

De muur

Ik heb een muur om me heen.
Nou, een muur? Het lijken er wel tien.
En niemand is in staat om
Over die muur bij mij te komen.
Ik laat je niet toe,
Want dan zou je zien
Hoe kwetsbaar ik ben.

Maar nu, ik wil uitbreken.
Ik kom in het nauw
en wil d'r uit.
Het lukt echter niet.
De muur is te hoog.
De muur is te dik.

Ik heb wel een hamer,
Waarmee ik de muur weg kan slaan,
Maar ik heb geen ruimte
Mijn armen te bewegen.
En waar moet dat puin heen?

Ik kan er niet uit!
Help me, ik wil er uit!
Wie kan me horen?
Wie klimt er over die muur?
Toe dan, snel!
Ik krijg het benauwd!
Help me, voordat ik verstik door
Mijn eigen opgebouwde muur.

Ina, 1-5-2000

*(Dit gedicht heb ik vóór alle behandelingen geschreven.
Het geeft aan hoe moeilijk ik het toen had)*

De tekst voor het symposium heb ik groot uitgeprint. Omdat dat beter leesbaar voor mij is. Er staan ook geen kopjes bij de verschillende alinea's; die zou ik per ongeluk op kunnen lezen, wat alleen maar verwarrend werkt. Daarom heb ik kleurnuances gebruikt.

Tekst Symposium

Goedemiddag dames en heren,

Mijn naam is Ina Verhoeff. Ik woon in Joure, ben 36 jaar, fiets graag en ik heb een hele lieve kat, Kanoek. Naast mij staan Age Smilde en Arjen Meinsma. Ze hebben mijn leven positief veranderd. Daarom heb ik hen vandaag mee gevraagd. Age is psychiater, therapeut en hij kan heel goed muren slopen. Ik ken hem al tien jaar. En Arjen is sociaal psychiatrisch verpleegkundige. In 2007 raakte hij bij mijn behandeling betrokken. Dat was voor mij een geschenk uit de hemel! Want sindsdien krijg ik steeds meer grip op mijn leven. En daarover gaat mijn verhaal.

Toen ik me vier maanden geleden bij Impuls aanmeldde, om hier te gaan spreken over mijn behandeling, wist ik niet dat mijn behandeling er nu zo anders uit zou zien. Toen was Age Smilde mijn psychiater en vertrouwenspersoon. En ik kon bij Arjen terecht voor allerlei vragen rondom mijn diagnoses ADD en ASS. Nu hebben beide heren een andere weg gekozen. En ik vraag me af óf ik nog steeds een hulpvraag bij de GGZ heb.

Ik weet sinds oktober 2007 dat ik ADD heb. En in juni 2008 kwam daar een diagnose ASS bij. Dat is belangrijk, want daardoor heeft mijn ADD een andere uitwerking. Ik heb zowel een beginnerscursus ADD, als een beginnerscursus ASS gevolgd. Daarbij werd ik door Arjen gewaarschuwd dat het bij mij anders werkt en dat ik mijn eigen informatie moest filteren. Dat heb ik gedaan. Ik heb een overzicht gemaakt, maar ik wil u waarschuwen. Dit is mijn invulling, anderen kunnen het anders ervaren.

ADD betekent voor mij:

- Continue gedachten over diverse onderwerpen;
- Afgeleid worden door van alles en nog wat;
- Als ik me wil concentreren zonder medicijnen, dan vreet dat energie;
- Heel veel oeps- momenten doordat ik dingen vergeet of niet voldoende ben gefocust;
- Niet durven;
- Onzekerheid, omdat de ander het toch wel beter zal kunnen;
- Chaos om me heen, terwijl ik juist probeer op te ruimen.

ASS staat voor Autisme Spectrum Stoornis. Mensen die daarin zitten hebben moeite met sociale contacten, communicatie en ze zijn nogal rigide. Dat wil zeggen dat ze erg veel behoefte aan structuur hebben. Hoe meer je last hebt van deze problemen, hoe autistischer je bent. Het klassiek autisme is de meest ernstige vorm en mensen met pdd-nos hebben de meest lichte vorm. ASS betekent voor mij:

- Leven in het detail;
- Gevoelig voor de kleinste prikkels;
- Grote behoefte aan regels;
- Verward raken, door plotselinge veranderingen;
- Verward raken, als in een bepaalde situatie blijkt, dat ik geen gebruik kan maken van de mij bekende regels.

Nog even uw aandacht voor een paar bijzondere combinaties:

Punt 1 Door mijn ASS heb ik bijzonder veel behoefte aan structuur. Maar mijn ADD bemoeilijkt dat. Daardoor kom ik nog wel eens in tweestrijd. Meestal wint de ADD.

Punt 2 Mensen met ADD hebben moeite met het filteren van prikkels. Mensen met ASS leven in het detail. Dat betekent in combinatie, dat nog meer prikkels, het nog chaotischer maken.

Of zit ik daar mis mee?

Ik merk dat mijn verhaal niet compleet is zonder mijn verleden. Want ik ga nu wel heel erg in op de inhoud. Maar ik vergeet de jaren, die vooraf gingen aan deze diagnoses. Niet echt, hoor! Want ik heb deze tekst volledig uitgeschreven, maar het wordt toch tijd om een brug richting mijn hulpverleners te slaan. Dus duik ik even mijn geschiedenis in.

Ik heb een moeilijke jeugd gehad. Ik ben veel gepest en kon daar niet over praten. Ook niet met mijn ouders. Waardoor ik enorm eenzaam werd. Ik was anders dan anderen. Dat wist ik dondersgoed, maar ik wist niet hoe ik dat kon veranderen en voelde me daarin machteloos. Ik overleefde door samen met mijn vriendje Ongezond Eten te vluchten in fantasieën en onrealistische toekomstbeelden. Uiteindelijk ben ik op mijn 19^{de} getrouwd. Nu weet ik dat ik die stap nooit had mogen maken. Maar toen was ik wanhopig en ontzettend naïef.

Na mijn huwelijk ben ik bij het GGZ terecht gekomen. Toen dacht ik dat ik even moest uithuilen en dat ik daarna weer op nieuw kon beginnen. Maar 'even' duurt ondertussen al 12 jaar. Ik heb allerlei diagnoses gehad: persoonlijkheidsstoornis met borderline kenmerken, borderline, eetprobleem, depressie, angsten, trauma's uit mijn jeugd. Het ging maar door en het ging maar door. Ik heb diverse behandelingen gehad, in groepen en individueel. 'k Ben ook een aantal keren opgenomen geweest. Niet om te rusten, maar om aan mezelf te werken. Ik zag wel vooruitgang, maar toch kwam ik steeds weer bij de GGZ terug, omdat ik het geleerde niet in de praktijk kon brengen. Ik bleef angstig, ik bleef wanhopig en ik bleef depressief.

En ik kwam steeds meer in het nauw, want steeds vaker kreeg ik te horen, dat ik het zelf kon en moest doen. Maar het lukte niet. Toen ik in 2006 weer om een therapie vroeg, stopte Age Smilde me. Ik mocht kiezen uit begeleiding via het casemanagement of sluiting van het dossier. Ik koos voor de langdurige begeleiding, maar er was een enorme wachtlijst. Daardoor kwam ik bij Arjen Meinsma terecht, die me zou begeleiden totdat er een plaatsje vrij was gekomen op die andere afdeling. Maar hij zag hele andere dingen bij mij en zo kwam ik uiteindelijk toch weer bij Age terecht, die me de diagnose ADD gaf.

Ik kreeg pillen, educatie en ben nu mijn schrijfp opdrachten voor het verwerken van mijn trauma's aan het afronden.

Ik ben zó blij dat Arjen Meinsma de ADD bij me heeft gezien! In eerste instantie was het echt wel even slikken. En durfde ik me niet aan onderzoek bloot te stellen. Stel je voor Men zou kunnen denken dat ik gewoon naar een diagnose zocht, dat ik wel iets moest hebben, om maar weer aandacht te kunnen krijgen. Maar niks is minder waar. Ik krijg met deze diagnoses de bevestiging dat er een reden is voor mijn problemen. En dat betekent dat ik niet lui, dom en stom ben. Zelfs een van mijn grootste trauma's kan ik voor een groot deel met deze diagnose verklaren. En zo gaat het maar door en door. Ik kan door deze etiketten mijn verleden verwerken en krijg de mogelijkheid om mijn leven wat Ina-vriendelijker in te richten.

Dat doe ik door rekening met mijn beperkingen te houden bij het plannen van activiteiten. Maar ik wil me niet te laten leiden door mijn angst dat het toch wel fout zal gaan of omdat ik niet durf. In plaats daarvan zoek ik naar uitdagingen in het omgaan met mensen en positieve momenten.

Daarom werk ik momenteel bij de Maatschappelijke Participatie van het GGZ. Ik doe baliewerkzaamheden en administratieve opdrachten. Daarnaast zit ik sinds kort in de cliëntenraad van GGZ Friesland en aanstaande maandag worden we officieel geïnstalleerd! Ook zoek ik naar andere manieren om mijn ervaringen binnen de GGZ, te kunnen gebruiken.

Kortom: Langzaam maar zeker vult mijn leven zich met steeds meer positieve dingen en zaken waar ik trots op ben. Wat kan het leven toch mooi zijn!