

## Beperkingen

Als je lijdt aan een psychiatrische aandoening (ziekte), ontstaan hierdoor beperkingen. Voor mij geldt bijvoorbeeld dat ik tijdig mijn rust moet nemen en dat ik slecht om kan gaan met stress. Ik moet niet teveel triggers opzoeken, niet alleen in het donker naar buiten gaan, niet teveel activiteiten plannen op één dag en zorgen dat ik genoeg ontspanning neem (schilderen, joggen, wandelen). Je beperkingen zijn niet je psychische stoornissen, het zijn de dingen die jou beperken in je dagelijkse leven.

Nu ik mijn beperkingen ken en weet wat mijn valkuilen zijn, kan ik hier zelf rekening mee houden. Door dit inzicht in mezelf neem ik nu daadwerkelijk een time-out als het me even teveel wordt en doordat ik dit heb geleerd, is het ook makkelijker aansluiting te vinden bij anderen. Ik vertel over mezelf en mijn beperkingen, zodat het voor de ander makkelijker is met mij samen te werken. Mijn zelfkennis geeft me een soort wijsheid waardoor ik prettiger in het leven sta. Ik besef dat ik minder van een ander verwacht, nu ik het probleem erken, herken en accepteer en er zelf mee om kan gaan. De ander leert juist van mij hoe ik met bepaalde situaties omga. Ik zie dit als een win-winsituatie; doordat ik aan mezelf werk, hoeft een ander minder moeite voor me te doen. Zo wordt het leven aangener voor ons beiden.

Ik kan mezelf vergeven zonder dat ik vergeving van een ander nodig heb. Als iemand me kritiek of feedback geeft, kan ik daarmee omgaan omdat ik weet wie ik ben en wat ik bedoel. De ander begrijpt me niet altijd meteen, maar ik het tegenwoordig beter uitleggen.

Het blijft moeilijk voor me om dingen in woorden te vatten in plaats van in beelden, maar door de diverse therapieën kan ik

mijn gedachtes nu wel dusdanig formuleren dat het voor een ander begrijpelijk is. Dit maakt het leven zo veel prettiger en mij zoveel gelukkiger.

Ik weet hoe het is om gevangen te zitten, in jezelf, in een sekte, in het geloof ... en dan toch de kracht te vinden om hieruit te vluchten. Het is dus mogelijk om je na misbruik en gevangenschap vrij te voelen en gelukkig. Het is mogelijk om uit een sekte te ontsnappen en een normaal leven op te bouwen. Ik heb inmiddels met diverse instanties gesproken over de in dit kader geldende wetten in Nederland, zodat de praktijken van sekten, loverboys en dergelijke als misdrijf gezien worden en er derhalve straffen op staan. In mijn tijd was dit niet het geval en ik voelde me dan ook in de steek gelaten door politie en justitie. In mijn hoofd waren de wetten van de sekte sterker dan die van het land, het voelde zelfs alsof ze de politie in haar macht had ... de God die ik had leren kennen via de sekte stond boven alles. Ik hoop dat de wet er snel komt.

Ik heb nu een gezin en ik woon rustig en veilig; mijn zoontje van zeven weet niets van mijn verleden. Ik heb een normaal leven op weten te bouwen en dat wil ik graag zo houden. Mijn hart gaat uit naar al die mensen die er nog in zitten: als je gehersenspoeld bent, voel je je verbonden met de sekte. Ze laten je financieel en geestelijk helemaal afhankelijk worden en ze zorgen dat je niemand meer over hebt in de 'normale' wereld. Het is zo moeilijk om eruit te komen ...

Na dertien jaar kan ik zeggen dat ik een gelukkig leven leid. Dat voelt fijn, maar ik voel ook dat nu ik het kan, ik moet fungeren als spreekbuis voor diegenen die nog opgesloten zijn. Sommige kinderen worden in een sekte/gevangenschap geboren, die weten niet beter. Ik heb helaas door dit alles nog dagelijks met geestelijke beperkingen te maken, maar ik heb de juiste therapeuten gevonden. Ik leef een vrij leven!