

Voorwoord

'Van een onzeker, kwetsbaar, naïef en destructief meisje naar een zelfverzekerde, optimistische, jongvolwassen vrouw, die met een glimlach naar de toekomst kijkt.'

Hi there! Mijn naam is Anne, inmiddels 30 jaar oud. Ik ben een voormalig psychiatrisch patiënte die inmiddels werkzaam is als ervaringsdeskundige. Aan de buitenkant zul je waarschijnlijk niet zoveel aan mij zien, al zouden de littekens op mijn lichaam iets kunnen verraden.

Geboren met een overgedragen trauma van mijn moeder, was ik op heel jonge leeftijd al erg kwetsbaar en gevoelig. Ik hield mij al vrij jong bezig met vragen rond leven en dood. Ik vroeg mij het nut van het bestaan af en was vaak erg angstig en somber. Ik voelde mij 'anders' dan andere kindjes en dat maakte mij verdrietig en onzeker. Dat ik op mijn tiende getuige was van een gruwelijke groepszelfmoord op de Eiffeltoren, maakte het er niet beter op.

Alle ingrediënten voor het ontwikkelen van een borderline persoonlijkheidsstoornis waren daar. Ik raakte geobsedeerd door zelfdoding en begon mijzelf op dertienjarige leeftijd opzettelijk te beschadigen, waarna in mijn jeugd opname in een psychiatrisch ziekenhuis volgde. In de jaren daarna heb ik zeker zestig opnames gehad, waarvan ongeveer dertig in gewone ziekenhuizen en dertig in psychiatrische ziekenhuizen. De kortste opname duurde een nacht, de langste veertien maanden.

In dit dagboek beschrijf ik mijn belevenissen in de psychiatrie en geef ik een inkijkje in het leven van iemand die op jonge leeftijd al moet leren leven met psychische aandoeningen. Ik ben op dit moment vijf jaar 'in herstel' en ben werkzaam als ervaringsdeskundige op verschillende gebieden.

Met het schrijven van dit boek hoop ik de taboes die heersen rondom psychische ziektes te verminderen en wil ik mensen die wellicht in soortgelijke situaties verkeren, meegeven dat het mogelijk is om te herstellen. Het is nooit te laat om voor herstel te kiezen. Hoe moeilijk het soms ook lijkt en hoe diep je ook kan zitten, ik ben ervan overtuigd dat voor iedereen uiteindelijk het lichtje aan het einde van de tunnel schijnt.

Niet alles wat ik toevertrouw aan *Lief mirakel* zal even leuk zijn om te lezen. Daarom zijn sommige stukjes aangeduid met een *trigger warning*. Dit zijn waarschuwingen voor triggers op het gebied van automutilatie, suïcide of seksueel misbruik. Dan kan je als lezer zelf bepalen of je dit wel of niet wil lezen. Het is namelijk niet de bedoeling dat je als lezer naar wordt van dit boek. Mijn doel is juist om hoop, liefde en kracht te creëren.

Door de jaren heen heb ik geleerd om dingen op een positieve manier te bekijken en te benaderen. Ik geloof erin dat een goede, positieve houding het pad vrijmaakt voor liefde, je zegeningen en alles wat je echt graag wil bereiken.

Enjoy reading!

Liefs, Anne.

'Life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning to dance in the rain.'

11-07-2017, Groningen

Lief mirakel,

Vandaag is het weer zo'n avond. Ik zit alleen op mijn kamer en voel dat vuur branden in me. Ik wil mijn talenten die daar toch diep in mij zitten naar boven laten komen. Het is een moment waarop ik in mijzelf geloof. Er moet meer in zitten dan dit. Zou ik mijn destructiviteit om kunnen zetten in iets positiefs? Zoals bijvoorbeeld het schrijven van dit dagboek? Word ik ooit nog ontdekt als model of word ik een beroemd actrice? Het is een moment waarop ik mijn dromen op de loop laat gaan, die dromen die mij nog in leven houden en die ervoor zorgen dat dat vuurtje in mij nog steeds brandt. Na alles kan het toch niet zo zijn dat het hier eindigt? Na al het verdriet en de teleurstellingen die ik en mijn naasten hebben doorstaan?

Ik voel dat er meer in zit. Ik ben niet alleen maar Anne, die borderliner. Ik ben meer dan mijn ziekte en ik kan het misschien juist dóór mijn ziekte verder schoppen dan anderen. Ik wil een voorbeeld zijn. Ik wil mensen hoop geven en laten zien dat er meer is dan alleen maar negativiteit. Dat – ook al ziet niemand je het doen – je het tóch zal doen. Ik wil mensen verbazen. Vooral mensen die mij al hebben opgegeven. Maar ook mensen die in hetzelfde schuitje zitten als ik. Die mensen kunnen ook hun talenten naar boven laten komen. Het enige wat je hoeft te doen, is in jezelf geloven. *Only you can free yourself*. Er zijn liedjes die mij inspireren en mij in mijzelf laten geloven, zoals bijvoorbeeld Christina Aguilera met *Keep on Singin' My Song*. Teksten zoals deze geven mij veel hoop en steun. Een fragment: