



Ik heb me altijd anders gevoeld dan anderen. Leeftijdsgenoten gingen op een makkelijke manier met elkaar om, haalden goede cijfers en deden wat hen opgedragen werd. Ik niet, ik had vaak strijd met anderen, zeker met leraren, en had m'n ongezouten mening altijd klaar. Wat was er toch mis met mij?, vroeg ik me steeds af. Op mijn 12e ontwikkelde ik anorexia nervosa. Ik genoot van de controle die ik had over het eten en dacht dat ik makkelijker vrienden zou maken als ik dunner en mooier was. Hier startte mijn tocht in de ggz.

De eetstoornis wist ik met therapie en de inzet van mijn ouders aardig los te laten. Maar op mijn veertiende gebeurde er in korte tijd te veel: ik deed een nare, traumatische ervaring op en vlak daarna gingen mijn ouders scheiden. Aan m'n mentor vertelde ik over mijn suïcidale gedachten. 'Dit moet ik met je ouders bespreken', reageerde hij, 'ik ga hen vanavond bellen.' Daarom deed ik 's middags een halfzachte poging, want nu had ik nog de kans. Mijn broertje was degene die me vond, heel erg vind ik dit achteraf. Ik volgde EMDR-therapie, kreeg medicatie en er kwam een diagnose: autisme. Fijn, dacht ik eerst, nu kan ik beter worden. Maar ik was helemaal niet autistisch, bleek jaren later.



Door personeelstekorten kreeg ik telkens andere begeleiding. Dit wilde ik niet, want wat ik vertelde was superpersoonlijk.

Ik was gewoon boos op de hele wereld. Kampte met de gevolgen van mijn nare ervaring(en), waarover ik mijn hulpverleners niet kon vertellen, omdat ik deze mezelf zo kwalijk nam.

Van de gewone ggz ging ik naar kinder- en jeugdpsychiatrie en vervolgens naar jeugdzorg: inmiddels was ik weer suïcidaal, zeer opstandig, ik sneed mezelf en weigerde elke behandeling. En zo kwam ik terecht op een besloten stabilisatie- en observatiegroep. Erik was hier mijn mentor. Die eerste weken ging ik heen en weer tussen de Evi die sociaal wenselijk gedrag vertoonde en de Evi die niets wilde. Op vrijdag in week drie vroeg Erik mij of ik plannen had voor suïcide. 'Nee', antwoordde ik, terwijl ik die wel had, maar hoe goed kende ik hem nou. En eerlijk zijn tegen hulpverleners had me eerder weinig opgeleverd. Die middag deed ik een nieuwe poging, en drie dagen later nog een. Toch voelde ik me er rot over naar Erik toe. Hij had mij juist het vertrouwen gegeven. Daarom schreef ik hem een brief waarin ik sorry zei en uitlegde waarom ik had gelogen.

Eindelijk werd ik niet meer gedwongen

Vele andere brieven aan hem volgden hierna, over alles wat mij bezighield. Hij las ze, oordeelde niet en begon er zelf niet over.



Het voelde vrijblijvend om te kunnen delen wat ik wilde, om erover te kunnen praten als ik hiervoor voelde. Ik werd eindelijk niet meer gedwongen. Na zoveel jaren van: 'Je moet naar deze therapie, je moet deze medicijnen slikken...', gaf dit bergen lucht. Ik voerde nu zelf de regie. Door het schrijven kon ik dingen bovendien loslaten, waardoor er meer rust in mijn hoofd ontstond.

Van mijn moeder ontving ik twee dagen na mijn laatste suicide een brief. Of ik het leven nog een kans wilde geven, schreef ze. Of ik mij er alsjeblieft voor wilde openstellen. En als het echt niet zou lukken, zouden mijn vader en zij naast me staan als ik op mijn 25e een euthanasieverzoek zou indienen, zoals we hadden afgesproken. Zo kon ik op een goede manier sterven en gaf ik iedereen de kans om afscheid van mij te nemen. Ik zag in hoeveel verdriet mijn ouders om mij hadden, en wat een moed zij had om dit aan mij, haar kind!, te kunnen schrijven. Door dit alles ontstond in mij wat motivatie om weer therapie te gaan volgen.

Ook toen ik na tien weken doorstroomde naar een nieuwe groep, bleef Erik betrokken. Ik startte er met dialectische gedragstherapie en EMDR en ging door een lastige periode. Ik kreeg steeds herbelevingen. De mentor van mijn nieuwe groep zou mij bij mijn therapieën begeleiden, maar door personeelstekorten kreeg ik telkens andere begeleiding. Dit wilde ik niet, want wat ik vertelde, was superpersoonlijk. Daarom heb ik gevraagd of Erik mij hierbij mocht begeleiden. Tot ik daar wegging, is hij intensief betrokken geweest.

Erik stond naast me

Erik stond naast me in plaats van tegenover me. Hij praatte met me in plaats van tegen me. 'Hoe gaan WE dit doen?', vroeg hij bijvoorbeeld. Hierbij liet hij mij in mijn waarde. Hij nam geen genoegen met de mededeling dat dit meisje een gevaar was voor zichzelf, nee, hij vroeg zich af hoe dit was gekomen. Samen muziek maken heeft me ook erg geholpen. Een liedje zegt zoveel over je gevoel. Eindeloos heb ik met Erik naast me het liedje Lijmen van Maaïke Ouboter gespeeld en gezongen.



Dit verhaal is onderdeel van een tweeluik. Lees verhaal nummer 4 voor de perspectieven van Erik.

'Ik denk dat ik niet te lijmen ben', zei ik hem eens. 'Dat ben je wel, de lijm is alleen nog aan het drogen', antwoordde hij dan. Of: 'Ik ben niet heel.' Erik: 'Laat ons je helpen bij het lijmen, zodat jij weer jezelf kan worden.' Dit was zo helpend.

Ook voor mijn ouders was Erik belangrijk, hij kon ons goed vertalen. Als ik zei: 'Ik wil geen contact meer met mijn ouders,' antwoordde hij: 'Je wilt wel contact, maar je wilt hen geen pijn doen.' Hij bood perspectief en wist op een goede – lees niet botte – manier over te brengen wat ik wilde zeggen. Hierdoor konden mijn ouders en ik in gesprek komen en zijn we dichter naar elkaar toegegroeid.

Inmiddels begrijp ik mijzelf steeds beter. Mijn gedrag heb ik aangepast, al blijft mijn gevoel nog wat achter. Ik hoop dat dit nog verandert. Ik kan steeds beter praten met andere mensen, heb veel hobby's en sinds kort heb ik ook een vriend. Als ik mijn studie psychologie heb afgerond, wil ik mijn ervaring in combinatie met mijn wetenschappelijke kennis doorgeven aan kinderen en jongeren, op een manier die hén past. Tijdens stages merk ik dat anderen zich begrepen voelen door mij. En als ik ergens blij van word, is het dit.

Evi schreef het boek 'Ik ben (niet) normaal' over haar ervaringen binnen de gesloten jeugdzorg.

30 verhalen over wat helpt

Je las nummer 3 van de 30 verhalen in het kader van 'een jaar lang, de Week tegen Kindermishandeling'.

De 30 verhalen worden gepubliceerd op <https://www.weektegenkindermishandeling.nl/30-verhalen/>



Week tegen
Kindermishandeling