

Na een incident rond mijn 16<sup>e</sup> op de middelbare school kwam ik terecht bij een studentenbegeleider. Zij nam een aantal testen bij me af en vertelde me dat het erop leek dat ik ernstig depressief was en adviseerde een afspraak te maken met de huisarts.

Ik had geen idee wat dat betekende en verdiepte me erin, waardoor ik me voor het eerst in mijn leven realiseerde dat hetgeen waar ik al sinds dat ik me kan herinneren mee rondliep, niet gezond is. Al sinds ik me kon herinneren, had ik namelijk last van suïcidale gedachten, somberheid, eenzaamheid en moeilijk contact maken met anderen. Ik dacht ook dat iedereen, net zoals ik, hier last van had en dat iedereen, net zoals ik, deed alsof er niets aan de hand was.

Via de huisarts kwam ik terecht bij een psychiater die mij na één gesprek wist te vertellen dat er niets met mij aan de hand was. Ik had 'gewoon even een dipje', ik was erg opgelucht en ging verder. Een korte tijd daarna had ik toch het gevoel dat er iets niet klopte en nam ik zelf contact op met een psycholoog waar ik een aantal gesprekken mee had. Omdat ik dit volledig zelf moest betalen en niet het idee had dat ik er enige baat bij had, ben ik hiermee vrij snel gestopt. Maar ik voelde mezelf wel ontzettend alleen en onbegrepen, ik had het idee dat ik het maar zelf moest uitzoeken.

In de daarop volgende jaren kreeg ik steeds terugkerende heftige depressies, die onder andere leidden tot uitval op school. Ik kwam steeds in een negatieve spiraal, waarbij ik ook in een sociaal isolement raakte. Ik had nergens zin in, niemand en niets en kreeg mijn leven niet op orde. Op een van mijn dieptepunten, lag ik dagenlang verlamd van de depressie op mijn bed in een donkere kamer met gesloten gordijnen. Ik kon niet meer opstaan, eten, drinken, opruimen en amper voor mezelf zorgen.

Omdat dit niet bepaald was wat ik wilde en ik enorm teleurgesteld was in de hulpverlening, zocht ik steun in zelfhulpboeken. Hoewel die altijd wel even een korte boost gaven om er weer bovenop te komen en in beweging te komen, ging het daarna vaak weer snel bergafwaarts. Het lukte me niet om mijn leven op orde te krijgen of om dat dat vol te houden.

Inmiddels was ik 24 en woonde ik in een andere regio, en besloot ik om toch maar weer contact op te nemen met de huisarts. Ik kreeg een doorverwijzing en ik werd daar onderzocht. Ik had last van een ernstige depressie en er werd een behandeling opgestart, deze had weinig effect waardoor de intensiviteit van de behandeling en de medicatie werden opgeschroefd. Weer bleef een positief effect uit. Omdat ze onderliggende problematiek vermoedden, werd ik doorverwezen naar een andere hulpverlener. Hier ben ik een aantal jaren behandeld. Op een moment dat het beter leek te gaan ben ik gestopt met deze behandeling. Voor mijn gevoel was het nog niet voltooid, maar ik had het idee dat er niet meer inzat.

Inmiddels was het een jaar later en ik ongeveer 28 en kreeg ik last van overspannenheid en depressiviteit en viel uit op mijn werk. Dat was voor mij weer reden om aan te kloppen bij de laatste behandelaar. Na een re-integratie, viel ik een half jaar daarna weer uit en had ik enorm last van depressiviteit.

Gedurende de re-integratie en de terugval was ik in behandeling. En hoewel de gesprekken met de behandelaar wel oké waren, had ik er voor mijn gevoel niet zoveel aan. Bij wijze van spreken had ik net zo goed bij een buurvrouw op de koffie kunnen gaan en met eenzelfde soort fijn gevoel weg kunnen gaan. Het voelde niet alsof de oorzaak van mijn problemen werd aangepakt.

Dus ik probeerde door middel van zelfdiagnose na te gaan, wat er nu precies met mij aan de hand was. Ik herkende ontzettend veel in persoonlijkheidsstoornissen, maar ik had niet de kenmerken van één specifieke, wat het voor mij frustrerend maakte om mijn vinger erop te leggen wat ik nu precies had, ik kreeg de puzzel niet compleet.

Dit heb ik uiteindelijk tweemaal bespreekbaar gemaakt bij de psychotherapeut die mij behandelde en besproken met de psychiater die mij behandelde. Het laatste heeft een balletje doen rollen en zo ben ik uiteindelijk weer doorverwezen. Na een uitgebreid onderzoek is de diagnose persoonlijkheidsstoornis NAO gesteld. Toen ik dit hoorde viel het puzzelstukje eindelijk op zijn plek. Ik voelde voor het eerst ook erkenning en weer wat hoop, omdat ik eigenlijk had geaccepteerd dat ik de rest van mijn leven moest lijden en dat het er nu eenmaal bij hoorde.

Inmiddels was ik 29 en heb toen een intensieve langdurige behandeling gehad met ISTDP. Bij aanvang leek het alsof ik een deurtje had ontdekt van een kamer, waarvan ik het bestaan niet wist. In dit kamertje zat een heel hoop weggestopt verdriet en ontzettend veel woede, wat ik in mijn jeugd er niet uit had kunnen laten. Door dit onder de begeleiding van zeer kundige experts geleidelijk de ruimte te geven, heb ik geleerd hoe ik mijn emotie de ruimte kon geven en geleerd om te gaan met verdriet en woede. Dit ging gepaard met dat door ruimte aan emoties te geven, ik ook ruimte gaf aan mezelf mogen zijn, waardoor ik leerde dat de negatieve overtuigingen die ik over mezelf had, aangeleerd waren door hoe ik vroeger ben behandeld binnen mijn gezin. Door de behandeling ben ik ook steeds bewuster geworden van de destructieve aard van de relaties die ik met mijn gezin van herkomst had en de wijze waarop zij mij continu probeerden te ondermijnen. Ondanks verschillende pogingen om het contact gelijkwaardig te houden vanuit mijn kant, was dit niet wederzijds en heb ik deze relaties moeten beëindigen. Iets wat ik voor de behandeling nooit had kunnen inzien en nooit had gedurfd. Ook ben ik door de behandeling gaan inzien hoe erg ik andere mensen op afstand hield en dat andere mensen ook goede intenties kunnen hebben en oprecht in mij geïnteresseerd kunnen zijn en oprecht het beste met mij voor kunnen hebben. Terwijl ik eerder altijd dacht dat mensen altijd bijbedoelingen hebben en altijd vanuit hun eigen gewin handelen. Ook een overtuiging die ik zonder de behandeling nooit had kunnen doorbreken.

Het gevolg is dat ik dat het contact met mensen die slecht voor me zijn heb beëindigd en het contact met mensen die goed voor me zijn is verbeterd. Ook de relatie met mijn vriendin is sterk verbeterd, ik ben veel opener waardoor we makkelijker communiceren en minder conflicten hebben. Ook met goede vrienden is de relatie verbeterd en het contact leuker.

Inmiddels is het 2 jaar geleden dat ik de behandeling heb gehad, ik heb sindsdien geen last meer gehad van depressiviteit. Ooit heb ik wel last van somberheid en negatieve gedachten, maar ik merk dat deze heel anders van aard zijn en ik hier ook beter mee kan omgaan. Ik ben daarnaast ook veel begripvoller en milder naar mezelf geworden. Tijdens de behandeling

heb ik ingezien dat ik enorm streng voor mezelf was. Nu mag ik van mezelf fouten maken, 'moet' ik minder van mezelf waardoor ik ook leuker gezelschap ben geworden voor mezelf. Voor het eerst in mijn leven heb ik het gevoel dat ik dingen in mijn leven op orde heb gekregen en heb ik veel meer gemoedsrust. Ooit had ik geaccepteerd dat ik de rest van mijn leven dan maar 'lijdend moest voltooien'. Maar het is nu gewoon fijn dat dit niet hoeft. Ik sport nu ook regelmatig voor de lol en kan ik mijn energie kwijt in mijn hobby. Ik doe leuke dingen waar ik van kan genieten. Ondanks alles en de nodige tegenslagen, kan ik genieten van het leven en de mensen om me heen.