Handleiding over mezelf.

Mijn naam is Lente Marieke ten Brink, dit jaar ben ik 20 geworden en over een paar maanden alweer 21 jaar. Op de vraag *wie ben ik?* kan ik verschillende antwoorden geven. Ik ben een dochter, een zus, een vriendin, een kleinkind. Ik kan van alles zijn en mijn rol en de vraag moet ik op verschillende manieren beantwoorden.

Ik ben door de jaren heen flink veranderd en dan heb ik het niet over uiterlijke kenmerken. Mijn leven is zwaar en ik probeer nog steeds uit een put te klimmen die oneindig diep lijkt. Soms ben ik vechtlustig en wil en zal ik eruit komen, sterker dan ooit. Soms wil ik mij eraan overgegeven en weer die put inkruipen die ondertussen zo bekend is.

Mijn psychisch welbevinden is niet altijd helder en dat maakt het lastig de vraag te beantwoorden. Ik ben vaak twee antwoorden, omdat ik mij heel erg heb leren aanpassen aan de situatie. Als voorbeeld de eerste keer dat ik zakte voor mijn rijbewijs was ik hysterisch en zwaar depressief. Het was zo erg dat de politie moest komen om mij te kalmeren. Op momenten dat ik juist verwacht dat ik zo kan reageren in het heden nu, gebeurt het niet. Voorbeeld: mijn ouders hadden een discussie om een handtekening die mijn vader moet zetten voor hulp. Ik kon ze allebei de mond snoeren en zorgen dat er een oplossing kwam die voor beide partijen goed uitkwamen. Een paar jaar geleden was ik overstuur, boos, verdrietig, machteloos geworden en wist ik niet wat ik ermee aan moest. Ik was weer het kleine meisje dat tussen haar ouders in werd gezet en die een kant moest kiezen. Ik probeer haar te vergeten, maar ze zit nog steeds in mij. Ik ben nu geen klein meisje meer, maar de schade die mijn ouders veroorzaakt hebben, zit nog steeds in mij.

Ik ben agressief, ik ben rustig. Ik ben een vriend of een vijand, ik ben aardig of gemeen. Ik kan zijn wat ik wil, want die vrijheid heb ik.

Ik evolueer, ik ontwikkel, ik verander, ik pas mij aan, ik win en ik verlies. De vraag wie ben ik is een vraag die je op vele manieren kan beantwoorden. Mijn antwoord voor nu is ik ben Lente. Gewoon Lente.

Ik ben niet moeilijk in het maken van sociaal contact met onbekenden. Soms voel ik mij daar juist veilig bij, omdat ze mij niet kennen. Ze weten niet hoe ik in het leven kan staan en dat geeft mij rust, want dan kan ik de persoon zijn die ik zo graag wil zijn. Een persoon die gelukkig is met zichzelf en vrede heeft met het verleden en alles wat ze gedaan heeft. Dat de schaamte vervaagt en dat er trots voor in de plaats komt.

Ik maak het makkelijkst contact door gewoon op mensen af te stappen. Ik neem de houding aan van een open persoon en probeer dan een gesprek aan te gaan. Ik neem de houding aan van de persoon die ik graag wil zijn en uitstralen: vrolijk, blij enthousiast en ik geloof er ook in dat ik dat ben. Juist omdat ik het geloof, kan ik het waar maken zonder dat de mensen denken dat ik een masker draag. Het is namelijk wie ik wil zijn.

Een ander kan mij raken door mijn normen, waarden en principes te schade. Ik ben extreem loyaal, maar wanneer er verraad in het spel is, kan dat mij mentaal en fysiek kapot maken. Nu ik 20 ben, besef ik mij hoe erg ik mij aan die principes kan vastklampen. Het is waar ik voor sta en wat ik belangrijk vindt. Dit zorgt er ook voor dat wanneer iemand daar niet mee correspondeert dat ik heel snel klaar met iemand kan zijn, ook al wil ik het niet. Mijn valkuil was altijd dat ik dacht met mijn gevoel en daar is zo vaak misbruik van gemaakt dat ik het roer heb omgegooid en nu voornamelijk met mijn verstand wil denken. Soms denk ik dat ik dat doe, maar dan besef ik mij dat mijn reactie toch voortkomt uit emotie. Ik ben een heel gevoelig persoon en mijn eerste impuls is reageren uit emotie. Dit is mijn basis, aangezien dit niet werkt, probeer ik nog steeds mijn basis enigszins aan te passen. Mijn gevoel is mijn valkuil, maar ook mijn sterke kant. Ik moet zorgen dat ik mijn valkuil leer om te schakelen in mijn kwaliteit.

Mijn sterke kant is ook direct mijn minder sterke kant. Ik ben heel gevoelig en vol emotie. Ik kan mij ontzettend goed inleven in een ander, hierin speelt mijn gevoeligheid een belangrijke rol. Een persoon kunnen begrijpen is naar mijn idee het belangrijkste wat er is in de hulpverlening. Mensen willen gewoon gehoord en begrepen worden en dat ze weten dat er iemand is waar ze op terug kunnen vallen.

De minder sterke kant is ook mijn gevoeligheid, omdat ik heel erg vanuit mijn emotie kan reageren, in plaats van dat ik eerst nadenk en dan pas reageer. Dit zorgt er soms voor in mijn persoonlijk leven dat ik ruzies of discussies heb die eigenlijk niet nodig waren.

Ik vind dat ik enorm verantwoordelijkheidsgevoel heb en dat is een waarde die ik heel erg kan waarderen aan mijzelf. Wanneer het moeilijk wordt en ik soms de neiging heb een andere kant op te kijken, lukt het mij niet. Ik vind het belangrijk dat ik mensen recht in de ogen kan aankijken en ik wil alles behalve achterbaks en schijnheilig genoemd worden.

Hier vind ik nog een sterke kant van mijzelf, ik weet heel goed wat ik niet wil zijn. Ik vraag mij vaak genoeg af wat ik wel wil zijn en dat is een vraag die ik in de loop der jaren kan beantwoorden, maar door mijn normen, waarden en principes weet ik ondertussen ook heel goed wat ik niet wil en wat ik niet wil zijn.

Een ontzettende slechte eigenschap van mijzelf vind ik dat ik in staat ben heel agressief te worden en zelfs fysiek kan worden. Het ergste is dat ik hier niet altijd controle over heb. Ik durf hier wel te zeggen dat ik denk last te hebben van psychoses, wanneer er iets getriggerd wordt. Hierin zit een trauma waar ik al te graag vanaf wil, maar wat ook tijd nodig heeft om te verwerken. Ik ben wel klaar met deze slechte eigenschap en ik ga er alles aandoen om dit onder controle te krijgen.

Er zijn genoeg goede en slechte eigenschappen en kwaliteiten, maar deze vind ik benoemen waardig en sta ik volledig achter.

Hoe ik omga met mijn mindere kwaliteiten en eigenschappen? Ik leef er mee en elke dag sta ik op uit bed, kleed ik mij aan en wil ik de dag zo goed mogelijk doorkomen. Niemand is perfect en mijn slechte eigenschappen gaan mij zeker in de weg zitten bij bepaalde situaties, maar het belangrijkste is dat ik mijzelf er niet meer om haat. Ik ben een mens, een mens dat veel heeft meegemaakt, een mens dat kan doordraaien, maar ik ben een mens en dat hoort erbij. Ik ben mij er nu meer dan ooit bewust van en ik werk eraan om degene te zijn die ik wil zijn.

Ik denk dat de belangrijkste motivatie leven is. Ik wil graag iets van mijn leven maken, herinneringen maken en zorgen dat wanneer mijn tijd gekomen is dat ik met een lach op mijn gezicht kan gaan, omdat ik er alles uit heb gehaald wat ik eruit kon halen. Ik wil dat mijn ouders trots op mij zijn en mij zien als een sterke vrouw, waarvan ik weet dat ik die kan worden. Mijn familie en vrienden zijn mijn motivatie, want voor hun wil ik het goed doen. De belangrijkste motivatie moet ik zelf zijn, maar die motivatie is er niet altijd. Ik heb mijn momenten dat het heel slecht gaat, maar dan besef ik mij dat er genoeg is aan motivatie om mij heen. Mijn ouders en mijn gezin motiveren mij om het beter te doen, omdat ik weet dat ze last hebben van mijn buien en niet alleen daarvan, maar ik weet hoeveel pijn het ze doet wanneer ik zo machteloos en overstuur ben dat ik de hele avond depressief op mijn kamer kan zitten huilen. Ik wil graag daar verandering in brengen voor hun en voor mijzelf, zodat ik zelf ook gelukkig kan zijn met mijzelf. Ik denk niet dat ze iets specifieks kunnen doen, maar er zijn voor mij en mij aanhoren wanneer ik het nodig heb, zijn twee hele belangrijke dingen die een mens kan helpen. Wanneer ik die interne motivatie heb, zijn de externe factoren minder belangrijk. Ik moet het doen, het is mijn leven en hulp kan ik vragen, maar de interne motivatie en de wil om het goed te doen of om te veranderen zit in jezelf. Ik kan mijzelf niet helpen en ontwikkelen als ik dat diep van binnen niet wil.

Ik ben tegenwoordig op mijn best als ik op het werk ben of op school. Ik merk dat wanneer ik thuis ben, er soms een bepaalde sfeer is en soms weet ik dat ik die meeneem. Deze sfeer is niet positief en kan ervoor zorgen dat ik overstuur raak of mij zelf opvreet vanbinnen. Wanneer ik zoiets ervaar of wanneer ik merk dat ik er last van heb, verwijder ik mijzelf nu uit de situatie oftewel ik ga weg uit het huis. Soms ga ik wandelen met de hond, naar een vriend toe of wat ik meestal doe is praten met mijn vader. Ik heb een bepaalde band met mijn vader opgebouwd, waardoor ik rustig kan worden als hij er is en met mij praat. Ik besef mij nu al te goed dat ik niet goed voor een ander kan zorgen, wanneer ik niet goed voor mijzelf kan zorgen, daarom leg ik de prioriteit bij mijzelf. Voorbeeld: ik kook op de donderdag en het was een grote bende op het aanrecht, terwijl er de hele dag mensen waren die dat makkelijk konden opruimen (ondertussen zie ik mijn jongere zusje languit op de bank een spelletje te doen) in mijn beleving kan dat niet. Ik was zelf de hele dag in de weer voor school, werk noem maar op en ik kon maar niet bevatten dat ik dat allemaal moest opruimen. Zodra ik begon met opruimen, voelde ik een woede over mij heen komen en ik dacht meteen ik moet hier nu weg. Ik kreeg kortsluiting en daarom heb ik besloten bij mijn vader te gaan eten. Ik voelde mij altijd schuldig als ik wegging en dat schuldgevoel in combinatie met voor mijzelf zorgen, zorgden er altijd voor dat er een conflict in mij ruiste waar ik niet uitkwam. Ik besef mij nu al te goed dat ik het gezin niet op prioriteit 1 kan zetten zoals een moeder doet. Dat is niet mijn rol en die ga ik ook niet langer aanhouden. Ik kies voor mijzelf en om mezelf eerst onder controle te houden, voordat ik kan ontploffen.

Het besef dat ik eerst voor mij zelf moet zorgen, heeft ervoor gezorgd dat ik beter kan opladen, wanneer ik niet goed in mijn vel zit. Ik vind het heel belangrijk dat ik aan mijn rust kom en wanneer dat niet gebeurd door een factor als het gezin, dan kan ik boos worden. Ik kan boos worden, omdat mijn verwachtingen niet corresponderen met de realiteit, dus wanneer er onuitgesproken verwachting is waar hun niet aan voldoen, dan spreek ik het uit en komen we tot een compromis. Ik zet mezelf niet meer weg, ik mag er zijn met al mijn buien, ideeën, vrolijkheid alles. Ik mag er zijn, omdat ik het ook waard ben. En dit is een belangrijk punt in de ontwikkeling van mij. Anderen kunnen mij helpen door mij mijn gang te laten gaan. Je hoeft niet alles wat ik doe te accepteren, maar respecteer mijn keuze ook al is het niet de juiste keuze. Ik ben mijn eigen persoon geworden door de manier waarop ik ben opgevoed en ik heb structuur, regels, ritme en regelmaat nodig, maar tegelijkertijd heb ik de vrijheid nodig om mijn eigen planning te kunnen organiseren en af en toe lekker spontaan te zijn.

Wanneer ik mij moet opladen, vanwege vermoeidheid, stress, drukte etc., dan ga ik vaak in mijn bed liggen om even te slapen. Wanneer ik niet moe ben, maar moet opladen, kan ik gaan sporten of met de hond wandelen. De stress komt er dan via mijn lichaam uit, hoe meer ik mijzelf fysiek uitput, hoe meer ruimte er in mijn hoofd is om even rustig en helder na te denken.

Laatst had ik een moment dat ik thuis kwam en het allemaal niet zag zitten en ik zo ontroostbaar verdrietig was, heb ik mijzelf de vraag gesteld: Wat wil ik nu? Waar heb ik nu behoefte aan? Waar kan ik dat krijgen?

Deze vragen zorgden ervoor dat ik een blokje om ben gegaan met een vertrouwde buurman en het er allemaal uit heb gegooid. Ik had een luisterend oor nodig en iemand die mij ook een ander perspectief kon laten zien. Mijn buurman zat ook in de hulpverlening en kan dus precies de juiste vragen stellen die ik op dat moment nodig had. Nadat ik thuis kwam, was ik helemaal uitgeput van de emoties, maar ik kon wel een normaal gesprek beginnen met mijn moeder. Haar vertellen wat mij dwars zit en wat dat met mij doet en samen kijken wat we eraan kunnen doen.

De signalen dat ik op de goede weg zit, merk ik aan mezelf wanneer ik goed in mijn vel zit, wanneer ik gewoon de blije, gelukkige Lente kan zijn. Hoe vaker dat voorkomt des te meer ik ook weet dat ik op de goede weg ben. Op dit moment ben ik in behandeling bij de VNN en de persoon waarmee ik praat kan mij een heel goed gevoel geven over mijzelf. Ik ben een kritisch persoon en kan heel makkelijk mijn slechte eigenschappen vertellen, maar wat er goed gaat is soms wat lastig. De persoon waarmee ik praat focust zich op de vooruitgang en wat er wel goed gaat en laat dat mij op zijn manier ook doorzien. Dit zorgt weer voor een positieve wending.

Als ik afdwaal, is daar meestal een reden voor. Soms is het daarom goed om even een pauze te nemen en jezelf even uit de situatie te verwijderen, zodat je er daarna weer met een frisse blik naar kan kijken. Ik vraag ook vaak genoeg hulp als ik afdwaal, omdat ik iets niet snap. Ik besef mij tegenwoordig maar al te goed, dat mijn perspectief niet altijd de juiste is en dat het ook belangrijk is om je open te stellen voor de mening van een ander. Ik vraag hierin vaak mijn ouders om hulp, vaker mijn vader dan mijn moeder, vanwege onze hechte band.

Ik hou mijzelf scherp door van de verdovende middelen af te blijven, wanneer ik scherp moet zijn. Ik ben erg fan van een jointje, voor mijn rust en ontspanning, maar wanneer ik actief en scherp moet zijn, dan blijf ik daar vanaf. Ik ben daarvoor in behandeling bij de VNN en ik merk dat ik er makkelijker vanaf blijf, wanneer ik bepaalde afspraken heb, zoals school of stage. Ik wil daar helder zijn en alles bewust meemaken, dat kan niet als ik iets gebruikt heb. Ik heb een externe factoren nodig om de interne motivatie te bevorderen.

Wat ik nodig heb om te kunnen functioneren is rust, ritme, regelmaat en controle over mijn gebruik. Ik ben nog niet waar ik wil zijn met mijn gebruik, maar ik heb al grote stappen gemaakt, waardoor ik ook merk aan mijzelf dat ik helderder ben. Rust heb ik zelf in de hand door op tijd naar bed te gaan en wanneer ik rust kan pakken, dan doe ik dat. Ik vind het heel belangrijk dat we onze rust pakken, want zonder die rust kan ik niet goed en helder functioneren, wanneer dat nodig is. Met ritme en regelmaat doel ik voornamelijk op school en sporten. Zolang ik de vaste activiteiten heb, kan ik een overzicht voor mijzelf maken met wat ik die week allemaal moet doen en waar ruimte is voor vrije tijds afspraken.

Ik ben op mijn best wanneer ik een positieve drive heb, een interne motivatie heb en op dat moment ook geluk ervaar. Ik was op mijn best toen ik op de middelbare school meedeed aan een actie die mijn leven heeft veranderd. Ik heb meegedaan aan een actie: ‘’Fiets voor een huis’’, vanuit de organisatie Wereldfoundation. Ik heb drie keer de Col du Galibier op gefietst en geld opgehaald om huizen te realiseren in Bangladesh, wat geleidt heeft tot een bezoek in Bangladesh en ik met eigen ogen kon zien waar het geld terecht komt. Deze ervaring zal ik altijd meenemen en koesteren, omdat ik trots ben dat ik dat bereikt heb.