

Iemand vroeg me laatst, of ik trots was op mijn ervaringsverhaal. Ik dacht, hoe kun je nou trots zijn op iets dat je is overkomen, iets dat een ander je heeft aangedaan, waar je zoveel pijn en verdriet aan hebt overgehouden, waar je de rest van je leven de littekens van bij je draagt!

Maar met dit verhaal wil ik jullie laten zien dat je trots kunt zijn dat je de mogelijkheid hebt om controle hebben over je eigen emoties en grip te krijgen op je eigen leven en dat niet alles blijft zoals het is. Ik heb altijd gedacht dat ik er alles voor over zou hebben om, als het kon, mijn verleden ongedaan te maken. Ik had zo graag een zorgeloze jeugd gehad, met twee lieve ouders die mij beschermden en er altijd voor me waren en dat alles fijn en gelukkig zou verlopen. Een utopie, ik weet het. Bijna niemand komt geheel ongeschonden door het leven. Nu, ik ben ondertussen 46, getrouwd, moeder van twee kinderen, kan ik voorzichtig zeggen, dat ik trots ben, dat ik het sinds kort aandurf een nieuw pad in te slaan.

Ik ben trots dat ik aan anderen durf toe te geven dat ik het moeilijk heb gehad, en dat het me soms nog steeds pijn doet. Trots omdat ik zomaar uit mijn veilige bubbel stap, en mij vol overgave stort op een nieuwe studie en een daarbij horende, nieuwe wereld... de wereld van "de zorg", "de hulpverlener". Ik ben al een vrijwilliger en straks wordt ik professionele Familie ervaringsdeskundige!

Ik ben opgegroeid in een heel onveilige en eenzame omgeving. Mijn vader was alcoholist. Dus die viel als liefhebbende zorgzame ouder weg. Mijn moeder heeft het voor de buitenwereld zo goed mogelijk verzwegen. Zij deed alles wat in haar macht lag om het in onze "keurige" buurt en familie verborgen te houden. Dat is een ding, maar ook binnenskamers werd alles doodgezwegen. We deden we net alsof het er niet was. Achteraf was dat natuurlijk een onmogelijke opgave. Zeker na vele jaren is dat niet vol te houden. Je groeit daardoor in een hele rare situatie op. Mijn hele pubertijd is als een hele eenzame, donkere periode aan me voorbijgegaan. Niemand had tijd voor mij. De ene ouder hangt in de kroeg, of zit in comateuze toestand thuis, de ander probeert met alle mogelijke baantjes het financiële hoofd boven water te houden. Dat lukt natuurlijk niet. Zo komt de armoede het huis binnensluipen. Zo groei je op, vervreemd van de wereld, vervreemd van mensen om je heen, vervreemd van je klasgenoten. Omdat er nooit gevraagd wordt hoe het met je gaat, of hoe je ergens over denkt, kun je geen woorden geven aan je gevoel. Je kunt je gevoelens niet overbrengen aan een ander. Je denkt dat je niet belangrijk genoeg bent voor iemand om naar om te kijken. Je leert dat je nooit iemand hebt om op terug te vallen, behalve jezelf. Je leert om al je gevoel op te sluiten, en niemand toe te laten. Je leert hoe het is om eenzaam te zijn, en de wereld in je eentje te moeten trotseren. Ik kan je zeggen, dat beschadigt je enorm, maar het is niet zichtbaar. Je hebt hulp nodig maar het komt simpelweg niet bij je op om hulp te zoeken, omdat je wel, maar ook niet weet wat er aan de hand is. Echt snappen doe je het niet.

Nu, jaren later kijk ik op mijn leven terug en besef ik wat een enorm geluk ik heb gehad om op jonge leeftijd een man te treffen die ook uit een gezin kwam waar alcoholmisbruik de boventoon voerde. Hij begreep mij direct. Wat een verademing was dat! Hij was gewend om te praten en gevoelens te delen. Hij bracht ook een stukje humor en zelfspot met zich mee. Dat was iets dat ik helemaal niet kende maar wat bijdroeg om de scherpe randjes eraf te halen. Ik ben ervan overtuigd dat dat mijn redding is geweest: praten, praten, praten. Daardoor moet je je emoties onder ogen komen, krijg je inzichten, waarom je bepaalde keuzes maakt, en of je die nog steeds wilt maken. Het delen van je ervaringen verbindt, en leert je met hele andere ogen naar je situatie te kijken!

Toch heeft het nog tot mijn 40^{ste} geduurd om het aan anderen te kunnen vertellen. Ik was bang voor de reacties. Maar het heeft mij verbaasd hoe begripvol mensen kunnen zijn, en welke verhalen er loskomen. Ik heb bij mezelf, maar ook bij anderen gemerkt hoe waardevol het is om te kunnen delen, het gevoel te krijgen dat je gehoord en begrepen wordt. De last van mijn rugzak is een stuk minder zwaar, en dat wens ik iedereen toe! Ga het eens proberen! Zet je hart open voor anderen en stel je kwetsbaar op! En wees trots! Trots op hoe je bent, waar je staat en hoe je er gekomen bent. Trots dat je een stap wilt maken in je eigen herstel. Bedenk dat de eerste stap het moeilijkst is...daarna wordt het makkelijker.

