

*Hoop, kracht en vertrouwen...*

# Herstelverhalen van de GGZ WNB-ervaringsdeskundigen





---

## Inhoud

Voorwoord.....	4
Over HerstelXL.....	5
Angela van Dongen.....	6
Erik van Rooij.....	9
Joost Meijer.....	11
Kurt Kuhnen.....	13
Leonard van der Kolk.....	16
Melissa Schouten.....	19
Pierre Haast.....	21
Trifa Zangana.....	24
Wilma Stevens.....	26
Zinzi van Gestel.....	28
Frank Deerenberg.....	31

---

## Voorwoord

Dit boek is tot stand gekomen door de ervaringsverhalen van de ervaringsdeskundigen van HerstelXL, de herstelacademie van GGZ WNB. In dit boek vertellen zij hun persoonlijke verhaal en hopen hiermee anderen te helpen en te inspireren op weg naar hun herstel. Door het delen van deze verhalen stellen zij zich kwetsbaar op en nemen ze de lezer mee in de goede en slechte periodes in hun leven. Bovenal vertellen ze hoe ze er weer bovenop zijn gekomen en hoe hun ervaringen vandaag de dag anderen helpen.

Onze ervaringsdeskundigen leveren een belangrijke bijdragen aan de zorg en het herstel van onze cliënten. Wij danken hen dan ook voor hun inzet en betrokkenheid in de zorg van onze meest kwetsbaren. Ervaringsdeskundigen, jullie zijn enorm waardevol!

---

## Over HerstelXL

HerstelXL is de herstelacademie van GGZ WNB. HerstelXL is door, voor en met ervaringsdeskundigen tot stand komen en heeft drie kerntaken: herstelwerkgroepen, Cliëntservicepunt en ontmoetingsplek. In eerste instantie begint HerstelXL met het draaien van herstelwerkgroepen op bestaande locaties. De ambitie is om door te groeien naar een centrale locatie in Bergen op Zoom.

### Naam

De naam HerstelXL vertolkt wat de ervaringsdeskundigen willen uitdragen met deze herstelacademie. “De naam is krachtig, groots en oneindig. Het spreekt vertrouwen uit, en dat is wat we nodig hebben in herstel. Geloof in jezelf. Kleine stapjes maken een XL-stap! Kracht als het even wat minder goed gaat of als je een keer struikelt: dan staan we weer op. Niets is onmogelijk en dat maakt herstel oneindig mooi. Met ons ruime aanbod wat we willen gaan aanbieden bij HerstelXL willen wij onze cliënten hierbij ondersteunen, op weg helpen en een hand toereiken,” aldus Joost Meijer, ervaringsdeskundige bij GGZ WNB en betrokken bij de oprichting.

### Activiteiten

HerstelXL wil een plek zijn waar mensen elkaar kunnen treffen om een praatje te maken, voor steun, troost en/of herkenning. Je hoeft daarvoor niet bij ons in behandeling te zijn of op de wachtlijst staan. Iedereen is welkom. Daarnaast bieden we met het Cliëntservicepunt (CSP) cliënten en mensen op de wachtlijst een luisterend oor en ondersteuning bij ons digitale cliëntenportaal ‘MijnGGZWNB’. De herstelgroepen variëren van praktisch naar creatief, voor elk wat wils. Kijk voor meer informatie op [www.ggzwnb.nl/herstelxl](http://www.ggzwnb.nl/herstelxl)



---

## Angela van Dongen



Ik ben Angela van Dongen. In mijn pubertijd was ik een vrolijke puber/student, woonde bij mijn ouders, studeerde voor verzorgende en had veel sociale contacten en hobby's. Echter, ik was ook een onzeker meisje, stelde hoge eisen en was uitermate kritisch op mijzelf. In die tijd begon ik vrij onschuldig met lijnen. Het niet eten voelde sterk, iets waar ik controle over had. Het gaf mij houvast.

### **Het niet eten werd een obsessie**

Langzaam kreeg ik er zelf steeds minder grip op en werd het niet eten een obsessie. Ik was alleen nog maar bezig met afvallen. Het was alsof een stemmetje voortdurend tegen mij zei "Je verdient het niet te eten en te leven." Door gewicht te verliezen neem je ook letterlijk minder ruimte in. Niet eten is ook niet voelen, ik voelde geen pijn meer, maar ook geen vreugde en zat steeds meer in mijn eigen wereldje. Ook raakte ik geïsoleerd. Zo had ik geen zin om naar bijvoorbeeld verjaardagen te gaan omdat ik daar steeds met eten geconfronteerd werd. Ik verzon allerlei smoesjes om maar niet te hoeven eten. Ondanks dat ik steeds magerder werd, bleef ik mezelf heel dik voelen. Ik haatte mezelf en walgde van mijn lichaam.

### **De diagnose**

In eerste instantie had ik niet echt het gevoel dat er iets met mij aan de hand was. Ik at wel wat raar, maar voelde me verder goed. Vriendinnen en leraren op school gingen zich echter wel zorgen maken en stimuleerden mij om naar de huisarts te gaan. Na een aantal gesprekken met de huisarts kreeg ik de diagnose 'Anorexia Nervosa'. Ik ben wat boekjes gaan lezen maar vond het bij mij allemaal wel meevallen. "Ik heb geen psychische problemen, ik ben toch zeker niet gek?!" Het was moeilijk in te zien dat ik wel psychische problemen had. Na lang ontkennen beseftte ik uiteindelijk dat het niet goed met mij ging. Ook voor mijn ouders was het moeilijk. Zij zaten ook met gevoelens van onmacht, schaamte en schuld. "Hadden wij het niet eerder moeten ontdekken, wat hebben wij misschien verkeerd gedaan?"

### **Hoe kwam ik bij de GGZ terecht?**

Ik kwam terecht bij het RIAGG, nu de GGZ en had individuele gesprekken met een psycholoog en we hadden gezinstherapie. De gezinstherapie zorgde er in mijn geval helaas voor dat mijn familie en ik steeds verder van elkaar af kwamen te staan. Ondanks deze ondersteuning lukte het mij niet om mijn gewicht te handhaven en een opname op de PAAZ van drie maanden volgde. Mijn eerste opname was best heftig. Er werden mensen platgespoten, in isoleercellen gestopt en soms vlogen de plantenbakken door de gang. Men werkte daar met een straf/beloningssysteem en omdat ik niet durfde te eten heb ik heel wat vrijheidsbeperkende maatregelen opgelegd gekregen. Nog een opname volgde, maar het lukte mij niet om een goed gewicht te bereiken en ik viel steeds meer af. Toen het een levensbedreigende vorm aannam belandde ik in een ziekenhuis aan de sondevoeding. Psychisch was dat enorm angstig, maar lichamelijk was ik ook echt uitgeput. Daarna heb ik 14 maanden lang 5 dagen per week op de dagbehandeling in een inzichtgevende groep

---

gezet. Ik volgde dagelijks veel therapieën en kreeg ook individuele therapie. Daar heb ik meer en meer inzicht in mijzelf gekregen en veel geleerd.

### **De weg terug**

Na de dagbehandeling probeerde ik mijn leventje weer op te pakken. Ik woonde inmiddels zelfstandig en werkte bij een warenhuis en in de horeca. Even ging dat goed, maar al snel belandde ik helaas weer in mijn oude valkuilen. Ik legde de lat veel te hoog en was uitermate kritisch op mezelf. Mijn wereldje werd steeds kleiner. Ik werd steeds depressiever, dwangmatiger en ongelukkiger. Het was jaren meer overleven dan leven. Toen kwam er een moment dat ik dacht “zo kan het niet verder” en besloot weer op zoek te gaan naar hulp. Ik kwam terecht bij een maatschappelijk werkster, tevens ervaringsdeskundige. Dat laatste bleek heel belangrijk te zijn. Het klikte goed tussen ons, zij begreep mij, had vertrouwen in mij en ik kreeg zelf de regie in handen. Zij hielp mij met het regelen van praktische zaken. Ik kreeg weer de ruimte om te gaan ontdekken wat ik leuk vond, waar mijn talenten lagen en waar ik goed in was.

### **Inzetten van mijn ervaringen**

De zorg trok mij nog steeds en ik wilde graag iets met mijn ervaringen gaan doen. Het inzetten van die ervaringen heeft in het begin zeker een bijdrage geleverd aan mijn eigen herstelproces. Ik had plezier in mijn werk, haalde er voldoening uit en had weer succes met wat ik deed. Ook kreeg ik de kans om opleidingen te gaan volgen en bijscholingen te doen: 20 jaar geleden kreeg ik een betaalde baan als ervaringsdeskundige bij een GGZ-instelling. Dat leverde weer werkervaring op. Ik kreeg meer gevoel van eigenwaarde. Ik luisterde weer naar mijn gevoelens en durfde daar steeds meer op te vertrouwen.

Achteraf bleek voelen helemaal niet zo angstig te zijn als ik altijd had gedacht. Ik hoefde mijn gevoelens niet meer weg te drukken door niet te gaan eten en kon de controle hierover steeds meer loslaten. Ik werd weerbaarder, minder kritisch op mezelf en kon steeds gemakkelijker met de teleurstellingen omgaan. Door mijn grenzen te bewaken leerde ik van mijn zwakke kanten mijn sterke kanten te maken. Mijn eetstoornis heeft mij veel mooie jaren van mijn leven ontnomen. Het is iets wat je overkomt en waar je niet bewust voor kiest. Uiteindelijk ben ik er sterker en krachtiger uitgekomen. Inmiddels ben ik getrouwd en heb 2 dochters. Daar ben ik heel trots op. Ik was namelijk bang dat dat na jaren van uithongering misschien niet meer mogelijk zou zijn.

### **Bijzonder in het werken als ervaringsdeskundige**

Vanaf het eerste begin, elf jaar geleden ben ik begonnen als ervaringsdeskundige binnen GGZ WNB. Het is nog steeds mijn passie om vanuit mijn ervaringsdeskundigheid daadwerkelijk iets te kunnen betekenen voor anderen door te inspireren, begeleiden, ondersteunen en adviseren. Ik geloof sterk in de kracht en de meerwaarde van het werken vanuit ervaringsdeskundigheid en herstelgerichte zorg.

*Quote cliënt: “Ik kan bij Angela mijn verhaal kwijt, even spuien als dat nodig is, ook wanneer ik in de put zit. Zij geeft mij positieve feedback, geeft mij handvaten en stelt mij gerust. Na zo’n gesprek kan ik er weer even tegenaan. Zij begrijpt mij, mede door haar eigen GGZ-ervaring en dat geeft mij hoop.”*



---

*Quote cliënt: “Angela is erg positief, zij maakt mij sterker. Ik heb vaak negativiteit en negatieve stemmen. Samen met Angela werk ik aan mijn anorexia en aan mijn andere ziektebeelden. Wij hebben wekelijks een afspraak en ze belt mij vaak ook nog op. Ik heb het gevoel dat zij de enige is die mij begrijpt, dat zij mij begrijpt in alle opzichten. Zij heeft veel ervaring en ik leer van haar. Samen staan we sterker dan alleen. We hebben vanuit het verleden ook gelijkenissen.”*

*Geloof in jezelf, je bent  
het waard.*



---

## Erik van Rooij



Mijn naam is Erik van Rooij en ik werk als ervaringsdeskundige bij GGZ WNB. Ik heb in het verleden veel te maken gehad met ziekenhuisbezoeken en ik heb hier een trauma aan overgehouden. Als jong kind moest ik vaak lange periodes in het ziekenhuis in Utrecht verblijven. Ik had een zeldzame combinatie van aandoeningen. Dat is eigenlijk gewoon een mooi woord voor 'er was van alles mis' in, op en rondom mijn blaas. Ik heb mezelf nooit kunnen binden aan mensen op school of thuis omdat ik steeds voor langere periodes weg was. In het ziekenhuis voelde ik me alleen, bang en onbegrepen. Maar het echte trauma kwam van een proefoperatie waar geen narcose voor was toegestaan.

Zonder een gezonde manier te hebben om hier mee om te gaan, ben ik in een fantasie wereld gekropen waar ik me veilig voelde. Ik trok me terug en werd afstandelijk. Tot ik rond mijn 15<sup>e</sup> alcohol en drugs leerde kennen. Dat werd mijn nieuwe manier van omgaan met mijn emoties. Op mijn 18<sup>e</sup> is mijn moeder thuis vertrokken. Ze kon het niet meer aan thuis en ging haar geluk elders zoeken. Mijn vader raakte in een depressie en ging van een man van weinig woorden naar een man van geen woorden. Er was niet echt een sfeer thuis. Wij (mijn broertje, zusje en ik) waren vaak weg en pap lag vaak in bed. Dat is dan ook het moment dat ik helemaal doorsloeg in mijn alcohol- en drugs gebruik. Ik kende geen gezonde manier van rouw en greep dus daar datgene wat ik kende. Tot ik op een moment mij zo ongelukkig voelde dat ik uit het leven wou stappen. Van die gedachten schok ik zo erg, dat ik mijn motivatie had gevonden om het anders te gaan doen. Toen heb ik er voor gekozen om me op te laten nemen in een afkickkliniek. Ik wou anders, maar ik wist niet hoe.

### **Omslagpunt**

Ik kreeg een interventie waarin ik met twee gewichten, samen met een ervaringsdeskundige een pad moest bewandelen. Na een aantal minuten werden de gewichten zwaar en liet ik ze vallen. De ervaringsdeskundige vroeg aan mij waarom ik nooit iets af kon maken in mijn leven. Waarom ik altijd opgaf. Dus ik pakte de gewichten op om te laten zien dat ik sterk was om de wandeling met de gewichten af te maken. Kort voor het einde verzuurde mijn armen zo erg dat ik ze weer liet vallen. Hij vroeg weer waarom ik nooit iets af kon maken of vol kon houden. Ik stortte in, ik dacht dat ik weer gefaald had. Het lukte me steeds niet, waarom?! De ervaringsdeskundige zei het volgende: "Erik, je snapt het niet. Het komt gewoon niet in je op om, als je iets wilt bereiken, je soms om hulp moet vragen." Ik liet het even bezinken en inderdaad. Hij had gelijk, ik wil altijd maar alles zelf doen. Maar dan kom ik er niet. Dus ik vroeg aan hem of hij misschien even mijn gewichten wilde dragen voor het laatste stukje. Dat deed hij en zo hebben we samen het doel behaald. Daar is mijn herstel begonnen, om hulp vragen en het niet altijd maar zelf willen doen. Ik ben de enige die voor verandering kan zorgen in mijn leven, maar ik hoef het niet alleen te doen.

Eenmaal uit de kliniek heb ik nog EMDR gevolgd en kreeg ik nazorg voor mijn verslaving. Dat was wel nodig met weer alle valkuilen en prikkels om me heen. Ook ging ik veel naar meetings, die hebben me clean gehouden. Ik ben tot op heden nog nooit teruggevallen en

---

dat vind ik best wel eng. Ze zeggen een terugval hoort erbij, maar wanneer ga ik terugvallen dan? Hoe erg ga ik terugvallen? Ik wil eigenlijk helemaal niet terugvallen! Daar heb ik lang mee gezeten, maar ik ben eruit. Ik zeg tegen mezelf: "Alleen vandaag drink of gebruik ik niet". Dat heeft inmiddels voor meer dan 3,5 jaar clean-tijd gezorgd en ik hoop hier nog veel jaren aan te kunnen plakken.

### **Hoe blijf ik in herstel?**

Ik probeer altijd om hulp te vragen als het even niet lukt. Als ik dit niet doe dan loopt de spanning bij mij te hoog op en dan zie ik op een gegeven moment door de bomen het bos niet meer. Ook probeer ik altijd naar mijn gevoel te luisteren, en dan bedoel echt even de tijd nemen om te gaan zitten en mijn gedachte de vrije loop te geven. Wat komt er op? Ben ik gelukkig? Wil ik iets veranderen en zo ja, hoe ga ik dat aanpakken en wie heb ik daarbij nodig?

### **Ik als ervaringsdeskundige**

Ik probeer altijd volle aandacht te hebben voor mensen, of het nou cliënten of hulpverleners zijn. Ik heb namelijk ondervonden dat echt luisteren naar iemand heel waardevol kan zijn maar soms ook lastig. Ik ben iemand die over alles en niks kan praten. Soms is het namelijk ook fijn om het even over de dingen te hebben van het normale leven. En niet alleen maar over alles wat niet goed gaat of anders moet. En soms is het nodig om wel over de dingen te praten die gebeurd zijn in iemands verleden. Dan is het misschien wel heel fijn om dat met iemand te bespreken die ook is vastgelopen in zijn leven en weet hoe moeilijk het is om het erover te hebben. Iemand is vaak zo veel meer dan alleen een cliënt. Hoe meer de hulpverlening dat gaat zien, hoe meer de persoon zelf dat ook gaat zien. En dan ontstaat er herstel, hoe dat er dan ook voor iemand uitziet.

*Quote collega: "Ik vind dat je op een serieuze en goed overwogen manier met cliënten (en collega's) in gesprek gaat. Je weet heel goed wat cliënten nodig hebben, je neemt de tijd om cliënten op te zoeken en met hen in gesprek te gaan op de manier die 'hen' aanspreekt. Een voordeel is dat je niet in zorg staat, je hebt dus op een neutrale manier de mogelijkheid om contact en ondersteuning te bieden."*

*Waarom moeilijk doen,  
als het samen kan.*

---

## Joost Meijer



Ik groeide op met mijn vader, moeder en 2 jaar oudere broer. Op het eerste gezicht waren wij een normaal en gelukkig gezin. We kwamen niets te kort en mijn vader en moeder deden hun best om ons zo goed mogelijk groot te brengen. Toch ontbrak er iets in ons gezin dat me mijn hele leven achtervolgd heeft. Mijn vader was een autoritaire man en drukte zo zijn stempel op ons gezin. Vaak werd de aandacht gelegd op wat ik allemaal níet goed deed, en het moest altijd beter.

Er heeste een prestatiegerichte sfeer, en dat zorgde voor spanning en druk op mij als kind. Het was meestal kritiek wat er geuit werd, complimentjes waren zeldzaam. Ik was als kind al fors voor mijn leeftijd en ook dat werd me vaak op een niet leuke manier gezegd. Ik voelde hierdoor veel druk om aan de verwachtingen van voornamelijk mijn vader te voldoen. Gezien er bij ons niet over emotie werd gesproken wist ik ook niet wat ik hier allemaal mee moest. Ik werd onzeker, verlegen en ingetogen. Langzaam voelde ik mezelf vervreemden, voelde me anders dan anderen, onbegrepen en alleen.

Ik ontdekte dat ik de leegte die ik van binnen voelde letterlijk kon vullen met eten. Dit begon op ongeveer 11 jarige leeftijd. Naarmate ik ouder werd ging dit steeds extremere vormen aannemen. Het werd een dwang, een obsessie en het werd alleen maar erger. Ik maakte natuurlijk ook steeds meer mee in mijn leven waarmee ik niet wist om te gaan omdat ik dat gewoonweg niet geleerd had. De oplossing voor alles wat op mijn pad kwam, of het nou goed of slecht was, werd eten. Het eten kreeg mij in zijn macht en helaas heb ik de aanleg makkelijk dik te worden en dat gebeurde dus ook. Ik werd alsmaar zwaarder en dat ging mij belemmeren in mijn dagelijkse leven. Helaas ontdekte ik ook de drank, waarmee ik mezelf goed kon verdoven. Ik werd er zekerder van, schaamde me minder voor mijn uiterlijk en durfde wat meer. Ik ging stelselmatig over de schreef en dat heeft me meermalen in de problemen gebracht. De combinatie van deze twee slopende ziektes, maakte dat ik als persoon een schim werd van wie ik ooit was. Ik was ongelukkig, onzeker, schaamde me, vluchtte voor mijn problemen, maakte ruzie, werd onredelijk, somber, maar het ergste is dat ik mijn eigenwaarde totaal verloor en het nog geloofde ook. Ik heb zelfs een maagverkleining laten uitvoeren, maar ook dat heeft mij niet kunnen helpen. Dit is toch wel het ultieme bewijs dat mijn ziekte tussen mijn oren zat en niet in het gewoon maar minder eten.

Ik had in de tussentijd wel een leuke vriendin opgedaan. Ik mijn ogen hadden wij het zo slecht niet. We hadden een huis gekocht, hadden allebei een baan en kwamen niks tekort. Ik had leuke hobby's en samen hadden we ook een goed sociaal leven. Toch was alles niet even mooi zoals ik deed voorkomen. Voor de buitenwereld droeg ik maskers en deed ik of alles koek en ei was. Wij waren al even samen en zij heeft mij uiteraard zien veranderen van open, leuke en vriendelijke jongen, naar de persoon die ik hierboven beschreef. Ook zij heeft met mij moeten afzien, aan een dood paard moeten trekken, en een hoop ellende van mij over zich heen moeten krijgen. Toch is zij degene geweest die mij heeft laten nadenken wat ik wilde met mijn eetstoornis en mijn alcoholgebruik. Ze heeft me voor het blok gezet om te

---

kiezen tussen haar of mijn verslavingen. Dat kwam even aan zeg maar... Tot op de dag van vandaag ben ik blij dat ze dat gedaan heeft want daardoor ben ik eindelijk hulp gaan zoeken, de beste keuze van mijn leven!

Ik kwam via verschillende omwegen uiteindelijk bij de GGZ terecht. Na diverse gesprekken bleek ambulante behandeling voor mij niet voldoende, waarna ik de mogelijkheid kreeg mezelf op te laten nemen in een kliniek in Zuid-Afrika. Wat ben ik blij dat ik deze kans met beide handen heb aangegrepen. Ik heb mogen leren, aan mezelf mogen werken, het verleden mogen bekijken en eindelijk kunnen praten over wat ik voelde. Ik was ineens niet meer alleen, met mij zaten er nog veel meer die dezelfde problematiek ondervonden als ik. Eindelijk mocht ik mezelf zijn, hoefde ik me niet meer te verschuilen achter maskers van opgewektheid. Het was zo'n ontzettende bevrijding om open en eerlijk te kunnen zijn over mijn gedrag, over mijn gebruik, over hoe ik omging met het leven. En jazeker, ik ging anders om met problemen, met mijn emoties, en vooral met mezelf. Door hier eerlijk over te zijn en te luisteren naar anderen, mijn behandelaren en medeciënten, kreeg ik langzaam de hoop dat het ook anders kon. Dat ik niet machteloos ben maar juist zelf de keuze heb om wel of niet toe te geven aan mijn verslavingen. Ik hoef niet alles alleen te doen, ik mag hierbij hulp vragen. Ik mag mijn eigen grenzen bepalen, dat hoeft niet van anderen af te hangen. En dat was voor mij het begin naar herstel, de keuze om op een andere manier mijn leven vorm te gaan willen geven, zonder gebruik van welk middel dan ook.

Om dit te realiseren heb ik moeilijke keuzes moeten maken zoals hobby's opzeggen en mijn baan opgeven. Ik was namelijk voorheen banketbakker, en dat ging niet samen met mijn eetstoornis. Dit waren moeilijke beslissingen maar hebben me uiteindelijk ontzettend veel gebracht. En dat is waar het om gaat, wat levert het mij op als ik een bepaalde beslissing maak. Kost het me wat, of wordt ik er beter van? Uiteindelijk ben ik me verder gaan verdiepen en wat ik nu verder wil gaan doen. Mijn eigen werk kon ik niet meer doen dus wat nu? Ik had intussen passie gekregen voor herstel door wat ik zelf heb meegemaakt. Ik vond het zo iets speciaals, dat je vanuit een ontzettend diepe put weer omhoog kan krabbelen. Zeker, het gaat met vallen en op staan, maar het contrast met hoe het voorheen was is ontzettend groot! Ik wilde hier beslist mijn werk van maken om andere mensen die ook in moeilijke situaties verkeren en de weg naar herstel willen vinden, te kunnen ondersteunen met mijn eigen ervaringen. Ik ben cursussen en trainingen gaan volgen gericht op ervaringsdeskundigheid en hield de banenmarkten in de gaten om toe te happen indien er zich een kans voordeed. Die kans kwam en ik kreeg de mogelijkheid om bij GGZ WNB als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan.

Momenteel werk ik voor FACT Roosendaal Stad van GGZ WNB. Hier ben ik vooral een luisterend oor, probeer ik mijn ervaringen in te zetten waar nodig, en verwijs ik door naar diverse instanties als er meer hulp nodig blijkt. Mijn dag is geslaagd als ik gezien en gevoeld heb dat er door mijn inzet, iemand weer wat meer hoop en vertrouwen heeft in de toekomst!

*Quote cliënt: "In het begin was het aftasten, maar hoe beter ik je leerde kennen hoe waardevoller je voor me werd. Vooral de gesprekken over voeding en eetgedrag hebben mij geholpen en daar doe ik nu iets mee."*

---

## Kurt Kuhnen



Mijn vader was een KNIL-militair en mijn moeder was huisvrouw. Alles was toen goed dacht ik, totdat mijn vader overleed op 59-jarige leeftijd aan kanker, 10 dagen was hij ziek voordat hij stierf. Ik was toen 14. Toen zijn eigenlijk de problemen begonnen. Alles wat met mijn vader te maken had werd in de week erna weggedaan zonder dat ik daar ook maar enige inspraak in heb gehad, het leek alsof hij er nooit geweest was, kleding weg foto's weg, alles. Waarom mijn moeder dat had gedaan is tot op de dag van vandaag een groot raadsel alhoewel ik daar wel mijn eigen ideeën over heb.

De raadsels binnen de familie zijn eigenlijk de bron van mijn crisis gebleken. Van de opa en oma van mijn moeders kant wist ik weinig behalve dat mijn moeder een verbitterde vrouw was omdat mijn opa, wat later haar stiefvader bleek te zijn een man was die haar veel mishandeld heeft. Mijn oma heeft daar ook haar aandeel in gehad. Ook was opa niet lief voor mij. Om een voorbeeld te geven als ik met hem mee mocht was hij altijd boos, agressief en sloot hij mij als klein jongetje op in de achterbak van zijn BMW waardoor ik in paniek raakte. Opa was ook niet lief voor mijn moeder, het leek voor hem wel een sport om mijn moeder bang te maken, en bang was ze zeker.

Zelf kon ik redelijk omgaan met alle stress omdat ik veel aan sport deed. Ik heb betaald gevoetbald en turnde hoog. Hier kon ik mijn energie in kwijt want energie had ik een hele berg. In die tijd had ik weinig contact met mijn moeder en zij deed weinig tot niets voor mij emotioneel. Ook de familie heeft nooit met mij gepraat of gevraagd hoe het ging met mij. Als ik vragen over mijn vader had aan mijn moeder werd dit weggezwegen en zei ze dat ze er niets van wist.

Ik had in die tijd veel verdriet en wist niet waar ik met mijn gevoelens heen kon. Wel was er een man die ik nooit zal vergeten, dat was mijn wiskundeleraar op de MAVO. Dit was een man die mij heel veel heeft geholpen in die tijd, niet zozeer qua praten maar hij gaf mij wel altijd het gevoel dat ik er mocht zijn. Wanneer het slecht ging op school kon ik altijd bij hem aankloppen zelfs na schooltijd. Hij hielp mij veel met mijn huiswerk want dat was iets waar ik mij thuis niet op kon concentreren door alle stress en ruzies. Ik kwam ook bij hem thuis waar hij mij altijd een warm gevoel gaf gewoon door er te zijn voor mij.

Zo kabbelde mijn leven voort, totdat ik met een jaar of 17 in contact kwam met drugs, vanaf daar is het heel snel bergafwaarts gegaan. Ik begon me op die leeftijd ook af te vragen wie ik nu eigenlijk was. Mijn vader was door de oorlog aardig verknipt en praatte heel weinig hierover of liever gezegd hij praatte sowieso weinig. Mijn eerste echte diagnose was dan ook dat ik een tweede generatie oorlogsslachtoffer zou zijn. Ik was in die tijd heel depressief en agressief, had veel ruzie thuis en liep van hulpverlener naar hulpverlener. Ik denk dat ik niet echt kon toegeven dat ik problemen had. Na mijn schoolperiode ben ik in dienst gegaan

---

maar na 3 maanden mocht ik weg omdat er met mij geen land te bezeilen viel. Daarna ben ik gaan werken.

Ik heb veel drugs gebruikt in die tijd wat mijn identiteitscrisis niet ten goede kwam. Ik was ook heel agressief richting mijn moeder omdat ze er nooit was, geen antwoorden op mijn vragen had en tegen mij zei dat ze niet van mij kon houden. Het liep zover uit de hand dat er een moment is gekomen dat mijn moeder mij heeft weggegeven aan de zus van mijn vader. Dat was eigenlijk de enige familie die er in die tijd op de achtergrond is geweest. Door deze tante ben ik erachter gekomen wie ik eigenlijk was. Ik vertelde eerder dat alles wat met mijn vader te maken had was weggedaan maar er was nog 1 ding dat was achtergebleven. Het was een koffertje met allerlei dingen van mijn vader. Er zaten papieren in van zijn overtocht vanuit Indonesië naar Nederland en nog wat andere persoonlijke dingen. Thuis mocht hier nooit in kijken van mijn moeder maar mijn tante heeft dit koffertje weten te bemachtigen en hieruit is gebleken wat mijn vader voor mooi persoon was. Ook heeft mijn tante een brief geschreven over het leven van de Indische kant van mijn familie. Deze brief heeft mij erg geholpen in mijn crisis en ik ben mijn tante dan ook zeer dankbaar. Vanuit hier ben ik ook echt aan mijzelf gaan werken.

Ik ben toen verhuisd vanuit Rotterdam naar Vlissingen waar ik mijn vrouw heb ontmoet. Zij bleek de rots in de branding die ik nodig had. Het was nog steeds een moeilijke tijd want ik ben nogal eigenwijs en nam vaak de hulp die ik kreeg met een korreltje zout omdat ik altijd alles zelf had gedaan en wilde dit ook zelf oplossen. In Vlissingen heb ik mijn beste maat leren kennen via het werk wat ik op dat moment deed. Over hem zal ik straks nog wat meer vertellen.

In Vlissingen ging het qua drugsgebruik nog steeds niet goed. Toen hebben we besloten om ook hier weg te gaan. We zijn toen naar de geboortestad van mijn vrouw, Bergen op Zoom verhuisd, waar ik verder ben gegaan met mijn herstel. Hier ben ik opgenomen geweest op de DD (dubbele diagnose) afdeling van de GGZ, maar ook hier werd mijn vertrouwen in de mens en hulpverlening op proef gesteld omdat ik niet de hulp kreeg die ik nodig had. De opname heb ik dan ook niet afgemaakt tegen het advies in. Dat was een heel vervelende tijd omdat ik wel hulp nodig had maar niet wist waar naartoe te gaan. Ik heb mijn behandeling wel ambulantly afgemaakt maar heb vrij snel daarna weer een terugval gehad. Mijn leven heeft toen wel even stilgestaan.

Ik ben in die tijd wel getrouwd met mijn lieve vrouw en heb een geweldige zoon gekregen, dat is een moment geweest dat ik beseftte dat het zo niet door kon gaan. Door alle drugs en medicijngebruik en zware werk wat ik had gedaan was mijn lichaam ook niet meer dat sportieve lichaam wat ik vroeger had. Ik ben toen toch weer hulp gaan zoeken en ben via de huisarts bij een andere GGZ-instelling in Bergen op Zoom terecht gekomen. Hier heb ik eindelijk de hulp gekregen die ik nodig had. Met name 3 hulpverleners daar die mij geholpen hebben ben ik heel erg dankbaar. Bij deze organisatie zijn er duidelijke diagnoses gesteld wat hiervoor eigenlijk nooit echt gebeurd was. De diagnoses waren dat ik een combinatie had van adhd/add met chronische depressie en chronische PTSS. Hier heb ik dus al die jaren mee rondgelopen. Niet zo raar dat het niet goed ging. Vanuit mijn psychotherapie ben ik in contact gekomen met meditatie, dit doe ik dan ook iedere dag. Mijn herstel is daar echt in een stoomversnelling gekomen en zij zijn ook mede de reden dat ik hier nog ben.



---

Eerder in mijn verhaal had ik het al over mijn beste maat gehad, deze jongen is ook echt van grote betekenis gebleken in mijn herstel. Hij geloofde in mij zoals nog nooit iemand in mij geloofd had, zelfs ik zelf niet. Hij zei dingen tegen mij zoals; ik denk dat je meer kan en je kan het wel. Hij heeft mij dan ook regelmatig in het diepe gegooid en mij buiten mijn comfortzone laten treden waardoor ik echt gegroeid ben. Hij was iemand die uit de communicatie kwam, en heeft mij laten zien dat je door anders met jezelf te communiceren ook andere resultaten kunt behalen. In die tijd hebben we dan ook veel gepraat en met name ik veel gehuild omdat hij me echt door mijn verdriet heeft laten gaan door alle mooie gesprekken die we hebben gehad. Nu maken we daar grappen over en zal ik altijd zijn jankerd blijven zoals wij dat vanuit humor en relativering tegen elkaar zeggen (hoewel ik niet meer verdrietig ben nu). Mijn maat ben ik diep dankbaar voor al zijn confrontaties met mijn gevoel die hij naar boven heeft gebracht. Nooit heb ik echt geweten wie ik was en wat ik nu echt wilde bereiken in het leven, en dat weet ik nu wel mede dankzij hem.

Ik wil iets met mijn ervaring gaan doen en met meditatie. Inmiddels ben ik drugsvrij en medicijnvrij door de behandeling die ik kreeg en door te mediteren elke dag. Ook heb ik een tip gehad om een boek te gaan lezen van mijn Haptonoom, dit boek heet 'De kracht van het nu'. Dit boek lees ik regelmatig omdat het mij van heel veel lijden heeft verlost. Ik ben deze hulpverleners dan ook zeer dankbaar voor wat ze tot nu toe gedaan hebben voor mij.

Waar het volgens mij in herstel over gaat is dat je altijd hoop blijft houden hoe donker het ook is en altijd op zoek moet gaan naar oplossingen en daar ook open voor moet staan. Tijd bestaat in deze niet want het heeft lang geduurd bij mij maar het is toch gelukt. Het is zelfs zo dat ik van alle ellende mijn kracht en mijn werk heb gemaakt. Ik werk nu al 4 jaar met veel plezier als ervaringsdeskundige binnen de GGZ. Daar help ik mensen om hun herstelreis vorm te geven en zo weer een plek te geven in dit leven met of zonder aandoeningen. Ik weet dat het mogelijk is voor iedereen. Blijf bij jezelf, leef vanuit het hart, doe het niet alleen en blijf altijd hoop houden, altijd!

*Quote cliënt: "Eindelijk weer met iemand praten die me begrijpt."*

*Hoop, kracht  
en vertrouwen.*



---

## Leonard van der Kolk



Daar zat ik dan, rond de klok van half twaalf. In de morgen wel te verstaan. Net uit mijn bed met mijn ontbijtbordje op mijn schoot. Langzaam at ik mijn boterhammen op. Een lange dag bankzitten lag voor mij. Afgewisseld met enkele bankligmomenten. Afwisseling van spijs doet eten.

Zo verliepen mijn dagen. De dagen dat ik eenzaam en alleen leefde na de jaren die achter mij lagen. Jaren van pijn, jaren van ziekte, jaren van ellende, jaren van verdriet. PTSS, depressies, manische ontremmingen, verlieservaringen. Het tekende mijn leven. Op mijn bank likte ik de wonden die ik had opgelopen tijdens dat onmenselijke gevecht met mijn geest, mijn lichaam en mijn omgeving.

Tussen het bankzitten en -liggen door begon ik te beseffen wat er allemaal was gebeurd. Teveel om op te noemen. Alles daalde langzaam in. Om alles een plekje te geven kreeg ik ambulante hulp. Twee keer per week. Hoewel ik veel van mijn moeilijke momenten probeerde te verbergen, was het voor mijn hulpverleners duidelijk dat deze cirkel van daginvulling doorbroken moest worden. De boodschap die zij mij gaven was helder: kom van die bank af! Door op de bank te blijven zitten wordt de put alleen maar dieper. En af en toe eens gaan liggen was ook de oplossing niet. Dan maar luisteren naar mijn hulpverleners en zo af en toe eens van die bank af zien te komen.

Ik ging rondjes fietsen. Ik ging iedere dag boodschappen doen in plaats van één keer per week. Ik ging een praatje maken met mijn bejaarde buurman. Ik ging het onkruid tussen de stoeptegels verwijderen. Ik ging een krantje lezen in de openbare bibliotheek. Ik ging een kopje koffie drinken op de markt. Ik ging het hondje van een buurvrouw af en toe uitlaten. Goed bezig! Maar waarom deed ik het? Omdat het 'moest' van mijn ambulante begeleiders. Intrinsiek was ik totaal niet gemotiveerd en het effect was eerder averechts: ik ging steeds meer naar mijn bank verlangen en koesterde de uren dat ik op haar zat of lag.

Dagbesteding, dat was het nieuwe toverwoord dat mij van de bank af moest krijgen. Ik kreeg een rondleiding bij een werkleerbedrijf van de instelling waar ik in behandeling was. Schroefjes tellen en in een doosje doen. "Ik ben toch niet gek?" Van losse planken schuttingen maken, dat is niks voor mij. Van resthout aanmaakhoutjes voor de kachel zagen. Alleen het idee al..." Totdat ik zag dat de bureaustoel op de receptie leeg was. "Mag ik daar niet zitten?" We brainstormden erover met de betreffende werkbegeleider en de volgende dag kon ik beginnen.

Voor het eerst sinds lange tijd moest ik mijn wekker zetten. Ik moest immers om negen uur op mijn werk zijn. Mijn werk? Had ik weer werk dan? Tja, het is maar net hoe je het ziet. Voor één euro per uur werken (een kleine bijdrage voor je inzet) en een gratis warme maaltijd tussen de middag was voor mij (met behoud van uitkering) geen probleem.

---

Wat ik in de vorige twee alinea's beschreven heb wil ik nu markeren met een gouden rand. Deze dagbesteding, deze vorm van weer naar het werk gaan werd voor mij het ultieme kantelpunt naar mijn herstel. Het van de bank af komen en er weer toe doen, iets betekenen voor iemand anders, mensen om je heen hebben, complimentjes krijgen, maar ook geven, ergens voor uit bed komen, moe en voldaan thuiskomen, het waren de elementen die mij weer deden opbloeien. Het leven was meer dan op de bank zitten met je problemen. Het leven in mij begon weer te leven. Wat een ervaring!

Mijn ervaring is dat als je er aan toe bent herstel heel snel kan gaan. Herstellen in het kwadraat heb ik het wel eens genoemd. Hoe verder je mag komen des te beter is de volgende fase. Van twee ochtenden bij het werkleerbedrijf ging ik al gauw naar vier ochtenden en daarna vier hele dagen en zelfs nog een ochtend in het weekend. Ik had het er zo naar mijn zin! En ik was van de bank af. Want inmiddels begon ik aan die bank toch wel een hekel te krijgen. Letterlijk en figuurlijk. Daarom kocht ik een nieuwe bank (ook dat is herstel!) en had ik vervolgens bijna geen tijd meer om op mijn nieuwe bank te gaan zitten. Omdat ik overdag werkte had ik behoefte om in de avond weer iets voor mijzelf te doen. Omdat ik zaterdagmorgen werkte duurde mijn weekend veel minder lang. De dingen die ik hierboven als last noemde werden een lust. Ik ging 's avonds voor mijn plezier een stuk fietsen. Vroeg mijn buurman een kopje koffie te komen drinken, liet het hondje van mijn buurvrouw niet alleen uit, maar speelde ook met hem. Ik kreeg via het werkleerbedrijf nieuwe vrienden van wie ik met sommigen nog contact heb. Herstellen in het kwadraat.

Mijn herstel heeft mij twee, eigenlijk drie hoogtepunten in mijn leven gebracht. Ik begin bij het tweede hoogtepunt. Vanuit het werkleerbedrijf kreeg ik de mogelijkheid om binnen dezelfde instelling ervaringsdeskundige te worden. Met vallen en opstaan. Betekenis geven aan het leven van mensen die lijden door een psychische aandoening. Ik werd zelf ambulante hulpverlener. Of liever gezegd: hoopverlener. Ik schreef al: eigenlijk drie hoogtepunten. Dit behoeft enige uitleg. Ik kreeg de mogelijkheid om mij te professionaliseren en een HBO-studie tot ervaringsdeskundige te gaan volgen. De kers op de taart. En zo zie ik mijn vak ook. Als een kers op de taart, als het extra snoepje in de behandeling. Een ervaringsdeskundige is voor mij iemand die zijn ervaringen door middel van reflectie en het delen ervan in combinatie met kennis, heeft omgezet naar ervaringskennis. Eigen ervaringskennis en collectieve ervaringskennis. Daarnaast heeft hij geleerd op een methodische wijze deze ervaringskennis in te zetten ten behoeve van de ander en daartoe is hij ook bereid. Een hele mond vol, maar vanuit deze optiek wil ik mijn talenten en krachten gebruiken om anderen ook in de volgende fase van herstel te brengen, misschien door middel van hem van de bank af te laten komen. Graag vertel ik over mijn herstel, mijn herstel in het kwadraat aan mensen die nog vol zijn van hun eigen sores, nadat ik natuurlijk vooral eerst (oordeelloos) geluisterd heb. Want luisteren, present zijn is een nog veel belangrijkere competentie voor een ervaringsdeskundige dan vertellen.

Het toppunt van mijn herstel mag ik dagelijks ervaren. Dat is het terugvinden van liefde. Liefde geven en liefde ontvangen. Toen ik op de bank zat of lag kon ik dat niet. Toen had ik nooit verwacht nog eens oprechte liefde in mijn leven te ervaren. En weet u wat zo bijzonder is? Het liefste wat ik met mijn geliefde doe is samen op de bank zitten. Herstel ervaren dat is liefde in het kwadraat!

---

Wat is het leven veerkrachtig. Wat is het leven bijzonder. Wat is het leven mooi. U zult dat misschien nu wel niet zo ervaren, maar houdt moed, er is geen tunnel zonder licht aan de horizon. Maar om in de tunnel verder te komen dan waar u nu bent moet u wel in beweging komen. U moet van die bank af komen. Misschien wel letterlijk, maar zeker figuurlijk. Ik wens u een spoedig herstel en veel liefde toe.

*Quote cliënt: "Ik vind dat Leonard een menselijke benadering heeft. Zijn gevoel op de juiste plaats. Hij respecteert grenzen en dringt zichzelf niet op een vervelende manier op aan de ander. Ik vond en vind zijn waarheidsbevindingen goed, persoonlijk betrokken, wat ik een goed ding vind. Ik vind dat hij heel eerlijk is, maar toch gebonden aan protocol."*

*Quote collega: "Ik ervaar Leonard als een betrokken en empathische collega. Leonard maakt tijd voor de cliënten, maar zeker ook voor de teamleden. Leonard stelt zich kwetsbaar op, wat hem toegankelijk maakt voor cliënten. Hij gebruikt daarbij zijn eigen levenservaring als referentiekader, maar probeert vooral achter de cliënt te kijken. Hoe komt een cliënt tot bepaald gedrag/gedragingen en hoe kan hij daarbij aansluiten en iemand daarbij ondersteunen. Dit in combinatie met een vleugje humor, maakt dat hij voor mij een prettige collega is om mee samen te werken."*



*Don't give up,  
just start over.*

---

## Melissa Schouten



Van jongs af aan ben ik regelmatig in aanraking geweest met de psychiatrie. Dit niet voor mezelf, maar voor mijn oma die na het overlijden van mijn opa verslaafd is geraakt aan alcohol. Daarnaast is mijn zusje veel te vroeg geboren. Hierdoor heeft zij een flinke achterstand in haar ontwikkeling. Hier kwamen voor mijn ouders een hoop zorgen bij. Door deze situatie heb ik dus nooit de liefde en aandacht gekend die een jong meisje nodig heeft. Dit in combinatie met de traumatische ervaringen die ik heb meegemaakt door de ziekte van mijn oma zorgde er voor dat ik al vanaf mijn kinderjaren bekend ben met depressieve gevoelens. Vaak dacht ik aan de dood en voelde ik mij anders dan andere kinderen. Dit deelde ik niet, want mijn ouders hadden immers al genoeg ellende aan hun hoofd. In mijn puberteit verergerde dit. Ik kwam in aanraking met verkeerde vrienden, bedreigingen, pesten en het misbruik wat hiermee gepaard ging. Langzaam raakte ik steeds meer geïsoleerd totdat mijn dagen alleen nog maar bestonden uit school en chatten met mijn toenmalige vriendje. Mijn relatie was voor mijn gevoel het enige wat ik nog had, maar ook hierin werd ik al snel slachtoffer van misbruik en geweld. Ik voelde me alleen en onbegrepen. Vaak was ik alleen met mijn gedachten en deze gingen van kwaad tot erger.

Op mijn 19<sup>e</sup> heb ik de eerste belangrijke stap gezet in mijn herstel. Ik ben gevluht uit de gewelddadige relatie waar ik op dat moment al 4,5 jaar in zat en ik heb hulp gezocht. Ik kwam via school in aanraking met de school maatschappelijk werker en deze stuurde mij door naar de GGZ. Ik had het zwaar. Mijn oma was een jaar eerder overleden aan haar verslaving en eindelijk hoefde ik niet meer op mijn tenen te lopen in een relatie. Het standje overleven waar ik zo lang in gezeten had ging uit, maar daardoor werd ik overspoeld door alle gevoelens en gedachten die ik zo lang had proberen te onderdrukken. Dit besprak ik allemaal met de psycholoog. Deze vermoedde persoonlijkheidsproblematiek en stuurde mij door naar de gespecialiseerde GGZ. Dit alles was een maand voordat ik zou afstuderen van mijn MBO-opleiding tot persoonlijk begeleider. Hier lag mijn passie en daar had ik keihard voor gewerkt. Mijn opdrachten waren afgerond en het laatste wat ik moest doen waren nog die laatste paar stage uren maken. Doordat mijn behandeling naast mijn opleiding liep dacht ik dat het verstandig was om mijn stagebegeleidster op de hoogte te brengen hiervan. Echter reageerde zij: "Borderliners kunnen geen borderliners begeleiden, dus ga maar naar huis. Bij deze stoppen we hier jouw stage." Dit betekende dus ook dat ik mijn opleiding niet zou halen en dit was de druppel die de emmer deed overlopen. Voor de eerste keer raakte ik rockbottom. Ik was op, ongelukkig, moe en klaar met vechten. De crisisdienst regelde dat mijn behandeling snel werd opgepakt en ik begon met stappen maken. Een half jaar later voelde ik mij een stuk beter en ging ik terug naar school. Het oude patroon van het moeten presteren was ik duidelijk nog niet kwijt. Al snel viel ik keihard terug en was ik terug bij af. Dit was de 2<sup>e</sup> keer rockbottom voor mij, maar hier ontstond ook mijn keerpunt.

Ik ging in behandeling bij een centrum voor persoonlijkheidsproblematiek. Na een aantal onderzoeken kwam er duidelijkheid. Ik heb een combinatie van een borderline

---

persoonlijkheidsstoornis, ontwijkende persoonlijkheidsstoornis en dwangmatige persoonlijkheidsstoornis. Op dat moment had ik erg dubbele gevoelens. Vanuit mijn eigen ervaringen in de psychiatrie wist ik dat dit niet even te genezen was. Ik zal er mee moeten leren leven, en dat klinkt wel heel erg lastig. Aan de andere kant was ik ook opgelucht. Ik kon mij vinden in de diagnose en nu ik wist was het was kon ik er voor mijn gevoel eindelijk echt mee aan de slag om dit toch dragelijk te maken. Een hele lastige periode lag voor me. Jaren van therapie is enorm zwaar, maar uiteindelijk was het het allemaal waard. Herstel gaat met vallen en opstaan. Drie stappen vooruit en weer twee terug. Maar langzaam aan werd ik steeds stabiel. Ik leerde mezelf en mijn patronen kennen. Ik ben me nu bewust van mijn kwetsbaarheden en heb geleerd hoe ik hier mee om moet gaan. Door hiervan bewust te blijven, blijf ik stabiel. Nu heb ik een gelukkige, stabiele relatie. Verder studeer ik komende zomer af aan de opleiding Ervaringsdeskundigheid in zorg en welzijn (HBO) en heb ik een vast contract van 24 uur per week bij GGZ WNB.

Zo zie je maar weer dat als je ergens echt voor wilt gaan, je dit ook kunt bereiken. Nog regelmatig denk ik terug aan mijn stagebegeleidster en denk ik bij mezelf 'Deze borderliner begeleidt wel degelijk andere mensen met een psychische kwetsbaarheid, en nog goed ook.' Dat is ook wat ik zo mooi vind aan dit werk. De moeilijke ervaringen uit mijn leven heb ik om kunnen zetten in iets waardevols. Doordat ik op een andere manier naar bepaalde situaties kijk, komen andere gesprekken tot stand. Mensen kunnen met mij op een hele open, niet zo'n zwaar beladen manier praten over moeilijke onderwerpen. Dit zonder gelijk een gek gezicht of een oordeel te krijgen. Daarnaast is mijn verhaal, net als dat van iedere ervaringsdeskundige, een voorbeeld van hoop. Dit is wat sommige mensen nodig hebben om te zien. Dat ook al voelt het nu niet zo, herstel wel degelijk mogelijk is. Zelf heb ik tijdens mijn behandeling nooit de optie gehad om met een ervaringsdeskundige te praten. Ik denk dat als ik dit wel had gehad, dit mij een stukje rust had gebracht. Dan wist ik eerder dat ik niet vreemd was en er meer mensen waren die zich zo voelde als ik.

Dit is ook wat ik regelmatig van cliënten te horen krijg. Dat het prettig is om iemand te spreken die in ieder geval een klein beetje begrijpt waar hij of zij doorheen gaat. Dat het waardevol voor hen is om ervaringen te delen en te sparren over mogelijke tips. Ik weet goed dat ik nooit de persoon zal zijn die iemand gaat genezen, maar als ik kan bijdragen om een zwaar moment in iemands leven een klein beetje dragelijker te maken, zie ik mijn werk als geslaagd.

*Quote collega: "Voor veel cliënten is Melissa een positief rolmodel. Dit heeft te maken met de herkenning en erkenning die zij biedt. Daarnaast is zij de rol van patiënt ontstegen, wat aan veel cliënten hoop biedt. Door haar laagdrempelige, gelijkwaardige manier van contact maken, gaat zij met veel cliënten een mooie behandelrelatie aan."*

*Dear past, thanks  
for all the lessons.*



---

## Pierre Haast



Ik ben Pierre Haast. Getrouwd met Mireille en wij hebben een zoon van 7. Mijn ziektebeelden zijn: PTSS, verslaving, Bipolaire Stoornis, ADHD.

### **Wielrennen**

Thuis werd er uitsluitend over wielrennen gesproken omdat mijn oom 5 keer de Tour reed. En zo was de wens van mijn vader dat ik ook profwielrenner werd. Vanaf 11-jarige leeftijd leefde ik als een beroepswielrenner. Ik had veel talent en ik moest daarmee de prestaties van mijn oom evenaren. Eenmaal bij de amateurs kwam ik met verkeerde personen in aanraking.

### **Verslaving**

Ik raakte verslaafd aan amfetamine: einde carrière. Samen met het gebruik van drank, XTC, blowen en gokken duurde het zo'n 15 jaar. Het criminele milieu werd mijn leefomgeving waarbij ik dealde om aan geld te komen. Ik was 'van God los', had geen normen en waarden. Zo snel als het geld binnen kwam ging het ook weer op aan 'feestgedrag' (lees: vlucht). Alles draaide om de drugs. Dit duurde voort totdat een invalteam mijn huis bezocht en ik in de gevangenis belandde.

### **De keuze**

Eenmaal op vrije voeten zette ik mijn oude leven voort; voor justitie werd ik een bekende verschijning. Mijn huis, auto, alle bezittingen raakte ik kwijt. Nadat ik op het adres van mijn huidige vrouw was ingetrokken kon ik mijn oude gewoonten niet laten waardoor ik haar bestal om het drugsgebruik voort te kunnen zetten. Het omslagpunt in mijn leven was het dilemma dat ik haar zou verliezen als ik niet veranderde met mijn destructieve levensstijl.

### **Een nieuw leven**

Halverwege 1994 volgde een vrijwillige opname op 'Vrederust' (het voormalige GGZ-WNB). Vanaf dit moment, en waarschijnlijk door het uitblijven van drugs, vulden de dagen zich met psychosen en herbelevingen uit mijn extreme verleden. Deze pijn en ellende maakten de behandeling enorm intens en moeilijk. Toen het eenmaal beter ging begon ik met vrijwilligerswerk via het SPAR-project (Samenwerking Participatie Arbeid Rehabilitatie). Omdat het vak van de zorg in mijn genen zit begon ik met 'Verpleegkunde A/B'. Snel bleek dat ik het gedeelte psychiatrische zorg hierbij onderschat heb; ik was er ik niet klaar voor en nieuwe opnames volgden.

### **Kans & ondersteuning**

Ondanks mijn hardnekkige ambitie tot het werken in de zorg, werden mijn initiatieven door PTSS bemoeilijkt. Ook bij de opleiding SPW (Sociaal Pedagogisch Werk) verstoorden de herbelevingen mijn focus, ik 'blokkeerde' opnieuw. Pas na een op PTSS toegesneden EMDR-behandeling kon ik het werk, inmiddels als ervaringsdeskundige bij Novadic-Kentron, beter aan. Mijn zelfbeeld en zelfvertrouwen werden ook bekrachtigd: ik leverde zichtbaar hulp aan de cliënten. Maar vooral ook de begeleiding en ondersteuning die ik vanuit de werkvloer

---

ontving, gaven voor mij de doorslag en ik ging zelf in mijn herstel geloven. Ik ontdekte mijzelf opnieuw. Sindsdien is mijn slogan: “open je hart, je kunt het niet alleen”.

### **Dit ben ik**

Vanaf het aantreden bij het Platform Ervaringsdeskundigen verbreedde mijn ervaring in diverse werkgebieden. Ik bewees mijzelf door dit aanvankelijk 4 jaar vrijwillig te doen. De prestatiedruk was zo ook lager waarbij mij een basisopleiding aangereikt is. Bij Toon Walravens certificeerde ik mijzelf voor de Forensische Zorg. Inmiddels help ik cliënten van GGZ WNB alweer zo'n 6 jaar in dienstverband waardoor mensen mij zijn gaan kennen via voorlichtingen (scholen) en platform-projecten zoals Back2You. Afdelingen waar ik in aanvang werkzaam was waren Dubbele Diagnose (met terugvalpreventie/empowerment), de Mare (terugvalpreventie/agressietherapie, forensisch werk) en in teamverband de Horst-Ligne, Melanen Haven en Schelde 8-9.

### **'Ik zorg' (maar niet voor mijzelf)**

Wie wordt er kalm in een crisis? Ik merkte dat een verhoogde druk bij mij een even grote alertheid teweeg bracht. Zo ben ik de uitdaging aangegaan om te bekijken, toen eenmaal de nieuwe 'High Intensive Care'-afdeling van start ging, of mijn ervaringsdeskundigheid iets kon toevoegen op deze plek (ik ben nu eenmaal een aantal keren zelf opgenomen geweest). Ondanks dat het werk mij hier een enorme voldoening gaf moest ik zelf leren om inspanningen te begrenzen naar mijn beperkingen. Jichtaanvallen tergen mijn pijngrens en, waarschijnlijk door de sportachtergrond, bleef ik (te) veel van mijn lichaam verlangen. Mede door de afstanden die ik steeds met pijn doorliep belandde ik na een hartaanval in 2018 eerst in een rolstoel en later in een scootmobiel.

### **Werkherstel**

Mijn weerstand op eerdere doktersadviezen heb ik inmiddels afgeworpen. Sinds ik medicatie neem is de reuma redelijk onder controle, ook al beperkt de artrose de dagelijkse loopafstand tot 100 meter. Aan deze acceptatie voorafgaand alwéér een opname, ditmaal op een MPU-bed. Ik werd een mopperkont door mijn nieuwe beperkingen, het bepaalde mijn humeur enorm. Tevens bood deze ziekenhuisopname mijn behandelend artsen een kans om afgestemde medicatie voor te schrijven. Eerder werd ik gek van de tegenstrijdige recepten waar ik dan zelf weer achteraan moest. Als beloning voor dit alles mocht ik weer deelnemen aan het werkritme maar nu met geleerde lessen in het achterhoofd. Ik begon op 'De Steiger'. Een warm nest door het oude contact met vele bekenden van zowel collega's als cliënten. Mijn hart ligt in de forensische zorg en ik hoop hier in de toekomst nog veel in te kunnen betekenen.

### **Visie**

Juist omdat ik mensen op het terrein al lang ken, volstaat één woord vaak al wat ik als groot voordeel ervaar in de beoefening van mijn werk. Je begrijpt de ander vanuit het contact en de ervaring uit 'oude tijden'. Maar vaak is een luisterend oor al genoeg om liefde en rust in mensen te brengen. Door deze kleine moeite, het geven van aandacht, bevestiging, groeit het zelfvertrouwen. Een cliënt is meer dan het ziektebeeld. Ik steun ze om hun sterke en zwakke kanten te ontdekken opdat zij zich verder ontwikkelen. “Open je hart” ... Praten is het beste medicijn.



---

Vergis je niet,  
een kind komt niet op de wereld  
om jouw dromen waar te maken.  
Het is ook niet geboren  
om te zijn wat jij niet kon zijn...  
Het is geboren om zichzelf te zijn.  
Laat hem vliegen en dromen,  
zodat hij gelukkig wordt  
door zichzelf te zijn.

Quote collega: "Ervaringsdeskundigen zijn de schakel tussen team en cliënt, zij zorgen voor een vertaalslag van beleving van de cliënt en maken 'blinde vlekken' van hulpverleners bespreekbaar. Verder maken zij heel snel aansluiting bij de cliënt waardoor het herstel van de cliënt in een stroomversnelling komt."

Quote cliënt: "Jij weet wat het gevoel is van PTSS en hoe het is om iedere nacht herbelevingen te hebben uit het verleden. Jij weet ook wat de bijwerkingen zijn van medicatie, die vaak erger zijn dan de kwaal. Jij weet mijn verleden het beste omdat jij heel veel tijd hebt genomen om naar mij te luisteren en ik jou al heel lang ken vanuit de Mare. Jij zegt niet na een uur, de tijd is om. Ik kan praten tot ik klaar ben met mijn verhaal."

*Van een diep dal naar  
een mooie toekomst.*

---

## Trifa Zangana



### **“Ik ben geen hulpverlener, ik ben hoop verlener”**

Ik ben Trifa en kom oorspronkelijk uit Irak. Met mijn gezin woon ik sinds 1999 in Nederland. Inmiddels ben ik als familie-ervaringsdeskundige werkzaam bij GGZ WNB.

Mijn verhaal begint in 2005. Toen is mijn (inmiddels ex) man psychisch ziek geworden. Hij heeft in Irak in de gevangenis gezeten omdat hij politiek actief was tegen de regering daar. Daarom zijn we, net nadat ik mijn studie Elektrotechniek had afgerond, gevlucht naar Syrië. Met onze twee kinderen zijn wij door de Verenigde Naties als vluchtelingen uitgenodigd om naar Nederland te komen. De eerste vijf jaar ging alles goed. Na een cursus Nederlands en een cateringopleiding, was ik werkzaam in de catering en mijn man als automonteur. Heel wat anders, want in Irak was hij kunstenaar.

### **PTSS heeft van mij man ander mens gemaakt**

Toen mijn man in de gevangenis in Irak zat is hij veel mishandeld en heeft hij daar nooit met iemand over durven te praten. Na vijf jaar kwam dit boven water. Hij was angstig en sliep niet goed. Op zijn werk lieten hoofdpijn en concentratieproblemen hem slecht functioneren. Na aantal gesprekken bij de GGZ heeft mijn man de diagnose PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis) gekregen.

We woonden in Roosendaal zonder familie en hadden bijna geen vrienden. In onze cultuur wordt een psychiatrische ziekte anders bekeken dan een lichamelijke ziekte. Je kunt er niet zomaar met iedereen over praten. Je houdt daarom een beetje afstand en trekt je terug. Mijn man is daardoor een ander mens geworden, zat voortdurend thuis en deed niets meer. Hij wilde geen contact meer met anderen. Alle zorg voor het gezin kwam op mij neer en daardoor werd ik zelf ook ziek. Ik was eenzaam en alleen met mijn gevoel, huilde vaak (stiekem) en voelde me machteloos.

### **Een goede stap**

De stap naar de GGZ was een goede maar ik wilde nog meer weten en meer informatie verzamelen om een duidelijk beeld te krijgen van wat voor invloed PTSS kan hebben op het gedrag van een mens. Hoe kan ik bijvoorbeeld beter omgaan met hem? Daarom ging ik altijd mee naar de gesprekken van mijn man om zo meer over zijn ziekte te leren. Op internet had ik al van alles over PTSS gelezen en in de tijd dat ik in Irak studeerde had ik er zelfs wel van gehoord. Maar als het zo dichtbij komt is het toch anders. Bij GGZ WNB ging ik aantal cursussen voor familie en naasten volgen en ik kwam daardoor familie en naasten tegen die veel ergere problemen hadden dan ik. In deze cursussen leerde je om te gaan met een ziek familielid: hoe begrijp je zijn ziekte en wat doet het met de rest van het gezin. Als naaste is het niet makkelijk om je balans te vinden. Je houdt van je familie, of het nou een broer, zus, kind of partner is en je wilt er altijd zijn. Maar helaas houd je dat niet vol. Je moet ook tijd voor jezelf maken en grenzen stellen.

---

### **Als familie-ervaringsdeskundige ben ik een voorbeeld**

GGZ WNB maakt nog steeds onderdeel van mijn leven uit. Inmiddels ben ik bij de inlopen van het FACT-team werkzaam. Een familie-ervaringsdeskundige heeft ervaringskennis opgebouwd op grond van eigen levenservaring met een familielid/naaste met psychische problematiek. Na het doorlopen van een (rouw)proces met verdriet, pijn, verwerking en acceptatie is inmiddels sprake van een hervonden balans. Ik ben mij ervan bewust hoe dit proces is verlopen en welke gevoelens en behoeften hierin een rol hebben gespeeld. In mijn werk heb ik één op één contacten met cliënten, en ik laat mij aan hen zien als een bron van hoop op herstel. Daarnaast help ik om de familie van de cliënt te ondersteunen bij het herstel en het welzijn van zowel familie als cliënt te verbeteren. Ik vervul een brugfunctie tussen client-familie/naastbetrokkenen-hulpverlener om de constructieve samenwerking in de triade van cliënt-familie-hulpverlening te bevorderen en dat vind ik erg leuk.

*Quote collega: "Ik heb jouw hulp altijd gewaardeerd. Vooral vond ik jouw rustige en aangename manier van gesprek voeren erg fijn. Waarbij respectvol rekening gehouden werd met zowel de situatie van de cliënt als de intentie van behandelaar. Ik denk dat jouw inzet, mij als behandelaar heeft geholpen in de benadering van cliënten die lijdensdruk ervaren en zich vaak niet begrepen voelen. Maar die zich ook niet begrepen voelen door de taalbarrière. Ik herinner me dat je je eigen ervaring goed kon overbrengen bij een aantal buitenlandse cliënten in hun eigen taal, wat heeft bijgedragen aan hun herstel. Ik denk dat jouw mooie, rustige en bekwame uitstraling ook voor extra vertrouwen en een positief gevoel heeft gezorgd, zowel bij mij als behandelaar als bij de cliënt zelf."*

*The cure for pain,  
is in the pain.*

---

## Wilma Stevens



In mijn vroege jeugd ben ik opgevoegd door mijn oma. Gelukkig heeft ze mij liefdevol opgevoed en heb ik een goede basis meegekregen. Op mijn veertiende werd ik verliefd op een leuke jongen die uiteindelijk mijn man werd. Het was alleen geen goede relatie, hij heeft mij lange tijd klein gehouden en was erg dominant. Ik heb hierin niet de kans gekregen om zelf te groeien. Ik heb met hem wel 3 prachtige kinderen gekregen waarvan de oudste en jongste inmiddels zijn overleden, wat ook voor mij heel erg zwaar was.

Rond mijn veertigste kwam ik erachter dat ik een ongewenst kind was. Dit was moeilijk voor mij om te horen en gaf mij een eenzaam gevoel. Ik ervaarde een soort leegte in mij. Rond diezelfde tijd werd mijn moeder ziek. Hierdoor zocht ik vaak de grenzen op en ging ik op zoek naar spanning. Dit resulteerde in het maken van minder goede keuzes voor mezelf en ik kwam weer in een foute relatie terecht. Ik heb toen besloten om die relatie te beëindigen en te gaan scheiden. Kort daarna begon ik weer een nieuwe relatie die ook niet goed was voor mij. Er waren veel leugens en bedrog en mijn man had een zware gokverslaving wat steeds erger werd. Op een gegeven moment ben ik opnieuw naar mijn leven gaan kijken en ging er een knop om. Ik besloot hulp te zoeken voor mezelf. Ik had een relatieverslaving gekregen en dit alles kon zo niet meer.

Ik ben naar de huisarts gestapt en die heeft mij geadviseerd om professionele hulp te zoeken. Ik heb gesprekken gehad met psychologen en psychiaters en ik kreeg verschillende stempels waar ik me soms niet in kon vinden. Later kreeg ik de diagnose borderline waarin ik mezelf wel herkende. Dat was niet fijn om te horen maar gaf mij wel veel herkenning en erkenning. Uiteindelijk kwam ik in een vrouwengroep terecht. Dit is een groep bedoeld voor vrouwen die zich te veel wegcijferen voor een man en die een relatieverslaving hadden. Samen leerden we vaardigheden om hier mee om te gaan en om weer van onszelf te gaan houden. In deze groep heb ik heel veel geleerd zoals leren opkomen voor mezelf en mijn grenzen aangeven. En het heeft mij ook dingen opgeleverd zoals lotgenotencontact, vriendinnen en gehoord worden.

De groep was erg fijn en heeft mij veel goede dingen gebracht, maar na de groep was het moeilijk om alles vol te houden. Ik kwam wederom in een slechte relatie waarin het moeilijk was om mijn eigen grenzen te blijven aangeven. Ook heb ik in deze tijd mijn oudste en jongste zonen verloren en dit was ontzettend moeilijk voor mij. Hierdoor kwam ik in een zware depressie terecht en koste het mij heel veel kracht om door te blijven zetten. Maar voor mijn dochter en kleindochter in aantocht moest ik wel verdergaan en ben ik helemaal voor mezelf gegaan. Ik wilde echt aan mezelf werken en ik wilde mensen gaan helpen. Andere mensen die het ook niet makkelijk hebben bijstaan in hun herstel wat zo belangrijk is. En sindsdien gaat het veel beter met mij.

Ik werkte eerst in de zorg maar wilde dus graag iets doen met mijn eigen ervaringen. Ik ben op zoek gegaan en heb verschillende cursussen gevolgd zoals 'Werken met Eigen Ervaring'

---

en 'Herstellen doe je zelf'. Daarna heb ik gesolliciteerd bij GGZ WNB om als vrijwilliger ervaringsdeskundige aan de slag te gaan. Na 3 jaar ben ik doorgestroomd naar een betaalde baan als ervaringsdeskundige. Ik heb op verschillende plekken meegelopen en de inlopen in de wijk spraken mij gelijk aan. Hierin voelde ik me op mijn plek. Ik kan goed contact maken met de mensen uit de wijk. We hebben goede gesprekken met elkaar. Ook werken met de ouderen doelgroep vind ik erg leuk. Ik werk graag op de inlopen en in de wijk, mijn werk is echt wie ik ben.

Mijn kinderen en inmiddels 2 kleindochters zijn nu erg belangrijk in mijn leven. Wat mij helpt zodat het goed met me blijft gaan is, om goed naar mijn lichaam te luisteren, mijn vriendinnen, op tijd mijn rust pakken door middel van reizen en ook mijn werk. Ik ben ontzettend blij met mijn werk en dat is erg belangrijk voor mij.

Wat ik fijn vind aan het beroep ervaringsdeskundige is dat ik met behulp van mijn eigen ervaringen uit het verleden mensen weer terug kan zetten in hun kracht. En samen toe te werken naar herstel. En hoe mooi is het dat ik vanuit mijn eigen ervaringen nu een baan heb die mij op het lijf geschreven is!



*Getting stronger!*

---

## Zinzi van Gestel



Ik was 17 jaar oud toen de depressie er langzaam in sloop bij mij. Tot dan toe was ik een verlegen maar vrolijk meisje. Maar na de pubertijd veranderde dat langzaam. Ik haalde nergens meer plezier uit, ik had weinig zin om dingen te ondernemen en voelde me erg eenzaam. Ergens wist ik dat er iets niet goed zat, maar ik wist niet precies wat. Ik was wel goed in leren en school was dat dan ook mijn enige houvast. Ik deed de MBO-opleiding voor Tandartsassistente, maar helaas kwam ik op verkeerde stageplekken terecht en in combinatie met mijn grote onzekerheid is het daar flink mis gegaan. Ik kreeg daar mijn eerste paniek aanval (al wist ik toen nog niet wat dat was), en ben daarna niet meer terug gegaan. School mocht ik niet meer afmaken. Plots zat ik alleen thuis met het gevoel dat ik niets goeds kon doen. Daar

kwam de echte depressie om de hoek kijken.

Voordat het echt mis ging op school had ik gelukkig al hulp gezocht bij de GGZ. Ik had daar een fijne therapeut en zij leek mij wel te begrijpen. De gesprekken gingen goed maar toch ging het niet beter met mij. Zeker niet nadat ik van school was gestuurd. Ik had daarnaast vaak een rot gevoel, en om dat slechte gevoel voor even niet te hoeven voelen en niet stil te staan bij wat er allemaal gebeurd was, ben ik begonnen met zelfbeschadiging. Ik had meer hulp nodig, maar zelfs met antidepressiva ging het niet beter. Toen werd de keuze gemaakt om mij te laten opnemen op een open afdeling voor jongvolwassenen. Dat was wel even schrikken, zo erg was het met mij toch niet? Maar uiteindelijk bleek dat wel een hele goede keuze te zijn geweest.

Mijn opname was moeilijk maar heeft mij ook veel gebracht. Ik heb daar veel over mezelf geleerd. Het heeft mij goede inzichten over mezelf gegeven en ik leerde beter hoe de dingen werken in mijn hoofd. Ik heb fijne tips en handvatten gekregen om hier mee om te gaan, maar het toepassen hiervan was nog lastig. Dat heb ik pas na mijn opname moeten leren. In die jaren na mijn opname heb ik daarom nog bij verschillende therapeuten gelopen. Langzaam maar krabbelde ik op, met alle ups en downs die daar bij horen.

Ik heb meerdere omslagpunten in mijn leven gehad. Eén daarvan was toen ik heel diep zat tijdens mijn opname. Ik had negatieve gedachtes over het leven, mijn leven, en hoe ik het niet meer zag zitten. Maar doodgaan durfde ik niet. Ergens had ik nog hoop en dat beetje hoop heeft mij weer kracht gegeven. Als ik toch blijf leven, dan wil ik er ook wat leuks van maken! Dat heeft ervoor gezorgd dat ik ging nadenken over wat ik leuk vond en wat ik nog wel kon. Dat was nog best moeilijk want ik vond veel dingen leuk, maar ik was overal te onzeker over. Tijdens mijn opname heb ik mijn HAVO-diploma gehaald. En daarna heb ik een HBO-opleiding gevolgd tot laborant. De opleiding was tevens een goede leerschool voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik durfde meer, ondernam meer en ervaarde dat niet alles zo eng was als dat ik zelf dacht. Dit heeft me meer vertrouwen in mijzelf gegeven.

---

Na mijn afstuderen had ik al vrij snel een baan gevonden. Ik had ook een eigen woning en een auto. Helemaal een perfect volwassen leven dacht ik. Alles ging goed dus mijn therapie werd gestopt. Maar helaas ging het weer mis, wederom een slechte werkplek. Ik kwam weer in een depressie terecht en moest stoppen met werken. Ik was ook gelijk weer terug in therapie.

Ik zat in de ziektewet en daarna kwam ik helaas in de bijstand terecht. Mijn depressie duurde gelukkig niet heel lang, maar in de bijstand had ik het gevoel dat ik weer helemaal aan de grond zat. Met nog steeds geen idee wat ik wilde doen, want terug als laborant werken was een te grote stap voor mij. De bijstand gaf mij ook veel stress en ik had regelmatig daardoor terugvallen.

Ik ben opnieuw gaan nadenken over wat ik nu echt wil. En ik had een droom, al een lange tijd had ik een droom, en dat was moeder worden. Financieel had ik het niet breed maar ik zou rond kunnen komen. Mentaal voelde ik me weer stabiel. Ik had mijn therapeut nog steeds waar ik op terug zou kunnen vallen mocht het toch niet goed gaan. En vooral had ik nu vertrouwen in mezelf dat ik dit aankon. En dat ik single was, zou voor mij ook geen probleem zijn. Dan doe ik het toch alleen.

Na een lang traject werd mijn dochter geboren. Dat is voor mij het belangrijkste omslagpunt geweest in mijn leven. De zwangerschap was een hel; ik had last van extreme misselijkheid en overgeven en heb daarvoor meerdere keren in het ziekenhuis gelegen. Daardoor zat ik ook in een prenatale depressie. Maar toen ze geboren was, was ik zielsgelukkig. Daar was eindelijk die roze wolk. Alleen zij en ik en de rest van de wereld deed er even niet toe. Als ik maar bij haar was, was het goed. Het moederschap beviel me zo goed dat ik, ondanks de heftige zwangerschap, toch voor een tweede kindje ben gegaan. Twee jaar na de geboorte van mijn dochter werd mijn zoon geboren. Ik had het gevoel dat dit is wie ik ben, ik ben mama. Het gaat echt niet allemaal vanzelf en ook het moederschap kan soms zwaar zijn. Maar ik heb nu het vertrouwen in mezelf en hoop voor de toekomst en daarmee kom ik er wel.

Toen ik net zwanger was van mijn dochter kwam ook de mogelijkheid om ervaringsdeskundige te worden op mijn pad. Ik heb deze kans meteen aangepakt, ondanks alle onzekerheid en angsten die ik had omtrent het weer gaan werken. Ik mocht gelijk op sollicitatie komen en heb daarna de basistraining ervaringsdeskundige gedaan. Ik werd na de cursus aangenomen als vrijwilliger en twee jaar later werd ik aangenomen als betaalde ervaringsdeskundige. Ik moest veel angsten overwinnen omdat ik nare ervaringen had gehad op de werkvloer. Ik ben daarom rustig begonnen en heb mijn uren heel langzaam opgebouwd. Maar alles ging goed! De hele fijne en open werksfeer heeft daar enorm aan bijgedragen. Er is veel begrip van collega's. Iedereen is ervaringsdeskundige, iedereen heeft wat meegemaakt en iedereen is ook erg open. Daardoor kon ik ook open zijn over mijn depressies, mijn onzekerheden en angsten. Dat heeft mij heel veel geholpen.

Ik ben ontzettend gegroeid als persoon en als ervaringsdeskundige, en ik groei nog steeds. Ik merk dat mijn herstelproces continu door gaat. Dat is het mooie van ervaringsdeskundige zijn. Je mag en kan 100% jezelf zijn. Je komt jezelf soms tegen en daar leer je weer van.



---

Ik vind het ontzettend waardevol dat ik mijn ervaringen in kan zetten om anderen te helpen die hetzelfde meemaken. Dat ik een luisterend oor kan zijn, dat ik herkenning en erkenning kan bieden wat soms zo hard nodig is. Dat alleen al kan zoveel verschil maken.

Ik heb op verschillende plekken gewerkt en meegelopen. Ik merk dat ik het nu erg leuk vind om voorlichtingen te geven. Dit doe ik in samenwerking met GGZ WNB Jeugdpreventie. Zo geven we gastlessen op scholen, maar ook voor bijvoorbeeld zorgteams, docenten en gemeentes. Ik vind dit ontzettend leuk om te doen. Maar ik zie ook nog zoveel uitdagingen die ik aan wil gaan, er is nog zoveel meer te ontdekken en te doen. Wie weet wat de toekomst allemaal nog gaat brengen.

*Quote collega: "Zinzi is voor ons een fijne collega, die door het delen van haar eigen verhaal de doelgroep waar we bij de afdeling Jeugdpreventie mee werken weet te bereiken. Tijdens gastlessen laat ze zien dat het tegen kan zitten, maar dat je er ook weer bovenop kunt komen. Tijdens de voorlichtingen aan professionals van bijvoorbeeld de verschillende gemeentes, docenten of zorgteams weet ze de juiste snaar te raken en zo mensen te inspireren om meer oog te hebben voor de kinderen, jongeren en jongvolwassen waar zij mee te maken hebben. In evaluaties komt ook naar voor dat haar stuk als heel waardevol gezien wordt. Wat ik knap vind aan Zinzi is dat ze goed weet aan te sluiten bij de doelgroep die voor haar zit. Ze durft zich kwetsbaar op te stellen wat er voor zorgt dat anderen dat ook durven te doen. Een grote meerwaarde voor ons Jeugdpreventie-team om met haar samen te werken!"*



*Follow your  
dreams.*

---

## Frank Deerenberg



*Ervaringsdeskundige FACT Bergen op Zoom, team Noord.*

*Ik ben zelf hersteld van een ernstige depressie, een persoonlijkheidsstoornis en een alcoholverslaving. Ik ben al dertien jaar werkzaam als betaalde ervaringsdeskundige. Ik heb jarenlang 'kwetsbare' mensen in de wijk ondersteund, maar ben ook vele jaren lang betrokken geweest bij de opzet van een herstelacademie in Eindhoven en de opzet van beroepsopleidingen voor ervaringsdeskundigen. Ik ben ook werkzaam geweest als coach en tenslotte gediplomeerd docent aan die beroepsopleidingen op MBO- en HBO-niveau. Verder heb ik veel aan voorlichting gedaan over herstel, ook aan reguliere hulpverleners.*

### **Boos**

In het najaar van 2001, ik was toen 41 jaar oud, kwam ik terecht in een zware depressie. Eerder dat jaar was ik mijn baan verloren na een conflict met mijn leidinggevende. Een paar maanden later was mijn dochter, die ik grotendeels alleen en met veel liefde en zorg had grootgebracht, op zichzelf gaan wonen. En weer een paar maanden later overleed mijn vader (en grote voorbeeld) aan longkanker. Het waren deze drie verlieservaringen, verlies ook van drie belangrijke rollen die ik tot dan toe in mijn leven vervuld had, die het licht bij mij deden uitgaan. Ik had dat eerlijk gezegd niet verwacht, al had ik een paar jaar daarvoor bij de aanvang van de ziekte van mijn vader al wat lichte depressieve klachten gehad. Maar dit was anders. Dat besepte ik ook meteen. Het licht ging uit en ik belandde in een langdurende en uitzichtloze periode van grote duisternis. Ik had eigenlijk geen enkele hoop meer dat ik hier ooit nog van zou herstellen. Integendeel, ik had last van ernstige suïcidale gedachten. Het was geloof ik alleen de grote liefde voor mijn dochter die mij hiervan heeft weerhouden.

Uiteindelijk heb ik wel degelijk een heel wonderlijk herstelproces mogen meemaken. Het was een proces van vallen en opstaan, van diepe dalen, maar soms ook erg hoge pieken, van grote worstelingen, maar ook van diepe nieuwe inzichten en zelfs grote gelukervaringen. Ik hoop zo'n crisis nooit meer te hoeven meemaken maar ik heb er ook veel van geleerd, meer dan van welke opleiding dan ook. En ik geloof dat ik kan zeggen dat de kwaliteit van mijn leven na de crisis veel groter is geworden dan voordien.

Het gaat te ver om hier in dit korte stukje mijn hele herstelverhaal uit de doeken te doen. Daarom wil ik er hier alleen een klein, maar voor mij belangrijk facet uitlichten, het belang van boosheid.

Ikzelf was als klein jongetje nogal eens boos, maar omdat ik er door mijn grote broer en zus altijd alleen maar om werd uitgelachen ben ik er vanaf ongeveer mijn vijftiende mee gestopt. Ik ben het een beetje als een kinderachtige emotie gaan beschouwen en ik probeerde daar altijd boven te gaan staan, wat me eigenlijk bijna altijd goed lukte. Inmiddels

---

geloof ik dat helemaal nooit boos zijn (zoals ik dat jarenlang heb nagestreefd) niet goed is. Ook dan doe je jezelf en misschien soms zelfs ook een ander tekort.

Voor mensen in psychische nood kan boosheid geloof ik soms ook een bijdrage leveren aan hun herstel. In ieder geval heeft het mij in mijn herstelproces een paar keer geholpen om belangrijke stappen vooruit te doen.

Zo herinner ik me nog dat ik tijdens die zware depressie opgenomen was op de PAAZ (de psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis). Ik zat daar al drie maanden lang en had al heel wat cliënten zien komen en zien gaan, maar mijn depressie wilde van geen wijken weten. Antidepressiva wilden niet aanslaan, de dubbele en later driedubbele dosis ook niet. Van een andere pil waarnaar de psychiater tenslotte overstapte, merkte ik alleen maar de vele nare bijwerkingen. Vrolijker ging ik me er niet door voelen. En ook het beetje therapie dat wij cliënten er kregen, maakte bij mij niks los. Sommige cliënten op de afdeling hadden een slaapkamer voor zichzelf maar ik had er vanaf het begin een moeten delen. Mijn kamergenoot was een nog jonge jongen die door overmatig drugsgebruik in een ernstige psychotische toestand terecht was gekomen. Maar onaardig was hij niet, al kon ook hij me niet opbeuren. En met hem ging het tenslotte wel wat beter zodat hij uiteindelijk weer naar huis kon. De man die voor hem in de plaats kwam vond ik een nogal agressief en opgefokt type. Ik geloof dat meerdere mensen op de afdeling een beetje bang van hem waren, ik ook. En dat juist ik nou ook nog eens die slaapkamer met hem moest delen... Nou ja, eigenlijk maakte het niet eens zoveel uit, ik zat sowieso opgesloten in een allesomvattend gevoel van beklemming en angst.

Maar op een avond om een uur of acht kwam voor mij volkomen onverwachts een verpleegkundige naar me toe met de vraag of ik niet een kamer voor mezelf wilde. Er was er net een vrijgekomen en hij had zomaar aan mij moeten denken. Dat vond ik dan toch wel aardig en ja, dat wou ik ook eigenlijk wel. Dus even later liep ik een paar keer over een lange gang op en neer om mijn spullen van de ene kamer naar de andere te brengen. Het is niet zo dat ik me die nacht nou erg dankbaar of gelukkig voelde. Toch zag de wereld er na maanden even iets anders uit.

Helaas, om 7 uur 's ochtends werd ik gewekt door een andere verpleegkundige die me vertelde dat ik mijn spullen weer kon pakken en wel direct, omdat er die nacht een crisisgeval was binnengekomen die het personeel per se op deze kamer wilde hebben. Ik mocht terug naar mijn oude kamer met dezelfde oude kamergenoot. En daar sjokte ik weer, nog in pyjama deze keer, een paar keer op en neer over die gang met mijn kleren en het beetje rommel dat ik in die drie maanden verzameld had onder mijn arm. Het moet ook wel een droevig, armoedig en ja, misschien zelfs wat lachwekkend gezicht geweest zijn. Ik passeerde weer een andere verpleegkundige die het in ieder geval wel om te lachen vond. En hij riep iets, luid genoeg dat ook anderen het konden horen: "Zo. Dat gaat lekker snel, het lijkt de Overtoom wel!"

En opeens was het er, dat gevoel dat ik al zo lang niet meer gevoeld had, en zeker die laatste drie maanden niet: boosheid. Misschien beter nog: VERONTWAARDIGING.

Ja, ik voelde me daar midden op die gang, staande in mijn pyjama om 7 uur 's ochtends, onnodig bespot en gekwetst. Het voelde alsof hier iemand mijn laatste restje eigenwaarde

---

---

onderuit probeerde te halen. Maar tegelijkertijd voelde ik ook weer, en ook voor het eerst sinds lange tijd, dat er diep in mij nog steeds zo'n restje eigenwaarde zat. Ja, ik was zo boos en zo verontwaardigd dat ik mijn hele boeltje daar demonstratief op de grond liet vallen, voor die grappenmaker ben gaan staan en hem heb gezegd: "Hier word ik niet goed van! Echt helemaal niet goed van!" Hij was een stuk groter en breder dan ik, maar hij schrok er geloof ik wel een beetje van.

Een half uur later kwam hij er in een gesprekje nog op terug en heeft zelfs zijn excuses aangeboden. Ik heb ze wel geaccepteerd, maar het nam mijn boosheid niet écht weg. Gelukkig maar. Mijn boosheid, mijn woede, o wat een heerlijke woede was het! Terug op mijn oude kamer was ik plotseling ook niet meer bang voor het opgefokte type. Twee dagen later voelde ik me trouwens sterk en verontwaardigd genoeg om die PAAZ-afdeling te verlaten om ergens daarbuiten, Joost mocht toen nog weten waar, mijn eigenwaarde terug te gaan vinden.

Inmiddels zijn we meer dan 17 jaar verder. Na mijn eerste herstel ben ik in 2005 de cursus 'Werken met Eigen Ervaring' gaan volgen en niet zoveel later kreeg ik al een betaalde baan als ervaringsdeskundige bij de GGZ in Eindhoven. Ik heb daar jarenlang als ervaringsdeskundig kwartiermaker in de wijk gewerkt, maar ben ook al snel betrokken geraakt bij de oprichting van een Herstelacademie en een beroepsopleiding voor andere ervaringsdeskundigen, tenslotte ook een aantal jaren lang als coach en tenslotte gediplomeerd docent. Naast tientallen cliënten heb ik ook tientalen studenten ondersteund en heb ik zo heel veel ervaringskennis opgedaan.

Ik ben niet meer vaak boos over hoe ik zelf behandeld word. (Een enkele keer nog wel.) Vaker word ik tegenwoordig boos en verontwaardigd over hoe veel mensen met psychische problematiek door de samenleving, en soms zelfs door de reguliere hulpverlening, behandeld en of weggezet worden.

Herstel is mijns inziens op de eerste plaats herstel van het gevoel van eigenwaarde. Bij alle mensen met psychische en/of verslavingsproblematiek is dat beschadigde gevoel van eigenwaarde volgens mij het grootste probleem. Als dat kan herstellen, komt er ruimte voor groei en empowerment. En ja, als we daarin samen kunnen optrekken, kan er zelfs sprake zijn van een belangrijke vorm van emancipatie en een gezondere samenleving.

Ik blijf overigens ook kritisch kijken naar ervaringsdeskundigheid, ook die van mezelf. Maar ik denk dat ervaringsdeskundigheid hier wel degelijk een belangrijke rol in kan spelen.

#### **IN MEMORIAM – FRANK DEERENBERG**

**Op 16 mei 2020 is onze zeer gewaardeerde collega Frank Deerenberg ons op 60-jarige leeftijd plotseling overleden na aanleiding van een hartstilstand. Frank was werkzaam als ervaringsdeskundige voor de RVE FACT Bergen op Zoom. In overleg met de familie van Frank hebben wij ervoor gekozen om Frank zijn verhaal met jullie te delen zodat zijn persoonlijke verhaal, zijn deskundigheid, zijn passie en zijn betrokkenheid blijft voortbestaan.**

**Rust zacht Frank.**

**Je collega's van GGZ WNB**







Dit boek met herstelverhalen is bestemd voor cliënten, naasten en behandelaren binnen de geestelijke gezondheidszorg. Herstelverhalen kunnen hoopgevend zijn voor de cliënt, zorgen voor begrip van naasten en inzicht bieden aan behandelaren en andere hulpverleners.

De verhalen zijn geschreven door ervaringsdeskundigen die werkzaam zijn voor GGZ WNB. In deze verhalen word je meegenomen door het leven van een ervaringsdeskundige vóór, tijdens en na het herstel van diverse psychische problemen.

Ieder verhaal is uniek en persoonlijk door de ervaringsdeskundige geschreven om te laten zien dat het mogelijk is om te herstellen en weer positief in het leven te staan. Daarbij willen ze vooral hoop, kracht en vertrouwen uitstralen en stigmatisering tegen gaan.

Wij wensen je veel lee(r)splezier!

