

Velen

Bang om mezelf te zijn
en om me te geven.
Misschien ben ik eigenlijk
Te bang om te leven.

Bang om alleen te zijn
en om me te binden.
Misschien ben ik eigenlijk
bang om mezelf te vinden.

Die angst heb ik niet alleen
want ik ben met velen.
Maar misschien kan ik mijn angst
met iemand delen.

Iemand die weet en voelt
hoe bang ik ben en nog vaak zal wezen.
Misschien vind ik ooit mezelf terug
en durf ik te leven.

Dit gedicht is van Marion Brekelmans, gevonden na haar zelfgekozen dood en afgedrukt in de gedichtenbundel "Te gek voor woorden" tijdens het Kwartiermakersfestival 2005 in Tilburg.

Hè moet dat nou op een dag waar we juist gaan vragen: "En wat wilt u zelf?"

Als iets voor mij verbonden is met durven te gaan leven dan is het eigen kracht gaan vinden om weer zelf keuzes te durven gaan maken.

Herstel van mensen gaat over weer **DURVEN TE GAAN LEVEN**. Met grote letters geschreven!

En niet alleen durven te gaan leven met alles erop en eraan maar vooral weer **DURVEN TE GAAN LEREN**, hoe oud of jong je ook bent. Durven, durven, durven en doen, doen, doen. Kleine stapjes, succesjes boeken.

Fouten mogen maken, omgaan met teleurstellingen, omgaan met terugval, omgaan met opnieuw een crisis. Elke keer weer opkrabbelen, opnieuw actie en van elke terugval/crisis weer wijzer worden. Leren steeds maar weer leren van al je eigen ervaringen. Vooral **jouw** oplossingen gaan zoeken en vinden. Durven te gaan vertrouwen op jezelf en op anderen rondom jou.

En.....veel fouten mogen maken met dit alles.

En daar goede herstelondersteunende zorg bij krijgen. Goede coaches langs de lijn, die er zijn als het je niet lukt en die mee genieten als het je wel lukt. Dat kunnen naast hulpverleners ook vrienden, burens, lotgenoten en/of ervaringsdeskundigen zijn.

Waar Marion om vraagt in haar gedicht is een omgeving, zo lees ik dat althans, die veilig genoeg is om te mogen gaan experimenteren en ontdekken wie ben jij nu zelf. Waar sta je voor, waar gaat jouw bloed weer van stromen. Zij wil erkenning en herkenning voor haar gevoelens. Zij wil haar angsten kunnen delen met mensen, die haar begrijpen. Dat zij niet de enige is die zo zit te worstelen met het leven.

Bij velen van ons zijn er nare en/of traumatische dingen gebeurd in het verleden. We zijn gaan overleven op allerlei manieren en kwamen toen terecht in de hulpverlening.

Daar gebeurde vaak weer heel traumatische gebeurtenissen op opnameafdelingen en we gingen nog harder overleven.

Terwijl ik zo graag i.p.v. te overleven, wilde leren leven met alle goede en ook pijnlijke gevoelens die daar bij horen.

Wat ik bij veel cliënten en ook bij mij zelf zag, was dat ons vertrouwen in mensen ernstig beschadigd was en dat ons zelfvertrouwen helemaal ver te zoeken was.

Toen ik uit de dagbehandeling kwam en mijn eerste stappen in de "normale" wereld ging zetten, was er weinig meer over van enig gevoel van eigenwaarde. Bovendien worstelde ik met het gigantische stigma en zelfstigma rondom gekte en het gekkenhuis. Ik dacht dat het op mijn voorhoofd gebrandmerkt stond. Ik dacht dat iedereen het aan mij kon zien.

Dit worstelen deed ik allemaal in mijn eentje. Voor mensen die al twintig jaar of nog langer binnen de GGZ zitten is dit nog vaak het geval. Zij worstelen in hun eentje met het stigma en zelfstigma. Dat is zwaar dat kan ik u verzekeren.

De eerste stap op mijn herstelpad kon ik zetten na deze volgende gebeurtenis: een docent op de opleiding NT 2 (Nederlands als tweede taal aan buitenlandse mensen) schreef onder een werkstuk wat ik had gemaakt:

"Kun jij een positief capaciteitenprofiel maken van jezelf? Wij samen?"

Capaciteiten ik?????

Hij zag capaciteiten, die voor mij verborgen waren of lievergezegd waar ik na mijn behandeling in de psychiatrie niet meer bij kwam of wist dat ze daar zaten. Ik durfde eindelijk mijn eerder verworven kwaliteiten te gaan voelen en dat er kracht in mij verscholen zat. Ik ging terugkijken op mijn leven (44 jaar toen) en mijn capaciteiten terugzoeken en op een rijtje zetten.

Deze man zie ik nu nog af en toe als ik belangrijke keuzes ga maken. Samen zijn we dan twee of drie uur bezig en dan kan ik weer maanden vooruit.

Want eigen kracht voelen, gaat ook samen met eigen verantwoordelijkheid en eigen keuzes maken. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor jouw geluk. En dat is een moeilijke!

Als je je bewust wordt dat jij zelf je hel, je hemel of iets daar tussen in creëert.

Marion en velen met haar, die zelf een einde aan hun lijden en leven hebben gemaakt, hebben niet die kans gehad om herstelondersteunende zorg te krijgen en ervaringsdeskundigen te ontmoeten. Te zien dat er wel nog HOOP is in- en na de psychiatrie. Marion wilde niet dood, zij wist alleen niet hoe het leven te durven gaan leven. Zij had support nodig van mensen die ook die wanhoop gekend hebben en die niet meer bang zijn van die wanhoop. Die naast de wanhoop durven te gaan zitten en niet hoeven te helpen. Want het is belangrijk dat ieder mens zichzelf leert te helpen. Herstellen doe je zelf, met de support van anderen.

En Marion, we zijn met velen die in hetzelfde schuitje zitten of gezeten hebben. En in herstelwerkgroepen, allerlei zelfhulpgroepen, cursussen Herstellen doe je Zelf gaan we deze gevoelens met elkaar delen maar vooral ook kijken wat kan ieder zelf doen om haar herstelproces op haar manier vorm te geven. Welke rollen wil je nog wel en welke wil je niet meer vervullen. Leren anders om te gaan met jouw kwetsbaarheden maar vooral jouw capaciteiten te vergroten waardoor de kwetsbaarheid beter te dragen valt en soms zelfs kleiner wordt of verdwijnt. En.....ieder mens heeft wat anders nodig om te herstellen. Daar is geen recept voor te geven.

En dan blijkt dat wij allemaal kennis in huis hebben en dat wij van elkaar kunnen leren. Hoe oud je ook bent. Het leven is één groot leerproces, zowel voor cliënten als medewerkers binnen de GGZ, hoe jong of oud je ook bent. Hoe geef je jouw leven weer zin rondom die kwetsbaarheid. Hoe gaan we om met stigma en zelfstigma. Hoe gaan we om met eenzaamheid. Dat is allemaal ervaringskennis. Dan voelen we de zo broodnodige herkenning en erkenning dat wij niet gek zijn. Dan voelen we ons niet meer zo alleen. Dan durven we misschien weer te voelen dat we krachten in huis hebben. Dan kunnen wij weer van betekenis zijn voor onszelf en voor anderen.

Durven en kunnen wij in onze kracht te gaan staan en durven wij onszelf te bevestigen?

Er zijn nog werelden voor ieder van ons om te ontdekken hoe oud je ook bent. Daar is het thema van deze dag: “En wat wilt u zelf?” een prachtig begin van.

Als ervaringskennis een net zo belangrijke plaats in gaat nemen naast wetenschappelijke- en hulpverleners kennis dan gaan we goede zorg krijgen voor alle cliënten binnen de GGZ , van jong tot oud.

Ervaringskennis is een verrijking naast professionele kennis.