

## *Hoe het begon*

Eind vorige eeuw werd een meisje geboren. Het meisje groeide op, maar maakte ook een aantal moeilijke dingen mee, zowel thuis als op school. Bovendien had het meisje ook de neiging om veel te piekeren en dingen op te kroppen. Dat alles maakte dat het meisje zich alleen voelde en zich steeds slechter over zichzelf ging voelen.

In groep 8 moest er een vragenlijst ingevuld worden bij de eindtoets. Het meisje herinnerde zich één vraag uit de vragenlijst. Die ging erover of het meisje wel eens dacht dat ze nooit geboren had willen worden. Ze antwoordde 'ja'. Ze vertelde dit aan haar moeder. Haar moeder zei: 'Dat mag je niet denken.' Er werd niet doorgevraagd. Toen de uitslag kwam, bleek dat het meisje zichzelf weinig waard vond en sociaal angstig was. 'Nee', zei de leerkracht tegen haar ouders, 'dit is niet waar. Ze heeft de vragenlijst verkeerd ingevuld.' De ouders geloofden de leerkracht. En zo werd er niet ingegrepen. Helaas.

Dat meisje was ik. In dit boek hoop ik jullie mee te nemen in mijn ervaringen met psychische klachten en met de hulpverlening. Dit zijn deels positieve ervaringen, maar er zijn ook nare ervaringen.

## *Het gaat steeds slechter*

In de eerste klas viel ik al op. Ik vond het moeilijk om om te gaan met mijn klasgenoten en maakte sociale blunders. Daarom kwam mijn mentor met het plan om me op te geven voor een sova-cursus voor bruggers. Ik had geen idee en zei 'ja'. Helaas waren er van alle bruggers maar twee leerlingen opgegeven voor deze cursus. Daarom werd besloten dat ik de cursus één-op-één zou krijgen.

Het idee achter een sova-cursus is dat je kan oefenen met anderen en vaardigheden aanleert binnen de cursusgroep. Aangezien de cursus individueel aangeboden werd, in plaats van in groepsverband, was er veel minder ruimte om te oefenen. Deze cursus was dan ook goed bedoeld, maar ik heb er niet zoveel van geleerd. Wat ik wel daar heb geleerd, is dat je complimentjes moet geven. Daar deed ik niet aan, ik besepte me helemaal niet dat dat iets was wat sociaal wenselijk was.

Ik was bezig om het plaatje dat alles goed ging, in stand te houden. Daarom lette ik goed op welke voorbeelden van moeilijke situaties ik opschreef in het cursusboekje. Niemand hoefde te weten hoe het echt met me ging, op school en thuis.

Zoals ik eerder heb beschreven, gingen we met een gedeelte van de klas naar Oost-Europa in de derde klas. Ik voelde me daar erg alleen. Deze reis zie ik voor mezelf als omslagpunt. Vanaf dit moment ging het steeds slechter met me. Ik voelde me alleen en steeds vaker waardeloos.

Onderweg naar school fietste ik over een brug. Ik heb ontzettend vaak verlangend naar het donkere water gekeken. Wat zou het fijn zijn om daarin te springen, te verdrinken en weg te zijn. Een einde aan alle pijn.

Vanaf de vierde klas veranderde de klassensamenstelling per klas, omdat er sprake was van een verschillend vakkenpakket per leerling. Hoewel ik de meeste gekozen vakken leuk vond, bracht het ook nieuwe uitdagingen met zich mee. Er viel een stukje vastigheid weg en ik moest me verhouden tot veel meer mensen. Een verandering.

Ik voelde me in toenemende mate onzeker. Ik was me erg bewust van de richting die ik op keek en mijn houding. Ik durfde volwassenen steeds minder vaak aan te kijken. Ik durfde m'n vinger niet meer op te steken om antwoord te geven. Eigenlijk ging ik steeds minder zeggen in de groep. Ik ontwikkelde sociale angst.

In mijn dagboek schold ik mezelf uit: *'Stomme ik! Rotkind! Bitch! Trut! Kutwijf!* Ik haatte mezelf. Ik vond dat ik alles verkeerd deed. Het voelde alsof dat alles wat tegenzat, mijn eigen schuld was. Alsof alles mis ging door mijn bestaan.

Ik kon nergens heen met deze toenemende wanhoop, ontredde, angst en

somberheid. Ik durfde het niet te delen met de mensen om me heen. Ik wist niet wat ik ermee wilde. Dus leek doodgaan een logische optie. Ik fantaseerde over waar en hoe ik zelfmoord zou plegen.

Ik was erg moe. Ook leefde ik soms op paracetamol, want ik merkte dat ik me dan nét iets beter voelde. In sommige lessen lag ik met m'n hoofd op m'n armen op tafel. Alsof ik sliep. Ik sloot me af voor mijn omgeving. Achteraf denk ik dat ik dit ook deed om rustig te worden en even pauze te nemen van het leven. Ik deed dat steeds bij dezelfde docent. Ik weet niet wat hij ervan dacht, maar hij accepteerde het. Ik denk dat hij ook wel wist dat ik luisterde naar zijn les. Zou hij gezien hebben dat ik het niet trok? Soms maakte hij een opmerking, maar dit kwam nooit gemeen over.

Een andere leraar maakte wel opmerkingen die naar waren. Dit was een leraar die het goed met zichzelf getroffen had. Als ik zijn lokaal in liep, vroeg hij: 'Ga je nog naar me lachen vandaag, Tikva?' Het voelde onveilig en ik was bij hem nog meer op m'n hoede.

Op internet had ik een depressievragenlijst gevonden en in een tijdschrift hoe je die moet scoren. Ik vulde elke maand die vragenlijst in en hield de score bij. Eigenlijk kwam daar elke maand weer een veel te hoge score uit, die duidde op het hebben van een depressie. Ik kon me niet voorstellen dat ik een depressie had. Dat was toch voor mensen met wie het echt slecht ging?

In een schriftje hield ik bij hoe ik me voelde. Ik had nog geen woorden voor emoties, maar ik had voor mezelf een schaal gemaakt om bij te houden hoe rot ik me voelde. Dit schreef ik dan met plusjes en minnetjes op. Heel vaak waren dagen dubbel min.