

Laura – CPTSS en dissociatieve stoornis

“Al jaren worstel ik met de gevolgen van een zwaar verleden. Officieel heb ik de diagnose CPTSS en een dissociatieve stoornis. Een moeilijk gevecht. Ook altijd zat die ‘rotziekte’ vriendschappen, werk, kortom alles in de weg. Ik cijferde het zoveel mogelijk weg. Verborg het voor zover mogelijk.

Na jaren stabiel te zijn geweest ging het in 2016 helemaal mis. Een collega leek zo enorm op een dader dat ik geen onderscheid meer kon maken tussen verleden en heden. Altijd mezelf alles kwalijk nemend wilde ik die persoon in plaats van mezelf beschermen tegen de situatie die ontstond. Tot overmaat van ramp ging hij daar heel slecht mee om. Ik stortte daardoor uiteindelijk dusdanig in dat ik uit pure wanhoop een zelfmoordpoging deed waar ik bijna in bleef.

Het bleek
echter
wel hét keerp
unt in mijn
leven dat ik
nodig had. De
dag dat ik
mijn ogen
weer open
deed was mijn
eerste
gedachte:

zó nooit
meer. Vanaf
nu ga ik voor
mezelf leven.
Nooit meer
zal iemand me
zover drijven

dat ik er zelfs voor dood wil gaan. Dood willen gaan uit pure wanhoop omdat ik niet meer wist hoe ik anderen tegen mijn puinhoop kon beschermen. Alsof je in een brandend gebouw zit en de vlammen zo hard branden dat de enige optie is te springen. Maar dat vuur, dat was er helemaal niet, behalve in mijn hoofd.

De beste keuze die ik ooit maakte was acuut stoppen met anderen te beschermen 'tegen' mezelf. Accepteren en toelaten dat ik nu eenmaal ben wie ik ben. Mét een verleden, maar zoveel meer te bieden.

Ik heb even geworsteld met het feit dat ik nog leefde. Dat ik lichamelijk restanten overhield van mijn domme actie. Toch herpakte ik me. Na jaren alles voor anderen gedaan te hebben. Achter de feiten van de CPTSS aan te lopen dacht ik: ik heb een tweede kans gekregen en die ga ik benutten. Raapte mezelf stukje bij beetje bij elkaar en ging stapje voor stapje weer



voor mezelf zorgen.

Stappen

Eerst ikzelf, dan de rest. Ik maakte kleine en grote stappen. Van het leren te genieten van een kop thee, dat je lichaam eten nodig heeft als brandstof om te functioneren, tot het veranderen van werk en verhuizen.

Gaat het zonder slag of stoot? Zeker niet. De CPTTS slaapt nooit. Nog met regelmaat lig ik opgekruld in een hoekje en kan ik helemaal niks. Wil iemand me een knuffel geven en zit ik bijna tegen het plafond en is vertrouwen iets heel moeilijks. Nu wel met woorden als "Laura, dit is maar een moment" in mijn oren geknoopt. Het vuur zit in mijn hoofd, niet om me heen.

Ik heb ook alle contacten losgelaten die niks te maken hadden met goed voor mezelf zorgen, maar waar ik krampachtig aan vasthield om bij de maatschappij te willen horen. Mensen die dat niet kunnen begrijpen of waarderen horen er verder niet in thuis. Ik heb een vriendschap met mezelf gesloten. De rest komt daarna.

Laat anderen nooit die zorg of liefde voor jezelf afnemen of veroordelen. En slecht voelen mag! Je hoeft de wereld niet te beschermen tegen jouw ziek zijn. Als je jezelf leert te accepteren, buigt de wereld daar maar in mee. En dat begint met milder zijn voor jezelf.

Ik ben inmiddels zo ver op weg dat ik de persoon die 2016 op zijn kop zette zelfs heb vergeven. Ik zou hem bijna zelfs bedanken voor deze belangrijke les. Was ik niet zo hard gevallen dan had ik me nooit gerealiseerd dat alles daarvóór was hoe het niet moest. Die wijsheid gun ik nu iedereen. Ik ben er nog lang niet, maar ik leef eindelijk zoveel mogelijk in het nu, in plaats van constant te overleven in en vluchten voor mijn verleden. "