

## **Colofon**

© 2019 Saskia Geurds  
en uitgeverij Mijn Bestseller

### **Alle rechten voorbehouden**

Omslag ontwerp Saskia Geurds/Coverdesigner  
Omslagfoto Margaritha Relos  
Locatie omslagfoto 't Warant Helmond  
Opmaak binnenwerk Saskia Geurds  
Eindredactie Linda van Doorn

ISBN : 9789463864022

[www.vrijvanmij.nl](http://www.vrijvanmij.nl)  
[www.mijnbestseller.nl](http://www.mijnbestseller.nl)

### VRIJVANMIJ:

- ✓ LinkedIn
- ✓ Instagram
- ✓ Facebook
- ✓ YouTube

VRIJ VAN MIJ

Saskia Geurds

*Dit boek is voor iedereen die mij dierbaar is. En dat zijn ook mensen die ik niet ken, maar waar ik vast en zeker een verbinding mee zal voelen. Dit boek is geschikt voor iedereen die een weg naar herstel zoekt, misschien de hoop verloren is, of juist geïnteresseerd is in hoe iemand anders haar weg gevonden heeft. Misschien ben je wel een naaste en wil je graag meer duidelijkheid over het een en ander. Iedereen is vrij om mijn verhaal te lezen. Sowieso is iedereen vrij. Een begrip dat ik voorheen niet kende.*

*Noot: ik wil absoluut geen warstory ophangen of mensen triggeren. Ik heb mijn licht gevonden door de schaduw waarin ik jaren leefde. Dus daarom benoem ik het wel. Maar waar ik vooral trots op ben, en waar ik vooral erkenning en herkenning in wil geven, is mijn weg van lijden naar leiden. Mijn weg naar herstel.*

Door haar stem voel ik een sprankeling van hoop  
Andere mensen laten mij zien dat de bladeren die vallen  
ook weer wegvliegen en doorgaan

Dat het water dat stroomt  
nooit stopt met stromen tot de mens het ophoudt

Door hem voel ik een beweging van moed  
Moed om te doen waar Hij mij klaar voor schat  
Om te zien dat een schat niet alleen die blinkende  
diamant is die

overal gepronkt moet worden maar  
dat het ook ruw kan zijn en met dank aan zij de capaciteit  
heeft om zichzelf bij te schaven

Tot er een laag van glinstering ontstaat die  
ook in de schaduw kan zorgen voor een andere schaduw

Omdat het wil schijnen op de schaduw en  
inziet dat elke schaduw licht nodig heeft om er te zijn net

zoals

Jij

Door haar voel ik vertrouwen dat ik kan bouwen  
op Hem want alles gebeurt volgens het plan om jou  
te laten groeien tot de zon in de nacht of  
de boom in het bos en het ijs in de sneeuw want  
alle componenten zijn onderdeel van het geheel en jij  
bent niet anders van wezen enkel van vorm

Dus waar ligt de norm en waar wil ik naar streven  
je hoeft je niet beter voor te doen dan je bent en  
te sjoemelen met het leven of jouw  
leven en dat van een ander want hebben zij  
niet laten zien dat eerlijkheid de kroon spant op die  
van alle prinsen en ook prinsessen in de wereld wat geen  
rechtelijke titel is maar onderdeel van een ladder die  
mensen onderscheidt

Het is tijd  
om jezelf niet te verzilveren met een mooier makend  
geheel maar  
te kijken naar Hem die weet waarom je hier bent en te  
doen  
wat zo rein en zuiver is als spa maar

niet anders dan het water in de beek maar enkel  
een ander perspectief

Het water blijft maar stromen en  
toch zijn er veel richtingen waarvan er voor ieder  
één weggelegd is en alles uiteindelijk begint bij een  
zelfde bron die  
als het kon alles bij elkaar bracht in een hart

Ze spreken niet apart want  
Hem, haar, zij, hij of zij, zijn één en hebben geen  
andere plaats op de ladder want  
Hij spreekt via iedereen.

## **Voorwoord**

Wat als je leeft in een stroom van modder? Wat als het licht schijnt op de oever, maar je deze niet kunt bereiken? Wat als je al 28 jaar probeert tegen de stroom in te zwemmen? Snakkend naar lucht en dromend van een plekje in het leven... Zou jij dan doorgaan, of berusten in dat wat lijkt op jouw lot? Precies. Zwaar is het. Ik ben Saskia Geurds, en iets wil dat ik doorga. Iets wil dat ik niet opgeef. Iets zegt dat ook ik een plekje aan de kade verdien. Iets zegt dat ik meer ben dan mijn labels. Mijn labels waar ik een vlot van zou kunnen bouwen. Waar ik op kan klimmen al stromend naar mijn bestemming. Dat probeer ik. Mijn zwakten omzetten in krachten en ik vecht. Voor mezelf, al geloofde ik niet. Maar anderen wel. Zo vaak wilde ik opgeven. Ik heb gesprongen. Ik heb gehangen. Ik verstikte mezelf. Ik nam een overdosis. Ik wilde geen 28 worden op 1 januari 2019. En toch heb ik mijn daden overleefd. Ik heb zo verlangd; naar de dood. Al een

paar keer verkeerde ik in een staat van wat leek op een BDE<sup>1</sup>; wat voelde als een warme, veilige en witte deken over me heen. De dood en het spelen met de dood leek wel een verslaving. Op één keer na wist ik dat ik na mijn andere pogingen gevonden zou worden. En wilde ik het lot laten bepalen of ik nog in leven zou blijven. Want zelf durfde ik de keuze niet 100% te maken. Nu ben ik er nog. Ik ben niet blij. Ik ben depressief. Ik ben niet actief, maar uitgeput. Er is één schepsel dat mij zoveel liefde geeft, dat daar geen menselijk wezen tegenop kan. Soms mijn familie. Maar dit kereltje houdt mij momenteel elke dag in leven: Peerke. Hij is blind, kan niet kauwen op harde brokjes en loopt met kromme pootjes. Dit pinchertje is perfect. En ik zorg voor hem. Zo goed, dat ik beetje bij beetje ook weer voor mezelf ga zorgen. Ik wil hem niet alleen laten. In elk geval nu niet. Vandaag is niet morgen en een volgende dag is nog blanco.

---

<sup>1</sup> Bijna Dood Ervaring



Al jaren droom ik van mijn verhaal dat naar buiten komt. Niet uit egoïsme, maar telkens als ik weer iets overwon dacht ik: dit móét een ander ook lukken. Mijn verhaal is niet een zodanig egodocument dat ik medeleven als doel heb. Ik heb een klein aantal fijne mensen om me heen. Maar geen menselijk wezen kan mij weerhouden van mijn ziekte. Daarom geloof ik in mijn Engelen. Die heb ik meerdere. En daarnaast mijn hondje, waar ik voor zorg alsof het mijn eigen kindje is. Met mijn verhaal wil ik duidelijk maken hoe complex het leven kan zijn. Hoe het is om met een pakketje zoals dat van mij, het leven draagbaar te maken. Het is bijna niet te doen. Maar ik doe. En weet dat er ergens een molecuul in me zit dat wil. Ik wil niet dood. Al ben ik nieuwsgierig naar wat als... Maar ik ben geboren in dit leven, en dat is volgens mij niet zonder reden.

Stoppen met vechten kan ik nog niet, want dan beslist het duister dat me keer op keer weer in beslag wil nemen. Ik hoop dat mensen zich in mij herkennen,

al is het maar één iemand. En dat er ook voor 'mensen zoals ik' nog hoop is. Het kan. Al is het dat poepje van je hond dat je gelukkig maakt. Die vijf minuten heb je dan in de pocket, en vanuit daar kun je verder. Althans, je spaart weer wat lichtpuntjes. Het klinkt makkelijker dan het is. Want ik zit 24/7 met angst, paniek en destructieve drang. Lees met me mee. Ik geef duidelijkheid over mijn ziektes. Ik deel dagboekdelen, die heftig zijn. Ik geef een kijkje in het leven in een kliniek. Wat voor omstanders vaak wordt gezien als opluchting als je dierbare opgenomen wordt, maar dat is het niet. In een kliniek is het nog meer vechten tegen dat wat jij bent, want meer heb je daar niet. Welkom in mijn verhaal. Ik ben Saskia Geurds, en ik wil (weer) leven.

# 1.

*“Ze zegt niks en staat met haar lippen stijf op elkaar hangend tegen de muur. Ze wil schreeuwen, praten, huilen, maar nee. Ze is bevroren. Als dat ene takje dat net buiten de twijg valt en de meeste ijzel vangt. Dat takje dat tenger lijkt maar zo sterk is als waar zijn wortels vandaan komen. Zijn wortels zijn gegrond in moeder aarde, maar ook zij kan zijn oorsprong niet mondeling toelichten. Ze schopt zo hard als kan tegen de houten banken. Boos. Een emotie die ze nog niet lang kent. Maar zo boos dat ze haar teen wil breken. Dat ze iemand in elkaar wil slaan. Zelfs verrot en kapot slaan. Zo hard dat ze de organen eruit kan trekken. Vervolgens wil ze het lichaam in stukken hakken en tegen de muur smijten. Uit elkaar trekken. En een gruwelijk tafereel achterlaten.”*

Ik schrijf over mezelf in de derde persoon. Over de heftigheid valt niet te twisten. Ik dacht dat het duister in me zat. Al die jaren al. Ik ben nu 28 jaar en zit al lang in de psychiatrie. Maar te allen tijde voor

symptoombestrijding. Dertig kilo aankomen in de eetstoorniskliniek. Jaren eerder ook al 20 kilo. Crisisopnames omdat ik verslaafd was en op straat leefde, want thuis was ik niet meer welkom. Dan een afkickkliniek in Zuid-Afrika. Alles met succes. Voor de buitenwereld. Ik heb een normaal gewicht en ik gebruik niet meer. Maar buiten is anders dan binnen. Het duister in mijn hoofd bleef zijn weg vinden. Vandaag de dag nog steeds. Nog nooit was ik zo suïcidaal als nu.

Momenteel zit ik helemaal Rock Bottom. Maar nu niet qua gewicht of drugs. Psychisch ben ik op. En iets wil me dood hebben. Ik vecht, maar niet meer hard. Ik ben uitgeput. En vraag me af waarom ik in dit leven ben geboren om alleen maar te vechten. Ik kan niet meer. Ik weet dat je soms moet loslaten, maar als ik dat doe ga ik dood. Dan krijgt mijn duisternis de leiding. Zo belandde ik na een mislukte poging met een IBS op de PAAZ-afdeling. Drie pogingen verder zat ik er nog steeds. Ik liet mijn suïcidaliteit de vrij loop en verstopte

onder andere een plastic tas onder mijn matras. Dat was dan mijn 'achter de handje', die ik uiteindelijk snel wilde gebruiken. Ik typte een brief voor degenen die me niet hadden verlaten en zat zo hoog in mijn spanning dat ik er klaar voor was. Ik voel me al maanden verstikt, en nu ging ik het letterlijk ervaren. De tas deed ik moeiteloos over mijn hoofd en ik knoopte hem dicht. Best eng in het begin, eerlijk. En zo onnatuurlijk, dat je lijf gaat vechten voor lucht. Ik zette door, en voelde een tweestrijd. Ik zag deze ook. Spartelen en vechten in tegenstelling tot een grote wijde van vrijheid. Toch mocht ik mijn laatste adem niet uitblazen. Weer vonden ze me. Ik krijg veel controle hier.

Is er dan een reden dat ik moet blijven? Of moet ik harder vechten om over te steken? Ik zit in gevecht. In mijn hoofd is het heel druk, maar vooral donker en grauw. Praten doe ik nauwelijks, maar in mezelf voer ik groepsgesprekken. Of ik schizofreen ben, dat denk ik

niet. Ik heb gewoon strijd op veel gebieden. Alle een  
haantje de voorste.

Het is donker  
niet alleen in de natuur of in het leven  
het is donker in mij en ik weet niet welke partij  
ik moet kiezen want het debatteert de hele dag in mij  
Kies ik voor het leven of ga ik voor de dood en vaak is er  
nood  
dus dan kies ik de weg van de minste weerstand want  
ik vecht al heel mijn leven voor mijn leven maar dat leven  
is meer overleven en daarom lijkt het soms beter me over te  
geven.

## 2.

Ik zeg niet dat mijn pad een pad is dat een ander ook bewandelt of dat mijn pad lichter of zwaarder is dan dat van iemand anders. Ik deel enkel mijn ervaring, met jou; lieve lezer. Met als ultieme droom dat je naarmate je verder leest, je proeft dat er hoop is. Ook als je gebroken of beschadigd bent. In Japan lijmen ze scheuren in servies met gouden verf. Zo krijgt het juist de nadruk en straalt het kracht uit. Uniek. Mooi. Net zoals ik. Net zoals jij.

Vandaag is zo'n dag dat ik denk dat alle hulpverleners sukkelers zijn. Dat is dan omdat ik gevangen zit in mezelf en denk dat niemand me wil helpen, maar elk klein ding dat ik kan oordelen over hen, vergroot ik dan. Ik schop tegen alles, maar eigenlijk zit ik gewoon in gevecht met mezelf, kan ik achteraf dan wel relativeren.



Ik ben dus al de hele dag kwaad; een emotie die ik pas ken nadat ik ben gestopt met het gebruik van drank en drugs. Ik heb al mijn studies afgerond: het vwo zonder struggles, daarna de hbo-opleiding Journalistiek. Vraag me niet hoe, maar als ik moet, echt moet van mezelf, dan presteer ik. In goed en kwaad. Wat ik zeggen wil: aan IQ ontbreekt het niet. Ik ben slim. Dat kan ik zonder arrogantie zeggen. Misschien werken mijn hersens soms wel té goed. En dan doel ik op over analyseren, mezelf ziek praten en vooral dan in combinatie met mijn ego dat denkt alles wel te weten. Mijn ego dat precies weet hoe MIJN vork in de steel zit en niks aanneemt van iedereen die zijn best doet mij te helpen. Want ik heb het zó zwaar; daar kan niemand iets aan doen. Zo'n bui dus...

Ik scheer niet alles over één kam maar ik maak vaak mee dat psychiaters tegen je praten alsof je een driejarige kleuter bent. En dan ben ik al klaar met de sessie. IK BEN EEN VOLWASSEN VROUW. Oké, vaak

neemt mijn innerlijke kind op zo'n moment de leiding, want volgens mij is mijn sociaal emotionele ontwikkeling gestopt toen ik begon te gebruiken en over een portie emotieregulatie beschik ik (nog) niet. Maar hersens heb ik wel, misschien zien ze er momenteel uit als een uitgekotste kop erwtensoep, maar daar heb ik juist hulp bij nodig. Op niveau. Want ik weet ergens dondersgoed hoe alles zit; als ik praat kan ik me heel goed verwoorden, maar wat er met me aan de hand is, maakt me gewoon bang. Omdat ik het niet weet en juist dat onbekende is eng. En als ik bang ben of verdrietig, dan blokkeer ik. Dan lijk ik inderdaad ook niet op een volwassen vrouw van 28, maar op sommige vlakken ben ik dat ook niet. Maar dan met een babystemmetje tegen me praten... Dan barst de puber in me los en is het klaar. Later kom ik daar gelukkig wel altijd op terug en zie ik ook mijn eigen aandeel in en geef ik dat toe, maar fijn samenwerken is het niet. En voordat ik op dat

verstandige punt ben om me dan ook als een volwassen vrouw te gedragen, loop ik weg.

*Noot: het duurt tegenwoordig ook lang voordat ik nieuwe gezichten vertrouw. Ik voel me niet snel serieus genomen en ben ook gewoon bang dat niemand me kan helpen. Ik kijk graag de kat uit de boom voor ik iemand vertrouw omdat ik al zoveel naars heb meegemaakt. Een slechte eigenschap van mij is dan weglopen van het gesprek, waardoor zowel ik als de psych in het nauw gedreven wordt. Ergens voelt dat machtig, op een zieke manier. Maar die muur van zelfbescherming krijg ik niet zomaar onzichtbaar. Of op zijn minst wat los gebrokkeld.*

*“Ik heb alle banken in de tuin verrot geschopt. Ik heb takken met doornen geplukt om te krassen en ik sla mezelf al een uur tegen mijn harses. Wat lost het allemaal op? Helemaal NIKS. Ik heb er alleen mezelf maar mee. Ik kan gewoon niet ontspannen. Ik kan niet normaal praten met een psychiater die me behandelt als een baby. Ik ben niet zomaar een borderliner die zich krast omdat ze aandacht wil, gaat er dan door me heen. Na 28 jaar vechten ben ik doodop en weet ik niet of ik wil leven. En de laatste tijd is het een dikke vette nee. Wat ze nu gedaan hebben? Dubbele medicatie in me gestopt zodat ik rustig word. Ik voel me zo niet begrepen en gehoord en hoewel woede voor mij helemaal nieuw is, ben ik pisluk op dit moment. Ik ben in staat mijn bed uit elkaar te trekken, het bureau idem en alles naar de klote te pleuren. Zo gaat het dus hier op de afdeling. Je wordt vanzelf een ongeleid projectiel omdat er niks gebeurt. Als ze dan vragen: Wat wil je dan? Dan weet ik het ook niet hoor. En dat maakt me zo boos en hopeloos. Ik krijg gesprekjes en medicatie en daar kan ik het dan mee doen. Hoera. Weer een kutdag. Weer geen reden om nog een laatste keer te vechten. En nu moet ik weer creatief gaan*

*nadenken. Want ik WIL niet meer. Ik KAN niet meer. Ik ben op!"*

Deze crisismomenten heb ik heel vaak. Dan denk ik dat de hele wereld tegen me is. Dat de artsen er niet zijn om me te helpen en dat ik een machine ben waar maar medicatie in gestopt wordt. Dat is zo tegenstrijdig, want op het moment dat ik reëel na kan denken weet ik dat iedereen aan mijn kant staat. Dat ik opgenomen was met een IBS hielp niet mee qua motivatie, maar ik was dan ook echt een gevaar voor mezelf. En niet alleen voor mezelf.

Het is moeilijk relativeren in een klinische setting. Dan heb je werkelijk niks anders om je heen waar je afleiding in kunt zoeken. Ik had puzzelboekjes bij me en mijn laptop, maar ik was zo uitgeput dat ik nergens puf voor had. En dus gaan alle gesprekken in mijn hoofd over mijn zijnstoestand van dat moment en die was kritiek. Ergens schreeuw ik dan met mijn gedrag door

middel van een noodkreet om hulp. Maar echt helder zie ik het allemaal niet meer. Mijn lichaam wil vechten, schoppen en schreeuwen, alles zonder woorden. Het voelt als een marathon op blote voeten. Ik blijf maar rennen en rennen, wordt het niet eens tijd om tot de kern te komen? Ja, maar dan moet ik er wel wat rustiger bijzitten. En zo is het nu wéér symptoombestrijding.