

De weg naar mijzelf

Interview met Lana door Ghadisha

'Mijn naam is Lana en ik ben nu 39 jaar. Ik vertel hier over mijn levensverhaal, omdat ik anderen wil laten zien dat het mogelijk is om je leven te veranderen, om uit een diep dal omhoog te klimmen. Daar is hulp van anderen voor nodig, maar vooral dat je je beste vriend of vriendin toelaat in je leven. Die beste vriend(in) ben jij zelf!

Mijn geboorte was onverwachts - mijn moeder wist niet dat ze zwanger was van een tweeling - en ik was dan ook niet gewenst. Wel was ik het lievelingetje van mijn vader. We hadden het thuis goed, tot de zaak van mijn vader failliet ging en er slechts schulden overbleven. Hierdoor raakte mijn vader aan de drank. Op mijn achtste zijn mijn ouders gescheiden, vanaf die tijd heb ik voor mijn jongere broertjes en zusjes gezorgd. Mijn moeder had psychische problemen en was op dat moment niet tot zorgen in staat. Ze had regelmatig hysterische buien en sloeg er dan

op los. Behalve met geweld groeide ik ook nog op met seksueel misbruik, wat volgens mijn moeder allemaal mijn eigen schuld was. Eigenwaarde had ik niet. Op mijn zestiende liep ik van huis weg en kwam ik in aanraking met drugs.

Wat ik van huis uit gewend was, bleef zich herhalen in mijn leven, wat ik ook deed. Ik trouwde, ik vluchtte naar Israël en later naar Amerika, ik zocht mijn heil in het geloof en kwam bij diverse sektes terecht. Overal kwam ik echter misbruik en geweld tegen. Wanneer dat gebeurde, vluchtte ik uit mijn lichaam en werd een ander persoon misbruikt. Zo huisden er op een gegeven moment wel zes verschillende personen in mij; hierdoor kon ik het volhouden. Ik zocht redding buiten mijzelf en stond daardoor open voor mensen die me konden verleiden, manipuleren en misbruiken. Vluchten hielp niet, ik nam immers altijd mezelf mee.

De verandering kwam pas toen ik oplossingen in mijzelf ging zoeken. Daarmee bedoel ik dingen als anders over mezelf denken, eigenwaarde opbouwen, mijn leven weer in eigen hand nemen. Het begon met het besluit dat ik wilde leven, dat ik het waard was, dat ik er mocht zijn. In een vrouwenopvanghuis leerde ik dat ik een eigen wil mag hebben en ook heb. Dat ik van mezelf mag houden. Dat ik fouten mag maken, boos mag zijn, dingen mag voelen, verdrietig mag zijn. Normale dingen voor de meeste mensen, maar voor mij was het nieuw en ik moest het allemaal leren. Ik moest de basis die tot dan toe in mijn leven ontbroken had opnieuw leggen. Het accepteren van mijn gevoelens en gedachtes was de eerste stap, daarna kon ik pas leren hoe ermee om te gaan. Doordat alle gevoelens er mochten zijn, kon ik langzaam groeien naar één persoon, Lana.

Mijn herstelproces heeft best veel tijd en inzet gevraagd. In het vrouwenhuis kreeg ik gedurende negen maanden allerlei vormen van therapie: gedragstherapie, creatieve therapie, grenzen leren stellen.

Daarna ben ik in totaal zo'n vijftien maanden opgenomen geweest in een kliniek, waar ik cognitieve-, gedrags-, assertieve- en groepstherapie kreeg en nog allerlei andere soorten. Vervolgens had ik nog twaalf maanden dagbehandeling.

Vooral de creatieve therapie was voor mij belangrijk. Door te schilderen kwam ik bij mijn gevoel. Via beeldhouwen en schilderen kon ik mezelf weer opbouwen. Bij mij nam de angst af door dit te doen en natuurlijk door te praten. Zo kon ik alles een plekje geven. Ik heb bijvoorbeeld een soort kast van mijn leven gemaakt met allemaal laatjes. Sommigen gaan open, maar nooit allemaal tegelijk. Soms één voor één, soms een paar tegelijk. Het hielp me ook om te weten dat je bij een trauma stoffen aanmaakt in je hersenen, waardoor je een herbeleving kunt krijgen of in een paniekaanval raken. Via IC (individuele confrontatie: therapievorm waarbij je samen met je therapeut trauma's gaat verwerken) en EMDR heb ik gewerkt aan het verwerken van trauma's. Ik heb geleerd om in het nu te leven door bewust om me

heen te kijken en te luisteren naar de geluiden van vogels, het verkeer of de mensen om me heen. Ik heb geleerd dat ik mezelf moet en mag beschermen. Als iemand mij wil dwingen, begint er een lichtje te knippen: dit is niet goed. Het is niet nodig dat dingen mij overkomen; wanneer ik iets niet wil, geef ik mijn grens aan en ga ik weg. Ik heb nu een lieve man, die mij laat zien dat ik de moeite waard ben om van te houden en die mij vrij laat in denken en doen. Van hem mag ik er zijn! We hebben een open relatie, wat betekent dat ik niets hoeft op te kroppen en gewoon mezelf mag zijn. Ik ben moeder van een zoontje en heb ondersteuning van Homestart bij de opvoeding om te voorkomen dat mijn trauma's doorwerken in de relatie met mijn zoon. Ik woon weer bij mijn familie en vrienden. Elke keer verover ik een stukje van mijn leven terug. Al ben ik er nog niet, ik ben op de goede weg.

Op de eerste plaats sta ik zelf, dan mijn man en zoontje. Als ik me gelukkig voel, zie ik dat ook in hen terug. Als er iets omhoog komt, praat ik erover. Ik schrijf het op of ik ga schilderen. Sporten helpt

voor mij ook. Zo heb ik een gelukkig leven. Ik heb mijn stoornissen geaccepteerd en ermee leren omgaan. Daardoor kunnen ook mijn man, zoontje en vrienden dat. Dus ja, ik heb mijn plekje in mijn leven gevonden, ik voel me veilig en thuis in mijn leven en mijn gezin. Ik heb hier zelf voor gekozen en dat is voor mij heel belangrijk. Ik kan genieten van de dingen in het leven en wat het me brengt. Als ik iets mis, ga ik op onderzoek uit en probeer er iets mee te doen. Ik wilde me bijvoorbeeld leren ontspannen. In mijn zoektocht kwam ik uit bij yoga. Een paar maanden geleden ben ik lessen gaan volgen en ik ben erachter gekomen dat dit bij mij ontspannend werkt.

Door wat mij door anderen is aangedaan, heb ik ook anderen nodig gehad om door mijn angsten en mijn verleden heen te komen. Je moet (mag) de keuze wel zelf maken, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Voor mij was herstellen eerst genezen zijn, maar nu weet ik dat herstellen is leren omgaan met mijn tekortkomingen en dat accepteren. Doordat ik

het met anderen kan delen, voel ik me niet meer zo alleen en niet meer zo raar. Ik mag best een keer ergens bang voor zijn, ik laat het en praat erover, dat helpt me om niet in paniek te raken en door te slaan in mijn angsten(ik kan het stopzetten).

Ik ben trots op mezelf.

Doordat ik dit met andere ervaringsdeskundigen kon delen, voelde ik dat ik weer deel uitmaakte van de maatschappij. Door te beseffen wat herstellen betekent, voelde ik de kracht in mezelf. Ik heb veel therapieën gevolgd, heb aan veel dingen gewerkt, maar niet in één keer, elk klein stapje hielp me deze weg in te slaan. De stapjes die ik maakte heb ik gemaakt omdat ik er zelf achter stond en in elke stap zag ik een overwinning. Soms deed ik een stapje terug of viel ik weer even, maar als ik me weer sterk voelde ging ik er weer tegenaan.

De zoektocht naar mezelf begon met wat ik niet wilde. Tien jaar later ben ik hier: ik werk als vrijwilliger voor Homestart en ben een luisterend oor voor anderen

en dat kan doordat ik zelf zoveel steun heb gehad, van therapeuten, familie en vrienden. Ik merk dat ik mij - door mijn verleden - goed kan inleven en de mensen van Homestart voelen dat. Ik ben lid van de cliëntenraad Touwbaan; het geeft me veel voldoening iets te kunnen betekenen voor een ander in de maatschappij. Ik voel me goed als moeder, ik heb een lieve man en ik kan een vriendin zijn voor een vriendin.

Ik vind het heel belangrijk dat we elkaar helpen om kleine stapjes te zetten, ik weet dat er een uitweg is. Een weg naar een leven waarin je je gelukkig kunt voelen. Ik weet ook dat er soms tegenslagen komen, maar door erover te praten sluit ik me niet meer in mezelf op. Daarom is het goed dat Vivenz deze cursussen aanbiedt aan het eind van een behandeling, zodat mensen die uitbehandeld zijn niet in een gat vallen, maar ook dan voelen, ik ben niet alleen. Ik zie de cursus 'Herstellen doe je zelf' als een bruggetje tussen therapie en de maatschappij. Voor mij was het een steuntje in de rug om mijn leven weer op te pakken

en zelfstandig verder te gaan. Hoewel ik in het begin best bang was en me afvroeg of ik het wel zelf zou kunnen, voel ik me nu een deel van de maatschappij. Ik kan functioneren zonder therapie en daar ben ik best trots op.

Ik zeg niet dat ik nooit meer therapie nodig heb, maar voor nu sta ik met beide benen op de grond. Ik heb inzicht gekregen in mezelf; ik begrijp mezelf en pas het geleerde toe. Het cliëntenbelangen bureau biedt verschillende cursussen aan: herstellen, ervaringsdes-

kundigheid en empowerment. Deze cursussen doe je zelf, samen met anderen. Herkenning helpt; je voelt je begrepen, je kunt er je verhaal kwijt en men houdt je een spiegel voor. Daarom zou ik het fijn vinden als Yulius zou gaan samenwerken met het cliëntenbelangen bureau. Het heeft mij zo geholpen dat er een tussenstation was tussen therapie en terugkeer in de maatschappij, dat ik het fijn zou als cliënten van Yulius zouden kunnen kiezen of ze hier aan mee willen doen.'