

Ik ben realistisch, dus ik droom

Ik kan me herinneren dat ik het moeilijk begon te krijgen toen ik ongeveer acht jaar oud was, maar dat het op mijn elfde problematischer werd. Dit was door een combinatie aan factoren. Thuis had ik het moeilijk: mijn ouders zaten in een vechtscheiding en bij hen allebei waren elementen aanwezig die ervoor zorgde dat ik niet zo goed bij hen terecht kon. Mijn moeder had zelf moeilijkheden met haar mentaal welzijn en mijn vader was afstandelijk naar mij toe. Hij gaf meer aandacht aan zijn nieuwe vriendin waardoor ik naar de achtergrond verdween. De vriendin van mijn vader vond mij ook niet leuk, ik was niet het lieve, schattige kind waar ze op gehoopt had, dus werd ik aan de kant geduwd. Daarnaast ben ik ook wat kwetsbaarder en heb ik de aanleg voor het ontwikkelen van mentale moeilijkheden, zoals gevoelig zijn voor depressies.

Ik merkte dan ook van jongs af aan dat de wereld 'anders' was voor mij, ik voelde me anders dan andere kinderen van mijn leeftijd. Dit gaf mij vaak onzekerheid, alsof er iets mis was met mij. Ik werd hierdoor ook uitgesloten door leeftijdsgenoten, dus had ik niet echt iemand bij wie ik terecht kon met mijn onzekerheden en vragen. Thuis niet en op school niet.

Op een bepaald moment, van de ene op de andere dag, kreeg ik een complete black-out. Dit hield in dat ik opeens geen tijdsbesef meer had, dat ik verward was en niet meer wist wat er aan de hand was. Ik ben toen op mijn elfde opgenomen op een crisisafdeling waar ik een aantal weken verbleef om terug tot rust te komen. Hier hadden ze het vermoeden dat ik ASS had, maar dat is toen niet vastgesteld. Wat wel duidelijk werd voor hun was dat er een link was tussen mijn moeilijkheden en een problematische opvoedingssituatie. Toen hebben ze de jeugdrechtbank ingeschakeld omdat ze vooral zorgen hadden rond mijn moeder en haar mentale problemen. Ik werd dan door de week op internaat geplaatst en tijdens de weekenden en vakanties verbleef ik bij mijn vader. Het verliep bij mijn vader niet goed en ik ben toen zelf, toen ik ongeveer 12-13 jaar was, naar de sociale dienst van de jeugdrechtbank gestapt om de situatie aan te kaarten.

Hierna werd ik terug bij mijn moeder geplaatst tijdens de weekenden en vakanties. Na een aantal jaar vroeg ik om niet meer op internaat te blijven omdat ik andere noden en hulp nodig had die daar niet geboden werden. Uiteindelijk is een internaat geen leefgroep zoals in de jeugdzorg en werd er niet gewerkt rond de opvoeding. Ik kreeg ook last van zware depressies toen ik 14-15 jaar oud was en hier had ik andere hulp voor nodig die ik niet kon vinden bij het internaat. Ik heb in die periode opnieuw een crisisopname gehad omwille van de depressie. Ik heb gedurende de periode daarna zo toen op en af nog hulp gehad, maar niets wat standvastig genoeg was om aan mezelf te kunnen werken. Dit vond ik ook moeilijk omdat mijn ouders meer betrokken werden in mijn traject dan ik zelf wou, waardoor het me niet vooruit hielp.

Op mijn 16^{de} begon het voor mij te keren en kreeg ik een gezonde relatie met mijn huidige vriend, die mij steunde en liet inzien dat mijn thuissituatie niet gezond was. Ik begon toen meer en meer te voelen voor alleen te gaan wonen zodat ik mijn eigen keuzes kon maken en kon kiezen voor dingen die goed waren voor mij. Toen ik 17 jaar was, ben ik ook begeleid zelfstandig gaan wonen en had ik mijn eigen plekje waar ik rust kon vinden en waar ik voor mezelf kon kiezen. Dit was echt een fijne periode voor mij waarin ik zelf beslissingen kon maken die goed waren voor mij. Mijn vriend kwam regelmatig langs waardoor ik niet alleen was en op school waren ze ook begripvol voor mijn situatie, dit was de praktische ondersteuning die mij verder hielp, waar ik veel aan heb gehad.

Tot mijn 18^{de} heb ik in het traject van begeleid zelfstandig wonen gezeten, hierna wou ik zelf beginnen aan mijn leven vorm te geven en de volledige verantwoordelijkheid zelf kunnen opnemen. Hierna kreeg ik wel de weerslag van de voorbije jaren: toen het hoofdstuk van de thuissituatie en begeleiding afgesloten werd en de praktische zaken allemaal in orde waren, kwamen de mentale moeilijkheden terug de kop op steken omdat ik deze nog niet had verwerkt. Dit was ook logisch want ik moest eerst uit de moeilijke situatie gehaald worden en voldoende stabiliteit rond mij hebben om dit deel van mezelf toe te laten.

Ik kampte nog steeds met depressies en trauma's die onverwerkt waren. Ik heb toen zelf hulp gezocht en me aangemeld bij een centrum voor geestelijke gezondheidszorg omdat het betaalbaar moest zijn voor mijn situatie. Deze keer voelde het wel anders omdat ik zelf had gekozen voor hulp te zoeken en te aanvaarden, deze keer kon het op mijn voorwaarden gebeuren en op de manier die ik nodig had. Hierdoor kon ik er wel voor openstaan en beter aan mezelf werken. Het hielp ook dat mijn ouders niet meer betrokken werden bij mijn behandeling want ik was nu meerderjarig, hierdoor voelde ik de vrijheid om voluit te spreken over wat er allemaal speelde. Want net de betrekking van mijn ouders in mijn traject als minderjarige, hebben het moeilijker gemaakt voor mij. Ik had graag gehad dat ik meer betrokken werd in beslissingen maken, dat ik mee kon kiezen hoeveel informatie mijn ouders over mij kregen. Er werd niet aan mij gevraagd of ik ergens oké mee was, terwijl ik, als minderjarige, hier wel toe in staat was. Kijk vooral naar wat de jongere nodig heeft en als dit betekent dat ouders minder betrokken worden, kan dit zo iemand ten goede komen.

Uiteindelijk heb ik dan op mijn 19^{de} de diagnoses ASS en ADHD gekregen, wat hielp verklaren waarom ik al jarenlang het gevoel had dat ik anders was en me anders voelde. Voor sommigen voelt dit als een label dat op je geplakt wordt, maar ik heb het wel als helpend ervaren. Ik had de behoefte om een naam te kunnen plakken op mijn diagnoses zodat ik voor mezelf een verklaring had. Een verklaring dat bevestigde dat ik niet raar was, dat ik niet moeilijk deed, maar dat er wel degelijk een reden was waarom ik voelde wat ik voelde, ook als kind. Hierna heb ik dan mijn traject verdergezet bij een andere psycholoog en psychiater om meer zicht te krijgen op de ASS en ADHD die een deel van mijn leven zijn en waar ik mee wou leren omgaan.

Vandaag de dag woon ik samen met mijn vriend, volg ik een studie die belangrijk is voor mij en die ik graag doe. Het gaat dus veel beter met mij, ondanks dat ik nog altijd gevoelig ben voor depressies. Het is een proces geweest met veel bochten en bergen, maar dat is ook oké voor mij. Je beter voelen is geen rechtlijnig proces, dit is voor- en achteruit gaan. Ik zie mijn diagnoses niet als een ziekte, het is een deel van mezelf dat ik niet moet wegduwen. Ik ben anders, niet minder. Ik ben op het pad naar zelfacceptatie, ik moet me niet schuldig voelen voor de dingen die ik nodig heb om het leven aan te kunnen. Ik streef geen perfectie na, ik streef een leven na dat voor mij haalbaar is en voor mij werkt. Ik blijf op zoek gaan naar dingen die ik kan bereiken, die mij verder brengen in het leven zoals ik het wil.

Ik wil vooral dat dit een realistisch verhaal is, een verhaal waarin nog moeilijkheden voorkomen, maar waar ik mee kan omgaan. De gezonde relatie met mijn vriend, kiezen voor alleen te wonen en te gaan voor imperfecte stabiliteit hebben mij het meest vooruit geholpen doorheen mijn leven. Ik blijf aan mezelf werken en blijf mezelf accepteren voor wie ik ben en wat ik nodig heb. Genezen van mijn moeilijkheden is mijn doel niet, maar wel dat ik kan omgaan met mijn kwetsbaarheden. Doenbaarheid en stabiliteit zijn het allerbelangrijkste voor mij.



Hier eindig ik dan mijn verhaal, maar niet zonder een tip te geven aan jou, een jongere die zich mogelijk herkent in mijn verhaal: je moet niet 100% perfect genezen zijn om een mooi en volwaardig leven te hebben, zelfacceptatie is zo belangrijk om te kunnen aanvaarden dat er moeilijke momenten zijn, dat het leven niet altijd even goed verloopt, maar dat dit je niet weerhoudt van een leven te hebben waar je gelukkig mee kan zijn.