Kies jij voor licht of donker?

Waarom niet gewoon grijs zijn, waarom niet gewoon als het licht is een donker rustplekje maken en als het donker is een lichtje aan doen....dat het er allemaal kan zijn.

Waarom moet je keuzes maken, waarom wordt je dat gevraagd?

Soms wil ik gewoon niet kiezen, soms wil ik gewoon zijn.....

Er zijn zoals ik ben zoals ik mij voel.

Ik hoef niet bij een groep te horen of hoef niet aardig gevonden te worden ik wil gewoon rust en vrede.....

Is dit zoveel gevraagd?

Laat me gewoon even zijn en dan komt het vanzelf wel dat ik een keuze wil maken of niet.

Ik kies om niet te kiezen.

Ik kies er om er gewoon te zijn, zonder woorden alleen met een gevoel van liefde voor mijn mede mens.

Ik ben er gewoon!

Ik wil gewoon zijn!

Lana

Hoopverlener

Hoop verlener, wat een mooi woord heb ik vandaag gehoord.

Wij, als ervaringsdeskundige, ervaringswerkers, zijn geen hulpverleners.....maar **hoop** verleners.

We weten wat het is, om met onze beperking om te gaan, we weten onze weg van herstel, en dat het een proces is die levenslang duurt.

We weten dat herstellen niet hetzelfde is als genezen, we weten ook dat we het een soort van accepteren.

We hebben onze eigen gebruiksaanwijzing, om met onze beperking, ziekte, verleden of wat dan ook om te gaan.

Het zal nooit helemaal weg zijn, maar wel wat meer op de achter grond.

Soms, lijkt het helemaal weg maar dan ineens kan er wat gebeuren wat je weer voor je gevoel terug bent bij af.

Dat is natuurlijk niet zo, want je zal minder diep vallen omdat je je stutten in kan zetten.

Stutten= soort van steunen, zodat je soort bouwwerk aan jezelf niet helemaal instort, bergbeklimmers gebruiken ze ook met klimmen.

Want je weet eigenlijk wat je nodig hebt, wat doe jij normaal als je in de wer of moe bent of soms te veel nadenkt: wat heb jij dan nodig?

Ik een time-out, rust, een wandeling, even wat anders doen.

Schilderen helpt mij ook maar ook bv een goede film kijken, of kletsen met iemand(ventileren)

Er zijn vele mogelijkheden wat jou kan helpen om niet zo diep meer te gaan.

Kijk naar lotgenoten, die weten soms ook een soort van 'wondermiddeltje'voor jou beperking, of hoe ze met iets om gaan, misschien hebben ze nog bruikbare tips?

Daarom is het zo fijn te praten met iemand, iemand die echt een luisterend oor kan bieden.

Voor mij helpt ook schrijven, deze blogs schrijven helpt mij, om van mij af te schrijven.

Ik heb dyslexie dus ik dacht nooit dat ik dat zou kunnen, maar zie nu schrijf ik wekelijks en heb zelf een boek geschreven, dus er is veel mogelijk als de wens bij jou past en je gelooft erin....als je hoop hebt.

Soms denk je dat je iets niet kunt maar misschien heb je iets nodig wat jou steunt om het wel te kunnen, wat heb jij dan nodig?

Ik bv heb eerst geschilderd, daarbij in creatieve therapie zijn er woorden bij gekomen.

Met mijn creatieve therapeute ging ik praten en daarna erover schrijven.

Eerst schaamde ik mij, omdat ik zo veel fouten maakte in het schrijven, maar nu gebruik ik 'spelling en grammatica controle, dan gaan de meeste fouten eruit.

Maar soms blijven ze er ook in zitten, en dan denk ik, ach het hoort bij mij, het gaat ook om wat ik bedoel te zeggen....ik ben een beeldend schrijver....daar ben ik zelf tevreden mee.

EN....het helpt mij, om zo bij mijzelf te komen, om zo niet bv teveel in mijn hoofd te hebben.(om niet te gaan splitsen....zo krijg ik niet zo snel last van D.I.S.)

Ik schrijf graag van mij af, en het papier...luisterd altijd zo aandachtig naar mij, ik hoef het niet uit te leggen, het mag er zijn, alle woorden mag ik zeggen, en na een waterval van woordenben ik bij de kern.....

Ik voel mij een HOOP verlener....want als ik het kan, heb ik er alle vertrouwen in dat jij het ook kan.

Ik kom van diep en van heel ver, maar dieper dan diep kan je niet....je kan wel kiezen.

Blijf je daar zitten of maak je de keuze...omhoog te klimmen.

Gebruik de stutten...zodat je als je even loslaat en een terugval hebt dat je niet helemaal terug valt.....dan is het maar een klein beetje.

Rust even uit, kom weer op krachten, wat jou helpt....bv sporten hobby's of gewoon even een goed potje huilen kan ook opluchten, en dan probeer je het weer: in jou tijd en jou tempo.

Weet na de storm komt altijd de zon weer op.....zonder regen en zon heb je ook geen regenboog!

Als je een paar keer weer onderuit bent gegaan.....dan weet je de volgende keer als het weer gebeurd.....toen...weet je nog, toen had ik ook een terugval...maar ben er ook weer uitgekomen. Het gaat me nu ook lukken, ik neem de tijd ervoor.

Dit geeft hoop en je leert op jezelf vertrouwen, empowerment!

Samen met je herstel verhaal, je empowerment(jou eigen kracht) kan je dus de hoop verlener worden die jij bent.....

Zo kan je beperking jou een mooi doel geven in je leven.

Zo geeft jou beperking jou een soort wijsheid mee, die alleen jij bezit.

Je bent dus een levend encyclopedie.....wil jij die ook delen met anderen?

Als je dat gevoel hebt.....dan ben jij een echte HOOP verlener.

Net als ik, op mijn manier.

-xxx- Lana

Ik hoor stemmen....So What?

Ja ik hoor stemmen, soms wel een paar tegelijk.

Voor het eerst durfde ik er in een groep over te praten.

Ik ben al een tijdje ambassadeur bij Samen Sterk zonder Stigma en pas gisteren merkte ik dat ik mij zelf nog stigmatiseerde

Ik vertelde niet in een groep ik hoor stemmen, omdat ik me schaam.

Iemand zei wel eens: ja die mevrouw is gek die hoort stemmen, toen dacht ik vooral: er niet over praten.

Ik moest het weg drukken.

Zelfs in de GGZ waar ik in dag-behandeling was, tijdens Cognitieve therapie: had ik zo'n zin waar ik in geloofde.

Ik dacht: ik was geboren om misbruikt te worden, dit zeiden de stemmen steeds.

Dus ja ik geloofde dat vanaf dat ik 3 jaar was, hoorde ik die stem.

Toen ik dat zei tijdens de cognitieve therapie in de GGZ: begon de therapeut ineens heel anders te praten tegen mij: o ja hoor jij stemmen wat zeggen ze dan, en ik moest meteen naar een psychiater toe.

Ik dacht dit zeg ik dus NOOIT meer, dat ik stemmen hoor.

Daar waar ik eigenlijk hulp verwachten deden ze ook net of ik gek was.

Dus ja, dat ik mij schaamde was voor mij eigenlijk iets normaal, want je hoort je te schamen als je stemmen hoort.

Want het is niet normaal.

Ik zet me nu al jaren in voor dingen waar ik mijn ervaringskennis en deskundigheid kan inzetten.

Ik noemde mijzelf een ervaringsdeskundige: maar hoe kan ik mijzelf ervaringsdeskundige noemen als ik mij schaam voor mijn stemmen.

Ik heb het altijd weg gestopt, en ik wilde er niet over praten.

Het mocht er niet zijn

Ik praatte wel over mijn trauma's en wat mij is aangedaan en waarvoor ik dus PTST heb gekregen en hoe ik hiermee om heb leren gaan.

Maar stemmen horen, dat hoort bij gekken thuis.

Mijn alters, of alter ego's ja die zijn er ook niet meer, die stop ik ook weg.

Ik splitste mij dus eigenlijk ook weer.

Een deel van mijzelf mocht er wel zijn maar ook een groot deel van mijzelf niet.

Ineens valt het kwartje, ik draag soms nog een masker.

Gisteren ben ik bij stichting weerklink geweest, en voelde me heel onwennig, heel onzeker, en heel vreemd.

Maar het is me wel duidelijk dat als ik het weg blijf stoppen en mij blijf schamen, hoe kan ik dan echt mijn ervaringsdeskundigheid delen en inzetten.

Ik besef ineens, dat ik nog een hele weg te gaan heb, maar tegelijkertijd voel ik mij een soort van bevrijd: het mag er zijn...de stemmen ook.

Dus ja: ik hoor stemmen: So what?

Lana B

Wat weten we van Empowerment?

Eigen krachten gaan herkennen.

Wat we fout doen weten we, we gaan nu kijken naar wat we goed doen!

Waar onze passie ligt & gaan leren onze handvatten inzetten.

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 verwoorden en zo helder mogelijk.

BV= je gaat naar de trein: koopt een kaartje en zegt: kijk maar waarheen?????

Je doel is niet duidelijk en je eind stop ook niet: je reist de hele dag zonder eind doel....want het maakt niet uit.

Als je een kaartje koopt bv naar Groningen dan weet je waar je heen gaat ; je kan vragen hoe lang duurt het nog en je eind doel is in zicht.

Je bereikt ook je doel!

Zo is het ook met wensen: als je je doel duidelijk benoemd en verwoord en in termijn praat dan is het voor iedereen duidelijk.

Als je in de war bent, is dat best moeilijk, je eigen kracht te zien.

Maar ik heb op een gegeven moment stilgestaan bij:

Wat vind ik leuk?

Wat past bij mij?

Wat vind ik automatisch makkelijk?

Ik vind naar mensen luisteren makkelijk, zit in mijn aard!

Toen kwam ik erachter: dit is een kwaliteit van mij.

Waar ben ik niet goed in/kan ik niet tegen?

Ik kan er niet goed tegen als iemand dominant is over mij en zegt wat ik moet doen.

Wat ik wel leuk vind is samen werken.

Dus samen werken past bij mij, en luisteren past bij mij.

Nou dat zijn al een paar dingen waar ik wat mee kan.

Ik ben ook een gevoelsmens, je hebt denkers en doeners.

Ik ben ook een doener:

Ik vind het leuk samen met mensen iets te doen.

Ik hou ook van schilderen en schrijf graag van mij af(ondanks mijn dyslexie)
Door van mij af te schrijven, laat ik het los.
Als ik dingen loslaat, komt er weer ruimte in mij die ik kan opvullen met andere dingen.

Door te zien waar mijn valkuilen liggen, ontdekte ik ook mijn kwaliteiten.

Dit zie ik ook als een soort kracht in mij.

Als ik mij minder goed voel: wat helpt mij dan?

-
1. rust nemen
 2. praten - ventileren
 3. wandelen en joggen
 4. schilderen
 5. van mij af schrijven
 6. gewoon een leuke film kijken
 7. foto's kijken van nu, dit brengt mij in het nu
 8. gewoon even iets anders doen, uit de situatie gaan.
-

Zo kan ik beter bij mijzelf blijven en ook heel belangrijk was dat ik mijn grenzen leerde kennen.

Wat niet goed voelt, leerde ik niet te doen.

Wat wel goed voelde: ging ik meer doen.

Zo kwam ik in een leven terecht die ik zelf in handen had, die ik zelf gecreëerd had.
Mensen leerde mijn gebruiksaanwijzing kennen, omdat ik er beter mee om kon gaan.

Ik leerde erover praten en dat iedereen zijn eigen gebruiksaanwijzing had.

Zo leerde ik ook als iemand ; 'Nee' zegt dan heeft het niks met mij te maken maar met de grens van de ander.

Hoe meer ik mijzelf leerde kennen hoe meer ik de ander de ander kon laten zijn.

Dit gaf rust.

Zo ben ik erachter gekomen wat ik wilde, hoe ik het wilde en ik weet van mijzelf dat ik niet moet haasten, want dan kan ik gaan stressen.

Dus stapje voor stapje, doe ik de dingen.

Na heel veel kleine stapjes, kijk ik achterom en zie ik dat ik al een lange reis achter de rug heb.

Ik kom van ver.

Ik ben ook blij dat ik zo ver gekomen bent.

Soms heb ik terugvallen, dat komt omdat ik dan of te veel doe/of te weinig rust

heb genomen.

Dat betekend voor mij: even alles stil leggen en dan goed uitrusten en dingen doen: bv schilderen, wandelen. Om zo weer op krachten te komen.

Ik weet dat het erbij hoort en heb het geaccepteerd.

Ik herken het, erken het en accepteer het.

Zo ben ik verder gekomen in mijn herstel en heb ik mijn krachten ontdekt.

Stutten zet ik in,(= dat zijn dingen die bergbeklimmers gebruiken als ze een berg beklimmen: dat ze niet te diep in een ravijn vallen)

Als ik bv het even niet meer weet, dan weet ik: ik moet rust nemen.

Ventileren(met anderen) praten kan mij ook helpen.

Medicatie neem ik ook op tijd, dit helpt mij ook.

Zo leef ik een gelukkig mogelijk leven met mijn beperkingen.

Voor een ander, die sommige dingen nog niet snapt, is dit best veel.

Maar er zijn verschillende trainingen, waar je dit kan leren.

Zo heb ik bij Vivenz cliënten ondersteuning veel geleerd.

Maar elke regio heeft dit(voor zover ik weet)

Ook bij de GGZ hebben ze bv Mindfulness, dit is ook een training waarin je je eigen kracht kan leren kennen.

Je leert waar je talenten liggen, waar jou innerlijke kracht zit.

Dit helpt je door het leven.

Vooraf met lotgenoten is dit heel fijn om te doen, omdat ze je begrijpen.

Je hoeft het niet zo uit te leggen waarom je dit nodig hebt, je weet van elkaar dat ze het nodig hebben.

Hierdoor kan je je een soort van 'thuis'voelen.

Mensen die je zonder teveel uitleg begrijpen.

Ik vind het zo fijn om lotgenoten te leren kennen.

Ze weten dingen uit hun eigen leven, hun zijn een soort van rolmodel voor mij.

Psychiaters kunnen mij wel dingen vertellen uit boekjes, maar hun hebben een goed leven: huis boompje.

Maar ik en meerdere mensen met psychische aandoeningen, hebben dat niet.

Dan verteld een therapeut wat je kan doen: dan dacht ik : 'ja jij kan makkelijk praten je weet niet hoe het is om angstig te zijn of in een herbeleving terecht te komen."

Maar bij lotgenoten: had ik zo van: "oooo als het hem/haar lukt kan het mij ook lukken."

Hun zijn een soort van rolmodel voor mij.

Hun weten waar ze over praten, hun is het ook gelukt, en als hun het kunnen kan ik het misschien ook.

Zo heeft iedereen zijn eigen gebruiksaanwijzing en leren we allemaal op onze

manier het beste ermee om te gaan.

Wat het beste bij ons past, waar wijzelf het meest aan hebben.

Dat is een leerproces.

Maar net zoals herstel is: dat is een levenslange proces.

Het is anders dan genezen, maar het is wel leefbaarder, en je kan zelfs leren genieten van dingen in het leven.

Zo heb ik geleerd: om op eigen kracht vooruit te gaan.

Voor jullie wens ik dat ook toe, dat jullie op jullie eigen kracht vooruit gaan, en stapje voor stapje ontdekken wat jullie eigen wens is en waar jullie eigen kracht liggen.

-xxx- Lana

Mijn wens gaf mij hoop!

Hoe kan een wens groeien?
Wensen op diverse levensgebieden.

Wat wil jij vanuit jou zelf?

BV. Natuur: zaadje plant je
Zaadje groeit maar voor het een bloem is....heeft het alle tijd nodig te ontwikkelen.
En een prachtige tulp te worden.
Appelboom geeft appels, als het van binnen gegroeid is.
Eerst komen er bloesems, als je de bloesems weghaalt komen er geen appels aan.
Dus laat ze groeien totdat ze rijp zijn en dan kan je ze plukken-eten-of vallen op de grond.
Dus als de mensen de bloesems er eerder afhaken dan wordt het proces verstoord en groeien er geen appels.

Als de appels van de boom zijn, begint het proces opnieuw
Zoals een cirkel.

BV. Je hebt een wens muzikaal te zijn.
Als mensen dan zeggen : Het gaat je nooit lukken!
Dan kan je opgeven en wordt je geen muzikant.
Dus je laat je proces verstoren door andere mensen.
Want dan kan het zijn dat je het opgeeft en stopt!

Maar het kan ook zo gaan: dat je doorzet
Je gaat netwerken
Verteld de mensen erover
Mensen gaan dan meedenken en mee helpen.

- Wat kan jij doen om het te bereiken?
- wat wil jij?
- Onderzoeken
- Plannen
- Uitvoeren

Er zit een logica in!
Stap voor stap
En doorzettingsvermogen
En verantwoordelijkheid nemen
En wel volhouden

UITEINDELIJK heb jij bereikt wat jij wilde en geef jij jou CONCERT

Dit geeft energie
Dus dingen die jou blij maken geven energie!
Soms ben je met dingen bezig omdat anderen dat zeggen: dat kost energie!

Ik zelf ben nu al 14 jaar bezig met een boek schrijven, mijn verhaal schrijven, een stem zijn voor diegene die het nog niet kunnen vertellen.
Er heerst een Taboe op diverse dingen in het leven, zo ook misbruik, zo ook psychische ziektes, en zelfs eenzaamheid.

Ik heb mij jaren verstoppt, niemand mocht weten wat mij mankeerde....maar ik voelde mij hierdoor zo eenzaam.

Totdat ik lotgenoten ontmoete, hun was het wel gelukt om over hun dingen te praten, hun hebben geleerd ermee om te gaan.

Hoe doe je dat?

Hoe vertel je dingen, zonder dat je je schaamt.

Het is een hele zoektocht geweest en door diepe dalen ben ik gegaan.

Ik heb nu 14 jaar geschreven, en met mijn dyslexie ...is dat best moeilijk.

Mensen zeiden ook: haha, ga jij een boek schrijven je kan niet eens een normaal A-4 tje schrijven zonder spelfouten.

Maar na 14 jaar is het mij gelukt: www.Aquazz.com een uitgever wil met mij mijn boek uitgeven: mijn verhaal, mijn gebeurtenissen en hoe ik eruit ben geklommen heb ik allemaal met hulp op papier weten te zetten.

Er zaten heel vele taalfouten in, en zelf deze site GGZ platform van Friesland, vroeg of ik stukjes wilde schrijven.....dit lijken wel wonderen, er zijn mensen die mijn verhaal willen lezen.

Huh ? Mijn verhaal? Dit had ik nooit durven dromen, wel was het een wens van mij vanaf dat ik een jaar of 12 ben.

Nu na, al die jaren.....is het mij gelukt:" Doorbroken Taboes" gaat het heten. De Uitgever van Aquazz, is zo aardig en begripvol, ze laat veel dingen aan mij over, ze geeft adviezen en samen maken we mijn boek af, het voelt net als een kindje: mijn eigen creatie.

Ik was bang, wat zouden mensen zeggen en/of denken?

Daarom heb ik eerst 10 pagina's bij Ten Pages neergezet: toen noemde ik mijn verhaal nog: "ik hou van mij!"

Omdat ik dat mooier vond bij mijn schilderij, op de voorpagina, maar nu ben ik erachter, wat ik wil: is eigenlijk een stem zijn voor diegene die nu nog in een soort gevoel, gedachte of zelf situatie gevangen zitten en denken er nooit of niet uit te kunnen.

Ik wil met mijn verhaal: Hoop geven! Je bent niet raar, jij bent uniek, en je mag jezelf zijn.

Nou bijna 4000 mensen hadden het gelezen.....kon het niet geloven.

Nu ook, bijna wordt mijn boek uitgegeven, het staat al als boek op de site.....maar is binnenkort te koop.

Mijn wens is bijna uitgekomen, wensen die uitkomen geven **hoop!**

Ik kan het bijna nog niet geloven....maar het is echt waar: dus lieve mensen er is Hoop! Geef de moed niet op.....grijp die ene handvat, die ene luisterend oor..... maak gebruik van dat wat er is.

Probeer te kijken wat jij wilt, wat jou wensen zijn of waren.

Misschien heb je het diep weggestopt, maar elk kind heeft dromen en wensen.

Diep van binnen heb jij ook een wens, en geloof mij, niks is te gek, alles is bijna mogelijk als je er maar in geloofd en mensen jou laat helpen met waar je hulp in nodig hebt.

Je mag het wel zelf doen: maar je hoeft het niet alleen te doen.

Succes met jou zoektocht naar jou wens.

Lana -xxx-

Waar gaan we naar toe? Kan het onmogelijke mogelijk worden?

Ik heb geleerd: accepteer jezelf zoals je bent, herken en erken jezelf.....acceptatie leidt naar houden van.....volgens mij....

Accepteer de ander zoals die is, of die nu moslim is, of joods of christen, we zijn allemaal mensen die in staat zijn om te leren van elkaar.

Ik ben een beetje bang dat er steeds meer mensen rondlopen met een kwetsbaarheid.

Ja die ene jongeman van de tv, die de NOS dwong om zendtijd af te staan....dat is raar....

Maar hadden we niet van te voren preventief kunnen helpen?

Vragen we misschien niet te veel van de jeugd?

Heeft die jongeman niet een luisterend oor nodig, werd hem dat wel gegeven?

Luisteren we wel echt naar het volk.

Wat moet er gebeuren om onze ogen te openen?

Meestal werkt het zo, een trauma loop je op en dan reageer je normaal in een abnormale situatie, dus kan hij er echt wel wat aan doen, of is er te lang en teveel over zijn grenzen heen gelopen.

Is het volk in Nederland wel echtgelukkig, of tevreden?

Gelukkige mensen zijn meer in staat tot liefhebben dan mensen die ongelukkig zijn.

Vrede lijkt mij moeilijk te voelen in een maatschappij waar je steeds maar moet vechten voor je plekje, voor jezelf, om te bewijzen wie je bent.

Zodat anderen je accepteren zoals je bent, ongeacht je geloof, je achtergrond en of je huiskleur.

Leven we in een vrij land? Is dat echt zo, mogen we vinden wat we vinden; mogen we zeggen wat we willen zeggen, of is het de schijn, die we onszelf voorhouden?

Zijn we echt wel zo vrij?

We zijn een democratisch land, maar is dat echt wel zo, wordt er geluisterd naar het volk.

Kijk eens naar de rekentoets, wie heeft dat bepaald?

Bepalen de scholieren dat, bepalen diegene die voor wiskunde geleerd hebben dat?

Of de regering?

Wordt er nog wel naar het volk geluisterd?

Laten we onze levens bepalen door anderen?

Het lijkt wel of niemand meer begrijpt: gelijke rechten, het volk mag kiezen?

Het volk dat zijn toch jij en ik?

Neem de jeugdzorg, niet dat ik er zoveel verstand van heb, maar vroeger moest je echt wel aan bepaalde opleidingen voldoen, vroeger werd er zorgvuldig omgegaan met de jeugdzorg.

Hoe kan het dan zijn dat de gemeentes het moeten gaan beslissen?

Ze kunnen toch niet alles?

Schoenmaker houd u bij u lees, dat heb ik vroeger geleerd.

Maar tegenwoordig moet iedereen overal goed in zijn.

Kunnen we gewoon niet beter gaan samen werken, dat inzetten waar u goed in bent?

Zodat de ander ook zijn kwaliteiten in kan gaan zetten.

Nu moet je het onmogelijke mogelijk maken.

Kijk eens naar de mogelijkheden van een persoon.....ga nu niet vanuit de onmogelijkheden denken en dat dan mogelijk maken.....dat gaat niet goed!!!

Maar ja, wie ben ik, zo maar iemand van het volk.
Zomaar iemand die in Nederland woont.

Als je geen gehoor hebt kun je toch ook niet ineens horen,
als je dyslectisch bent kun je toch ook niet ineens geleerde in letterkunde zijn,
als je dyscalculie hebt kunt je toch ook niet ineens een rekenwonder worden.

Waarom willen we het onmogelijke mogelijk maken.
Waarom zijn we niet tevreden met wat we hebben, en vanuit onze mogelijkheden denken?
Het volk wil graag mee denken een meebeslissen,

we leren onze kinderen toch luisteren, maar wij als ouders, luisteren wij wel echt naar onze kinderen en jeugd?

Wie kan nou van wie leren?

Lana

Respect

Wat is eigenlijk respect, kan iedereen het voor hun zelf invullen....of is het een gemeenschappelijk goed?

Iemand in hun waarde laten, eerbied voor de ander hun geloof, hun cultuur hebben.

Waardering, elkaar in hun eigen waarde laten, bewondering voor jezelf en de ander.....

Als je kijkt bij de definitie van Nederland is dat dan hetzelfde als de definitie van een ander land?

Respect betekent *aanzien*, eerbied of *waardering*, die men heeft voor (of ontvangt van) iemand vanwege zijn kwaliteiten, prestaties of vaardigheden. Het woord betekent oorspronkelijk *omzien naar*, en vandaar *rekening houden met*.

*bron <http://nl.wikipedia.org/wiki/Respect>

In Amerika spreken ze over: respecteren van iemands gevoelens, wensen ideeën, wensen en voorkeuren, dat we dat serieus nemen en hun het gevoel geven van de moeite waard zijn, Ook waardering voor iemands gevoelens, gedachten en het echt luisteren naar elkaar, is heel belangrijk.

In Turkije vinden ze de onderlinge omgang met elkaar heel belangrijk en bij andere landen vindt je een soort van definitie van respect: " Respect ": een houding van vriendelijkheid naar mensen voor wie we hebben aandacht en waardering . " Wederzijdse "

Van twee kanten dus.

Maar eigenlijk merk ik steeds minder respect naar elkaar.

Ik wil het wel zien, ik wil wel dat het er is, maar soms lijkt het echt ver te zoeken.

Als je kijkt is dit niks nieuws, vroeger maakten mensen al ruzie om hun geloof, achtergrond, wie er aan de macht stond.

In Rome, en Griekenland, in Israël, in Amerika , overal zag je gevechten en wie er aan de macht kwam te staan.

Napoleon, Hitler, allemaal voorbeelden van hoe het NIET moet!

Toch?

Dat bent u toch met mij eens?

En toch, lijken we wel niks te hebben geleerd van onze voorvaders, we blijven steeds strijden...om geloof om macht, wie heeft er nu gelijk.

Volgens mij gaat het daar helemaal niet om.

De een vind dat hij gelijk heeft en de ander ook.

Als je een regendruppel ziet, kun je aan de ene kant blauw zien en aan de andere kant Rose, wie heeft er dan gelijk, alle 2 toch?

Want al sta je aan de ene kant zie je blauw en aan de andere kant Rose, dus er kunnen meer waarheden bestaan.

Waar blijft het respect.

Als wij ouders, onze kinderen dit blijven laten zien, waar blijft dan het respect.

Verdienen wij het wel om gerespecteerd te worden?

De kinderen zijn de toekomst, als we nu als ouders eens het goede voorbeeld zouden geven,...misschien is er dan nog HOOP?

Lana B

Samen Sterk tegen Stigma

Wat is Stigma? Heel kort gezegd, dat is een labeltje op iets zetten
Wat doet Stigma? Heel kort gezegd: iemands zelfbeeld de grond in boren
Wat zegt Stigma: eigenlijk te weinig kennis over iets.

Kan je Stigma wegnemen?
Natuurlijk als er meer openheid over het onderwerp komt.

Net zoals bv...vroeger toen de mensen naar Afrika gingen, vonden ze de kleur apart, de mensen leefden anders, en zelf naar Amerika, ook daar leefden de indianen, de mensen waren ook anders. Dus die mensen in Afrika en Amerika werden bestempeld als 'raar' 'vreemd'...alleen maar omdat ze er anders uitzagen en anders spraken.
Dat is veranderd, naarmate we Amerikaan en Afrikanen leerden kennen.
Ze zijn net als ons, daar kwamen we achter, doordat we hun taal gingen spreken en leerden hun kennen door met hun om te gaan.
We leren zelfs dingen van hun, en er zijn zelfs nu mensen die daar juist graag naar toe willen.
Ze zien Afrika als mooi land, en gaan er zelfs heel veel geld aan uitgeven, om er heen te gaan.
Zo is het ook met Amerika, de mensen denken als je het in Amerika bereikt hebt dan ben je bv een goede acteur.

He? en dit was dus jaren geleden onmogelijk....tenminste dat dachten ze.

Dus als je 'het leert'kennen en ermee om gaat, veranderd de gedachten als 'raar'en 'vreemd',

De Stigma verdwijnt dus, doordat je ermee in contact komt.

Mensen die bv een psychische aandoening hebben of een beperking, zijn eigenlijk niet raar....maar anders.

Ik noem elk individu: UNIEK

Juist net zoals dat mensen die anders zijn, vroeger gepest werden....juist die mensen zijn anders, en heel vaak juist UNIEK, die mensen hebben bv nu een mooie carrière.

Wat zoeken ze bij 'the voice of Holland'? Iemand met de X factor.

Omdat de mensen met de X factor anders zijn, iets unieks hebben.

Nou mensen: jullie met een beperking of met een psychische aandoening....jullie hebben de X FACTOR

Om juist Samen Sterk te zijn tegen STIGMA, jullie zijn ons gezicht, jullie zijn voor ons de mensen die een verandering kunnen brengen.

Jullie hebben voor mij de X factor en zijn heel belangrijk en mooi zoals je bent, blijf Uniek, blijf jezelf.

Als je zelf dit leert zien, jezelf leert accepteren en jezelf erkenning geeft....en krijgt, zul je samen herkenning krijgen, en lieve allemaal, samen zijn we zoooo sterk.....samen kunnen we de Stigma laten verdwijnen.

Mensen kunnen van ons wat leren, wij begrijpen onszelf, zullen we hen die ons de stempel geven,

leren met ons om te gaan?

Zullen we hun gaan vertellen over onze unieke eigenheid, zullen we samen ons verhaal delen?

Juist omdat we anders zijn....zijn we Uniek!!!

We bezitten heel veel kennis, en wijsheid, dat vele uit boekje moeten leren.

Wij hebben het in het leven geleerd, door het leven heen.

We hebben kennis en iedereen kan het bij ons vergaren, we zijn een levend woorden boek over hoe je omkan gaan met beperkingen , hoe je met je psychische aandoening een gelukkig leven kan hebben.

We kunnen hen leren, hoe ze met ons om kunnen gaan, we kunnen hen leren om het te accpeteren, we kunnen hen leren, om er niet bang voor te zijn, we kunnen hun angst en onbegrip weg nemen.

We weten wat het is om in angst te leven en ontkenning.

Dus laten we hun helpen om uit die angsten te komen en dat ze ons gaan leren begrijpen, zodat ze niet meer zo bang hoeven te zijn.

Daarom mensen met een psychische ziekte, laten we samen sterk zijn , laten we samen de strijd aangaan, tegen Stigma.

We zijn geweldig, we hebben kennis, wijsheid, en de X factor.

Wij zijn Uniek,

Ik vind mij uniek, jij ook?

Xxx Lana B

Samen Strijden Tegen Stigma

Ik ben Lana en ben bijna 12,5 jaar getrouwd. We hebben een zoontje van 8 jaar. Mijn hobby's: schrijven, schilderen, wandelen, zwemmen en ik, hou van de zomer. Ik heb wat psychische beperkingen, hiermee leef ik een zo'n gelukkig mogelijk leven.

Samen met mijn man heb ik een burgerinitiatief 'Samen één' in Gorinchem opgericht: Hier komen mensen voor een luisterend oor en een kopje koffie. We merken dat de mensen hier graag komen.

Ik wil graag samen strijden tegen stigma, omdat ik meer gelijkheid zou willen voor alle mensen.

Gelijke kansen, voor iedereen, ook al ben je anders.

Strijden tegen Stigma doe ik samen met anderen, omdat ik denk dat we samen meer kunnen bereiken. 'Samen ben ik sterker.'

Ik heb meegemaakt, dat ik gestigmatiseerd werd, omdat ik dyslectisch ben. Mensen lieten mij niks schrijven en vonden mij dom en lachten mij uit. Tegenwoordig bestaan er op de pc spellings/grammatica controles, wat mij helpt. Ik heb voor een klas gestaan. Ik geef nu zelfs trainingen: "Op eigen kracht vooruit – Herstellen doe je zelf ". En...met mijn dyslectie heb ik een boek geschreven, die daadwerkelijk is uitgegeven. Daarnaast schrijf ik ook nog eens wekelijks Blogs voor fryskplatform voor GGZ cliënten.

Ik ben anders, het zou zo mooi zijn als we meer vertrouwen in elkaar krijgen.

Dat geldt voor iedereen, ook al heb je te maken met verschillende beperkingen/stoornissen en/of angsten.

Als ik kijk naar de mogelijkheden per individu: Iedereen heeft iets unieks.

Ik zou meer gebruik willen maken van de mogelijkheden die iedereen heeft i.p.v. naar de onmogelijkheden. Op deze manier kunnen we meer voor onszelf betekenen en zo ook automatisch voor elkaar. Elkaars krachten benutten, dat levert ons samen iets op!

Door onbegrip en onwetendheid kan het gebeuren dat mensen angstig voor elkaar worden, en elkaar daarom gaan ontwijken.

Ik streef naar meer openheid en uitleg, meer kennis over een psychische stoornis, zodat het voor anderen begrijpelijker wordt, waarom iemand reageert zoals hij/zij reageert.

Een voorbeeld: Ik krijg een handleiding bij een gekocht elektrisch product, over hoe ik het moet gebruiken. Zo kan ik natuurlijk ook een handleiding voor mezelf maken bij een sollicitatie, wat de werkgever nieuwsgierig maakt, om mij op mijn kwaliteiten in te gaan zetten.

Door Stigma, heb ik mij heel eenzaam gevoeld, óók door het Stigma wat ik mezelf had opgelegd, maakte ik het mezelf moeilijker om te functioneren in de maatschappij.

Als we samen gaan strijden tegen stigma, met lotgenoten, dan zijn we sterker, naar de wereld en we ondersteunen ook elkaar. Samen zijn we krachtiger, samen kunnen we veel meer aan, dan alleen.

Dat is de reden waarom ik Ambassadeur wil zijn bij Samen Sterk tegen Stigma. Met elkaar kunnen we veel meer invloed hebben, want we kunnen van elkaar leren en elkaar versterken.

Zodat het Stigma minder wordt of misschien zelfs op den duur verdwijnt.
Lana

Stemmen in mijn hoofd

Stemmen in mijn hoofd, de stemmen maakte ruzie en wilde mij dingen laten doen die ik zelf niet wilde.

Ze had ik 6 verschillende stemmen in mijn hoofd.

De 1 was klein, de ander was groot, de een was heel bang de ander weer nergens bang voor en een wilde altijd maar naar de hemel, de ander voelde dat iedereen haar achtervolgde zag demonen en vertelde: iedereen haat je. Dood ben je beter af.

De stemmen zorgde ervoor dat ik het heel druk had in mijn hoofd.

Door de juiste therapie en trauma verwerking ben ik er achter gekomen dat de stemmen bij mij dissociatie hoorde en toen ik in therapie ben gegaan, 2 en half jaar opname en 10 jaar therapie, heb ik geleerd vriendschap te sluiten met de stemmen.

Met de juiste medicatie en rust regelmatig en reinheid, leef ik nu een rustig leven.

Als ik merk dat het stofje : serotonine in mijn hoofd op raakt, dan zoek ik rust: ik ga wandelen of sporten of schilderen en trek mij even terug.

Het kan ook heel gezellig in mijn hoofd zijn, soms lijkt het net een feestje.

Als ik bv schrijf, zie ik dat de stemmen mij soms antwoord geven en dit helpt mij.

Ik heb vriendschap gesloten met de stemmen en kan nu ervoor zorgen dat ik één ben met hun.

Ik heb ze stuk voor stuk toegelaten en ben gesmolten naar één persoon.

Ik leef een trigger vrij leven en voel zelf aan wat wel/niet kan.

Een vraag heeft mijn leven veranderd: Wat wil jij?

Wat wil ik?

Ik wil rust, ik wil geen gevecht meer in mijn hoofd , gen angst meer voelen.

De stemmen zeiden bv: spring van de flat, maak jezelf dood.

Dit was eens tem die mij bang maakte om te leven.

Ik zelf heb geleerd niet meer bang te zijn voor het leven maar ben het gaan zien als uitdaging, als elke keer een nieuw begin, en als ik mijn mindere dagen heb, ga ik iets leuk doen zodat ik het leven weer zie zitten, schilderen maakt mij blij, maar ook wandelen.

Mijn hond Abby helpt mij enorm erbij: om in het hier en nu te komen en om mij heen te kijken, want nu is fijn.

Ik weet nu: ik wil een fijn leven, en dat kan ik hebben nu ik mijzelf geaccepteerd heb en van mijzelf ben gaan houden.

Het gevecht is gestopt, en als het weer opkomt, trek ik mij even terug in mijn veilige omgeving.

Ik vecht er niet meer tegen, ik accepteer, erken en herken het.

Dat het er mag zijn, is een hele opluchting geweest voor mij, hierdoor ben ik van elke stem gaan houden: Ik heb mij lief!

Zo kan ik een redelijk normaal en gelukkig leven leven, het is dus mogelijk met deze beperkingen een zo'n gelukkig mogelijk leven te leven, dit wens ik iedereen toe,

Lana B

From Suicide to

Suicideto live you're life can hurt so much , life is so severe that the only way out ... to save yourself of the pain is suicide

The pain is unbearable , you can not hold it any more your cries years in pain Nobody but nobody can really feel what you feel .

They say :I understand you ... but they're in my mind , in my head ... they're MINE ?

No, everyone experiences it differently , everyone feels different , sometimes after years of struggle : it's too much, you have no strength anymore.

Also respect the choice of the other, this is often difficult because you feel responsible ...I know I did feel responsible !

Know that you have done everything in your strength for the other person , but you were not able to take over.

Sometimes life is so heavy and the other can't fight any longerthe only thing what the other wants is rest in peace.

I also thought much of that choice I could not live anymore , but something inside of me still hoped that the sun shall shine again , that after the storm there will appear a beautiful rainbow and the sun will rise again. there was something somewhere , a place I shall belong

I'm curious , therefore I came in difficult situations .

I wanted to know : how can some people be so happy in this world and I was dying inside of me What didn't I understand, what didn't I see....why could I not be happy?

I came out by myself!

Huh ? Myself ? Yes , I forgot to love myself ...I never learned that.....after a while I made a few steps to love myself and accept myself.

If no one does, then I'm going to do , I'll learn to love myself and be my own. Best friend

Maybe it's easy for a DIS'er because we have kind of multiple alters in us.

I learned to have good conversations with my alters.

I have learned to love , every particle of myself and that everyone should have . Their own feelings

I have become friends of the alters in me .

I learned step by step to know the alters and now I see them as my heroes .

We learn to know each other and now I feel together as one.

I have alters , and I realize that my alters were my survival.

One alter hid herself but the other was curious so yeah

I am thankful for my mental disability , I am grateful that my " I "consists of many parts , and that this has become one . My survival And they are my best friends.

The voices that said, I do not want to live , I want to die , has learned in therapy , the other alters learn to know each other and step by step they learned to be friends and I became one person.

This has been my way out.

Get to know myself and all my alters belong to me, I'm going to love them and am going to see them as my survival my heroes = my Hero .

I am myself in my life , I've done it myself , but with the help of therapists , I need others to throw water on my seed and give sunlight. (Love)

Now I feel like a beautiful flower , beautiful rose .

And yes , she has thorns and sometimes you have to be careful , because the rose is very sensitive which is sometimes necessary to grow in silence, enjoying the sun in silence but if you give the rose the time, they will grow and you may also enjoy these beautiful rose garden and you make a more beautiful place especially if you like roses . they will stand beautiful
You may love just sunflowers , whether or lily's that is all his own taste or of no flower.

I like almost all the flowers, but I'll think the most beautiful is the Rose !

And you, what kind of flower do you love the most?

what do you find the most beautiful in a garden ?

What do you find the most beautiful thing in this life ?

Warm Regards Lana Xxx

Time-out

Soms kan je je zo down voelen hè....dan zie je even geen lichtpuntje meer.....gewoon even donker alles om je heen.

Soms wil je zo graag aan iets vasthouden wat fijn voelt...als het er niet meer is...lijkt het of je in een gat valt.

Lijkt wel of heel de wereld doorgaat en jij even stilstaat...geen stap meer durven te verzetten...geen kracht....geen inspiratie voelen.

Gewoon even het liefst de deuren dicht, gordijnen dicht en niemand meer zien en spreken....gewoon even alleen op de wereld voelen.

Want in de mits van al die mensen voel je je nog alleener dan als je alleen bent, verscholen in je veilige plek.

Kon je maar even alles stilzetten.....dat het even niet meer zo druk was in je hoofd, dat je even gewoon met de zon....heerlijk op een onbewoond eilandje je kon terug trekken, met alle lieve mensen die je ooit gekend hebt en of je dieren, die je nu moet missen i.v.m. Overlijden.

Kon je maar gewoon even terug gaan in de tijd, dat het leuk was, dat er vrede was....

Kon er maar altijd vrede zijn, en geen dood meer zou zijn, geen verdriet.

Ik weet Blij, Boos Bedroeft en Bang de primaire gevoelens zijn.....maar het zou zo mooi zijn als we even alleen maar blij konden voelen.

Alleen maar positief.

Geen angst meer, geen verdriet...wat zou de wereld er dan anders uitzien.

Een hond, waarom hou ik zo van dieren....omdat ze mij niet toerekenen wat ik ooit 'fout'(verkeerd voor de ander) heb gezegd, of als ik een keer boos ben, blijven ze blij als ik thuis kom.

Ze blijven trouw, van mij houden en mij nemen zoals ik ben.

Geen veroordeling, geen wijzend vingertje....geen roddel....gewoon eerlijk en puur houden van.

Ach ja, zo heb je van deze dagen, lijkt wel geen eind aan te komen.

Maar ik weet ook, na de regen gaat de zon weer schijnen, na de nacht komt er altijd weer een dag, als er geen storm of regen zou zijn, zou ook niet de mooie regenboog komen als dan de zon schijnt.....

dus ook voor mij, gaat ook de zon weer schijnen, en ook voor jou.

Ik hou mij vast aan mijn kennis, dat ik weet dat die regenboog ook wel weer komt,

ik kijk er naar uit,

ik hoop hem snel te kunnen zien en bewonderen,

-xxx- Lana

X- Factor

Wat is Stigma? Heel kort gezegd, dat is een labeltje op iets zetten

Wat doet Stigma? Heel kort gezegd: iemands zelfbeeld de grond in boren

Wat zegt Stigma? Eigenlijk te weinig kennis over iets.

Kan je Stigma wegnemen? Natuurlijk als er meer openheid over het onderwerp komt.

Raar en vreemd

Net zoals b.v. ...vroeger toen de blanken naar Afrika gingen, vonden ze de huidskleur van de Afrikaanse mensen apart. De mensen leefden anders. En ook toen de blanken naar Amerika gingen. Daar leefden de Indianen, ook zij zagen er anders uit en leefden anders dan de blanken. De mensen in Afrika en Amerika werden bestempeld als 'raar' en 'vreemd', omdat ze er anders uitzagen, anders spraken en een andere leefstijl hadden.

Leren kennen

De ideeën van de blanken zijn langzaam veranderd, naarmate ze Indiaanse- en Afrikaanse mensen leerden kennen. Blanken namen dingen over en leerden zelfs van de vroegere 'vreemdelingen'. Nieuwsgierig naar andere culturen, maken blanken tegenwoordig de meest verre reizen en geven grote sommen geld uit om meer van deze culturen te leren kennen en te weten te komen, om te begrijpen. Dit was jaren geleden onmogelijk....tenminste dat dachten ze.

Stigma verdwijnt

Dus als je het 'vreemde' leert kennen en ermee om gaat, veranderen de gedachten als 'raar' en 'vreemd', vaak. Het stigma verdwijnt dus, doordat je ermee in contact komt. Mensen die b.v. een psychische aandoening hebben of een beperking, zijn eigenlijk niet raar....maar anders. Ik noem elk individu: UNIEK

X-factor

Juist net zoals mensen die anders zijn en vroeger gepest werden b.v. Juist die mensen zijn anders, en vaak UNIEK, die mensen hebben b.v. nu een mooie carrière. Wat zoekt de jury bij 'the voice of Holland'? Iemand met de X-factor. De mensen met de X-factor zijn anders, hebben iets unieks. Mensen met een beperking of met een psychische aandoening.... hebben die X-FACTOR ook en zijn uniek.

Blijf jezelf

Om Samen Sterk te zijn tegen STIGMA, laat je zien wie je bent. Dat anders, anders mag zijn. Anders is uniek en jullie zijn voor mij de X-factor. Je bent heel belangrijk en mooi zoals je bent. Blijf uniek, blijf jezelf.

Eigen erkenning

Als je dit zelf leert zien, jezelf leert accepteren en jezelf erkenning geeft....en krijgt, zul je samen herkenning krijgen. Lieve allemaal, samen zijn we zoook sterk.....samen kunnen we stigma's laten verdwijnen.

Unieke eigenheid

Mensen kunnen van ons leren, omdat wij onszelf begrijpen.

Zullen we hen die ons een stempel proberen te geven en ons in een hokje proberen stoppen, leren met ons om te gaan? Zullen we ze gaan vertellen over onze unieke eigenheid, zullen we samen ons verhaal delen? Juist omdat we anders zijn....zijn we Uniek!!!

Levende encyclopedie met veel kennis en wijsheid

We bezitten heel veel kennis, en wijsheid, dat velen uit boekjes moeten leren. Wij hebben het in het leven geleerd, door het leven heen.

We hebben kennis en ervaring en iedereen mag het bij ons vergaren. We zijn een levende encyclopedie over hoe je om kan gaan met beperkingen. Hoe je met je psychische aandoening een gelukkig leven kunt hebben. We kunnen hen leren, hoe ze met ons om kunnen gaan. We kunnen hen leren om ons te accepteren. We kunnen hen leren, om niet bang voor ons te zijn. We kunnen hun angst en onbegrip wegnemen.

Samen sterk zijn tegen stigma

We weten wat het is om in angst te leven en ontkenning. Laten we hen helpen, ons te leren begrijpen, zodat zij hun angst voor ons kwijtraken. Daarom mensen met een psychische ziekte, laten we samen sterk zijn, laten we samen de strijd aangaan, tegen stigma.

We zijn geweldig, we hebben kennis, wijsheid, en de X-factor.

Ik vind

Wij zijn Uniek.

Ik vind mij uniek, jij ook?

LanaB