

## **Isa (19) over de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis**

Als kind hoorde ik er niet echt bij, ik was met heel andere dingen bezig dan mijn leeftijdsgenootjes. Toen ik negen was wist ik al dat ik biseksueel was en fantaseerde ik over doodgaan. Ik was veel bezig met wat ik goed of slecht vond en fouten kon ik moeilijk door de vingers zien. Ik werd dan boos. Dat ik er niet bij hoorde had best een grote impact op mij, toen ik op de middelbare school ook nog eens buitengesloten werd, besloot ik dat niemand mij mocht en werd mijn zelfbeeld erg laag. Jaren later had ik daar nog steeds last van. Bijvoorbeeld wanneer iemand niet op een appje reageerde, dan vatte ik dit op als een afwijzing en voelde ik me weer net zo klein en buitengesloten als vroeger. Met mensen omgaan bracht daardoor veel stress met zich mee, ik was constant bang iets verkeerd te zeggen. Ik wilde dat iedereen mij geweldig vond. En dat lukte niet. Ik dacht namelijk altijd in zwart-wit. Iets is helemaal geweldig, of helemaal slecht. Iemand mag mij heel graag, of ze willen niets van me weten. En als ze niet meteen reageren op een appje dan willen ze natuurlijk niets van me weten. Ook op school liet ik dit perfectionisme zien. Ik wilde de beste zijn, de hoogste punten halen. Ik had ADHD en leren was erg moeilijk voor mij. Maar doordat ik er zo veel waarde aan hechtte haalde ik toch erg hoge punten. School was mijn alles, een leven er buiten had ik eigenlijk niet.

Uiteindelijk hield ik dat niet meer vol. Ik was overwerkt, alle uren van mijn leven had ik alleen maar besteed aan huiswerk maken en toen lukte het opeens niet meer. Ik was ontzettend boos op mezelf als ik mijn huiswerk niet af had of een onvoldoende had gehaald. Om mezelf te straffen ging ik mezelf dan snijden, slaan of krabben. Uiteindelijk ging ik dit steeds vaker doen, ook om me af te lijden van rotgevoelens. Natuurlijk is dit niet de beste manier om dit te doen. Wanneer je jezelf pijn doet maak je een kalmerend stofje aan en als je heel ongelukkig bent kun je daar verslaafd aan raken. Dit gebeurde mij ook, het heeft mij jaren geduurd om er mee te stoppen. Toch veroordeel ik mezelf niet, ik had geen andere uitweg. Ik vraag me af of ik er wel was geweest als ik dat soort dingen niet deed. Ik had alleen maar school en wist niet hoe ik met anderen kon praten over wat er in me omging, dat heb ik echt moeten leren. Deze tijd was één grote nachtmerrie, als ik er nu op terug kijk kan ik me nauwelijks meer inbeelden hoe rot ik me toen voelde. Soms ervaar ik er een vlaag van en dan wou ik dat ik mijn jongere zelf kon omhelzen. Niemand verdient het om zich zo te voelen.

Uiteindelijk heb ik ook een zelfmoordpoging gedaan, dit was vlak nadat ik bij de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) kwam. Ik was toen zestien. Bij de GGZ vertelden ze me dat ik een depressie had en dat ik maar beter voorlopig even kon stoppen met school. Ik ging bij de GGZ in deeltijdbehandeling. Dat is eigenlijk hetzelfde als opname, maar dan zonder dat je er hoeft te slapen. Ik had hier heel veel steun aan de andere jongeren. Hier waren eindelijk mensen die mij begrepen, die net als ik anders waren. En ook zij waren bezig met zichzelf stap voor stap wat meer openstellen. Met sommige van hen ben ik nog steeds de beste vrienden.

Ik begon me wat beter te voelen, maar mijn problemen waren zeker niet zomaar opgelost. Daar waren ze te diepgaand voor. Ik was altijd een eenzaam kind geweest, en deze angst om onzichtbaar te zijn nam ik mee als jongere. Eerst ging ik hiermee om door maar zo veel mogelijk hoge punten te halen op school, zoveel mogelijk te bereiken; dan zouden mensen mij toch wel zien? Maar dan opeens moet je stoppen met school en zit je in een psychiatrische instelling. Wat moet je dan? Hoe meer ik nu lees over psychologie, hoe meer ik er van versteld sta wat je brein onbewust allemaal doet om te overleven. Misschien was ik wel zo bang om weer onzichtbaar te zijn dat mijn brein mij die ondraaglijke mentale pijn gaf. Zodat ik buiten mijn controle om dingen deed die ervoor zorgden dat ik niet onzichtbaar kon worden. Kan ik niet de beste worden? Dan maar de slechtste. Ik weet niet precies waarom het gebeurde, ik weet alleen dat ik het niet expres deed. Soms kwam er gewoon zo'n enorme golf van pijn. Ik moet dan altijd denken aan de dementors, de monsters in Harry Potter, die het geluk uit je wegzuigen en je het gevoel geven dat het nooit meer goedkomt. Zo voelde ik mij op die momenten. Alles waar ik aan dacht op zulke momenten waren de meest gruwelijke manieren om

mezelf iets aan te doen. Ik moest dan keihard vechten om dat niet te doen. Het is moeilijk uit te leggen, alsof er twee sterke kanten in jou aan het worstelen zijn. Ik ben vaak dichtbij de dood gekomen, maar met de hulp van anderen ben ik altijd weer (soms letterlijk, soms figuurlijk) van dat randje afgehaald. Dat het daarna meteen allemaal goed gaat is een leugen. Ik heb anderhalf jaar bij die deeltijdbehandeling gezeten en het enige wat ik daar echt geleerd heb is hoe ik mezelf open kon stellen. Dat klinkt misschien als weinig, maar dat was heel moeilijk voor iemand die dat nog nooit had gedaan. Die zichzelf altijd had weggestopt omdat ze niet 'goed genoeg,' was. Pas na deze behandeling kon mijn herstel dus pas echt beginnen. Ik kreeg toen ook pas de diagnoses 'dwangmatige persoonlijkheidsstoornis' en 'borderline persoonlijkheidsstoornis.' Schematherapie hielp mij heel veel. Deze therapie gaat echt naar de basis van je problemen. Hier realiseerde me dat ik nog heel veel last had van het alleen zijn als kind. En hier realiseerde ik me ook pas dat ik een perfectionist was. Daarvoor dacht ik dat ik normale eisen aan mezelf stelde. Dat iedereen zo zwart-wit dacht. *'Ik ben geen perfectionist, ik wil het gewoon goed doen!'*

Met schematherapie heb ik dat perfectionisme met harde handen aangepakt. Zo had ik uiteindelijk bewust een tussenjaar genomen in plaats van gestudeerd en allerlei vrijwilligerswerk gedaan. Want ik heb geen studie of baan nodig om iets waard te zijn. Uiteindelijk gaat het niet om de therapie, maar om het toepassen in de praktijk. Door zoveel mogelijk te leven, met mensen te durven praten en naar jezelf te kunnen kijken. Dat mijn relatie uitging was bijvoorbeeld een heel belangrijk leerpunt voor mij. Het ging net goed en toen werd ik opeens weer even heel suïcidaal. Daardoor ging ik lezen over vastzittende patronen en hoe je jeugd dingen kan veroorzaken. Hierdoor leerde ik dat ik vanwege het buitensluiten in mijn jeugd ik extra gevoelig ben voor afwijzing en ben ik hier iets aan gaan doen. Want afwijzing is juist goed, het betekent dat je dingen probeert, dat je leeft! Bijvoorbeeld iets gaan doen met de gedachte 'mijn doel is om dertig keer afgewezen te worden,' is een goede oefening. Want grote kans dat je er juist iets leuks mee bereikt.

Het gaat nu heel goed met mij, en ik word er altijd een beetje kribbig van als mensen over persoonlijkheidsstoornissen zeggen; 'Je kunt er niet vanaf komen, alleen mee leren omgaan.' Als je dat jaren geleden tegen mij had gezegd dan had ik gedacht; 'Oh nee! Dit betekent dat ik de rest van mijn leven een zelfmoordpoging wil doen nadat ik een minuscuul foutje heb gemaakt en altijd zal leven met het idee dat iedereen me haat! Dan kan ik het beter opgeven!'

Nu denk ik: 'Tja, soms moet ik even met mensen over mijn gevoelens praten of een dagje uitrusten, maar heeft iedereen dat niet nodig? Ik geniet best wel van het leven en sta er extra bij stil hoe het met mij gaat en wat ik fijn vind, is dat niet juist beter dan het alsmear doorgaan dat ik deed voordat ik zo diep in de put terecht kwam?'

Het enige verschil dat ik nu zie tussen mij en mensen die geen psychische problemen hebben gehad is dat ik net dat beetje extra kennis en inzicht heb in mezelf. En daar ben ik best blij mee.