

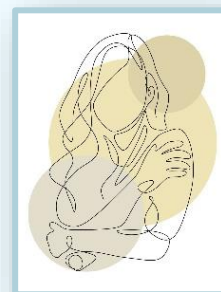
# Jezelf omarmen!

Mijn verhaal begint eigenlijk al in de kleuterklas. Ik ben namelijk mijn hele schoolperiode gepest geweest en de kleuterklas begon dit zelfs met fysiek geweld. Vanaf de lagere school werd het pesten eerder mentaal: ik werd uitgesloten en het voelde alsof ik nergens bij hoorde, waardoor ik door de jaren heen veel ingetogener ben geworden. Het was niet zo dat ik niet graag omringd was door mensen, in tegendeel zelfs, ik had net graag mensen rondom mij. Alleen voelde het alsof ik nooit goed genoeg was, wat het moeilijker maakte om contact te leggen. Doorheen deze jaren was mijn mentale toestand redelijk stabiel, ik had het wel moeilijk met de situatie, maar ik kon het op dat moment nog dragen.

Dit veranderde allemaal op mijn 16<sup>de</sup>. Toen is mijn mama plotseling overleden tijdens de coronatijd. Mijn mama en ik hadden een goede band met elkaar, we waren op dezelfde dag jarig en deden heel veel samen. Zelf kwam ze uit een familie waar geweld voorkwam en voor mij wou ze het anders aanpakken, dit is haar ook gelukt. We waren echt twee handen op één buik. Daarbovenop verloor ik een maand later mijn hondje en daarna nog de zus van een vriendin, die uit het leven gestapt is. Het was veel om in één keer te verwerken, te veel. Ik heb me vanaf toen vastgehecht aan een stagiair op school, waardoor de grenzen zijn vervaagd en het eerder vriendschappelijk werd in plaats van professioneel. De stagiair moest haar eigen grenzen bewaken en van het een op het andere moment stopte onze band plots. Op dat moment ben ik gecrasht op alle vlakken in mijn leven. Hierna zijn mijn problemen erger geworden omdat ik geen houvast meer had.

Op mijn 15<sup>de</sup> had ik wel al een therapeut, maar op mijn 16<sup>de</sup> werd dit stopgezet, nog voor mijn mama overleden is omdat het op dat moment eigenlijk wel oké ging met mij. Na het verlies van mijn mama hebben de leerkrachten en mijn papa mij proberen overtuigen om naar een psycholoog te gaan, maar ik voelde mij hier niet klaar voor. Toch ging ik hier naartoe, maar niet veel later heb ik geprobeerd om uit het leven te stappen.

Hierdoor kwam ik in contact met een crisisteam en hoewel de hulp erg goed was, was ik nog niet klaar om open te staan voor deze hulp. Dit kwam omdat ik mijn masker naar de buitenwereld wou ophouden: zo erg was het niet, het was maar een 'bevlieging'. In deze periode verwaterde ook mijn vriendschappen. Ik besepte dat ik met heel andere zaken bezig was dan mijn leeftijdsgenoten, ik moest mij met thema's bezighouden waar iemand met mijn leeftijd niet mee geconfronteerd zou mogen worden.



Ik had ook een psychiater, die op een bepaald moment zei dat ik zwaar depressief was en dat heeft mijn ogen geopend. Ik was eigenlijk na al die tijd nog in ontkenning naar mezelf toe: ik wist wel dat ik het moeilijk had, maar een depressie? Dat was niet het geval. Tot mijn psychiater dat dus vertelde en toen besepte ik dat het dieper zat dan ik mezelf had wijsgemaakt. Dit moment voelde voor mij als een erkenning voor het lijden waar ik mee te maken had, maar ook als erkenning naar mezelf toe want ik was het dan toch waard om hulp te mogen ontvangen. Mijn problemen bleken toch zwaar genoeg te zijn.

Op mijn 16<sup>de</sup> ben ik ook voor de eerste keer opgenomen op een psychiatrische afdeling en in de periode van toen tot mijn 18<sup>de</sup> heb ik nog verschillende opnames gehad in psychiatrische ziekenhuizen. Eén opname sprong er voor mij uit, namelijk mijn voorlaatste: tijdens deze opname hebben ze een rouwtherapeut tegenover mij gezet die me hielp met het verwerkingsproces van mijn mama. Met behulp van verschillende oefeningen, liet ze me inzien wat er binnenin mij omging en welk gedrag ik hierdoor stelde naar mezelf en de buitenwereld toe. Vanaf dat moment voelde ik dat het belangrijk was om andere manieren te vinden om met mijn moeilijkheden om te gaan.

Ik ging me hierna meer openstellen naar mijn begeleiding toe, hierdoor merkte dat ik terug veel zelfinzichten vond en dat ik eerlijker kon zijn naar mijn begeleiding toe. Ik kon thema's bespreekbaar maken waarvan ik vroeger dacht dat het niet zo belangrijk was. Het was niet alleen het rouwproces rond mama dat aangepakt moest worden, maar ook alle andere zaken die hierbij kwamen kijken. Tijdens deze opname heb ik ook mijn eerste paard gekocht omdat mijn begeleiding zag hoeveel deugd het mij deed om met paarden bezig te zijn: ze begrepen mij zonder woorden, ze werden mijn nieuwe houvast, een belangrijk onderdeel van mijn weg naar herstel. Ik kon mijn verantwoordelijkheid opnemen om mijn "ventje" goed te verzorgen. Die verantwoordelijkheid heb ik nodig om te kunnen groeien als persoon.

Na deze opname heb ik nog één opname gehad, deze heeft mij jammer genoeg niet goed gedaan. Ik was namelijk 18 jaar geworden en dus opeens meerderjarig, waardoor de hulp heel anders was dan hoe ik het hiervoor gekend had. Ik miste eigenlijk een overgang van de jongerenhulpverlening naar de volwassenhulpverlening. Ik was mijn vertrouwde therapeuten kwijt en ik kon opeens niet meer naar mijn paard toe omdat het een opname was met overnachting bij. Dit was erg moeilijk voor mij en het voelde alsof ik 10 stappen achteruit zette.

Eenmaal uit deze opname, voelde ik dat ik alsnog nood had aan hulp. Ik had verschillende inzichten opgedaan en ik voelde dat ik toch nog verdere ondersteuning nodig had. Een opname was geen optie meer, dus ben ik zoveel mogelijk naar mijn psychologe gegaan en naar mijn gezinscoach. Mijn paard werd weer een houvast en ik besloot met mijn middelbare school te stoppen. Dit was het eerste moment dat ik koos wat goed voor mij voelde, in plaats van wat er van mij verwacht werd. In de plaats wou ik gaan werken.

Werken helpt mij om bezig te zijn en te blijven, ik begon met vrijwilligerswerk waarbij ik andere jongeren kan helpen, dit helpt mij namelijk ook in mijn eigen herstelproces. Wat ik bij mezelf gemist heb, kan ik nu aan anderen geven. Ik zie de jongeren groeien en dat doet mij deugd, het geeft mij energie. Dit doe ik nu ongeveer een half jaar en het helpt me dagelijks vooruit om te groeien naar de persoon die ik graag wil zijn.

Ik ben mijn netwerk terug aan het opbouwen, ik heb gezonde handvaten geleerd om met mijn moeilijkheden om te gaan, ik heb het vertrouwen in andere mensen teruggevonden. Iets waar ik vroeger zo bang voor was, lukt me nu wel. Ik ga terug naar sociale gelegenheden, ik heb terug vrienden met wie ik een band opbouw. Het belangrijkste is, dat ik kan nu een band kan opbouwen zonder angst om dit terug kwijt te raken. Ik kan gezonde grenzen stellen naar anderen toe en naar mezelf toe. Ik heb mijn grenzen gevonden en deze respecteer ik ook.

Ik heb mezelf leren kennen en ontwikkeld op een manier waarvan ik niet dacht dat het ooit mogelijk zou zijn. Mijn 16-jarige ik had het niet kunnen geloven. Ik mag en kan mezelf zijn. Wie ik ben, is goed genoeg. Verdriet, lachen, boosheid, het hoort er allemaal bij en dat is oké voor mij.

Als je dit verhaal gelezen hebt en jezelf hierin herkent, heb ik nog wat advies voor je: het maakt niet uit als je in de zee zwemt of in een kinderbadje, als je door emoties gaat die je doen verdrinken, is dat op het moment waardig genoeg om geholpen mee te worden. Of het nu om 2 meter water gaat of om 10 centimeter, dat maakt niet uit, het is belangrijk om zorg te krijgen voor verschillende soorten problemen.

Daarnaast zal niet elke soort hulpverlening voor jou helpen, maar dat is oké. Niet alles zal bij je aansluiten, maar laat het je niet tegenhouden om toch hulp te blijven vragen. Er loopt ergens iemand rond die jou zal kunnen helpen op de manier die je nodig hebt.