

Blijf-van-mijn-lijf-huis en therapie

Tien jaar geleden zat ik in een sekte. De voorganger daar vertelde me dat ik was uitgekozen om daar te wonen en te blijven, als ik weg zou gaan, zou ik in de hel belanden. Dit was Gods weg voor mij en ik mocht niet ongehoorzaam zijn aan God. In een sekte leer je jezelf opofferen, net zoals Jezus dat heeft gedaan. Je moest dit offer ondergaan in liefde voor God, wat er ook gebeurde. Er werd me verteld wat ik wel en niet mocht, ik werd opgesloten, verkracht en mishandeld. Ik moest er zelfs dankbaar voor zijn, anders was ik ondankbaar aan God. Ik raakte mezelf kwijt, ik was compleet in de war; ik wist niet meer wat goed en slecht was of wat ik wilde. Ik was mijn identiteit kwijt.

Toen ik de kans kreeg om te vluchten ben ik in een Blijf-van-mijn-lijf-huis terecht gekomen. Ik wist totaal niet wat te doen. Ik was altijd bang om gevonden te worden want de voorganger en groep zochten me. Ze hadden al ingebroken bij mijn broer, waar ik maar vier dagen geweest was. Daarna verbleef ik drie weken op een geheim adres, maar ook hier voelde ik me niet veilig. Ik had het idee dat ik iedereen in problemen bracht; mijn familie en vrienden werden lastig gevallen en verkeerden in gevaar. Zolang ik in de sekte woonde, overkwamen alleen mij nare dingen, de rest was dan in ieder geval veilig. In het Blijf-huis waren veel kinderen, ook kinderen die van straat opgevangen waren en ik was bang dat de sekteleiden hen zouden gaan misbruiken. Ik dacht aan niets anders dan teruggaan om dit te voorkomen.

Toen ik in het Blijf-van-mijn-lijf-huis kwam, was ik zo in de war dat ik totaal niet wist wat ik wilde, wie ik was of waar ik heen moest. Ik was nog in de veronderstelling dat ik naar Amerika zou gaan, naar de sekte, naar Pastor M. Ik wilde weg uit de sekte van voorganger E., maar niet van Gods pad af. Ik

dacht dat het Gods pad was om naar Amerika te gaan, naar pastor M., dat voelde veilig. Zo zou ik niet van de weg afdwalen, ik wilde met God blijven wandelen in mijn leven. Ik wist niet eens meer hoe ik normaal Nederlands moest praten, in alle zinnen haalde ik God erbij. Ik kon alleen nog maar in Bijbelteksten praten. Ik was zo gehersenspoeld dat ik niet meer wist hoe ik normaal kon communiceren. De eerste therapie die ik volgde, was dan ook een sociale vaardigheidstraining. Enerzijds wilde ik leren hoe ik normaal kon communiceren, anderzijds voelde ik me zondig dat God niet in elke zin die ik uitsprak voorkwam. Het voelde verwarrend.

Op het moment dat een begeleidster me vroeg 'wat wil jij?', gingen mijn ogen open. Ik dacht eerst nog: 'Wat is een wil? Mag ik een eigen wil hebben? Moet ik dat niet eerst aan God vragen?', maar ik besloot in ieder geval te gaan onderzoeken wat ik wilde. Ik kwam er eerst achter wat ik niet wilde: misbruikt en mishandeld worden. Ik volgde verschillende trainingen en voerde allerlei gesprekken met mijn begeleidster, onder andere over waar ik zou willen wonen. Ik wilde graag zelfstandig wonen, maar niet alleen.

De meeste mensen - ook de andere bewoners - vonden mij raar en ik vond alles om me heen raar. Ik zag overal de duivel in, dat had de voorganger me gezegd. De groep keerde zich tegen mij, omdat ik zo vreemd was, en wilde niets met me te maken hebben. Het gekke was dat de kinderen in het Blijf-huis wél met me praatten. Ik had een goed contact met hen, ze vertrouwden me.

Normaal gesproken blijf je maximaal een half jaar in een Blijf-huis, maar omdat men niet wist wat men met me aan moest, kreeg ik twee jaar verlenging. Op dat moment werd er een nieuw project opgericht: gezamenlijke woonruimte voor vrouwen boven de eenentwintig. In deze nieuwe behuizing vonden groepsgesprekken plaats en gezamenlijke activiteiten als koken, onder begeleiding van een therapeut van het Blijf-huis. Ik volgde bovendien nog creatieve - en gesprekstherapie. Ook werd ik begeleid door het Riagg; ik kon hen dagelijks tussen

8.30 en 9.00 uur bellen als ik die dag een gesprek wilde. Ik was niet in staat om volledig zelfstandig te wonen. Ik slikte bijvoorbeeld medicijnen, maar kon soms niet onthouden of ik ze al ingenomen had. Dan slikte ik er teveel en moest er weer iemand van de crisisdienst komen. Soms rende ik ook zo de straat op, dan wist ik niet waar ik was. Ik had daardoor ook teveel zorg nodig om in het huis te blijven wonen.

Ik werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze wilden beginnen met de verwerking van wat er in de sekte gebeurd was, maar ik ging steeds terug naar de beelden van het misbruik uit mijn jeugd. Er kwamen gesprekken met mijn familie. Ik sprak mijn vader aan op het misbruik, ik was overtuigd dat hij me misbruikt had, maar de therapeut zag aan zijn reactie van mijn vader dat dit niet juist was. Ze legde me uit dat je als kind dingen door elkaar kunt halen. Als kind was ik zo getraumatiseerd dat ik het niet meer duidelijk wist. Ik begreep toen dat mijn vader het niet gedaan had, maar de beelden waren nog altijd aanwezig. Dat was verwarrend, maar ik leerde ermee leven omdat ik wist dat mijn vader eerlijk was. Hij zei: 'Ik zou je dit nooit aandoen, maar ik wil je er doorheen helpen. Ik hou onvoorwaardelijk van je en mijn deur staat altijd voor je open!' Ik voelde dat hij het meende en hij was er steeds voor me als ik een herbeleving had. Pas tien jaar later ben ik er met EMDR achter gekomen hoe het precies zat. Door de traumaverwerking leerde ik dat het anders was gegaan dan ik me nu herinnerde. Ik had me opgesplitst in meerdere personen om het aan te kunnen. Ik leerde de verschillende personen met elkaar in contact te brengen. Zo leerde ik mezelf kennen en ontdekte ik mijn ware ik.

Ik wilde mezelf vergeven, van mezelf houden en mijn verleden een plek geven. Het negatieve omzetten in iets positiefs en met mijn verhaal laten zien dat er een uitweg is. Ik wilde contacten opbouwen met familie en vrienden uit het verleden. Ik wilde niet meer vluchten en zelf een gezin opbouwen; doordat mijn vader mij vergeven had, geloofde ik weer dat er een goede man voor mij bestond. Ik ging schilderen en beelden maken, vrouwelijke beelden: ik mag er zijn als vrouw zonder dat

iemand mij iets aandoet. Mijn Godsbeeld veranderde van een God die mij vertelde wat ik moest doen naar een God die van me hield en me goed vond zoals ik was.

Als iemand me nu zou vragen: 'Wat doe je als de sekte weer voor de deur staat?', dan antwoord ik: 'De politie bellen!' Zij hebben me verteld dat als je na drie jaar nog niet gevonden bent, de misbruiker het dan meestal opgeeft, omdat hij dan alweer een nieuw slachtoffer gevonden heeft. Ik heb een tijd lang begeleiding van de politie gehad als ik ergens heen ging. Ik had zelfs een alarmnummer dat ik kon bellen. Je kunt altijd je verhaal vertellen bij de politie zodat ze ervan af weten, er komt dan meteen iemand als er wat is. Zo heb ik zelf ook een stukje veiligheid ingebouwd. Ik heb pas na drie jaar weer contact gezocht met mijn familie, het zou niet veilig zijn geweest hen meteen op te zoeken. Schuldgevoel over de kinderen die ik achter moest laten in de sekte en die ik niet kon helpen, heb ik niet meer. Dat heb ik in mijn schilderijen verwerkt. Ook heb ik mijn verhaal gedaan bij het AMK (Advies- en Meldpunt Kindermishandeling - voor iedereen die met zorgen en vragen over kindermishandeling rondloopt). Jeugd zorg heeft destijds actie ondernomen door kinderen te laten onderzoeken door een arts, die zorg moest ik uit handen geven. Ik adviseer vrouwen dan ook om bij misbruik het AMK in te schakelen.

Na zes maanden Blijf-van-mijn-lijf-huis moet je verhuizen. De hulpverlening wist echter niet wat ze met mij aan moest. Ik ben naar diverse tehuizen van het RMPI (Rotterdams Medisch Pedagogisch Instituut) geweest, maar die waren eigenlijk voor mensen met een geestelijke handicap, dus daar hoorde ik ook niet thuis. Ik kon prima mijn eigen wastafel schoonhouden of mijn tanden poetsen, dat was niet het probleem, maar een tehuis voor mensen zoals ik was er destijds niet. Mijn therapeut en aanspreekpersoon uit het Blijf-huis ging overal met me mee naartoe; we bezochten samen verschillende instellingen. Omdat er nergens plek voor me was, kreeg deze persoon het voor elkaar dat ik langer in het Blijf-huis mocht blijven; ik kreeg er een half jaar bij en bleef dus in totaal twaalf maanden. Dat was nog nooit eerder voorgekomen.

In het Blijf-van-mijn-lijf-huis was een crisisafdeling; dat was een eenpersoonskamer. Vanuit hier werd er gekeken waar je naartoe kon en als er in dit Blijf-van-mijn-lijf-huis plaats was, dan kwam je op het bovenste gedeelte; groep 1. Hier woonde ik met alle vrouwen die net waren aankomen, het waren er ongeveer vijftig, inclusief kinderen. De eerste maand kreeg ik dagelijkse gesprekken en een therapeut aangewezen. Samen met de therapeut bekeek ik wat mij kon helpen. Ze hadden creatieve therapie, zowel individueel als in een groep, cognitieve therapie en sova (sociale vaardigheden) trainingen. Elke ochtend was er een koffie-uurtje, waar de groepsleiding bij aanwezig was om eventueel onregelmatigheden vast te stellen.

De huishoudelijke taken zoals het dekken van de tafel, het uitvoeren van schoonmaakwerkzaamheden en het bijhouden van de voorraad, werden onderling verdeeld. In de voorraadkast stonden koffie, frisdrank en chips voor de hele groep, maar het eten werd vaak weggehaald. Er was ook een rookgedeelte, dat zat vaak stampvol, er waren veel rokers onder de vrouwen.

Ik had een eigen kamer met wastafel en bed, meer was het niet. Ik moest mezelf overdag in de groep begeven en samen dingen gaan doen. Ik kon niet praten en niet eten... ik had een vorm van anorexia. Wanneer ik stress had, kon ik niet eten; mijn keel ging op slot. Ik was ook veel afgevallen en veel te mager voor mijn lengte (169 cm - 48 kg).

's Nachts kon ik niet slapen, de herbelevingen spookten door mijn hoofd, elke dag dacht ik: vandaag word ik gevonden. Ik mocht van de creatieve therapeut elke dag komen schilderen en/of beelden maken. Dat is mijn redding geweest. De nachttherapeut mocht mij alleen na etenstijd in de crea-ruimte laten (van 17.00 uur tot 0.00 uur). Daarna werd ik begeleid naar mijn kamer en mocht er niet meer af.

Ik kon niet praten, maar door mijn schilderwerk kon ik weer-geven wat ik voelde en samen met mijn creatieve therapeut,

door haar vragen, kwamen er woorden bij mijn beelden en kunst.

Met de vrouwengroep kon ik niet communiceren, de vrouwen waren bang voor mij, ik had vaak paniekaanvallen en ze hielden hun kinderen uit mijn buurt. Een keer was het zo erg dat een vrouw een mes pakte en mij wilde steken. Het mes kwam in de deur terecht, de vrouw werd apart genomen. Ze werd in een andere groep ingedeeld.

Het was een oud opvanghuis, met lange donkere gangen en gele muren. Er waren lange gangen. Veel bruin en donker. 's Nachts zat ik vaak bij de nachttherapeut. Ik was hele nachten wakker. Kon maar één uurtje slapen, ook al was ik nog zo moe. Soms rende ik overstuur door de gangen.

Ook dacht men dat ik een geslachtsziekte had, dus kreeg ik verschillende onderzoeken. De therapeut ging met mij mee naar een vrouwelijke huisarts. Op alles werd ik gecontroleerd en kreeg alle mogelijke inwendige onderzoeken. Ik werd ook op aids getest. De eerste uitslag was: Chlamydia. Ik werd voor deze geslachtsziekte meteen behandeld. De aidstest moest na zes maanden worden herhaald.

Ik dacht dat ik aids had, omdat ik al negen weken achtereen ongesteld was en het bloed dat vrijkwam, was zwart! Nu was de tijd om een boek te schrijven, want later zou ik er misschien niet meer zijn ... Ik hoef nog maar even, dacht ik. Die gedachte hield me op de been, totdat ik de uitslag kreeg. Hoewel ik geen aids had, zakte de grond onder mijn voeten vandaan. Ik was zo bang voor het leven dat ik niet wist hoe ik verder moest. Wat nu? Hoe gaat het nu verder, wat moet ik doen? Ik was te bang om te leven... Ik mocht mijn familie niet zien in verband met hun veiligheid, zei de politie. Zij konden niets voor mij doen. Tenzij de voorganger mij zou vinden en weer zou verkrachten!

Ik had mijn gitaar bij mij en begon het enige liedje te spelen

die ik buiten de kerk en de sekte om kende. Het was een lied uit de buitenwereld, uit de maatschappij. Het was The Rose van Bette Middler.

Vertaling van dit nummer:

*Sommigen zeggen liefde, dat is een rivier
Die het tere riet verdrinkt
Sommigen zeggen liefde, dat is een scheermes
Dat je ziel bloedend achterlaat*

*Sommigen zeggen liefde, dat is een honger
Een eindeloos pijnlijke behoefte
Ik zeg liefde, dat is een bloem
En jij haar enige zaad*

*Het is het hart bang om te breken
Dat nooit leert dansen
Het is de droom bang om te ontwaken
Die nooit een kans neemt
Het is diegene die niet genomen kan worden
Die lijkt niet te kunnen geven
En de ziel bang om te sterven
Die nooit leert om te leven*

*Als de nacht te eenzaam is geweest
En de weg te lang
En je denkt dat liefde alleen
Voor de gelukkige en de sterke is
Onthoud gewoon dat in de winter diep onder de sneeuw
Het zaad ligt
Dat met de liefde van de zon
In de lente
Een roos wordt*

Dit liedje speelde ik in de rookkamer, toen kwam ook de vrouw binnen die mijn therapeut werd in groep 2. Ik wilde haar graag als therapeut. Ik speelde het liedje en zij zong. Ik voelde mij zo veilig, ze was als een moeder voor me. Wat had ik dat dat gemist; een lieve moeder. Ik wilde die roos worden

die kon groeien, ik wilde liefde, zon en water om te groeien. Ik zou doorgaan en die roos worden en leren om te gaan met mijn doornen.

Omdat ik niet met de vrouwen in het Blijf-huis kon opschieten; Dacht ik: zie je wel, ik hoor hier niet! Dit is niet mijn plek, ik moet naar Amerika. Op een gegeven moment was ik zo in de war dat ik dacht: ik ben altijd bang om gevonden te worden, ze weten hier niet wat ze met mij aan moeten, ik kan echt beter teruggaan. Ik zou weliswaar weer verkracht en opgesloten worden, maar dat was bekend. Ik hoefde er niet bang voor te zijn. Nu schrok ik op bij elk geluid. Ik sliep hooguit een uur per nacht, zo alert en angstig was ik. Ondertussen was ik echter ook begonnen met creatieve therapie. Individueel, omdat ik me niet op mijn gemak voelde in een groep.

In groep 2 kwam ik in een kleinere groep, beneden in het huis bij mensen die beter bij me pasten. Hier voelde ik mij thuis en mijn therapeut hielp mij door veel dingen heen. Door haar voelde ik mij geliefd, er was iemand die om mij gaf. Ook gaf ze mij af en toe een standje wat ik ook nodig had. Het komt goed, zei ze altijd tegen me.

Destijds begreep ik dat niet, maar later werd het me duidelijk dat het inderdaad goed komt, als je er maar in gelooft. Hoewel het niet altijd gaat zoals je wilt, is het soms zelfs beter als het écht bij je past.

Beneden was de groep niet alleen kleiner maar ook de kamers. Die waren echt zo klein dat alleen je bed er kon staan plus een stoel, maar ik voelde mij er toch wel veilig. Langzaam durfde ik naar buiten te gaan, rondjes om het huis.

Op deze afdeling hadden we een serre. Hier zat ik veel. 's Morgens gaf ik de vogels brood en hoorde ze fluiten. Ik zag de zon opkomen en zo leerde ik van kleine dingen genieten. Hier leerde ik ook vrouwen kennen die mij veel beter begrepen.

De zoektocht begon naar waar ik naartoe zou gaan ná het

Blijf-van-mijn-lijf-huis. Mijn therapeut hield vol. En na negen maanden was er wat ik nodig had: een plaatsje in de buurt. Het was in ander Blijf-van-mijn-lijf-huis, Hera, een opvang voor mensen boven de eenentwintig. Van daaruit werd ik verder begeleid naar een zelfstandige woonsituatie

Ik kreeg daar een kamer waar ik met vijf mensen woonde. Samen moesten we voor het huis zorgen, we aten samen en we deelden de keuken en de badkamer. Hier had je ook een gemeenschappelijke ruimte en twee keer in de week kwam de groepstherapeut om dingen te bespreken. Ook hier was een mannelijke therapeut, hij ging iets voor mij voelen, dat voelde voor mij onveilig en ongemakkelijk. Ik heb dit besproken en helaas voor die therapeut, maar hij werd overgeplaatst. Ik was voor mezelf opgekomen én ik kon veilig wonen.

Van mijn creatieve therapeut kreeg ik een schildersezal en een bureau. Daarnaast jogde ik nog veel, want door de grond te voelen, werd ik geholpen in het hier en nu te komen. Ik had via Hera een vertrouwenspersoon toegewezen gekregen die vier uur in de week beschikbaar was om bijvoorbeeld met mij naar de Sociale Dienst te gaan, of naar het Riagg.

Ik had me in overleg met mijn therapeut aangemeld voor een soort onderzoek van het Riagg GGZ. Ze vonden het moeilijk mij te beoordelen en ik kreeg dan ook verschillende onderzoeken. Hier kwamen meerdere zaken uit naar voren: ik leed aan Borderline-stoornissen, meervoudige persoonlijkheidsstoornis, posttraumatische stressstoornis, slaap- en eetstoornis. Ik kwam in aanmerking voor klinische opname omdat ik gedragsgestoord was, maar omdat ik me totaal niet veilig voelde, ging ik hier niet in mee.

Het belangrijkste was dus dat ik mijn gevoel van veiligheid zou hervinden. Ik moest hiertoe een basis opbouwen en van hieruit kon ik therapie gaan volgen. Geen enkel therapeutisch centrum zou mij op dit moment opnemen. Ik was nog zo in de war en angstig dat dit lang duurde. Omdat ik mijn therapeut in het Blijf-huis wél vertrouwde, mocht ik daar creatieve therapie

blijven volgen. Inmiddels had ik ook een plek gevonden waar ik elke dag kon gaan schilderen en beeldhouwen en een therapeut in een angstkliniek, waar ik twee keer in de week kwam.

Ondanks deze vooruitgang heb ik toch nog een keer een overdosis genomen. Ik raakte in een herbeleving, doordat ik bang was voor een man die ook in het huis woonde. Bovendien had iemand onze portiek in brand gestoken, waardoor we door de brandweer bevrijd moesten worden en was ik aangerand door een mannelijke bewoner. Ik was op dat moment niet sterk genoeg om nee te zeggen en om voor mijzelf op te komen, maar dit wilde ik nooit meer; ik was het nu echt zat.

Na de overdosis ben ik in contact gekomen met het Centrum voor Angststoornissen. Hier wilden ze me wel helpen, maar dan moest ik wel intern komen. Ik ben hier negen maanden geweest. In die tijd was ik ook erg in de war; ik had steeds nachtmerries over dat mijn vader mij misbruikte. Ik zag zijn gezicht boven mij. Later ben ik er door middel van IC (herbeleving van je trauma door terugkeer, onder begeleiding van een psychotherapeut) achter gekomen, dat het de buurman was die me misbruikte, en niet mijn vader. Het heeft een hele lange tijd geduurd voordat ik de werkelijke beelden zag. Ik wist wel eerder dat mijn vader het niet was, maar niet direct omdat ik dat duidelijk zag. De beelden zijn pas echt weggegaan en duidelijk geworden toen ik EMDR kreeg van een therapeut.

In de psychiatrische kliniek heb ik allerlei therapieën gevolgd; gedragstherapie, sociale vaardigheidstrainingen en cognitieve therapie. Niet allemaal tegelijk, maar stapje voor stapje. Ik ging vooruit, maar soms wilde ik nog weglopen, dan kon ik het even niet meer aan. Ik kreeg hier ook meer medicijnen omdat ik epileptische aanvallen kreeg. Doordat mijn stressniveau hoog was, kreeg ik meerdere aanvallen op een dag. De hogere medicatie was nodig omdat mijn hersenen dat niet aan konden. Ik zou in een psychose kunnen blijven of hersenbloedingen kunnen krijgen. Mijn medicijnen waren dus heel belangrijk voor me, ik slikte destijds achttien pillen per dag (dat heb ik inmiddels afgebouwd tot tweeënhalve pil per dag, dus ik ben

trots op mezelf!).

Ik ben hierna in de dagbehandeling terecht gekomen. Ook onderging ik nog een nabehandeling in de kliniek, want ik was nog lang niet klaar. Het eerste trauma of in ieder geval een deel ervan (het buurman trauma) had een plek gekregen. Ik dacht dat het wel goed ging totdat het volgende trauma de kop opstak. Dit was weer een dieptepunt in mijn leven waarop ik dacht: ik wil dood en ik nam weer een overdosis. Ik had al zoveel verwerkt, ik was er zo moe van steeds weer in dat zwarte gat te vallen. Ik wilde niet meer. Ik had zo hard gevocht om eruit te komen en nu zat ik er weer dieper in dan ooit. Ik kon echt niet meer. De psychiatrische kliniek kende mijn traumaverleden en had aangegeven dat als het weer nodig was, ik opnieuw in behandeling mocht komen, maar volgens het AWBZ mag een opname slechts zes tot negen maanden duren. Een langere periode wordt niet vergoed. Na verloop van tijd mag je je opnieuw op laten nemen.

Toen ik uiteindelijk opnieuw opgenomen werd, was dat voor mijn geestelijke gesteldheid beter, maar lichamelijk moet je het ook aan kunnen. Ik had eetproblemen: als ik mij vies voelde, kon ik niet eten. Het was dan net of er een klem op mijn keel/mond zat. Ik viel dan ook erg af. In de psychiatrische kliniek werd hier wel erg goed opgelet, ze zijn niet alleen begaan met je geestelijke gezondheid.

Door de trauma's die ik verwerkte, kwamen er weer andere gedragingen en stoornissen naar boven waar ik mee om moest leren gaan. Ik bleef in een herbeleving van de periode dat ik getrouwd was met mijn eerste man; ik gedroeg me dan als de achttienjarige Lana die steeds zelfmoord wilde plegen. Ik moest dan ook een contract ondertekenen dat ik mezelf niks mocht aan doen en als ik dat toch wilde, dan moest ik eerst gaan praten met mijn therapeut. Bij mij werkte dat, afspraken en beloftes maken, ik kwam mijn belofte na.

Hierna ben ik bij het Riagg in behandeling geweest, negen maanden lang, vijf dagen per week. Ik had veel geleerd in de

kliniek, maar nog niet hoe ik de therapie kon gaan toepassen in het normale dagelijkse leven. Dat leerde ik hier. Ook leerde ik hoe ik één en ander kon toepassen in een relatie, want ik ontmoette mijn huidige man.

Samen zijn we verhuisd. Ik ben in therapie gegaan bij het GGZ en later heb ik bij dezelfde therapeut EMDR gekregen. Mijn man en ik wilden graag een gezin stichten en hoewel ik veel problemen heb ondervonden op dit gebied, raakte ik uiteindelijk toch zwanger. We kregen een gezonde zoon. Ik had alleen geen idee hoe ik een liefhebbende, goede moeder moest zijn. Ik vertrouwde niemand met onze zoon, zelfs mijn man niet. Op zeker moment had ik zelfs weer een doodswens, maar ik dacht gelijk: als ik dood ben, zorgt er niemand voor hem.

Ik wilde hem meenemen de dood in, zodat we samen naar de hemel konden gaan. Dan kon ik altijd bij hem zijn. Dit speelde zich af direct na de bevalling, ik was erg in de war. Gelukkig kreeg ik veel hulp, elke dag kwam er een vast persoon om me mijn medicatie toe te dienen en ik had een vaste therapeut. Ook kwam er een therapeut om samen met mijn partner voor onze zoon te zorgen. Langzaam leerde ik hem te vertrouwen met onze zoon.

Ik ging wekelijks naar therapie en als ik niet weg kon, kwam de therapeut bij me thuis. Ook volgde ik weer een assertiviteitstraining, omdat ik nog niet zo goed wist hoe ik voor mezelf op moest komen bij mijn familie. Ik heb dit stapje voor stapje moeten leren, ik voelde me zo schuldig en verantwoordelijk tegenover hen. Daarnaast deed ik nog een cursus traumaverwerking. Deze gaf me inzicht in wat een trauma eigenlijk doet in je hersenen. Door een trauma krijgen je hersenen niet de juiste signalen, waardoor je een paniekaanval kunt krijgen of een angststoornis. Hierdoor ben ik gaan inzien dat het dus normaal is dat je abnormaal reageert als je een traumatische gebeurtenis meemaakt.

Doordat ik mijn verleden heb geaccepteerd en mezelf heb kunnen vergeven, zelfs van mezelf ben gaan houden, leerde ik

stapsgewijs met mezelf om te gaan. Hierdoor werd dat ook makkelijker voor anderen. Ze leerden ermee omgaan dat ik ben wie ik ben (soms was dat niet leuk of fijn, maar het is zoals het is). Door hier niet meer tegen te vechten ben ik rustiger geworden en leerde ik van mezelf te houden, inclusief al mijn beperkingen. Ik heb ermee om leren gaan. Ik heb geleerd dat ik teveel impulsen op één dag moet vermijden anders word ik gestrest en als ik teveel stress heb, kan ik ineens apart reageren, paniekerig zijn. Ik heb de tijd nodig om te ventileren, rustig alles op een rijtje te zetten, zodat alles geordend is in mijn hoofd.

Ik heb het nodig te zeggen waar ik mee zit, anders krop ik het op en ga ik mijzelf splitsen in een ander persoon. Ik raak mezelf dan kwijt, weet niet meer wat ik denk of wie ik ben, dus voor mij is het het beste als ik dicht bij mezelf blijf en zeg wat ik denk en voel. Dit is niet altijd even prettig voor mijn omgeving. Ik ben niet perfect, dat weet en accepteer ik, maar zo leef ik en dat werkt voor mij perfect. Ik heb geleerd om - als ik aan een trauma denk - het net als met een afstandsbediening uit te zetten, te stoppen en me dan op iets anders te concentreren, zodat ik niet in een herbeleving blijf steken. Ik schilder, wandel, jog, kijk films of ik luister naar muziek die me in het hier en nu brengt. Ik doe een spelletje met mijn zoontje of ik praat met mijn man over iets wat ons op dit moment bezighoudt. Het helpt me ook nog steeds om, als ik in een stukje van het verleden ben beland, te luisteren naar wat ik nu hoor en nu zie. Om mijn leeftijd en adres te zeggen, zodat ik beseft ik ben hier en nu veilig. Door aan het hier en nu te denken, te beseffen dat ik een lieve man en zoon heb, kom ik uit mijn verleden. De zorg voor mijn zoontje en het praten met mijn man hierover helpen me om een betere moeder te zijn dan die ik zelf heb gehad. Ik heb vier jaar lang hulp gekregen bij de opvoeding van mijn zoon. Mijn man en ik hebben alle steun en hulp aangenomen die we konden krijgen, samen zodat we als gezin beter functioneerden en individueel als vader en moeder.

We hebben geleerd alles uit te praten om samen op één lijn te komen. Ik heb geleerd dat, ook al heb ik mijn stoornissen, er

toch iemand is die onvoorwaardelijk van me houdt, een man die me nooit dwingt tot dingen die ik niet wil doen. Hij laat me vrij, zodat ik kan zijn wie en wat ik wil zijn. Zo willen we onze zoon ook opvoeden, samen, in liefde, maar met een eigen wil. Natuurlijk komen we nog wel eens iets tegen waardoor we van slag raken of zijn er problemen waar we mee om moeten leren gaan, maar elke fase brengt weer iets nieuws met zich mee. Elke dag leren we weer, van onszelf en van elkaar. Wij kiezen ervoor dit te zien als een positieve uitdaging en samen zijn we sterk. Samen - mijn man en ik, onze zoon, onze honden Bruintje en Abby en poes Nanous - zijn we een gelukkig stel.