

Zoektocht naar jezelf!

Mijn verhaal begint toen ik 4 jaar oud was: mijn ouders zijn gescheiden en dit was niet makkelijk. Mijn papa sleurde me mee in elk detail van de scheiding en verwachtte dat ik hierop kon reageren als een volwassene, maar ik was nog altijd een kind. Mijn mama had het heel moeilijk met de scheiding en was hierdoor emotioneel onbereikbaar voor mij, ze stortte haar op haar werk om niet te moeten denken aan de situatie en de problemen die dit veroorzaakte. Daarbovenop had mijn papa al snel een nieuwe partner en de relatie tussen mijn stiefmoeder en mezelf was moeilijk. Ze was erg afwisselend naar me toe, het was constant afstoten en aantrekken.

Mijn hele wereld veranderde dus toen ik nog zo klein was. Ik voelde me niet goed in mijn vel en ging hiervoor jarenlang naar de psycholoog. Tussen mijn 4 en 12 jaar ben ik van psycholoog naar psycholoog gegaan, dit kwam omdat mijn papa mij weghaalde bij een psycholoog wanneer ik met deze persoon een band begon op te bouwen. Hij vertelde me dat de psychologen niet goed voor me waren. Ik vermoed dat hij niet wou dat ik bepaalde zaken zou vertellen. Dit is mijn hechting niet ten goede gekomen.

Toen ik op het einde van mijn eerste middelbaar was, is het met mij drastisch achteruit gegaan. Ik begon me terug te trekken en ongezonde coping toe te passen om met de stress om te gaan die ik voelde. Als ik hierop terugkijk, was dit het beginpunt van mijn depressie. Tijdens mijn tweede middelbaar ging het verder achteruit met mij, ik ging een diep dal in. Gelukkig had ik een leerkracht die ik altijd kon bereiken en die naar me luisterde, zij heeft ook het CLB aangesproken omdat ze haar zorgen maakte. Tijdens het gesprek met het CLB heb ik voor de eerste keer mijn suïcidegedachten geuit, ik was bang voor mezelf en waar ik toe instaat was. Hierna ben ik in de geestelijke gezondheidszorg terechtgekomen en al snel daarna zat ik in mijn eerste crisisopname.

Ik heb een dagopname gehad die enkele maanden duurde en meerdere behandelopnames in de psychiatrie. Tijdens de dagopname werd ook nog ASS bij mij vastgesteld, een diagnose waar ik het erg moeilijk mee had. Ik had een heel ander beeld bij autisme dan hoe het er bij mij uitzag, na veel onderzoekwerk en gesprekken kon ik de diagnose plaatsen en voelen dat het er bij iedereen anders uitziet. Tijdens deze periode hebben ze me ook onder de jeugdrechtsbank geplaatst, omdat mijn papa zei dat het niet goed ging bij mama, toen ben ik in een leefgroep geplaatst tot mijn 18^{de}.



Tijdens mijn laatste behandelopname heb ik schematherapie gekregen, hierdoor kreeg ik inzichten in mijn gedrag en denken. Deze therapie heeft me erg goed geholpen en vanaf hier begon het voor mij terug bergop te gaan. Ik kon mijn gedachten meer aan, ik kon logischer nadenken en ik had meer en meer momenten waarop ik geloofde dat ik nog veel kon bereiken. Ik begon meer en meer succesmomenten op te bouwen en kreeg meer vertrouwen van de begeleiding. Ik kon beter naar mezelf kijken in de spiegel, ik begon mijn eigen identiteit te ontdekken.

Die identiteit is heel belangrijk voor mij omdat ik non-binair ben. Voor mij betekent dit dat ik mezelf kan zijn, niet kijken naar wat de maatschappij hiervan vindt. In de maatschappij wordt alles opgedeeld in mannen en vrouwen, maar hier kan ik mezelf niet in vinden. Genderidentiteit is een spectrum waarbij ik meer naar de mannelijke kant neig, maar niet voor de volle 100%. Ikzelf ben hier tevreden mee en ik kan mezelf zijn, alleen ligt het voor anderen soms wat moeilijker. Ongeacht wat anderen hiervan denken, doe ik wat mij gelukkig maakt.

Om tot het punt te komen om voor mezelf te kiezen, heb ik veel gehad aan mijn begeleiders en hulpverleners, maar ook bepaalde mensen uit mijn omgeving hebben bijgedragen aan de acceptatie naar mezelf toe. Meerdere vrienden hebben veel voor me betekend en dat doen ze nog altijd. Ze helpen me met slimme beslissingen te maken en staan ook altijd voor mij klaar. Ik kan ze op elk moment bellen en spreken over mijn moeilijkheden. Ze helpen me ook met praktische zaken wanneer mijn ouders mentaal afwezig zijn. Daarnaast heeft het Regenbooghuis me ook goed geholpen, dit is een veilige plaats voor mij waar ik mezelf kan zijn. Ik ben ook een grote dierenvriend en dieren hebben dan ook een positieve invloed op mij, zo kan ik altijd gaan wandelen met de hond van een vriend wanneer ik hier nood aanheb. Ook mijn vrijwilligerswerk helpt me vooruit, ik ben dan samen met mensen die me een goed gevoel geven en ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor anderen. Dus ondanks dat de hulpverlening mij goed geholpen heeft, zijn deze mensen en plaatsen onmisbaar voor mij geweest om terug uit het dal te kruipen.

Ook vandaag de dag is mijn omgeving nog belangrijk om te kunnen blijven staan en in mezelf te blijven geloven. Ik heb op dit moment nog nazorg vanuit de jeugdzorg, een ambulante psycholoog en een traumatherapeut, die me helpt om te leren omgaan met mijn verleden. Zo zie je dat ik al een hele weg heb afgelegd, maar dat ik nog altijd aan mezelf werk om verder te groeien tot de persoon die ik wil zijn, waar ik blij mee ben.

Recent ben ik begonnen met een studie op de hogeschool, iets waarvan ik vroeger dacht dat ik het niet zou kunnen. Ik was bang dat ik mentaal niet sterk genoeg zou zijn om een studie te kunnen doen, toch heb ik mezelf het tegendeel kunnen bewijzen en mag ik mezelf 'student' noemen. Het is ook echt mijn droomstudie, ondanks dat mensen in mijn omgeving me meerdere keren vertelden dat het mentaal te zwaar zou zijn voor mij. Ik kies voor mezelf en ik ga er volledig voor. Door deze studie kan ik blijven groeien en ooit de job van mijn leven uitvoeren, wie had dat gedacht?

Mijn verhaal is er een van vallen en opstaan, met moeilijkheden die al vroeg begonnen en hier en daar nog doorsijpelen in het heden, maar ik sta veel verder dan iemand voor mogelijk had gehouden. Ik ben mijn eigen grootste motivatie.

Als laatste wil ik je nog graag een tip meegeven als je je herkent in mijn verhaal: ondanks de moeilijke tijden en momenten, hoop ik dat je jezelf kunt vinden met hulp van anderen. Durf om hulp te vragen en te leunen op de mensen die belangrijk zijn voor je, zodat je jouw eigen identiteit kunt ontdekken. Ieder persoon is uniek en mooi op zijn eigen manier, dat ben jij ook.