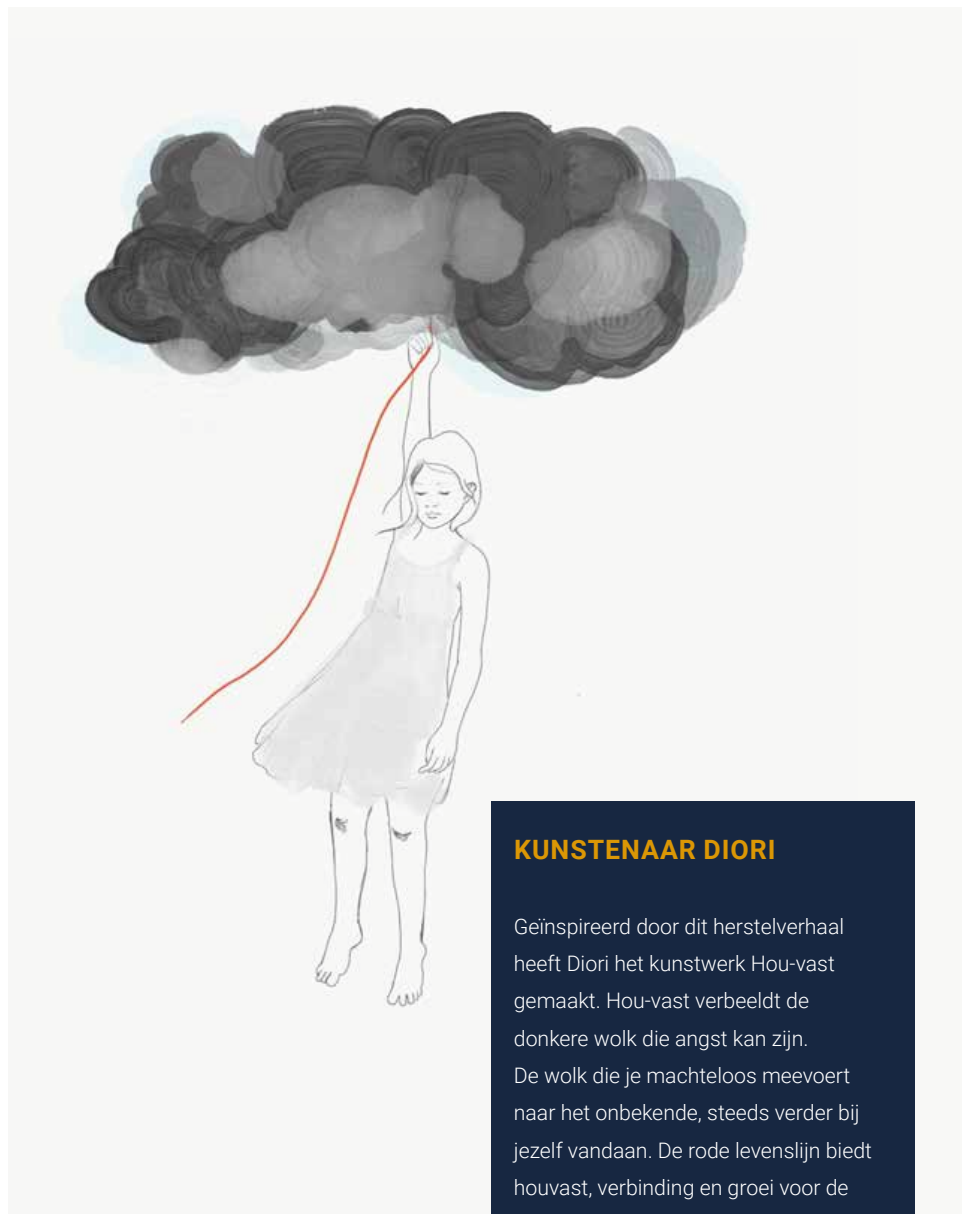


Mag ik je helpen?

Het is niet zo dat je ineens wakker wordt met psychische klachten. Daar gaat van alles aan vooraf, er is een weg naartoe. Er gebeurt iets, een miskraam. Je wordt weer zwanger en bent dan bang. Je wordt nog voorzichtiger dan eerst. Bang om de verkeerde dingen te eten, bang voor chemicaliën in je schoonmaakproducten, bang voor batterijen in speelgoed die wel eens zouden kunnen lekken.

En dan ben je een nuchtere Twent met een 'stel je niet aan' mentaliteit. Een ondernemende vrouw, perfectionistisch, docent, fotograaf. Dus denk je bij jezelf 'Ach, dat zijn de hormonen'. Je omgeving denkt 'Ach, dat is na de zwangerschap wel weer over'. Maar als je baby wordt geboren, mag niemand het vasthouden. En de angst wordt alleen maar groter. Tot angstige gedachten je bijna gevangen nemen. Het was voor haar moeilijk om die de stap te zetten, maar je schoonzus adviseert je dringend: "Ga naar de angstpoli." Eindelijk krijg je de de hulp die je nodig hebt. Het wordt benoemd als "angst- en dwangstoornis". Medicatie helpt, maar vooral de therapie, geestelijke fysio is het eigenlijk. Je leert je angsten onder ogen te zien, kan ze bagatelliseren.



Je neemt ze serieus, maar kan er ook wel eens om lachen. Slechte momenten zullen er blijven, je bent niet volledig angstvrij. Maar je weet wat je er aan kan doen.

KUNSTENAAR DIORI

Geïnspireerd door dit herstelverhaal heeft Diori het kunstwerk Hou-vast gemaakt. Hou-vast verbeeldt de donkere wolk die angst kan zijn. De wolk die je machteloos meevoert naar het onbekende, steeds verder bij jezelf vandaan. De rode levenslijn biedt houvast, verbinding en groei voor de toekomst.

Diori van Elswijk laat zich inspireren door grote en kleine dingen in het leven. In recent werk brengt ze personages en natuurlijke elementen sprookjesachtig samen en creëert hiermee een wereld van vervreemding en verwondering.

<https://diori.exto.nl>

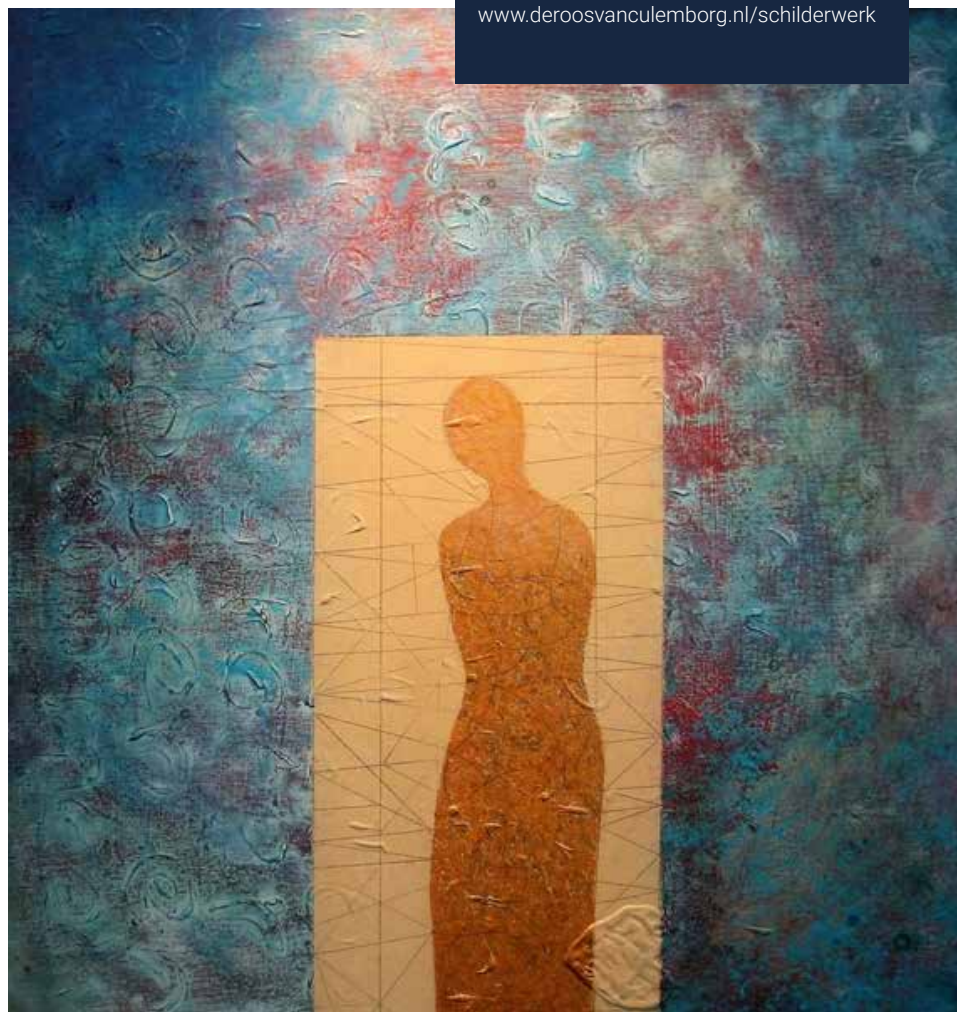
Ik moet leren mijn dochter op een **normale manier** vast te houden

Het leven was voor mijn dochter altijd al een worsteling. Ik heb heel lang gedacht dat het aan mij lag, uit onderzoeken kwam nooit iets. Ik dacht: "Ik ben gewoon een slechte moeder." Tot haar 19e, toen ze ineens zei: "Mam, ik zie het leven niet meer zitten."

Pas op haar 21e kregen we een diagnose. Veel mensen willen dat niet voor hun kind, maar daarmee viel alles op z'n plek. "Ik ben niet gek," zei mijn dochter, "ik heb gewoon een ziekte". Een ziekte waar medicatie bij kon helpen.

Steun of begrip vanuit de omgeving was er nauwelijks. "Wat jammer van die medicatie" zeiden ze, "het was altijd zo'n sprankelend kind."

Die mensen hadden geen idee hoe het er thuis aan toe ging. Het is zo zwaar geweest voor het hele gezin. Ook mijn jongere dochter heeft er jaren onder geleden. Voor haar was geen aandacht, ze werd nauwelijks gezien of gehoord. Dat vind ik heel erg. Voor mijn oudste dochter blijft het zoeken, nog steeds. De meeste instellingen helpen niet, gemeentes helpen niet. Soms was ze niet te bereiken en zwierf ze rond, met suicidale gedachtes. Ze heeft structuur nodig, ze kan niet tegen



teveel prikkels. Heel langzaam leren we er allemaal mee omgaan. Ze heeft een eigen appartementje, haar medicatie is afgebouwd.

Toen mijn dochter de familie vertelde van haar ziekte, zeiden ze: "Maar kijk eens wat je allemaal hebt bereikt."

KUNSTENAAR JELTJE

Bij het herstelverhaal denk ik aan verwerken. Los- laten. Leren loslaten. En terug geworpen worden op jezelf. De verandering, een nieuwe fase, doorbraak en opnieuw beginnen. Inzicht, overzicht, afstand nemen. Jeltje Hoogenkamp: mijn werk is meditatief. Net als in gedichten is er ook in mijn schilderijen ruimte tussen de regels, ruimte die de kijker zelf kan invullen. www.deroosvanculemborg.nl/schilderwerk

"Ja," zei ze "met de hulp van mijn moeder." Zij moet leren met haar ziekte om te gaan, maar dat moet ik ook. Langzaam durven we elkaar een beetje los te laten. We moeten wel. Ik moet leren mijn dochter op een normale manier vast te houden, niet op een zieke manier.

Het raakte Lilian dat John zijn verhaal met niemand deelt. Hoe kan je deze zware last alleen dragen? De kracht en eenzaamheid van John beeld Lilian prachtig uit in haar werk. De kunstwerken van Lilian hebben één ding gemeen: ze gaan uit van de menselijke emotie. Het spanningsveld tussen de (eigen) binnenwereld en de confrontatie met de buitenwereld. Lilian is onderdeel van vrijstad drukker uit Culemborg. <https://devrijstaddrukker.nl>

Wie je laat zien, is niet per se wie je bent

Je kan aan de buitenkant niet zien, wat voor mens er van binnen zit. Soms biedt dat bescherming, maar het kan je ook eenzaam maken. Of kwetsbaar. Met John was het eigenlijk altijd lachen en plezier. Niet teveel gedoe en een lekker biertje erbij. Misschien wel een biertje teveel. Of zelfs een paar biertjes teveel. Mensen wisten wel dat John dronk. Maar eigenlijk wist niemand waarom John dronk. Want wat voor mens binnen die buitenkant zat, dat kon niemand zien. En PTSD is zo'n domper op de sfeer.

De terroristen die John's broer voor zijn ogen doodschoten zagen ook niet wat voor man er in het uniform zat. Deze zin komt wat rauw en onverwachts binnen. Misschien schrik je er zelfs van. En dit zijn dan nog maar woorden. Het lijkt nog niet op wat John heeft moeten meemaken die avond in Belfast. John en zijn broer Richard, beiden in het uniform van de Britse luchtmacht, de RAF. Ze waren een avond vrij en gingen samen op zoek naar ontspanning. Voor het politiebureau waren twee mannen aan het rommelen met hun bestelbusje. Terwijl John de spullen uit de auto haalde, stapte Richard op hen af. Hij was een man in RAF uniform die een helpende hand wilde toesteken. Zonder dat hij wist dat de beide mannen IRA terroristen waren, die rommelden aan hun autobom.



De terroristen zagen geen behulpzame, vrolijke oudere broer. Ze zagen geen geliefde zoon, geen trouwe vriend. Ze zagen alleen de buitenkant van een naderend uniform die hun aanslag kwam verstoren. John keek op toen hij de schoten hoorde. Instinctief reageerde hij en hij wist één van de terroristen onschadelijk te maken terwijl de ander vluchtte. Uiteindelijk belanden beide mannen levenslang in de gevangenis. Maar dat is nauwelijks genoegdoening wanneer je je ouders hebt moeten vertellen dat hun oudste zoon is omgekomen. John verliet de RAF, verliet Engeland. Maar de herinneringen blijven bij hem. Op onverwachte momenten zijn ze er ineens en schrikt hij op als iemand

ineens schreeuwt of als er plotseling een deur dichtvalt. Soms zijn er ook nachtmerries. En nog steeds dat schuldgevoel: 'Wat als?' En 'Had ik meer kunnen doen?'. Dat zat allemaal jarenlang vooral van binnen. Dat was niet de John die hij liet zien. Sinds hij samen is met Jane worden de nachtmerries minder. Drinken doet hij niet meer. John kan meer praten, stelt zich meer open. Vrienden vinden het fijn je beter te leren kennen. Dat ze toegelaten worden. Achteraf had hij er wel eerder over willen gaan praten met mensen. Dat hij wat meer van zijn PTSD kan laten zien, is geen domper.

* De gebruikte namen zijn om privacy redenen gefingeerd

Ik ben dankbaar voor mijn psychoses

José was 49 toen ze haar eerste psychose kreeg. Die ervaring was voor haar 'een beetje doodgaan'. Stemmen die ze hoorde vertelden haar dat ze niet meer mocht eten, drinken of roken. Ze mocht echt niets meer. Dat is niet iets waar je voor kiest. Daar wil je zelf ook heel graag vanaf. Maar het is een strijd die heel veel kost, tegen de stemmen in je hoofd ingaan vraagt heel veel moed. En energie.

In haar omgeving merkte ze veel onbegrip, zelfs bij goede vrienden. Mensen hebben geen idee wat het betekent om een psychose te hebben. Zo raak je langzaam los van je omgeving, vervuild je woning en kijk je naar jezelf alsof je opstijgt uit je eigen lichaam. De stemmen wonnen steeds meer terrein. Uiteindelijk sprak José alleen nog maar met haar moeder. Tijdens een latere psychose werd haar moeder erg ziek, het spande er om of ze wel bij haar overlijden kon zijn. Uiteindelijk heeft ze de laatste twee weken met haar moeder nog helder mee mogen maken.

Wat anderen vooral moeilijk kunnen begrijpen, is dat je psychoses ook waardevol voor je kunnen zijn. "Ik ben dankbaar voor mijn psychoses," vertelt José, "het heeft me uiteindelijk ook veel positiefs gebracht." Haar psychoses hebben haar geholpen te groeien en om de trauma's uit haar jeugd te verwerken. Naast de psychoses is Jose ook sterker geworden door spirituele ervaringen. Ze door alles samen een gezonder en gelukkiger mens door geworden. José

accepteert zichzelf en staat nu bewuster in het leven, meer meditatief. Uiteindelijk heb je die psychoses natuurlijk liever niet. José heeft geleerd om de signalen van een mogelijke psychose eerder te herkennen. Zodat het risico wordt verkleind. Maar ten koste van alles vermijden dat het nog een keer gebeurt, dat doet ze niet. Ze heeft er voor gekozen om zich te blijven ontwikkelen, te blijven groeien. En daar horen risico's nu eenmaal bij.

KUNSTENAAR TABITHA

Onder indruk van het gesprek, verliet Tabitha de woning van Jose met de woorden: "Wat bijzonder en mooi dat Jose ons toelaat in haar leven en vertelt over haar kwetsbaarheden." Na het gesprek heeft Tabitha dit kunstwerk gemaakt. Tabitha Boekweit gebruikt gemengde techniek. Haar schilderijen bieden een belevenis voor alle zintuigen. <https://bastha.com/>

