



Gezond bevonden

Over het leven na therapie

Kathelijn Hulshof



Inhoud

Proloog	15
Voorwoord	17
I. Gezond bevonden <i>Hoe word je mentaal gezond bevonden?</i>	25
Gevalletje borderline	27
Opeens waren we groot	34
Ik voel, ik voel wat jij niet ziet	37
Wat fijn dat álles nu goed gaat	40
Geheel vrijblijvende instructies voor een mental health day	43
Waarom het gelukkigste land ter wereld iets zegt over de periode na therapie	46
<i>In gesprek met Iris ter Haar over angst, groter dromen en verhuizen naar Zweden</i>	49
II. Stormschade <i>Wat is mentale gezondheid?</i>	59
Psychische kwetsbaarheid	63
Op volle glimlach vooruit	70
Hou me vast en laat me gaan	73
De wereld volgens Frank	78
Wat je beter niet kunt doen om je beter te voelen als je je slecht voelt	83

De Bhutanese Gross National Happiness	
Index	86
<i>In gesprek met Lucas van de Meerendonk over trauma, vaderschap en lief zijn voor jezelf</i>	89
III. Honderdduizend kleine dingen Hoe voelt het om niet	
<i>meer ziek te zijn?</i>	99
Geheel niet (on)verwacht	100
Teringpie III	103
Meters in de ochtendzon	113
Rommelig prachtig	116
Tussen alle wonderwerken in	125
Morgen is mijn lievelingsdag	129
The happiness guilt	132
Hoe licht de kamer binnenschijnt	138
Zen in de appstore	141
Blauwe zones zonder blues	148
<i>In gesprek met Puck over postnatale depressie, moederschap en ontdekken wie je ook kunt zijn</i>	151
IV. Terugslag en tegenva	
<i>tegenslagen?</i>	163
Voor altijd knetter	166
Monsters, welkom terug	170
Therapie IV	177

Gewoon therapie	183
De waarheid is zacht	185
Ervaringstips van iemand die het ook	
allemaal maar probeert	194
Voedingsmiddelen die goed zijn voor je hersenen	198
<i>In gesprek met Bieke Jongejan over hulpverlener én cliënt zijn, zingen over nachtmerries en strijden voor betere ggz</i>	206
V. Jaren klimmen Hoe neem je afscheid van je ziekte?	217
Land van sneeuw	219
Andiamo, multo Prada!	225
Fernweh hat eine Heimat	239
Liefs, een (voormalig) gevalletje borderline	245
Dankwoord	249
Contact met de auteur	251
Lexicon van labels	252

Een aantal namen in dit boek zijn gefingeerd. Sommige citaten zijn licht aangepast en bepaalde details zijn veranderd of bewust vaag gehouden om ruimte te laten voor privacy. De verhalen zelf blijven waar.

Triggerwarning: dit boek raakt soms aan onderwerpen die niet zacht zijn. Je zult passages tegenkomen over trauma, depressie, angst en suïcidaliteit.

Mocht je tijdens of na het lezen behoefte hebben aan steun, dan kun je (anoniem) terecht bij hulpdiensten zoals 113 Zelfmoordpreventie (bel 113 of chat via 113.nl).

Proloog

Het hebben van borderline is als in je eentje zwemmen in het diepe, terwijl de rest aan de andere kant van het schuin aflopende zwembad met beide voeten op de bodem staat. Hoe hard je ook probeert naar het ondiepe gedeelte te zwemmen, je komt er niet – je kunt zelfs niet met je tenen de bodem raken. Je kunt van uitputting je hoofd bijna niet boven water houden en probeert uit alle macht om hulp te roepen. Er is niemand die je hoort en áls ze je horen, dan vinden ze dat je het zelf maar moet oplossen. Je kunt toch zwemmen? Maar je kunt het ondiepe gedeelte niet bereiken. Hoe hard je ook zwemt, het lukt niet.

Je wordt bozer en bozer, totdat het diepe gedeelte van het zwembad langzaam maar zeker één grote zwarte, kolkende massa wordt, waaruit je niet meer kunt ontsnappen. Je probeert houvast te zoeken aan de randen van het zwembad en zoekt afleiding om niet te hoeven voelen hoe het is. Dat je geen bodem hebt. Dat je de bodem nooit zult vinden. Dat je eigenlijk niet zeker weet of er wel een bodem is. Dat je helemaal alleen aan het spartelen bent en niemand begrijpt wat er nu precies aan de hand is. Tegelijkertijd probeer je ook nog krampachtig het water kalm te houden, zodat de anderen in het ondiepe gedeelte van het zwembad er geen last van hebben.

Uit het niets gaat plotseling de wind liggen en krijg je zicht op de bodem. Je weet welke kant je op moet zwemmen en

bent plotsklaps vergeten dat er ooit een storm was. Alles gaat goed komen. Het gaat je lukken om bij de rest op de bodem te gaan staan en dat maakt je zo ontzettend blij. Blijer dan iedereen die daar al die tijd al was. Want jij ziet de bodem voor het eerst en opeens kan alles. Je hebt honderden ideeën en ziet overal kansen.

Maar als je er bijna bent, steekt de wind weer op en word je met een ongekende kracht teruggezogen naar het diepe, kolkende stuk. Jij als enige. Er is niemand die met je meegaat. Het water wordt wilder en het zwemmen zwaarder. Je kunt je niet herinneren dat je ooit de bodem zag en probeert opnieuw om hulp te roepen. Er is niemand die je hoort en áls ze je horen, dan begrijpen ze niet waar je het over hebt. Je was net toch bijna in het ondiepe water? En je kunt toch nog steeds zwemmen?

Hoe ga je om met de diagnose borderline nadat je bent behandeld? Heb je dan geen persoonlijkheidsstoornis meer of blijf je het label dragen omdat je nu eenmaal op een bepaald moment in jouw leven voldeed aan de officiële borderline-criteria?

Was ik ziek en ben ik nu beter?

Voorwoord

Ik wist lange tijd niet hoe ik dit boek moest beginnen. Of ik het überhaupt wilde schrijven. Misschien hoopte ik dat het verhaal af was. Dat er niets meer te vertellen viel. Dat al het grote, donkere en pijnlijke achter me lag. Want dat zijn toch de verhalen die ertoe doen, die waarin iemand zich uit de schaduw schrijft en die huppelend in het licht van een ondergaande zon eindigen. De vertellingen die andere mensen precies de woorden geven die ze zelf niet konden vinden. Terwijl ik me voorstelde hoe verhalen waarin verdriet netjes wordt opgelost eindigen, drong het echter langzaam tot me door dat een verhaal niet per se eindigt wanneer het ergste voorbij is. Of in ieder geval dat mijn verhaal zich niet zo eenvoudig liet afronden en dat er ook iets te zeggen viel over wat daarna komt. Over het leven nadat de storm is gaan liggen. Of waarin er veel minder stormen zijn. Over het stillere water dat nooit helemaal vlak wordt, maar waarin wel ruimte ontstaat om te ademen zonder in ademnood te raken.

Het vervolg op *Gevalletje borderline* is geen klassiek vervolg geworden. Het boek dat ik dacht te gaan schrijven, nam een andere wending. Het is nog steeds mijn verhaal, maar inmiddels ook dat van vele anderen. Mensen die mijn ellengalen vragenlijst met zorg en aandacht invulden, mensen van wie ik de gesprekken hierin mocht verwerken, degenen die ik onderweg ontmoette – elk met hun eigen weg, hun eigen

stem, hun eigen versie van daarna. Samen proberen we woorden te geven aan een onderbelicht en verwarrend onderwerp: het leven in de periode na therapie.

Gezond bevonden is ingedeeld in vijf hoofdstukken en wat bonusmateriaal. Elk hoofdstuk probeert een vraag over mentale gezondheid in de periode na therapie te beantwoorden. Zo kun je later nog eens terugbladeren naar een hoofdstuk, bijvoorbeeld als je met iets zit wat eerder niet speelde. Je zult waarschijnlijk geen directe oplossingen vinden, maar hopelijk wel woorden om je gevoelens beter uit te kunnen leggen en herkenning in verhalen van anderen die iets soortgelijks hebben meegemaakt. Helemaal achterin staat een alfabetisch overzicht van alle diagnoses en behandelingen die in het boek worden genoemd.

In dit boek schrijf ik over ziek zijn en beter worden, soms gebruik ik de woorden 'in remissie' of 'gezond'. Toen borderline bijna van me had gewonnen, voelde ik me doodziek. Nu voelt het leven anders, lichter. Misschien is dat wat 'beter' betekent: niet de afwezigheid van pijn, maar de mogelijkheid om weer een eigen richting te kiezen. Of dat volledige gezondheid is, weet ik niet. Misschien weet niemand dat echt.

In de periode na therapie werd ik regelmatig geconfronteerd met het idee dat ik 'beter' zou moeten zijn, terwijl de werkelijkheid vaak grilliger was. 'In remissie' hielp me om me op mindere dagen te realiseren dat ik van ver gekomen ben en dat de dalen lang niet meer zo diep zijn als ze ooit waren. Het benoemen gaf en geeft me nog steeds houvast in een proces

dat zelden rechtlijnig verloopt. Tegelijk weet ik dat dit voor iedereen anders voelt, dus voel je vrij je eigen taal te gebruiken. Je hoeft jezelf niet ziek, in remissie of beter te noemen, omdat ik dat doe. Wat ik vooral hoop, en dat is veel belangrijker, is dat mijn verhaal – en de verhalen van de mensen die hun ervaringen aan mij hebben toevertrouwd – iets betekent. Voor wie nog midden in het gevecht zit, voor wie aan het bijkomen is, of voor wie dacht dat alles achter de rug was maar zich ineens weer even verloren voelt. Je bent niet de enige. En je hoeft het ook niet alleen te doen.