

# Herstellen doe je samen

Toen ik aan dit artikel begon, had ik nog geen idee wat ik zou schrijven, laat staan wat voor kop er boven moest. Nou, dat is niet helemaal waar. Ik wist dat het een persoonlijk artikel zou worden met daarin veel eigen ervaringen verwerkt. Een verhaal waar ik anderen mee wil inspireren, uitdagen of motiveren. Welke term er het beste bij past, mag u zelf kiezen. Maar een titel ... Tot ik deze week enkele cd's van de Achterhoekse formatie Normaal beluisterde en het nummer Wi-j doet 't samen voorbij kwam. Ineens wist ik het: Herstellen doe je samen.

## Voorgeschiedenis bij de GGZ

Tien jaar geleden (op mijn veertigste) kwam ik voor het eerst bij de GGZ terecht. Achteraf gezien veel te laat, maar ik denk dat velen dat zullen herkennen. De eerste veertig jaar van mijn leven stonden in het teken van angst en de schijn ophouden hoe goed het met mij ging. De wereld was al zó eng en ik zó kwetsbaar, dus het leek mij het beste niemand iets te vertellen. Dat er iets mis met mij was, wist ik wel ... maar wat? Voor mijn gevoel was ik gewoon gek en dat ga je natuurlijk niet aan de grote klok hangen. De mensen zien je aankomen. Ik kende in mijn omgeving helaas ook geen positieve verhalen van ervaringsdeskundigen. Voor mijn gevoel was ik de enige met afwijkend gedrag en als je dan ook nog eens het beeld hebt dat de GGZ het eindstation is, is één plus één twee. Ik modderde op mijn eigen manier door tot op mijn veertigste de bom barstte.

Vanaf dat moment nam mijn leven een andere wending. Het besef kwam (hoewel uit nood geboren) dat ik hulp nodig had. Ik kwam bij de GGZ terecht. Het diagnose traject werd gestart, ik kreeg therapie, medicijnen en héél véél gesprekken. Dit cirkeltje heeft zich een aantal jaar herhaald. Ik bleek al die jaren last te hebben van persoonlijkheidsstoornissen en een bipolaire stoornis. Ik was dus niet gek! Mijn problemen hadden een naam en er was iets aan te doen. Sterker nog, de GGZ bleek geen eindstation te zijn, maar een nieuw begin. Mijn leven kreeg een nieuwe start en vanaf het intake gesprek wist ik één ding

# SAMEN STERK ZONDER STIGMA

zeker: als ik hieruit kom, wil ik iets doen met mijn ervaring. Wat precies, wist ik niet. Ik moest eerst maar eens zien de weg naar boven terug te vinden. Maar ik had de eerste veertig jaar van mijn leven iets gemist en dat was het positieve voorbeeld van de ervaringsdeskundige. Als iemand mij vroeger zijn of haar persoonlijke verhaal had verteld en open was geweest over psychische kwetsbaarheden, had ik wellicht veel eerder hulp gezocht. Het stond voor mij vast: Wat er ook ging gebeuren. Ik wilde zo'n voorbeeld worden voor anderen.

## Na de GGZ

In welke vorm ik iets kon doen, werd mij eigenlijk in de schoot geworpen. Voor mijn schematherapie moest ik dagboeken bijhouden en dat ging mij zo goed af dat mijn toenmalige therapeut bij wijze van grap zei dat ik het eigenlijk moest uitgeven. Dat, gecombineerd met de vraag die ik regelmatig kreeg wat een persoonlijkheidsstoornis in de praktijk inhoudt, deed mij besluiten dagboekfragmenten in verhalende vorm om te zetten. Het werd mijn eerste boek. Ik had iets gevonden. Jippie! Helaas gebeurde er toen iets waar ik geen rekening mee had gehouden. Er diende zich een nieuwe vijand aan. Eentje die van binnenuit kwam. Want hoe concreter mijn ideeën werden en hoe verder mijn boek vorderde, hoe sterker de negatieve gedachten werden. Ik kreeg last van zelfstigma. Waar haalde ik het lef vandaan om mijn gevoelens op papier te zetten? Hoe kon ik denken dat iemand op mijn verhaal zat te wachten? Ik? Ik stelde toch niets voor!

Ik kan u vertellen dat er wel degelijk mensen op mijn boek zaten te wachten. Meer dan ik ooit had durven dromen. Mensen lazen het en vertelden spontaan hun eigen verhaal aan mij. Ik werd aangesproken in de plaatselijke supermarkt door iemand die voor het eerst haar persoonlijke verhaal durfde te vertellen. Mensen kwamen naar mijn lezingen en achteraf vonden de mooiste gesprekken plaats. Ik ontdekte iets heel belangrijks: openheid leidt tot openheid. Alleen omdat ik open was over mijzelf, werden anderen dat ook. En dat was precies wat ik wilde bereiken! Was het daarmee allemaal koek en ei? Nee, zeker niet. Er waren ook mensen die het niet wilden begrijpen. Die het raar vonden dat iemand zo met zijn hele hebben en houwen te koop liep. Eigenlijk kon me dat weinig schelen. Het ging mij om de mensen die ik wel wist te bereiken. Daarnaast stak het irritante zelfstigma ook regelmatig de kop weer op. Wat stelde het toch allemaal voor wat ik deed? Het is toch alleen maar een druppel op de gloeiende plaat! Ben je nou trots op wat je hebt bereikt? Ja, dat ben ik zeker en dat is de beste manier om dat stemmetje van het zelfstigma te doen zwijgen. Wees trots op wat je bereikt. Ook al zijn het misschien kleine stapjes ... je hebt het toch maar mooi even geflikt.



## Werken als ervaringsdeskundige

Van het een kwam het ander. Wat schrijven betreft, had ik de smaak te pakken. Ik kon anderen helpen en het deed mij ook goed. Ik kon er mijn emoties in kwijt. Na het eerste boek volgde nog vele andere. Niet allemaal ervaringsboeken, maar wel verhalen waarin speciale aandacht is voor de psychologische ontwikkeling van de karakters. Veel van mijn hoofdpersonen hebben een psychische kwetsbaarheid. Het is één van de manieren die ik

heb bedacht om vooroordelen tegen te gaan. Maar ik wilde meer dan alleen schrijven en zo kwam ik een kleine zeven jaar geleden bij de organisatie Samen Sterk zonder Stigma terecht. Ik ben, samen met een grote groep vrijwilligers, ambassadeur en geef regelmatig lezingen. Heel mooi om te doen. Door je eigen ervaringen te delen, kun je veel betekenen voor anderen. Dan merk je pas hoeveel onwetendheid er nog is. Onwetendheid leidt tot vooroordelen. Een jaar geleden ben ik begonnen als voorlichter bij Stichting Kernkracht. Het werk ligt in het verlengde van dat van Samen Sterk, maar dan meer op regionaal niveau. Ik heb in die hoedanigheid voorlichting gegeven op verschillende scholen. Ook heel bijzonder om te doen want de jeugd heeft immers de toekomst. Door bij hen een verandering teweeg te brengen in het denken over psychische kwetsbaarheden, kunnen mogelijk veel problemen voorkomen worden. En ook hier merkte ik weer dat mensen vanzelf open worden als je dat zelf ook bent.

## En waar sloeg die titel nu op?

Ik ga afronden. Ik zou nog zoveel willen vertellen, maar dan wordt het wel een heel lang artikel. Eén ding moet ik nog verklaren en dat is de titel. Waarom Herstellen doe je samen? Omdat ik daar in geloof. Het begint al bij de GGZ. De psychiater, de psycholoog, de therapeut ... ze kunnen in hun eentje niets. Het is de samenwerking tussen patiënt en behandelaar. Hetzelfde geldt voor de periode daarna. Dan gaat het om de patiënt en de omgeving, alleen moet die omgeving daar wel voor openstaan. En dat is mijn droom. Ik droom van een wereld waarin iedereen open is en niemand zich hoeft te schamen voor zijn of haar psychische kwetsbaarheid. Als we dat bereiken, is de titel een feit.



Ronald van Assen,  
Ambassadeur Samen Sterk zonder Stigma