

Wensen

Uitgekomen wensen

Veel van mijn wensen zijn in de loop der jaren uitgekomen. Natuurlijk dat ik mijn lieve man ontmoet heb, die ook nog eens mijn soulmate is. Onze prachtige zoon.

Dat ik bij mijn vrienden en familie in de buurt woon. Zo kan ik er nog veel meer opnoemen, maar ik wil er één in het bijzonder uitlichten. Het gebeurde tijdens mijn time-out, toen ik eigenlijk dacht: het gaat niet goed en het komt niet meer goed.

Ik heb dertien jaar geleden een paar dagen op het politiebureau gezeten om het verhaal over mijn verblijf in de sekte te vertellen en aangifte tegen de sekteleiden te doen. De politie kon hen echter niet vervolgen, omdat hersenspoelen destijds nog niet werd aangemerkt als strafbaar feit. Sinds maart 2013 is het echter mogelijk om sektes te melden bij Sektesignaal, onderdeel van het ministerie van Veiligheid en Justitie. Om mensen weerbaarder te maken tegen de invloeden van strafbare sektarische activiteiten is meer kennis nodig over de werkwijze en de kenmerken ervan. Sektesignaal bundelt deze signalen om bij te dragen aan de ontwikkeling van een aanpak. Tijdens mijn time-out heb ik contact met hen opgenomen en mijn verhaal verteld. Inmiddels zijn er plannen om de wet voor wat betreft dit punt te veranderen. Ik ben trots dat mijn verhaal daar - in beperkte mate - aan mee heeft geholpen. De wens die ik dertien jaar geleden had, is uitgekomen.

Zo zie je maar, ook al gebeurt er soms iets negatiefs (terugval), het is maar hoe je het voelt en ziet, want als je echt goed kijkt, zijn dingen soms nodig (time-out). Je krijgt niet altijd wat je vraagt of wat je denkt nodig te hebben. In het leven krijg je wat je nodig hebt om een stapje verder te komen. Dit voelt goed, het gaat al stukken beter met me.

Mijn time-out heeft er dus mede voor gezorgd dat één van mijn wensen is uitgekomen: als ik niet thuis was komen te zitten, was ik Sektesignaal niet tegengekomen. Het heeft zo moeten zijn ... of ... mijn leven heeft zich positief gekeerd nu ik een time-out genomen heb. Always look on the bright side of life!

Nog uit te komen wensen

Eén van mijn nog on vervulde wensen is een wit huis. Een empowerment-huis. Niet voor mezelf, maar voor mensen die buiten hun schuld op straat komen te staan en/of geen familie hebben waar ze terecht kunnen. Een heel groot huis, voor iedereen, ongeacht hun achtergrond. Voor mensen die de kracht in zichzelf willen vinden.

Ik wil ze de mogelijkheid bieden om in alle rust aan zichzelf te werken en ze cursussen aanbieden als 'herstellen doe je zelf' of 'empowerment'. Ik wil mensen leren van zichzelf te houden en hoe ze hun eigen beste vriend worden. Dat kan pas als je beseft dat zoiets echt mogelijk is en dat je hem niet in een ander vindt, maar in jezelf (ik heb altijd alles buiten mezelf gezocht, in een ander, in God; om de zoektocht in mezelf te realiseren moest ik oude patronen loslaten). De mensen blijven in het huis zolang als nodig is, van drie maanden tot een jaar, maar het is wel de bedoeling dat ze cursussen volgen. Ze doen het zelf, maar niet alleen; ze kiezen zelf wat ze nodig hebben en ze leren doelen stellen. Drank is niet verboden, maar alleen met mate. Dronkenschap wordt niet getolereerd. Drugs zijn niet toegestaan, ik wil voorkomen dat mensen sociaal afhankelijk worden of zich negatief laten beïnvloeden.

In dit huis is ook een pedagoog om kinderen op te vangen. Het is een plek waar kinderen die misbruikt of mishandeld worden, kunnen aankloppen en kinderen die om een andere reden niet thuis kunnen blijven wonen. Jeugdzorg kan kinderen plaatsen. Er zijn professionals aanwezig om zowel de volwassenen, als de kinderen te begeleiden.

Graag zou ik bijvoorbeeld een oud schoolgebouw ombouwen

en hierin aparte kamertjes maken of een eigen ruimte voor een gezin. Mensen verblijven er dan net zoals in een Blijf-van-mijn-lijf-huis. Een samenwerkingsverband met de gemeente zou ideaal zijn, zodat mensen later kunnen doorstromen naar een eigen woning.

Tot slot zou ik graag de WSPA (World Society for the Protection of Animals) en de dierenbescherming bij mijn project betrekken, zodat we ook dieren kunnen opvangen. Dieren werken helend, dat is in mijn geval gebleken.

Mijn wens/verlangen als ervaringsdeskundige

Mijn verlangen voor de toekomst is dat ik vaker gastlessen en hersteltrainingen mag geven, omdat ik het zo fijn vind dat ik - met al mijn beperkingen - een prettig leven heb en dat ik zelf kan, mag en wil bepalen hoe ik leef.

Mijn verleden is heel zwaar geweest; ik ben in zeer vervelende situaties terechtgekomen doordat ik niet wist hoe ik met mijn stoornissen (lees: beperkingen) om moest gaan en hierdoor wisten anderen weer niet hoe ze met mij om moesten gaan. Ik heb door mijn verleden, seksueel misbruik, geweldsmisbruik, drugs-/drankmisbruik, incest, anorexia/boulimie, Borderline-stoornissen, trauma's, dissociatieve stoornissen, posttraumatische stressstoornis en meerdere persoonlijkheidsstoornis heel wat problemen gehad. Hierdoor was ik erg vatbaar voor manipulatie en misbruik.

Ik ben vanaf mijn derde twaalfde misbruikt. Toen ik zestien was, ben ik de straat op geschopt, waarna ik in aanraking kwam met drank en drugs (mijn vriendin stierf aan een overdosis, ik ben toen gelijk gestopt). Op mijn achttiende was ik pleegmoeder van mijn twee zusjes en hielp ik mensen van de straat af en liet ze bij mij wonen. Ik ben gedwongen getrouwd met een crimineel, ik heb een zelfmoordpoging gedaan (ik sprong van vijf hoog naar beneden, maar ben opgevangen) en zo zwaar mishandeld dat ik mijn kindje verloor. Ik ben gevlucht naar Israël, waar ik in een sekte terecht kwam. Na tien jaar vluchtte ik ook hieruit en de politie bracht me naar een

Blijf-van-mijn-lijf-huis. Hier wisten ze niet wat ze met me aan moesten, maar ik kon niet terug naar mijn familie, omdat de sekte mij nog steeds zocht. Ik heb zes jaar in een andere stad gewoond, eerst twee jaar in een begeleid wonen-project, omdat ik veel angststoornissen had. Ik was erg dissociatief en ik had last van herbelevingen, paniekaanvallen, hyperventilatie en spanningsepilepsie. Daarna ben ik gedurende negen maanden opgenomen geweest in een psychiatrische kliniek. De nabehandeling duurde zes maanden, vervolgens werd ik nogmaals opgenomen. Na de daarop volgende nabehandeling volgde ik een jaar dagbehandeling (inmiddels had ik al verschillende zelfmoordpogingen gedaan).

Tijdens mijn behandeling heb ik verschillende therapieën gehad: gedragstherapie, cognitieve therapie, assertiviteitstrainingen, PMT, IC, traumaverwerking, creatieve therapie, psychotherapie, R.E.T., geloofsovertuigingstherapie, ontspanningstherapie en dramatherapie, in totaal tien jaar therapie. Een jaar geleden heb ik de cursus 'werken met je eigen ervaring' gevolgd; dit gaf me zoveel kracht en energie dat ik mij voelde opbloeien, dit wilde ik met mijn leven gaan doen!

Ik wil vertellen dat er een uitweg is, dat een vrij en gelukkig leven - hoe jij het wilt - mogelijk is. Ik heb bestaansrecht en ik heb geleerd van mezelf te houden. Nu kan ik ook van mijn man, mijn zoontje en nog veel meer mensen houden. Ik leef nu een zo gelukkig mogelijk leven en ben blij met elke dag. Ik leef hoe ik wil en heb mezelf leren vergeven; ik hoef niet meer door iedereen aardig gevonden te worden. Ik ben wie ik ben, met mijn leuke en minder leuke kanten. Ik heb geleerd te accepteren dat ik niet perfect ben en daarom voelt mijn leven als perfect. Ik ben blij met wie ik ben en als ik het even niet ben, geeft dat niet, dat mag.

Ik wil graag preventief werken, zodat niemand nog in zo'n situatie hoeft te komen als ik. In mijn verleden was een hoop negativiteit, maar door mijn verhaal te vertellen en anderen te helpen zoeken naar wie ze zelf zijn, kan ik iets positiefs doen in dit leven. Dit geeft me kracht, positiviteit en energie en dat

wil ik doorgeven. Ik hoop dat ik anderen 'besmet' met dit fijne gevoel: je mag er zijn ... Ik mag er zijn!

Vaardigheden -Overtuiging- Identiteit -Missie- Wens - Spiritualiteit

Als je alleen je omgeving verandert, wil dat niet meteen zeggen dat je gedrag ook verandert. Andersom geldt het wel: als je je gedrag verandert, verandert de omgeving met je mee. Ook je vaardigheden of overtuiging kunnen je gedrag veranderen. Als je altijd dacht dat je niets waard was en je bent er nu van overtuigd dat je er mag zijn, dan verandert ook je gedrag. Stapje voor stapje kun je dan ook je vaardigheden veranderen. Soms heb je een overtuiging vanuit je cultuur, je normen en waarden of je geloof meegekregen. Hierdoor kan het zijn dat je denkt dat je niet mag zeggen wat je vindt en al helemaal niet tegen vreemden. Dan stel je jezelf als 'minder' dan de ander op. Op het moment dat je gaat denken: ik ben evenveel waard als die ander, verandert je houding ook. Je bent minder onzeker, je durft meer en je omgeving behandelt je ook anders.

Het vinden van je eigen identiteit is een heel proces, waarbij het de kunst is te worden wie jij werkelijk bent. Wat gebeurt er als het donker is en je het licht aandoet? De duisternis verdwijnt! Doe daarom het licht binnenin je aan. Het is net als leren fietsen: als je naast de fiets blijft lopen en kijkt hoe anderen het doen, leer je zelf niets. Stap op en fiets! Neem zelf initiatieven en stap op de fiets wanneer jij dat wil.

Als een ander je iets aandoet, voel je je verdrietig en boos, omdat de ander dan macht over je heeft. Laat hem niet de 'baas' over je worden. Sta stil bij jezelf en bij wat jij nodig hebt. Geef je grenzen aan!