

## Stemmen in mijn hoofd

Stemmen in mijn hoofd, de stemmen maakte ruzie en wilde mij dingen laten doen die ik zelf niet wilde.

Ze had ik 6 verschillende stemmen in mijn hoofd.

De 1 was klein, de ander was groot, de een was heel bang de ander weer nergens bang voor en een wilde altijd maar naar de hemel, de ander voelde dat iedereen haar achtervolgde zag demonen en vertelde: iedereen haat je. Dood ben je beter af.

De stemmen zorgde ervoor dat ik het heel druk had in mijn hoofd.

Door de juiste therapie en trauma verwerking ben ik er achter gekomen dat de stemmen bij mij dissociatie hoorde en toen ik in therapie ben gegaan, 2 en half jaar opname en 10 jaar therapie, heb ik geleerd vriendschap te sluiten met de stemmen.

Met de juiste medicatie en rust regelmatig en reinheid, leef ik nu een rustig leven.

Als ik merk dat het stofje : serotonine in mijn hoofd op raakt, dan zoek ik rust: ik ga wandelen of sporten of schilderen en trek mij even terug.

Het kan ook heel gezellig in mijn hoofd zijn, soms lijkt het net een feestje.

Als ik bv schrijf, zie ik dat de stemmen mij soms antwoord geven en dit helpt mij.

Ik heb vriendschap gesloten met de stemmen en kan nu ervoor zorgen dat ik één ben met hun.

Ik heb ze stuk voor stuk toegelaten en ben gesmolten naar één persoon.

Ik leef een trigger vrij leven en voel zelf aan wat wel/niet kan.

Een vraag heeft mijn leven veranderd: Wat wil jij?

Wat wil ik?

Ik wil rust, ik wil geen gevecht meer in mijn hoofd , gen angst meer voelen.

De stemmen zeiden bv: spring van de flat, maak jezelf dood.

Dit was eens tem die mij bang maakte om te leven.

Ik zelf heb geleerd niet meer bang te zijn voor het leven maar ben het gaan zien als uitdaging, als elke keer een nieuw begin, en als ik mijn mindere dagen heb, ga ik iets leuk doen zodat ik het leven weer zie zitten, schilderen maakt mij blij, maar ook wandelen.

Mijn hond Abby helpt mij enorm erbij: om in het hier en nu te komen en om mij heen te kijken, want nu is fijn.

Ik weet nu: ik wil een fijn leven, en dat kan ik hebben nu ik mijzelf geaccepteerd heb en van mijzelf ben gaan houden.

Het gevecht is gestopt, en als het weer opkomt, trek ik mij even terug in mijn veilige omgeving.

Ik vecht er niet meer tegen, ik accepteer, erken en herken het.

Dat het er mag zijn, is een hele opluchting geweest voor mij, hierdoor ben ik van elke stem gaan houden: Ik heb mij lief!

Zo kan ik een redelijk normaal en gelukkig leven leven, het is dus mogelijk met deze beperkingen een zo'n gelukkig mogelijk leven te leven, dit wens ik iedereen toe,

Lana B