

Sterker dan de stilte

Mijn verhaal begint in 2017. Ik was op dat moment dertien jaar oud en verloor mijn grootvader aan kanker. Mijn grootvader was altijd heel belangrijk in mijn leven waardoor zijn verlies hard binnenkwam. Ik probeerde ermee om te gaan maar merkte al snel dat ik niet meer het vrolijke meisje kon zijn dat ik ervoor was. Een schuldgevoel begon zich in mijn hoofd te nestelen want waarom kon ik niet gewoon diegene zijn die ziek was geworden. Ik begon mezelf pijn te doen als straf maar ook omdat ik iets anders wilde voelen dan die pijn in mijn hoofd. Dit escaleerde al snel tot suïcidegedachten en niet veel later volgde mijn eerste poging. Omdat het niet langer veilig was voor mezelf werd ik voor de eerste keer opgenomen, maar ik voelde me niet op mijn plaats waardoor ik er alles aan deed om zo snel mogelijk terug naar huis te kunnen. Eenmaal thuis liep het al snel terug mis en twee weken later volgde een nieuwe crisisopname. Na deze opnames ging het een tijdje beter en kon ik verder met een ambulante psychologe.

Na een rustigere periode merkte ik dat ik weer aan het afglijden was. Ik was intussen van psycholoog veranderd want bij de eerste had ik geen klik waardoor ik me niet open durfde stellen. Mijn nieuwe psychologe verwees me terug door naar de psychiater en die zorgde ervoor dat ik terug in opname kon. Ik vond dit verschrikkelijk. Ik had zoveel nare herinneringen aan de eerdere opnames dat ik weigerde om terug te gaan. Gelukkig kon ik deze keer bij een ander ziekenhuis terecht en ging ik toch in opname. Over een periode van twee jaar volgde terug drie crisisopnames. Deze keer voelde ik me meer op mijn gemak waardoor ik mezelf meer durfde openstellen voor de therapie en de begeleiders. Omdat ik eindelijk open was over wat er in mijn hoofd omging kregen de therapeuten een veel beter beeld van mijn problematiek en waren ze instaat om op mijn zeventiende een diagnose ASS te stellen. Dit deed de puzzelstukjes voor een eerste keer in elkaar vallen.

Dankzij mijn diagnose kon ik hulp krijgen die aangepast was aan wat ik nodig had. Ik begon me in te lezen in het onderwerp en voelde me begrepen. Ik was helemaal niet alleen met deze gevoelens. Ik kon door mijn diagnose ook terecht op een gespecialiseerde afdeling voor een langdurende behandelopname. Hiervoor was er wel een lange wachtlijst waardoor ik nog meer dan een half jaar moest wachten op een plekje. Gelukkig kon ik begin 2022 eindelijk opgenomen worden. Ik leefde tijdens deze opname samen met allemaal jongvolwassenen met een diagnose autisme. De opname werd hier onderverdeeld in drie fases: de observatiefase, behandelfase en afrondingsfase, op deze manier was het steeds duidelijk welke regels van toepassing waren en welke extra therapie ik kon aanvragen. Zo koos ik ervoor om me aan te melden voor asinotherapie (ezeltherapie). Dit was elke week een voormiddag waarop we op een zorgboerderij ezelletjes gingen verzorgen. Het omgaan met de ezels was voor mij vaak het beste moment van de week. De rust die deze dieren kunnen brengen heeft me enorm vooruit geholpen. Na bijna negen maanden hard werken stond ik terug sterk genoeg in mijn schoenen om mijn ontslag te krijgen.

Ik hervatte school want door alle opnames die ik al gehad had, had ik al enkele keren jaren overgedaan en had ik dus nog geen middelbaar diploma. Aangezien het altijd al mijn droom is geweest om aan de universiteit te gaan studeren was een middelbaar diploma wel heel erg belangrijk. Na wat zoeken kwam ik terecht bij een CVO opleiding die gelijkstaat aan de opleiding humane wetenschappen binnen ASO. Ik deed er uiteindelijk dankzij een verkort traject 1,5 jaar over om de laatste graad van mijn middelbaar te behalen. En daarna was het eindelijk tijd om mijn grote droom waar te maken. Geschiedenis studeren aan de universiteit in Antwerpen. Eindelijk viel alles in zijn plooï. Mijn droomstudie, een kot in een van de mooiste steden van België,... Het voelde na jaren lang hard werken zo goed om dit bereikt te hebben.

Alleen wist ik op voorhand niet dat mijn leven zo drastisch ging veranderen. Want ja, op kot gaan om te studeren is een grote stap maar niemand had me gewaarschuwd voor alles wat erbij komt kijken. De stress om deadlines te halen, de angst om in aula's het woord te nemen, de hoge verwachtingen die vanaf dag één gesteld worden. Maar vooral ook het eenzame gevoel dat gepaard ging met alles. Alleen zitten in de aula, alleen moeten eten, elke avond alleen in de zetel zitten om een serie te kijken... Ik was omringd door meer dan een half miljoen mensen in dezelfde stad en toch voelde ik me

met momenten alleen op de wereld. Het studentenleven met wekelijkse cantussen en TD's bleek niks voor mij waardoor ik vaak uit de boot viel. Gelukkig kwam ik uiteindelijk wel terecht bij een fantastische bende. Ik deed in oktober namelijk audities voor het Univeristaire Koor Antwerpen (UKA) en al snel voelde ik me veel minder alleen. Een gevarieerde groep van meer dan 60 mensen, allemaal met een hoekje af, werd mijn veilige haven. Iedere week was het uitkijken naar de repetities op dinsdag. Ik merkte al heel snel dat dit echt 'mijn' mensen zijn. Ik was niet raar of 'dat meisje met autisme', ik was gewoon mezelf en dat was helemaal prima.



Het koor zorgde ervoor dat ik mezelf door de moeilijke momenten kon sleuren en als het niet alleen lukte was er altijd wel iemand die klaar stond om te helpen. Dat kon gaan van een wandeling, samen op café gaan, taken nalezen op taalfouten tot gesprekken voeren die soms heel dicht bij mezelf kwamen maar al die dingen deden zoveel deugd. Weten dat er iemand is die voor je klaarstaat en waarbij je niet hoeft te doen alsof, waarbij het antwoord op de vraag 'Hoe gaat het met jou?' niet altijd 'goed' of 'ça va' moet zijn is zo een zalig gevoel. En ik had in het verleden ook al wel vriendengroepen gehad, maar ik voelde me nooit volledig begrepen en omdat binnen het UKA iedereen zijn eigen verhaal meedraagt kreeg ik dat gevoel hier wel. Daarnaast helpt het natuurlijk ook dat je wekelijks de kans hebt om samen te zingen en het verbindende gevoel wat muziek heeft kan ervaren.

Ik heb over de jaren geleerd wat voor mij echt belangrijk is. Zo hou ik ervan om met dieren bezig te zijn en zijn honden vaak betere vrienden dan hun baasjes, maar ook de mensen om me heen bepalen zo veel. Weten dat ik bij iemand terecht kan zonder veroordeeld te worden door wat er in mijn hoofd omgaat, is zo een geruststellend gevoel. Zowel een professioneel als informeel opvangnet zijn zo belangrijk om me er doorheen te helpen. Natuurlijk zorgt dit er niet voor dat ik opeens door het leven ga zonder problemen of zonder geregeld mezelf voorbij te lopen, maar het zorgt er wel voor dat het op de moeilijke momenten allemaal wat dragelijker wordt. Het gewicht dat van je schouders valt als je iets wat je dwarszit kan bespreken is zo bemoedigend. En nee, tuurlijk lukt me dat niet altijd maar ik merk wel dat met de juiste mensen om me heen het een stuk gemakkelijker kan zijn.

Ik zou iedereen die door een moeilijke periode gaat dan ook echt aanraden om je te omringen met mensen die je vertrouwt en met wie je je verhaal kan delen. Zet de angst om beoordeeld te worden of om anderen tot last te zijn aan de kant en vertel aan mensen wat het is dat je dwarszit. Mogelijks kunnen zij je helpen met dingen op te lossen maar vaak is gewoon het delen van je moeilijkheden al een grote opluchting. Dus praat met mensen. Er zijn zoveel mensen bereid om te helpen maar niemand kan in jouw hoofd kijken en zien wat er omgaat. Het is jouw taak om het te durven delen.