

Zet je masker af!

Mijn herstelverhaal begint bij mijn kwetsbaarheid die ik als jonge tiener ontwikkelde. Enerzijds groeide ik op met een broer die ASS en ADHD had (en was ik dus een 'brus'), waardoor veel van de aandacht en tijd naar hem toe ging om hem zo goed mogelijk te ondersteunen. Dit was natuurlijk zeer belangrijk, alleen probeerde ik hierdoor als klein kind de meeste zaken op mezelf op te lossen om mijn ouders niet nog extra te belasten, wat ook maakte dat ik niet met mijn eigen problemen naar mijn ouders toestapte. Ik zag hoe moeilijk ze het hadden met de zorgen rond mijn broer, ik kon het toch niet nog moeilijker maken voor hen? Anderzijds had ik als kind veel behoefte aan bevestiging en aan emotionele steun omdat mijn zelfbeeld niet goed was, iets wat niet zo opgemerkt werd door de zorgen die men had rond mijn broer en ook door het meerdere keren te verhuizen voor het werk van mijn papa. Ik miste mijn vrienden en had het moeilijk met mij telkens opnieuw aan te passen aan de nieuwe omgeving en nieuwe mensen.

Dit in combinatie met pesterijen, zorgde ervoor dat ik vanaf mijn 12de in een (voor de buitenwereld ongeziene) depressie sukkelde. Ook begon ik op die leeftijd op mijn eten te letten omdat ik hier wel zelfvoldoening uit kon halen, wist ik maar beter. Vanaf mijn 14de begonnen ook de suïcidegedachten, iets waar ik op dat moment nog geen naam op kon plakken. Tot het einde van mijn middelbaar heb ik alleen geworsteld met die depressieve gevoelens, die donkere gedachten en de eetproblemen. Ik wist niet hoe ik over mijn emoties kon praten, hoe ik hulp kon zoeken, laat staan aanvaarden. Wat ik toen nog niet wist, was dat deze problemen mijn hele jongvolwassenheid overhoop gingen brengen.

Wat eerst een eetprobleem was, veranderde op mijn 18de in een ernstige eetstoornis. Ik had anorexia, een ziekte waardoor ik erg bang was om te eten en te stijgen in gewicht. Nog eens een aantal jaar later werd de Borderline Persoonlijkheidsstoornis bij mij vastgesteld. Dit houdt in dat ik het moeilijk vind om op een gezonde manier om te gaan met mijn emoties, die vaak erg heftig zijn. Deze emoties maakten mij impulsief en ongelukkig. Daarnaast kreeg ik ook de diagnose van een posttraumatische stressstoornis, iets wat ik gekregen had na verschillende moeilijke ervaringen. Ik was niet meer opzoek naar het licht aan het einde van de tunnel, ik wou gewoon dat de tunnel zou ophouden te bestaan.

Toen ik 18 was, kwam ik in contact met de schoolpsycholoog van mijn universiteit, die mij al snel doorstuurde naar een ambulante psycholoog die gespecialiseerd was in de eetstoornis waarmee ik te maken had. Ook dit duurde niet lang: drie weken later werd ik voor de eerste keer opgenomen omwille van mijn eetstoornis. Twee jaar later volgde een nieuwe opname voor hetzelfde probleem. Ik vond het erg moeilijk om te geloven in mezelf en eigenlijk wou ik ook niet beter worden omdat die eetstoornis mijn veilige haven was na al die jaren.

Dat de therapieën niet aansloegen, was dus niet de 'schuld' van de hulpverleners, maar lag aan het feit dat ik nog niet klaar was om te herstellen. Dit resulteerde enige tijd later in een mobiel crisisteam dat thuis langskwam en een derde opname toen ik 24 jaar was. Deze keer voor de heftige emoties door borderline onder controle te krijgen. Dit was de eerste, en enige, opname die ik zelf aangevraagd had. Voor de eerste keer had ik het gevoel dat ik écht beter wou worden, dat ik manieren kon vinden om mijn leven wel weer op de rails te krijgen.

Ik ging nu écht opzoek naar het licht aan het einde van de tunnel. Een aantal van de therapieën hielpen me echt vooruit: ik leerde hoe ik mijn emoties kon herkennen en wat ik kon doen om die stabiel te houden. Hierbij hoorden: zelfzorg, praten over mijn emoties en manieren leren om meer in het heden te blijven, in plaats van altijd maar in het verleden te leven. Ik leerde mijn destructieve coping aanpakken en vond andere, gezondere, manieren om met moeilijke momenten om te gaan.

Na mijn laatste opname heb ik nog bijna twee jaar ambulante traumatherapie gevolgd op mijn eigen vraag omdat ik voelde dat ik dat nodig had om opnieuw stappen vooruit te kunnen zetten in het leven, zonder de hele tijd in angst te leven.

Hoewel dat ik hier dus veel uit geleerd heb, werkte ook niet elke therapie voor mij. Soms had ik geen klik met de hulpverlener of had ik een andere aanpak nodig die beter bij mij paste. Hierdoor ben ik zelf ook nog opzoek gegaan naar de dingen die mij vooruit konden helpen wanneer ik niet in opname was. Ik ging zelf terug een hobby zoeken en keek opnieuw voor een opleiding die bij mij paste want deze keer wou ik mijn leven invullen op een manier dat voor mij haalbaar en waardevol was.

Gedurende mijn herstelproces heb ik erg veel gehad aan de steun van mijn omgeving. Niet alleen de hulpverleners en therapeuten waren belangrijk voor mij, maar ook mijn familie en vrienden. Zij kenden me namelijk beter dan wie dan ook. De steun die voor mij belangrijk was, was dat mijn omgeving in mijn eigen krachten geloofde, dat ze mij niet zouden laten vallen wanneer ik het moeilijk had. De steun betekende niet dat ik afhankelijk was van mijn omgeving of dat zij mij 'moesten' helpen te herstellen, maar wel dat ik mensen had om op terug te vallen wanneer ik nood had aan een knuffel of luisterend oor.

Het was dus echt een proces met vallen en opstaan: twee stappen vooruit, één achteruit en hier en daar een bocht of drempel die de weg naar herstel moeilijker maakte voor mij. Herstellen is geen rechtlijnig proces dat altijd maar goed gaat, het is ook leren omgaan met de moeilijke momenten en leren dat een moeilijk moment niet betekent dat al je vooruitgang voor niks geweest is. Ik bleef groeien en leerde ook heel wat uit die momenten: ik leerde dat ik wekelijks bewust wat 'me-time' moest inplannen om tot rust te kunnen komen en ik leerde ook hoe ik hulp kon vragen aan anderen op een gezonde manier.



Ik zeg dat ik nog altijd in herstel ben, want wanneer kun je zeggen dat je volledig herstelt bent? Voor mij betekent 'in herstel zijn' dat ik mijn leven weer kan oppakken, weer kan gaan werken en weer tijd heb om leuke dingen te doen in mijn vrije tijd. Tegelijk betekent het ook dat ik leer omgaan met de moeilijke momenten die er soms nog zijn want die kwetsbaarheid is daar nu eenmaal. Er blijven valkuilen waar ik waakzaam voor ben, maar die ik vandaag de dag anders aanpak omdat ik andere manieren geleerd heb om hiermee om te gaan.

Ik hoop dat mijn verhaal jou, als lezer, de moed geeft om zelf hulp te vragen wanneer het moeilijk gaat zodat je er niet alleen mee blijft zitten. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk hulp te vragen, ook wanneer je denkt dat het 'allemaal zo erg nog niet is'. Mijn problemen waren misschien niet zo uit de hand gelopen als ik eerder hulp gevonden en aanvaard had toen ik 12 jaar oud was. Hulp vragen is oké en het kan zomaar je leven veranderen. En dat is precies wat ik jou, als lezer, ook toewens want het leven heeft veel meer te bieden dan je misschien voor mogelijk houdt.