

Anika stopt na zestien jaar met therapie

'EN NU OP EIGEN KRACHT!'

Anika (33) heeft een borderline persoonlijkheidsstoornis en zit al zestien jaar in therapie. Nog twee sessies en dan zet ze een punt achter dat hoofdstuk. Ze blikt terug op een heftige tijd, waar ze uiteindelijk sterker uit is gekomen. Om dit te vieren, geeft ze een feestje voor familie en vrienden.

Tekst: Anika Rooke - Fotografie: René van Hall

Mijmerend zit ik aan de eettafel. Nog twee sessies en dan neem ik afscheid van mijn huidige therapeute, maar ook van een aanzienlijk deel van mijn leven in therapie. Na maar liefst zestien jaar keihard knokken, ben ik er klaar voor om op eigen benen te staan. Door het naderende afscheid komt er ontzettend veel op me af. Ik heb al weken nachtmerries en ben om de haverklap ziek. Hoofdpijn en buikpijn wisselen elkaar af en sommige nachten slaap ik helemaal niet. Het is alsof ik letterlijk aan het afkicken ben, van iets wat zo lang zo belangrijk voor mij is geweest. Na al die jaren is het zo vanzelfsprekend geworden om alles wat ik voel onder een vergrootglas te leggen en me in gesprekken continu kwetsbaar op te stellen. Ik begin nu in te zien dat dit niet in alle contacten nodig is. Ik ben er klaar voor om dit hoofdstuk af te sluiten en kijk vol vertrouwen naar de toekomst. Deze mijlpaal zal ik binnenkort dan ook uitgebreid vieren met familie en vrienden.

Hartverscheurend

Terugkijkend op die zestien jaar had ik niet gedacht dat ik ooit zover zou komen. Na een heel heftige puberteit vol depressies, onzekerheid, woedeaanvallen, mezelf snijden en medicijnen, kreeg ik op mijn achttiende de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis. Niet veel later werd

ik opgenomen in een gespecialiseerde kliniek. Het afscheid van mijn ouders, vriend en zusje was hartverscheurend. Ik zie mezelf nog in de deuropening staan: huilend, radeloos en helemaal gebroken. In die zomer van 2001 was ik eenzamer dan ooit. Waar moest ik in godsnaam beginnen?

Toch ging het roer om. Ik ging de eerste confrontatie met mezelf aan. Door mijn opname verdween de suïcidaliteit naar de achtergrond. Ook boekte ik op andere terreinen vooruitgang, maar sommige klachten bleken uitermate hardnekkig. Zo was mijn zelfbeeld nog steeds heel erg laag, kon ik mijn heftige emoties nauwelijks reguleren en hadden enkele traumatische gebeurtenissen uit mijn jeugd hun sporen nagelaten. Vervolgtherapie verliep moeizaam, maar stukje bij beetje ging ik vooruit.

Handrem

En toen werd mijn moeder ernstig ziek. Zeven jaar lang stond mijn leven volledig op de handrem. Hoe kon ik in godsnaam gelukkig willen zijn, terwijl mijn moeder in een bed lag weg te teren? Ik kon het niet. En wat moest ik beginnen als mijn moeder zou overlijden? Zou ik het wel redden zonder haar? Meer dan eens wenste ik dat ik haar plaats kon innemen.

Ondanks diverse therapieën raakte ik mezelf helemaal kwijt in die periode, met als gevolg dat ik mezelf weer regelmatig beschadigde. Ik botvierde mijn frustraties op mijn man René en zette daarmee onze relatie op het spel. Daarnaast vluchtte ik in heel veel slapen, kwam ik altijd te laat op afspraken en had ik totaal geen toekomstvisie. Wat wilde ik eigenlijk met mijn leven? Was er nog hoop?

Inmiddels was ik tante geworden van een nichtje en een neefje. Ik werd op slag verliefd op die twee kleintjes en besepte dat ik echt met mezelf aan de slag moest als ik een permanente rol in hun leven wilde spelen. Bovendien kostte het René, mijn vader en mijn zusje heel veel energie om mij keer op

'Ik had totaal geen toekomstvisie. Wat wilde ik eigenlijk met mijn leven? Was er nog hoop?'



'Het is een lange strijd geweest, maar ik ben heel trots op wat ik heb bereikt'

keer uit mijn depressies te trekken. Ze waren er op een gegeven moment ook helemaal klaar mee.

Eerste stapjes

De ommekeer is zonder twijfel de deeltijdtherapie in Emmeloord geweest. Daar was ik begin 2011 net gestart toen mijn moeder overleed. Al mijn pijn, verdriet en woede kon ik gelukkig op de juiste plek kwijt. Ik werd gezien en gehoord en kreeg de ruimte om te rouwen. Tegelijkertijd werd ik echter ook aangesproken op mijn gedrag. Ik gebruikte mijn stoornis regelmatig om bepaalde zaken niet aan te gaan en dat moest veranderen. Ook mocht ik me niet langer afreageren op René en werd ik gewezen op mijn destructieve gedrag. Dat was in het begin erg slikken, maar het vormde ook een keerpunt. Ik moest nu doorzetten.

Vooraf met mijn psychotherapeute kon ik erg goed praten. We hadden een klik. De eerste stapjes naar beterschap waren onzeker en wankel, maar met haar steun én die van het thuisfront merkte ik dat ik tot heel veel in staat was. Ik stelde me veel minder afhankelijk op, nam eigenaarschap voor mijn daden uit het verleden, probeerde het zware verlies van mijn moeder een plekje te geven en werkte hard met René in systeemtherapie aan mijn huwelijk.

Intense band

Na de deeltijd bleek al redelijk snel dat ik er nog niet klaar voor was om het weer op eigen kracht te doen. Ik kreeg een forse terugval en wilde mijn therapie heel graag ambulant voortzetten met mijn psychotherapeute, die destijds tevens de hoofdbehandelaar van de deeltijdtherapie was. Zij had echter een overvolle agenda. Toch wilde ik alleen met haar verder en daar beet ik me in vast. Ik wilde niet weer een nieuwe hulpverlener krijgen en helemaal opnieuw een contact moeten aangaan. Daar had ik al genoeg moeite mee. Gelukkig voelde zij dat haarfijn aan en nam ze me onder haar hoede. Daar zal ik haar altijd ontzettend dankbaar voor blijven.

De afgelopen vier jaar heb ik lief en leed met mijn therapeute gedeeld. Ik ben boos geweest, heb gehuild en ben weggelopen uit gesprekken, maar heb mezelf ook zien groeien. Het was een bewogen tijd, maar mijn therapeute bleef me steunen en was er altijd voor me. Ik durfde mezelf daardoor meer te laten zien en om hulp te vragen. We hebben een intense band ontwikkeld, doordat we samen de strijd zijn aangegaan. Ondanks al mijn terugvallen is ze gebleven en heeft ze me nooit laten vallen. Hierdoor konden we verder bouwen aan een steviger fundament en daarnaast de trauma's uit mijn jeugd aangaan. Alleen al met bijvoorbeeld de scheiding van mijn ouders - toen ik negen was - zijn we een halfjaar zoet geweest. Ook de systeemgesprekken met het thuisfront bleven terugkeren. Het was vallen en opstaan, maar ik ben blijven doorvechten.

Hoe cliché ook, langzaam maar zeker vielen alle puzzelstukjes na al die jaren op hun plek. Ik ben niet genezen, maar wel vrij. Ik kan weer genieten, ben oprecht gelukkig en kan het verleden laten rusten. Het blijft wel elke dag hard werken, waarbij structuur en regelmaat voor mij essentieel zijn. Laat ik dat los, dan is de depressie heel dichtbij. Het is een lange strijd geweest, maar ik ben heel trots op wat ik heb bereikt. ■



'Deze platina plaat van de Backstreet Boys heb ik van mijn moeder gekregen. Ik ben al jaren groot fan van deze boyband en heel blij met dit unieke cadeau.'