

Her-her-her-her... heel worden

'De visie van herstel heeft op mij als psychiatrisch patiënt enorme impact gehad. Jarenlang was ik GGZ-cliënt. Ik viel samen met mijn diagnose. Toen ik kennis maakte met het herstelperspectief, vielen mij de schellen van de ogen.' Wilma Boevink ging een lange periode van herstel in. 'Dat betekende hard werken.'

'Werken aan mijn herstel heeft me mens gemaakt'



Wilma Boevink (1963) is sociaal wetenschapper en ervaringsdeskundige in de psychiatrie. Ze werkt bij het Trimbos-instituut, bij GGNet en als zzp'er. Onlangs promoveerde ze op onderzoek naar 'herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid' in de psychiatrie.

Werken aan mijn mentale veerkracht, mijn 'stoornisidentiteit' verlaten en mezelf leren kennen, de menselijkheid van mijn symptomen leren kennen en me die symptomen toe-eigenen als eigenschappen, sterke kanten en kwetsbaarheden van mezelf. Het betekende kijken naar waar mijn zogenaamde stoornis vandaan kwam. Waar reageerde ik op?

Rond mijn twintigste, toen ik het ouderlijk huis verliet, reageerde ik met ernstige psychische klachten op een onveilige kant van mijn thuissituatie: agressie, misbruik, repressie. Dat wist ik toen niet en ik werd psychiatrisch patiënt en raakte losgekoppeld van de context waarin mijn klachten konden ontstaan. En zo kon ik me jarenlang chronisch psychiatrisch patiënt voelen, drager van een hersenziekte, zelf oorzaak van mijn lijden.

Mijn werken aan mijn herstel heeft me mens gemaakt. Ik groeide tot een persoon die logischerwijs extreem reageerde op extreme omstandigheden. Ik hervond mezelf als kind en als mens. Van familie en naasten moest ik niet veel hebben.

Getergd

Opleiding, werk, partner, huis, moederschap: ik heb het allemaal mogen ervaren. Alleen was er die kwetsbaarheid voor psychose en ik wilde die eronder krijgen.

Traumatherapie moest dat bewerkstelligen. Na jaren van zoeken, maar steeds weer uitkomen bij 'pappen en nathouden' in de GGZ (weer een andere diagnose, meer of andere medicijnen), vond ik therapeuten die mijn pad met mij wilden bewandelen.

Ik was al 45 jaar en getergd door mijn mentale levensroute. Moest ik genoeg nemen met twee keer per jaar richting een psychose glijden of wilde ik nu écht uitzoeken wat er aan de hand was met mij? Mijn vastberaden geloof in de maakbaarheid van het leven deed me kiezen voor dat laatste, volgens de logica: ik ga in therapie, doorleef wat ik meemaakte, huil erom en daarna ben ik klaar voor een leven zonder ballast.

Vijf jaar traumatherapie: diverse keren per week gesprekken, lichaamsgerichte therapie, creatieve therapie. Wat daarin gebeurde, zette me meer ván de wereld dan erop. En toch probeerde ik daarnaast moeder en partner te zijn en wilde ik blijven werken. Het waren zwart(t)e jaren.

De opbrengst: geen geheimen meer in mijn leven en (dus?) geen psychosen meer. Het verlies: vijf jaar waarin het niet goed met me ging, ik vaak korte tijd werd opgenomen, alcohol gebruikte als demping en er niet kon zijn als moeder, als partner, als trekker van HEE (Herstel Empowerment en Ervaringsdeskundigheid). De situatie in de GGZ-instelling veranderde door bezuinigingen, reorganisatie, nieuwe machthebbers: mijn therapie werd beëindigd voordat ze klaar was en ik bleef achter in mijn kwetsbaarheid, niet in mijn kracht. LEES VERDER →

→ VERVOLG

Zou ik zo'n therapie met de wijsheid van nu weer aangaan? Néé. Maar wijsheid achteraf bestaat niet, wel voortschrijdend inzicht.

Proberen te helen

Ik heb zo waanzinnig geprobeerd het doorgeven van geweld in mijn familielijn te stoppen in mijn gezin. Mijn kinderen zijn zonder geweld opgegroeid zoals ik dat heb gekend. Maar hebben ze er niet een ander soort 'geweld' voor terug gekregen? Mijn kinderen leden onder mijn afwezigheid als 'normale' moeder, maar ook onder mijn aanwezigheid als psychiatrisch patiënt. Ik zie hun reacties nu ze voorbij de tienerjaren geraken: de één weg, naar buiten, de ander naar binnen gekeerd. Maar met geen van beiden een contact zoals je je dat zou wensen. Ik respecteer hun reacties, probeer te (ver)helpen waar ik kan, maar dat 'waar' omvat bitter weinig oppervlakte.

Heb ik KOPP-kinderen gemaakt? Ongetwijfeld, maar ik laat me niet meer aanvallen. Ik heb proberen te helen van geweld in mijn kindtijd en ik heb proberen te herstellen van mijn identiteit van psychiatrisch patiënt. En dat heeft mij veel gekost en mijn gezin ook. Ik kan alleen maar hopen dat we elkaar uiteindelijk hervinden als gezin.

Wilma Boevink

Van en over leven en herstel van Wilma Boevink is een aantal artikelen en filmpjes verschenen:

www.tijdschriftdeviant.nl/images/stories/deviant05-04.pdf

www.ienvanderpol.nl/wp-content/uploads/2016/07/trauma-waar-hebben-we-het-over.pdf

www.youtube.com/watch?v=RRm1e8W7Uwo&t=1068s
www.youtube.com/watch?v=TsrZNF9n74Q&t=174s
www.youtube.com/watch?v=wcmCKWB6xlw&t=7s

Herstelbeweging HEE: www.hee-team.nl
