

Noor heeft mij gevraagd om mijn verhaal op te schrijven i.v.m. de therapie die ik bij haar volg. Op dit moment heb ik de therapie bijna afgerond, waarna ik misschien nog een paar keer 'op herhaling' zal komen.

Om meer te vertellen over waarom ik bij Noor terecht ben gekomen vind ik het belangrijk om iets over mijn voorgeschiedenis te vertellen. Ik ben een vrouw van 39 jaar. Ik heb een zoon van bijna 11 jaar, een vriend waarmee ik samenwoon en een stiefzoon van bijna 12 jaar. Toen mijn zoon net 2 jaar oud was ben ik gescheiden van zijn vader. We hebben zes jaar met zijn tweetjes gewoond.

Mijn verhaal begint eigenlijk vanaf het moment toen ik een klein meisje was van 8 jaar. In dat jaar, de tweede klas van de lagere school, werd ik gedurende het schooljaar seksueel misbruikt door mijn leerkracht. Dit heeft heel veel invloed gehad op de rest van mijn leven. Dat ik me later vies voelde bij sommige aanrakingen, daar heb ik gelukkig al tijden geen last meer van. Dit vies voelen was het gevolg van strelingen over buik en borst en zijn vingers die tussen mijn billen en vagina werden gestoken. Waar ik, zelfs na 31 jaar, nog steeds heel veel last van heb is het feit, dat door de komst van een nieuw meisje in de klas ik werd 'afgedankt' door hem. In de gedachtewereld van een volwassene is dat alleen misschien niet te snappen, maar voor een kind van 8, dat al helemaal niet wist wat goed en slecht was op seksueel gebied en dat wat hij deed helemaal niet hoorde, was dit heel erg verwarrend. Het was een fijn gevoel om speciaal gevonden te worden en om veel aandacht te krijgen. Toen het stopte dacht ik dat ik iets verkeerd gedaan had, was ik niet mooi of lief genoeg? De overtuiging, dat ik er niet toe deed begon te groeien. Ik was me ervan bewust geworden, dat ik altijd 'afgedankt' kon worden. Dit gevoel heeft de rest van mijn leven een grote, negatieve rol gespeeld in relaties. Ik was altijd bang om verlaten te worden en durfde me niet meer voor 100% aan iemand te geven. Dit gold ook voor vriendschappen. Daarnaast ontwikkelde ik als kind dwanghandelingen, zoals magisch denken, tellen en een lichte smetvrees.

Deze problemen waren onzichtbaar voor mijn omgeving. Ik doorliep school verder goed. Ik ontmoette mijn ex man, we gingen trouwen en we wilden heel graag kinderen. Na anderhalf jaar proberen werd ik zwanger. Maar ik kreeg een miskraam. Buiten het feit, dat het enorm verdrietig was om mijn zo gewenste kindje te verliezen was ik ervan overtuigd, dat het mijn schuld was dat het was mis gegaan. Er moest iets zijn wat ik gedaan had, waardoor het mis was gegaan. Na weer anderhalf jaar pijnlijke vruchtbaarheidsbehandelingen werd ik voor de tweede keer zwanger. We waren supergelukkig. Maar ik was heel bang om iets fout te doen, waardoor het weer mis zou gaan. Omdat ik altijd al gevoelig was voor dwanggedachten was het niet vreemd, dat ik een heftige dwangstoornis kreeg tijdens mijn zwangerschap. Naast een flinke controledwang (was het gas, licht etc. uit) ontwikkelde ik een buitenproportionele angst voor besmetting op het gebied van HIV en aids. Dit liep in de achtste maand zover uit de hand, dat ik paniekaanvallen kreeg. Ik wilde dood van angst. Mijn toenmalige man negeerde het probleem en mijn moeder stuurde me naar de huisarts. Ik werd aan de antidepressiva gezet. Ik vroeg wel om therapie naast deze medicatie, maar dat vond de psychiater bij wie ik onder behandeling was (poli psychiatrie van het ziekenhuis) niet nodig. De angst zwakte een beetje af, maar de dwanggedachten bleven. Na de bevalling werd ik depressief en had ik nog een fikse dwangstoornis. Ik voelde wel heel veel liefde en bezorgdheid voor mijn zoontje. Ik was de hele dag met hem in de weer, want hij wilde niet slapen overdag. Ik vroeg steeds weer om therapie en uiteindelijk (na een jaar) kreeg ik die in de vorm van wekelijks individuele gesprekken en later groepstherapie. Dit alles heeft me heel veel zelfinzicht gegeven, maar mijn dwang ging er niet van weg. Ik drong er steeds op aan om de oorzaak van mijn dwang aan te pakken, maar dat was op dat moment 'not done' in de psychiatrie, ik moest aan de exposure (blootstelling aan hetgeen waarvoor je bang bent). Tijdens dit alles ging het niet goed met mijn ex man en mij. We leefden als broer en zus, leefden ons eigen leven, het respect was weg. Ik voelde me onbegrepen en niet gesteund thuis. Ik ontmoette iemand die me begreep en ben thuis weggegaan. Hieruit is geen blijvende relatie ontstaan, maar er was geen weg meer terug. Ik was erg in de war en mijn ex man en ik waren veel te ver uit elkaar gegroeid. Daarna kreeg ik steeds relaties met foute mannen en leefde ik niet verstandig. Ik had heel veel spanning nodig om door te kunnen leven, om te kunnen voelen leek het wel. Uiteindelijk ben ik in 2004 voor een paar maanden, op mijn eigen verzoek, opgenomen in de kliniek voor gedragstherapie in Venray. De therapie bij de PAAZ hielp niet en bij de GGZ in Venray was men gespecialiseerd in dwang. Maar ook daar ging het vooral om blootstelling aan je angsten en er werd niets gedaan met de oorzaak, die altijd achter een dwangstoornis zit. Ook daar heb ik wel weer veel over mezelf geleerd. Maar mijn leventje bleef problematisch verlopen. Naast alle controle die ik nodig had, zocht ik ook steeds grenzen op. Het kon niet spannend genoeg zijn. Vaak kwam ik er met weinig kleerscheuren vanaf,

tot ik in de armen liep van weer een foute man. Dit keer kwamen er mishandeling en stalking bij kijken. Dit voelde als de ultieme waarschuwing, dat ik moest stoppen met de grenzen opzoeken en aan de andere kant die dwangstoornis. Het voelde alsof ik mezelf aan het kapotmaken was.

Door een enorm gevecht met mezelf aan te gaan heb ik de dwangstoornis overwonnen. Ik ben bezig gegaan met de oorzaak. De oorzaak zag ik grotendeels in het seksueel misbruik van toen ik jong was. Uiteindelijk heb ik de dader een brief geschreven, waarin ik hem heb verteld wat voor mij de gevolgen van dat misbruik zijn geweest. Ik kreeg een brief terug, een brief met excuses. Ik was vooral opgelucht, dat hij het toegaf. Ik had het me dus niet allemaal ingebeeld. Door middel van een familieopstelling bij een andere therapeute ben ik een heel eind gekomen. Ik kon eindelijk boos worden op hem en ik heb hem al het negatieve in mij symbolisch teruggegeven. Dit was heel erg heftig. Langzaam ben ik van de dwangstoornis afgekomen. Spanning en sensatie vind ik tegenwoordig in mijn werk en thuis wil ik graag rust.

Wat overbleef was een laag zelfbeeld en overmatig piekergedrag. Daarnaast hadden we problemen met de zoon van mijn vriend. We hebben een samengesteld gezin sinds drie jaar en daarin is er bij zijn zoon geen wil voor contact met mij. Dit uit zich vaak in negeren naar mij toe. Daar heb ik het moeilijk mee en het veroorzaakte problemen tussen mijn vriend en mij. Ik wilde heel graag iets aan deze drie problemen doen, maar ik wist echt niet hoe. Ook al weet ik waar mijn slechte zelfbeeld vandaan komt, weet ik dat niet stoppen met tobben niks oplevert en me alleen maar vermoeid maakt, en weet ik dat genegeerd worden juist mijn zwakke plek is, ik wist zelf echt niet hoe ik dit op moest lossen. Tijdens een wandeling zag ik een keer de praktijk van Noor en dit trok me aan. Na het kennismakingsgesprek had ik een goed gevoel en ik besloot er voor te gaan. Hoe moeilijk het ook is om jezelf weer bloot te stellen. Maar ik ben ervan overtuigd, dat je je alleen kan laten helpen als je in staat bent je open te stellen en je je kwetsbaar op durft te stellen. Noor heeft mij aangeboden een behandelplan op te stellen en van daaruit zijn we gaan werken. Soms konden we ons aan het plan houden, andere keren kwam het voor dat we naar aanleiding van voorvallen aan het werk zijn gegaan. Het verschil met wat ik gewend was aan therapie bij de PAAZ en de GGZ was dat daar werd voorgedrukt wat ik moest doen. Dat deed ik altijd braaf, maar het kwam niet binnen. Bij Noor werkten we samen ondersteund door de methodiek, die steeds het beste bij mij aansloot. Noor liet me zelf de dingen uitvinden en dat voelde goed. Op die manier 'landde' alles sneller en beter.

Een voorbeeld van het piekergedrag : ik was bang mijn leuke baan kwijt te raken, door een komende reorganisatie. Noor vroeg me waar ik het meest bang voor was; wat het ergste was wat er kon gebeuren. In mijn rampenfantasie was dit in de goot terecht komen als zwerver, waarbij mijn zoon bij zijn vader moest gaan wonen. We zijn vervolgens een aantal scenario's gaan uitwerken en ik kwam er zelf achter, dat de kans dat het ooit zover zou komen uitgesloten was. Op advies van Noor heb ik de verschillende scenario's opgeschreven. Dit pas ik nu ook toe op andere problemen en het werkt. Daarnaast was de communicatie tussen mij en mijn vriend niet goed, waardoor er verregaande conflicten ontstonden. Op advies van Noor heb ik het boek geweldloze communicatie gelezen. Dit was een echte eye opener. Van onbewust onbekwaam ben ik nu bezig van bewust bekwaam naar onbewust bekwaam te gaan. Dit is een lange weg, maar ik heb er vertrouwen in. Ik voel me steeds vaker bewust bekwaam, hoewel ik ook nog wel eens bewust onbekwaam ben, maar het bewustzijn is er. Ik heb ook geleerd om mijn aannames te checken. Is het wel waar dat ik een vervelend kind was? Irriteert mijn partner zich echt voortdurend aan mij?

Blijft over het contact met de zoon van mijn vriend. Het is moeilijk, want we weten nog niet zeker of hij wellicht een stoornis heeft. We weten dus niet of het onwil of onmacht is bij hem. Noor en ik hebben het erover gehad dat het een combinatie kan zijn en we hebben ons afgevraagd of het iets uitmaakt. We hebben d.m.v. poppetjes, plaatsen in het gezin bepaald en naar oplossingen gezocht. We hebben het gehad over mijn krachten en daarmee samenhangende 'allergieën' voor het gedrag van anderen. Ik ben daar zelf wat meer over na gaan denken. Als zeer open en eerlijk mens vind ik het moeilijk omgaan met mensen die niet open zijn en wat stiekem kunnen overkomen.

Van Noor heb ik handvatten gekregen en voor het eerst heb ik bij een therapie het gevoel, dat ik er iets mee kan. Ik merk dit in mijn dagelijkse leven en ik voel dat er nog meer te halen is. Ik ben trots op mezelf. Het was niet altijd makkelijk om ook het slechtste van mezelf te laten zien en te onderzoeken, maar ik wist dat het nodig was om verder te komen. Wat piekergedrag betreft ben ik al een eind op de goede weg. De communicatie met mijn partner wordt beter. Ik ben soms gewoon

trots op mezelf. Ik maak fouten, ik herken ze en ik probeer ervan te leren. Het leven is niet altijd makkelijk geweest, maar ik wil er zoveel mogelijk uithalen. Onzekerheid is er nog wel. Maar ik denk, dat met de tijd het vertrouwen kan groeien. Ik kijk niet meer met spijt terug op het verleden. Wat er is gebeurd heeft me sterker gemaakt (cliché), maar ik heb nu ook genoeg gezien om een rustig en harmonieus leven te willen. Van mijn zoon leer ik heel erg veel, hij is open, creatief, heeft veel humor en is emotioneel gezien heel slim. Hij heeft me vaak, onbewust, een spiegel voorgehouden. Van mijn partner heb ik ook heel veel geleerd. Hij accepteerde bepaald gedrag niet en heeft me het laatste zetje gegeven om nog een keer met mezelf aan het werk te gaan. Noor heeft me daar heel goed mee geholpen, vooral door me op de goede weg te zetten en het me verder zelf te laten doen.

M. , 21 november 2010