

Als het thuis moeilijk is

Tot mijn 15de groeide ik op bij een stiefmoeder die me psychologisch mishandelde en kleinerde. Mijn vader heeft haar hierin de eerste jaren nog afgeremd, maar door zijn narcistische karakter heeft hij nooit enig begrip gehad voor mijn problemen en heeft hij zich de laatste jaren tegen mij gekeerd. Hierdoor overleefde ik, van mijn 12de tot mijn 15de, bijna continu op mijn kamer, waardoor ik geconfronteerd werd met enorme eenzaamheid en verveling. Het op de kousenvoeten binnenvallen in mijn kamer, meermaals per week dingen moeten eten die ik totaal niet lustte en taken die nauwlettend werden gecontroleerd, zorgden voor enorm veel angst en stress. Dit is waarschijnlijk de reden dat ik op mijn 15de, hoewel ik toen al bijna 1 meter 80 was, slechts 48 kilo woog.

Maar ook op school voelde ik me niet thuis. Ik was steeds het buitenbeentje, werd door niemand begrepen en droeg kleren die te klein en/of uit de mode waren. Ook heb ik op 8 jaar tijd op 5 verschillende middelbare scholen gezeten, hierdoor was ik altijd 'de nieuwe'. Ik bleef overleven en begon me af te vragen wat het nut van het leven nog was. Mijn enige lichtpuntjes waren de momenten dat ik bij andere familieleden was en daar wel met liefde en aandacht werd behandeld.



De schade die ik hier aan heb overgehouden is ten eerste dat ik duidelijke symptomen heb van een trauma. Ik ben overgevoelig voor stress en onrust, schrik enorm snel en het ontbreekt me vaak aan energie om dingen te ondernemen. Lange tijd heb ik geworsteld met onzekerheden over mijn uiterlijk en vond ik mezelf niet waardevol. Er kwam een bepaald moment in mijn leven waarop het zo niet meer verder kon met mijn leven en toen ben ik in contact gekomen met verschillende vormen van hulp.

Zo werd ik op mijn 14de door mijn ouders op internaat gezet, door telkens 5 dagen uit de thuissituatie te zijn in een veilige omgeving met leeftijdsgenoten en begeleiders, begon ik langzaam maar zeker te praten. Uiteindelijk heb ik via het CLB een consulent aangewezen gekregen, die de ernst van de situatie inzag en me naar een observatiecentrum heeft gestuurd. Helaas werd mijn wens om nooit meer naar huis te willen gaan niet beantwoord en haalden mijn ouders mij na een eerste gesprek weer in huis. Intussen was er een nieuw schooljaar begonnen en kwam ik, opnieuw, op een andere school terecht. Hier werd na een paar maanden duidelijk dat er iets helemaal niet in orde was en zijn mensen in actie geschoten uit vrees dat ik mezelf iets zou aandoen.

Zo ben ik op een dag naar school gegaan waar mijn consulent verscheen die me naar de instelling heeft gebracht, ondanks de wachtlijsten, en ben ik nooit meer naar huis moeten gaan. Ondanks dat ik daar relatief goed werd opgevangen, had ik geen professionele hulp en wist niemand echt hoe ze me konden helpen. Ik denk dat dit kwam omdat ik erg rustig was en geen problemen veroorzaakte, terwijl andere jongens die spijbelden, agressief waren en drugs gebruikten wel die aandacht kregen. Pas toen ik al bij mijn grootouders woonde, die geen raad met me wisten, was er een buurvrouw die gehoord had over een hele goede psychiater en ik stemde ermee in die hulp te aanvaarden.

Nu, 11 jaar later, ga ik nog steeds maandelijks naar diezelfde psychiater en de gesprekken die ik alleen met hem kon voeren hielpen me om mezelf te uiten en bewuster worden van mezelf. Zonder die hulp had ik nooit kunnen worden wie ik nu ben. In een veilige omgeving met iemand praten die heel veel begrip en kennis heeft en waar ik telkens mijn verhaal kom doen en vragen kon stellen heeft me zelfbewuster gemaakt en uiteindelijk heb ik het zover kunnen brengen dat ik met veel mensen heel open kan praten over mezelf, alsook beter kan luisteren. Naast deze professionele hulp, heb ik ook hulp gekregen vanuit mijn eigen omgeving, wat even waardevol was.

Hoewel het leven bij mijn grootouders in het begin heel stroef liep en ik me er niet veilig en op mijn gemak voelde, is het uiteindelijk dankzij deze mensen dat ik ben blijven studeren en hebben ze mij van veel taken en zorgen ontlast. Dat ik de banden met mijn verleden heb gebroken maakt dat ik mezelf opnieuw heb kunnen ontwikkelen zonder geconfronteerd te worden met wie ik vroeger was. Verder is mijn huidige job, als techniker in Nederland, de plaats waar ik nu helemaal aan het openbloeien ben, maar daar vertel ik zo meteen meer over.

Als ik terugkijk naar vroeger, heb ik altijd enorm veel doorzettingsvermogen gehad, zelfs in tijden waarin ik vaak geen toekomst voor ogen zag. Ik kan vaak heel ver plooiën zonder te breken. Als ik veel recenter ga kijken ben ik de laatste jaren veel mondiger geworden en heb ik mezelf almaar beter leren uiten. Wat me nu heel erg verbaast, is dat ik bij heel veel mensen geliefd ben en erbij mag horen, ook bij mensen die in mijn ogen al zoveel meer bereikt hebben (eigen huis, huishouden met vrouw en kinderen,...). Zelfs op mijn 30ste blijf ik bewust over mezelf en blijf ik werken om te groeien en te verbeteren en open te bloeien. Nu zelfs nog meer dan toen ik pakweg 20 was omdat ik ondertussen heb kunnen ervaren wat mij vandaag de dag in balans houdt.

Sinds kort heb ik ontdekt dat ik een hoog sensitief persoon ben. Dit is iets wat aangeboren is: een gevoeliger zenuwstelsel waardoor prikkels harder binnenkomen en, daaraan gekoppeld, mijn gedachten die deze prikkels veel dieper en intenser verwerken. Wat mij dan weer anders maakt dan de meeste hoog sensitieve personen, die vooral de rust opzoeken, is dat ik ook een sensatiezoeker ben. Dit wil niet zeggen dat ik van extreme sporten houd, maar wel dat ik tegelijk snel last heb van onderprikkeling. Sleur, regelmaat en routine is dus iets wat me gek maakt. Ik hou er van om berekende risico's te nemen en volg mijn eigen handleiding, dingen die me even helemaal kunnen doen opgaan in het moment. Zonder dat ik dit wist, heb ik hierdoor grotendeels mijn leven vorm gegeven, zoals mijn job die veel afwisseling biedt, maar heb ik in die zoektocht naar mezelf ook mijn leven een aantal keer gereset omdat ik de normen en waarden van andere volgde en hiermee wou breken.

Ik wist namelijk al van jongs af aan dat werken een heel groot deel van mijn leven is en de studentenjobs bevestigden steeds weer dat werken in een saaie/harde/stressvolle omgeving een enorme negatieve impact heeft op mijn leven. Ik heb nu werk waarbij ik enorm veel afwisseling heb, veel met de handen kan werken, een goede balans heb van sociale contacten en tijd alleen, geen baas boven mijn hoofd, hele leuke collega's,... Verder kan ik genieten van een relatief luxe en stressvrij leven bij mijn grootouders. Daarnaast zijn er ook nog een aantal moeilijke momenten waar ik vandaag de dag nog mee aan de slag ga.

Ik merk dat mijn vrienden en kennissenkring nog steeds relatief klein en fragiel is. Toen een jaar geleden een heel belangrijke persoon in die kring ontspoorde en achter mijn rug een nieuw leven is begonnen, waarna we ruzie kregen en onze band helemaal verscheurde, was dat een flinke klap en mijn beperkte kennissenkring beschouw ik op dit moment als mijn grootste kwetsbaarheid. Ik merk ook dat, waarschijnlijk door de gevolgen van mijn trauma, te veel nadenk over alles en moeite heb om dit los te laten, waardoor ik vaak thuis blijf rondhangen in plaats van stappen in de wereld te zetten om het avontuur op te zoeken.

Als laatste wil ik graag jou, als jongere, nog een aantal tips meegeven over hoe je voor jezelf kunt zorgen: Houd eens een schriftje bij en schrijf daar elke avond op in 2 kolommen wat goed was en wat slecht. Je kunt nooit alle slechte dingen wegwerken, maar je kunt al proberen om meer positieve dingen dan negatieve op te schrijven. Laat je ook niet altijd meeslepen door anderen en leer jezelf beter kennen. Als je jong bent, heb je nog zoveel mogelijkheden om de juiste wegen te kiezen. Ga ervoor!