

Taboe

Door mijn verhaal te vertellen wil ik graag het taboe verbreken, dat heerst over mensen die getraumatiseerd zijn door hun verleden.

Sommigen hebben er angst-, dwangmatige of psychische stoornissen door gekregen, anderen raken verslaafd en eindigen in de goot of erger... dood. Acht op de tien kinderen ervaart een vorm van misbruik - lichamelijk of geestelijk - in hun leven. In een klas met dertig kinderen betekent dat dus vierentwintig slachtoffers van misbruik en/of manipulatie.

Ik ben door mijn misbruikverleden zo in de war geweest en ben in verschrikkelijke situaties terechtgekomen; dit zou ik graag willen voorkomen voor anderen. Natuurlijk kan ik de wereld niet redden, maar ik kan wel een stem zijn voor diegenen die nu in een situatie zitten waar ze denken niet uit te kunnen komen. Zoek hulp, probeer er met iemand over te praten, want als je eenmaal in een cirkel van manipulatie zit, is het zo moeilijk eruit te komen. Ik geloof dat de weg hieruit is van jezelf te leren houden. Doe wat jij wilt: vraag jezelf elke dag af doe ik dit voor mij of voor een ander?

Een vraag die mij veel gesteld wordt, is: Hoe doe je dat dan, als je nooit geleerd hebt wat houden van is? Ik denk dat het antwoord hierop is: Leren van jezelf te houden en je leven te leiden zoals jij dat wilt. Als je je leven leeft omdat het zo moet of hoort, of het gaat ten koste van jezelf of anderen, dan is dat niet het leven dat jou gelukkig maakt. Zoals Boedha zegt: 'Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg!' Elke dag vraag ik mezelf af: doe ik wat ik wil, doe ik wat mij gelukkig maakt (zonder dat ik hierdoor een ander benadeel)?

Schuld is een slechte raadgever, angst ook. Als ik angstig

word, dan zorg ik ervoor dat ik eerst de rust terugvind, voordat ik een volgende stap neem. In mijn verhaal lees je wat mijn stutten zijn, die zet ik in als ik dat nodig heb.

Als ik weer even een dip heb, neem ik een time-out; dat geeft rust in mijn leven. Dan zet ik alle afspraken stil en ga ik schilderen, wandelen, joggen of gewoon rusten. Soms helpt het om een film kijken of foto's die me in het hier en nu brengen. Ik weet ook dat mijn serotoninegehalte afneemt als ik teveel doe, ik heb het dus echt nodig om op tijd rust te nemen. Doe ik dat niet, dan kan ik last krijgen van terugvallen (dan word ik angstig en als dat doorgaat kan ik in een psychose raken en mezelf splitsen). Ik kan dan soms zelfs geen woorden meer bedenken, ik kan niet meer praten ... mijn hoofd is dan zo leeg (of juist vol!). Het lukt me dan niet om gewoon te functioneren.

Ik weet dat mensen een oordeel hadden over mij en misschien nu ze mijn verhaal lezen weer. Maar ik doe het niet voor hen, ik doe het voor de mensen die mijn verhaal willen lezen en er een soort voorbeeld aan kunnen hebben. Er is een weg uit een dal zoals het mijne. Ik ben en wil ook graag een rolmodel zijn.

Ooit is mij verteld door een lotgenoot:

"Toen ik in therapie zat, spraken de therapeuten vanuit een boek. Ik dacht: ja, zij hebben mooi praten met hun mooie leven. Ze hebben een huis, een gezin en een baan en ze weten het mooi te vertellen. Maar ik, ik ben iemand met psychiatrische problemen, voor mij is er geen hoop. Toen ze uiteindelijk in contact kwam met een ervaringsdeskundige, zag ze een levend voorbeeld. Een rolmodel: als zij het kan, dan kan ik het ook. Als het haar gelukt is uit een diep dal te komen en een gelukkig leven te leven met haar beperkingen en stoornissen, dan kan ik het dus ook!"

Dit geeft mij de moed om door te gaan. Ik zie het ook steeds om me heen, het lijkt wel een soort sneeuwbaaleffect. Mensen gaan steeds meer geloven in hun mogelijkheden. Wat de één

kan, zal de ander misschien niet kunnen, maar de één is al gelukkig als hij naar de winkel durft te gaan en de ander lukt het om vrijwilligerswerk te doen, zoals ik. Er zijn mensen die een baan vinden als ervaringswerker en er zijn er die nieuwe hobby's ontdekken en hierdoor gelukkig leven.

Het taboe heerst ook in mijn familie, je hoort de vuile was niet buiten te hangen. Ik heb dus jaren niet voor mezelf gesproken, ik verstopte me. Ik leefde mijn leven zoals anderen dat wilden, of zoals ik dacht dat anderen dat wilden. Ik kon niet voor mezelf denken.

Dat kan ik nu wel en sorry voor diegenen die nu een andere Lana zien, maar dit is de Lana die ik zelf wil zijn. Ik ben gestopt voor een ander te denken; als ik iets wil weten vraag ik het, hoe stom het soms ook klinkt. Ik zie mensen wel eens kijken en denken: Lana, dat hoor je toch te weten? Nee, dat weet ik dus niet en daarom vraag ik het!

Waar ik ook heel blij mee ben, is dat de wetten in Nederland aangepast worden. Ik gaf een keer een lezing op het Da Vinci College, toen ik een meisje van een jaar of zeventien ontmoette. Haar vriendin was in het loverboy-circuit terechtgekomen. Ze was meegenomen naar Spanje, maar omdat ze achttien jaar was, deed de politie niks.

De politie kón niks doen, want voor de wet is een achttienjarige volwassen. 'Waar kan ik heen?' vroeg ze me. Ik weet nu dat men probeert de wetten te veranderen, daarom is mijn verhaal ook naar de Tweede Kamer gegaan: zodat men hoort wat er allemaal kan gebeuren en gebeurt in Nederland en al haar omliggende landen!

Het gebeurt echt: je kind kán worden meegenomen naar het buitenland en ook al ben je vijf, tien, achttien of ouder, niemand mag je tegen je zin meenemen! Er hoort een straf op te staan als iemand tegen zijn zin meegenomen wordt, mishandeld of gehersenspoeld. In Nederland wordt hieraan gewerkt, in België, Frankrijk en Duitsland zijn hier al wetten voor.

Men vindt mij vaak confronterend, maar soms is het nodig om mensen wakker te schudden. Ken je iemand in een soortgelijke situatie? Op internet kun je 'Sektesignaal' vinden. Je kunt via hen met een therapeut in contact komen, die therapieën geeft om los te komen van je verwarring, als je met loverboys en/of een sekte te maken hebt gehad.

Het is dus mogelijk een ander leven te leiden; een leven waarin jij centraal staat, waarin jij mag zijn wie je bent en waarin het mogelijk is je leven te leven zoals jij dat zelf wilt. Het geluk zit in jezelf.

Ik ben jaren op zoek geweest naar een God buiten mezelf, het geluk buiten mij om. Nu weet ik: mijn wereld begint bij mij, mijn geluk zit binnenin mij. Als ik van mezelf hou, heb ik geen anderen nodig om van me te houden. Als ik van mezelf hou en in mijn eigen kleine kringetje leef zoals ik wil en ben. Als ik fijne mensen om me heen heb die me begrijpen, dan voelen zij zich ook fijn. Mijn wereld is die waarin ik me begeef. Ik maak de juiste keuzes: wat goed is voor mij, dat doe ik.

Ik zie om me heen ook dingen veranderen: mensen brengen me bijvoorbeeld oude kleding om door te geven aan de armen of anderen die het nodig hebben. Ik zie ook dat mensen spullen doneren aan de weggeefhoek op social media als Facebook. Zelfs de woningbouwvereniging heeft ons een ruimte gratis ter beschikking gesteld, waar we cursussen mogen geven of samen kunnen schilderen. We willen de eenzame burger bereiken, maar ook de ouderen. De één vindt het leuk een boodschapje te doen met oudere mensen of met hen te wandelen, de ander doet weer graag klussen in huis.

Zo kun je jong en oud samenbrengen en samen maak je je buurt leefbaarder. Je ziet dat mensen zich hierover verbazen, maar het werkt wel. Het is bijzonder dat er deuren opengaan. Samen een eenheid vormen: met elkaar, voor elkaar, naast elkaar.

Eenieder kan inbrengen wat hij kan of wil, je kunt ook gewoon

een kopje koffie drinken, gewoon even uit je eigen omgeving stappen. Het is laagdrempelig en we zien je graag komen; ook als je behandelingen/consulten bij bijvoorbeeld het GGZ niet kunt betalen, vind je bij ons een luisterend oor.

Er is ooit onderzoek gedaan naar waar patiënten het meest aan hadden, als ze bij een psychiater onder behandeling waren. Het was niet de medicatie die hen het meeste had geholpen of bij was gebleven. Nee, het was de psychiater die hen als mens behandelde en die een luisterend oor bood! Dus nee, we kunnen niet iedereen helpen, maar wel naast iemand staan en naar hem luisteren.

Je mag het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen; samen zijn we één. En ik weet, er is veel armoede, maar luisteren kost niets. Een boodschapje voor je oude buurvrouw meenemen, kost niets. Een wandeling maken met een oudere of eenzaam persoon kost ook niets. Misschien woont er iemand die eenzaam is bij jou in de straat. Probeer eens contact te maken, kijk of je iets kunt doen voor je medemens. Het hoeft niets te kosten en je krijgt er zoveel waardering voor terug. Dat is met geen geld te betalen: je waardevol voelen en de ander het gevoel geven dat hij meetelt. Je bent belangrijk, iedereen is belangrijk, ook al beseffen ze dat soms nog niet. Ik heb dat geloof in mezelf geworteld en weet dat ik er mag zijn!