

Kom uit je eigen gevangenis

© Niets uit dit boek mag zomaar gekopieerd of vermenigvuldigd worden, opgeschreven of uitgegeven zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Kom uit je eigen gevangenis

Amber Groneschild

Inhoud

Voorwoord	blz. 6
Vierendertig jaar samengevat	blz. 7
Depressie	blz. 13
Verslaving	blz. 20
Reiniers drankverslaving	blz. 28
Honden en spinnenangst	blz. 31
Verbinding	blz. 40
De leiding nemen over je leven	blz. 47
Inzichten	blz. 53
Kom uit je eigen gevangenis	blz. 59
Nawoord	blz. 63

Voorwoord

Terwijl ik dit schrijf is mijn leeftijd 34, geboren in oktober 1987.

Ik heb al zoveel lessen mogen leren, best wel zware lessen.

In mijn leven heb ik depressie en verslaving gekend.

Gepest geweest op de middelbare school waarover ik heb geschreven in mijn boek, 'Vecht voor jezelf'.

Veel eenzaamheid en onzekerheid gevoeld. De verbinding met mezelf was ik kwijt en ik wist eigenlijk niet zo goed wie ik was.

Dat weet ik nu wel.

Ik heb veel ellende achter me kunnen laten. Ik wil hiermee benadrukken dat waar je ook staat en hoe vaak je ook valt. Sta altijd weer op want dromen kunnen werkelijk uitkomen. Depressie en onzekerheid kun je, als je echt wilt loslaten.

Ik vertel je er alles over in dit boek, 'kom uit je eigen gevangenis'.

Hiermee deel ik de lessen die ik heb geleerd en kan ik je hopelijk inspireren. Plus hoe belangrijk het is om de verbinding met jezelf te voelen en hoe ik erachter ben gekomen wie ik ben.

Ik vat eerst mijn 34 jaar samen en vervolgens deel ik de problemen waar ik tegenaan ben gelopen.

De lessen die ik heb geleerd en de inzichten die ik eruit heb opgedaan.

Ik neem je mee in mijn reis.

Vierendertig jaar samengevat

Ik ben opgegroeid met een vader, een moeder en twee broers waarvan ik de middelste ben. Ik was altijd vrij verlegen en op de achtergrond, ik liet vooral andere mensen praten. Eerst de ander en dan ben ik pas aan de buurt was een overtuiging die er bij mij ergens was ingeslopen. Dus liet ik anderen eerst praten of kiezen in een activiteit of lekkernij. Dat is achteraf gezien ook hoe ik het heb afgekeken van mijn ouders. Hoe zij omgingen met andere mensen. Mijn ouders heb ik altijd gezien als lief, te lief, geen mensen die altijd voor zichzelf opkomen. Wat ik meekreeg was doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg, vooral niet te veel willen opvallen. Ook niet gaan voor wat je echt wilt, niet zeggen wat je denkt of voelt. Je 'echte ik' afgeschermd achter een masker. Zolang je maar leuk bent voor anderen. Dus als ik iets wilde, een bepaald idee of droom had dan waren ze heel beschermend. Ze wilden niet dat ik zou vallen. Ze reageerden dan heel geschrokken en angstig. Ik wilde niks liever dan mijn ouders gelukkig en blij zien. Dus liet ik mijn ideeën snel zitten, dromen en plannen drukte ik weg. Mijn ouders blij maken stond bovenaan. Dus wat ik wilde dat kon en mocht niet want dan zouden ze zich zorgen maken. Ze gaven altijd mee voorzichtig te zijn en alles tot op de puntjes uit te zoeken. Zodat je de zekerheid hebt dat iets goed gaat maar eigenlijk heb je die nooit. Een goed duidelijk stappenplan en werken in een kapsalon of een winkel, vooral zo gewoon mogelijk. Dat is wat ze het liefst voor mij zouden zien.

Er was een plek in huis waar ik me vrij voelde en dat was in mijn kamer met de deur dicht. Daar kon ik alles. Met mijn grijze knuffelkonijn was ik veilig. Hij was mijn beste vriend tegen wie ik alles vertelde en zolang hij er was kon ik alles aan. In mijn kamer kon ik huilen dat deed ik ook niet in het bijzijn van mijn ouders. Mijn ouders waren van de grapjes en gezelligheid en emoties zoals huilen werd niet of zo min mogelijk gedaan. Wat ik het liefst deed in mijn kamer was dansen, dat kon ik uren doen. En zingen, mijn deodorant is regelmatig als microfoon gebruikt. Maar zingen deed ik ook alleen met de deur dicht, als er niemand was op dezelfde verdieping dan durfde ik voluit mijn stem te gebruiken. Mijn kamer was op de eerste verdieping. Wij hadden een begane grond, eerste verdieping en een zolder. Zodra ik een deur hoorde of het gekraak van een traptree dan was ik op mijn hoede en stopte ik met zingen. Ik wilde niet betrappt en afgekeurd worden op mijn zingen. Van het zingen genoot ik zo, ik wilde niet dat dat van mij zou worden afgepakt. Ik wilde de woorden voorkomen, je zingt vals, stop maar met zingen, je kunt beter wat anders gaan doen. Ik wist als ik die woorden zou horen of als ik zou worden uitgelachen dat ik niet meer zo zou kunnen genieten zoals ik dat op dat moment deed. Ook al was ik misschien niet eens zo heel slecht. Ik was te bang om afgekeurd te worden en kritiek te krijgen. Dan hield ik dit liever voor mezelf en deed ik wat ik eigenlijk het leukste vond om te doen, 'stiekem'.

Nog iets wat ik graag deed op mijn kamer was schooltje spelen. Ik zette mijn knuffels daarbij in een halve kring en ik was dan de juf. Ik ging dan op de tafel zitten, wat ik andere juffen ook wel eens had zien doen en wat ik dan heel stoer vond.

Juist omdat de tafel daar niet voor bedoeld is en ik graag toch dingen anders doe dan anderen. Het eigenwijze, dingen doen op een andere manier, mijn manier, dat heeft er bij mij altijd wel ergens ingezeten.

Ook al gedroeg ik mezelf in mijn omgeving met andere altijd als een volger, ik werd daar niet gelukkig van. Ik hield mezelf in en was daardoor niet echt mezelf.

In omgeving met anderen was ik een volger en zodra ik alleen was kon ik vrij zijn en doen wat ik wilde.

Ik vertelde mijn knuffels hele verhalen van wat me bezig hield en wat ik had geleerd.

Met veel onzekerheid ging ik naar de hogere school. Ik was daar al gauw het pispaaftje voor andere om gepest te worden. (zie boek: Vecht voor jezelf)

Ik was het type die een muur om zich heen trok en net deed alsof het me niet raakte.

Alsof alles goed ging en het me niet uitmaakte wat er gebeurde.

Ik kreeg heel wat naar mijn hoofd in de klas, in de gangen op school en onderweg naar huis.

Ze lieten me vooral weten dat ik lelijk was, werd uitgemaakt voor de meest lelijke persoon die er bestond en zou nooit een man krijgen tenzij ik me zou laten ombouwen.

Ik hield alles voor mezelf en vertelde tegen niemand dat ik werd gepest.

Ik was alleen thuis veilig. Zolang ik zoveel mogelijk mijn mond hield kon ik thuis verder ook geen kritiek krijgen.

Ik geloofde alles wat de pestkoppen zeiden. Ik vond mezelf lelijk, ik geloofde dat ik niks kon en ik had een hekel aan gym. In gedachte zei ik elke keer 'sorry', tegen de mensen die met mij zaten opgescheept, want door mij zou elke situatie van een ander slechter uitpakken.

Voor mezelf was ik de grootste pestkop, ik nam het over door ook mezelf te pesten. Door constant tegen me zelf zeggen hoe waardeloos ik ben.

Wanneer ik thuis was op mijn kamer kon ik mezelf laten gaan. Mijn knuffelkonijn is flink onder gesnotterd. Dat waren de momenten dat ik brak en de pijn even kon toelaten.

Voor de rest stopte ik alles weg. Ik sliep ook met de radio aan om niks te hoeven voelen. Ik sliep anders helemaal niet meer en met de radio aan was het nog te doen.

Als ik sliep had ik mooie dromen. In mijn dromen was ik vrij en kon ik de persoon zijn die ik echt wilde zijn. Dromen waarin ik gelukkig was, waarin ik danste met een man wat in het echte leven nooit zou gebeuren. Was ik bevriend met honden, een superheld voor andere mensen en kon ik vliegen. Ik kreeg zelfmoord gedachten. Ik bleef namelijk liever slapen, mijn dromen waren immers mooier dan mijn echte leven.

In mijn opvoeding kreeg ik wat mee over het geloof en gingen we wekelijks naar de Rooms Katholieke kerk. Naarmate mijn broers en ik ouder werden werd het wel steeds minder. Mijn ouders waren daarin niet streng en lieten ons vrij om zelf te beslissen of we nog naar de kerk wilden.

Maar ik kreeg wel mee dat er een God is, iemand die alles ziet en onvoorwaardelijk van je houdt. Wat er voor zorgde dat ik me nooit helemaal alleen voelde. Onderweg van school naar huis praatte ik altijd tegen God. En ik had mijn grijze knuffelkonijn waar ik tegen sprak. Mijn knuffel vond ik fijn omdat ik die ook echt kon zien en vasthouden, dat was iets tastbaars.

Toch had ik nog veel last van eenzaamheid. Ook al was ik in een ruimte met mensen, als je het gevoel hebt dat je anders bent en er niet bij hoort. Dan kun je je eenzamer voelen dan alleen zijn in een kamer.