

Mijn weg naar de top

Van innerlijke chaos naar innerlijke kracht



Uitgeverij InnerTreasure
Bleiswijk, Nederland
KvK 24433048

1ste druk, 2012
© Daisy Beuwer
© InnerTreasure, Bleiswijk

Redactie: Alexandra Smith Productions
Opmaak: Serge Honderdos
Omslagontwerp + foto: ©Daisy Beuwer

ISBN: 978-90-813171-2-2
NUR-code: 320
NUR-omschrijving: Literaire non-fictie algemeen

InnerTreasure
info@innertreasure.nl
www.innertreasure.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Niets uit deze uitgave mag openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Overleven, vechten om te leven en opnieuw leren leven
Maar diepe dalen maken hoge bergen
Het verleden heeft me sterker gemaakt
en de toekomst lacht me toe*

Voorwoord van de uitgever

Soms ontmoet je iemand wiens levensverhaal je zo raakt en aangrijpt dat je het niet meer los kunt laten. Niet eens vanwege het feit dat het heel veel is, of vanwege de heftigheid ervan, maar meer vanwege de manier waarop diegene dit heeft ervaren en er weer uitgekomen is. Het levensverhaal van Daisy is de ervaring van een nog jonge, maar bijzonder krachtige vrouw die vanuit een open en eerlijk hart vertelt over haar innerlijke strijd. Zij verloor zichzelf in een chaos van destructieve emoties, gedachten en overtuigingen. Maar zij vond haar weg terug naar zichzelf. Terug naar haar eigenwaarde en haar kracht.

Daisy schrijft heel open en direct over de weg die zij de afgelopen jaren heeft gelopen. Over de opnames in inrichtingen, de behandelingen, de tegenslagen en de uitdagingen. Maar ook over haar dieptepunten en terugvallen. Haar twijfels en gedachten. Al bij de eerste woorden grijpt haar verhaal je aan, het pakt je vast en laat je niet meer los. De kracht zit hem in haar puurheid en de wijze waarop ze bereid is anderen mee te nemen in haar ervaringen en inzichten. Je voelt haar wanhoop, maar ook haar kracht. En juist dat maakt haar verhaal herkenbaar voor velen.

Veel mensen voeren een innerlijke strijd. Een strijd over eigenwaarde, zelfvertrouwen, eigenliefde en innerlijke kracht. Daisy deelt haar strijd en biedt zo niet alleen inzicht in de wereld van de psychiatrische opvang en begeleiding, maar ook inzicht in hoe je je innerlijke strijd kunt overwinnen. Ze laat zien hoe belangrijk innerlijke veerkracht en zelfvertrouwen is. Maar ook hoe je door hele kleine stappen jezelf kunt overwinnen en in balans kunt komen. Ze weet uit de chaos te komen door kleine handvatten die haar helpen en haar kracht en hoop geven.

Daisy deelt haar proces van bewustwording en neemt je mee in haar interne proces van zelfinzicht en zelfreflectie. Zo is zij

bewust geworden van haar eigenwaarde, haar kracht en wat haar belemmert. Hierdoor kon ze weer stappen gaan zetten en datgene loslaten wat haar tegenhield. Ze neemt je in haar verhaal ook mee in de weg omhoog, de weg naar bewustzijn, liefde en kracht. Dit maakt dat het levensverhaal van Daisy zo inspirerend is voor velen. Iedereen ervaart dieptepunten in zijn leven, innerlijke chaos en vertwijfeling. Daisy laat zien dat hoe zwaar een strijd ook is, je sterk genoeg bent. Je kunt deze strijd aan en ook jij kan je balans hervinden.

De weg van bewust worden, die ook Daisy heeft gelopen, gaat over leven vanuit je hart. Vanuit de onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en het leven en vanuit je innerlijke kracht, waarbij je geleid wordt door je eigen wijsheid. Hierdoor sluit het naadloos aan bij mijn visie over bewust leven vanuit je hart, in liefde en kracht, namelijk 'De Nieuwe Balans'. Ik ben diep onder de indruk van deze jonge vrouw en ben dan ook heel trots om haar boek te mogen uitgeven.

Eveline van Dongen, InnerTreasure, 22 oktober 2012

Dankwoord

Mijn dank gaat in de eerste plaats uit naar mijn ouders en broer, die een onvoorwaardelijke steun voor me waren. Zonder hen had ik deze weg niet kunnen afleggen. Mijn ouders hebben ontzettend hard gevochten voor mijn welzijn en geluk. Mijn broer was er gewoon als ik hem nodig had, voor onbezorgde afleiding en als grote broer. Daarnaast wil ik mijn familie en vrienden bedanken, omdat ze al die tijd in me hebben geloofd, hebben meegeleefd en me hebben gesteund. Ik wil mijn middelbare school bedanken voor de tijd die ze in mij gestoken hebben en de steun die ze me hebben geboden. In het bijzonder wil ik twee docenten bedanken. Astrid wil ik bedanken voor haar luisterende oor en haar medeleven. En Saskia wil ik bedanken voor de tijd die ze voor me heeft genomen, haar oprechte interesse en de hulp die ze me geboden heeft.

Mijn dank gaat ook uit naar alle hulpverleners die oprechte interesse in mij hebben getoond, met mij hebben meegeleefd en mij de hulp en steun hebben geboden die ik nodig had. Met veel hulpverleners was er een klik. Met sommigen had ik een speciale klik. Daarom wil ik in het bijzonder Ellen, mijn mentor op Duiventil en Thijs, mijn dramatherapeut in Venray, bedanken. Ik bewonder hen als hulpverlener en ben dankbaar dat ik hen ook als persoon mocht leren kennen. Daarmee leerden ze mij dat ik mezelf mocht zijn, met alle eigenschappen, ervaringen en emoties die daarbij horen. Minstens zo belangrijk, waren mijn groepsgenootjes tijdens de opnames. Zij hebben mij geaccepteerd zoals ik ben en ik heb veel respect voor de weg die zij hebben afgelegd. Met hen heb ik moeilijke momenten gedeeld. We hebben elkaar gesteund en getroost en zij hebben me veel afleiding en ontspanning geboden. Tijdens mijn opnames heb ik twee geweldige vriendinnen leren kennen. Zij accepteren mij zoals ik ben, steunen mij onvoorwaardelijk en zijn altijd in mij blijven geloven. Daarom gaat mijn dank uit naar Yara en Carlie, zij leerden mij wat echte vriendschap is. Later in mijn opnames heb ik nog een bijzondere

vriendin leren kennen. Ik wil Michelle bedanken voor haar steun en het vertrouwen dat ze me gaf. Zij leerde me om te genieten van de kleine dingen in het leven.

Ik heb dit boek geschreven voor mezelf, om de heftige gebeurtenissen uit het verleden een plek te geven. Het is een grote stap geweest in de verwerking van mijn verleden. Tijdens het schrijven werd ik opnieuw meegesleurd door alle emoties en gedachtes. Door hier van een afstand naar te kijken en door erover te praten, heb ik de gebeurtenissen een plek kunnen geven. Vergeten zal ik het nooit en dat wil ik ook niet, maar ik kan nu de nare herinneringen beter loslaten en ik koester de waardevolle herinneringen. Het idee om dit boek uit te geven, heeft me ontzettend gemotiveerd en veel kracht gegeven. Psychische problemen zijn vaak onzichtbaar en daarom voor velen moeilijk te begrijpen. Met dit boek wil ik een stukje openheid creëren over psychische problemen, de hulpverlening en psychiatrische instellingen. In de eerste plaats wil ik mijn behandelend psycholoog, Peter, bedanken voor zijn steun en vertrouwen tijdens het schrijven van dit boek. Hij heeft mij vanaf het begin gestimuleerd om dit boek uit te geven en daar ben ik hem dankbaar voor. Ook wil ik Gea bedanken voor haar steun en oprechte interesse tijdens het schrijven van de meest ingrijpende hoofdstukken. Zij heeft me geholpen om de heftigheid van bepaalde gebeurtenissen te kunnen bevatten en heeft me daarin alle steun en troost geboden door er voor me te zijn.

Mijn speciale dank gaat uit naar Eveline van Dongen voor het vertrouwen dat ze me gegeven heeft. Soms ontmoet je een persoon, met wie je meteen een bijzondere klik voelt. Ik heb er geen seconde spijt van gehad dat ik mijn verhaal met Eveline heb gedeeld en ik voel me ontzettend vereerd dat ze mijn boek wil uitgeven.

Behalve de naam van de auteur, zijn alle persoonsnamen in dit boek pseudoniemen.

Inhoudsopgave

Geboren als een vrolijk meisje	10
Veilig verborgen achter een vrolijke lach	15
Ontmaskerd	28
Mijn grootste vijand, maar mijn enige troost	38
Gevangen	45
Alles gaat goed, als ik maar gewoon doorga	49
Als rennen geen zin meer heeft	54
Omdat het de afspraak is	60
Als de hulpverlening je in de steek laat	69
Het is tijd om te gaan	77
Een nieuwe plek met vreemde mensen	82
De pijn voelde ik niet meer	85
Stapje voor stapje	89
Daar stond ik dan	93
Leeg van binnen	96
Mijn maatje, mijn beste vriend	102
Ik vocht zo hard als ik kon	108
Ik kon het niet verwerken	113
Voor mijn eigen veiligheid	119
Ik had er alles voor over	127

Omhoog krabbelen	133
Alleen perfect, is goed genoeg	141
Het mocht niet zo zijn	146
Als alles je af wordt genomen	151
De strijd was gestreden	159
Een lichtje in de duisternis	171
Leven op eigen kracht	175
Op zoek naar een veilige plek	183
Angst voor de toekomst	187
De echte ik	195
Met een lach en een traan	203
Klaar?!	208
Mijn spiegelbeeld	216
De confrontatie	225
Vechten, vallen en opstaan	234
Heden en verleden	240
Ik lach, ik geniet, ik leef	248
Laat me niet alleen	252
Twee werelden	258
Het einde is een nieuw begin	263
Een sprong in het diepe	267
Het echte leven	276

Geboren als een vrolijk meisje

Ik groeide op in een stabiel, liefdevol gezin, samen met mijn twee jaar oudere broer. Ik was een huilbaby, die zich verder ontwikkelde tot een vrolijke, krachtige peuter. In die eerste jaren was ik erg eenkennig, een echt moederskindje. Ik deinsde nergens voor terug en als ik iets wilde, ging ik er helemaal voor. Mijn broer kon daarentegen erg verlegen zijn. Daarom nam ik hem regelmatig op sleeptouw. Ik was van mening dat ik alles zelf kon, waarbij ik duidelijk liet merken wat ik wel en niet wilde. Hoewel ik heel goed wist dat “nee” ook echt “nee” betekende, ging ik graag de strijd aan met mijn ouders. Als ik mijn doel niet bereikte, kon me dat heel driftig maken. Ik kon me ontzettend kwaad maken om ogenschijnlijk kleine dingen. Het feit dat anderen vaak niet begrepen waar ik me druk om maakte, maakte me nog bozer. Op die momenten mocht niemand me troosten, dat werkte alleen maar averechts. Als ik boos was op iemand, kon ik dat dagen volhouden.

Bovenal was ik erg zorgzaam, van kleins af stond ik altijd al klaar om anderen te helpen. Ook als kleuter was ik vrolijk en zorgzaam. Ik voelde me op mijn gemak in de kleuterklas. Het waren zorgeloze jaren, zoals dat voor ieder kind hoort te zijn. In groep drie had ik het nog goed naar mijn zin, ik voelde me erg op mijn gemak in ons kleine klasje. Het leren ging me goed af en ik was een ijverige leerling. In de klas had ik veel vriendjes en vriendinnetjes. Maar ik was ook heel gevoelig. Ik voelde spanningen haarfijn aan en dat kon ik vervolgens moeilijk loslaten. Als mijn ouders thuis een meningsverschil hadden, was dat in mijn beleving een heftige ruzie. Ook als de juffrouw boos was, op mij of op mijn klasgenootjes, trok ik me dat heel erg aan. Wekenlang bleef dat gevoel me dan bij.

Ik was nog altijd dat zachte, vrolijke meisje, maar in groep vier werd de zorgeloosheid me afgenomen. In mijn klas werd ik het middelpunt van pesterijen. Eigenlijk was er maar één pestkop,

maar zij trok de anderen mee. Het begon subtiel, met gemene opmerkingen. Ik praatte er niet over, maar het kwam wel binnen. Mijn moeder merkte dat ik stiller werd en regelmatig klaagde over buikpijn. Ze vroeg wel wat er aan de hand was, maar ik vertelde haar niets. Mijn klasgenootje deed het allemaal achter de rug van de juffrouw om. Ze deed alsof ze mijn beste vriendinnetje was, terwijl ze het volgende moment mij het leven zuur maakte. Ze vertelde me dat niemand me aardig vond, dat niemand anders met me wilde spelen. Ik moest maar blij zijn, dat zij wel mijn vriendinnetje wilde zijn. In werkelijkheid probeerde zij te zorgen dat de andere kindjes niet meer met mij wilden spelen. Dat was heel verwarrend voor me en het maakte me onzeker. Op een bepaald moment werd er een grens bereikt. Het klasgenootje trok me aan mijn haren trok en ze krabde de binnenkant van mijn mond open. We waren nog maar zeven jaar oud. Een andere juffrouw zag het gebeuren en nam me mee naar binnen. Mijn moeder heeft toen actie ondernomen. De adjunct-directeur voerde meerdere gesprekken met alle meisjes uit de klas. Daaruit kwam naar voren dat de desbetreffende klasgenoot jaloers op me was. De andere kindjes waren bang om ook buitengesloten te worden, daarom deden ze mee. Ik kwam erachter dat ze wel met me wilden spelen, maar dat het van haar niet mocht. De pesterijen verdwenen naar de achtergrond, maar stopten nooit helemaal.

Het lijkt allemaal zo onschuldig, pesterijen op de basisschool. Door die pesterij is er in mij echter iets veranderd. Het gebeurde geleidelijk, ik was me er zelf niet bewust van. Ik was nog maar een kind. Om mezelf te beschermen, ging ik anderen op afstand houden. Ik was altijd een moederskindje geweest, maar vanaf dat punt hield ik zelfs mijn moeder meer op afstand. Ik had al zo vaak gehoord dat niemand mij aardig vond en dat ik stom was, dat ik het zelf was gaan geloven. Mama probeerde er wel met me over te praten, maar klein als ik was, kon ik heel goed beredeneren waarom zij mij pestten. Het raakte me diep, maar ik stopte dat gevoel vrijwel meteen weg. Mijn zelfvertrouwen was beschadigd,

ik veranderde in een gesloten en onzeker meisje. Dat vrolijke, zorgzame meisje was er ook nog, maar mijn gevoelens hield ik sindsdien verborgen.

De tijd tikte gewoon door, het leren ging me heel goed af. Toch was ik niet zo slim als mijn broer, daarom had ik altijd het gevoel dat ik mezelf moest bewijzen. Dat kwam vanuit mijzelf, mijn ouders waren trots op ons allebei, als we maar ons best deden. Die onzekerheid kwam echter steeds meer op de voorgrond te staan. Niet alleen op school, maar ook bij kennissen en bij mijn neefjes en nichtjes, had ik het gevoel dat ik er niet bij hoorde. Ik voelde me anders dan de rest en dat voelde voor mij als “niet goed genoeg”. Langzaam ontwikkelde ik de gedachte dat als mensen me écht zouden kennen, ze me niet meer aardig zouden vinden. In de laatste jaren op de basisschool werd ik niet zozeer gepest, maar ik merkte dat er over me geroddeld werd en ik werd achter mijn rug om uitgelachen. Dat was misschien nog wel erger dan het pesten. De gedachte “ik ben niet goed zoals ik ben,” werd een overtuiging. Ik besloot dat ik anders moest zijn en probeerde me zo veel mogelijk aan anderen aan te passen, in de hoop dat andere kinderen me dan wel aardig zouden vinden. Mijn temperamentvolle karakter maakte me dat soms heel moeilijk. Mijn overtuiging werd regelmatig bevestigd. In groep 7 ging ik steeds meer om met Sara, we werden goede vriendinnetjes. In groep 8 kozen we ook allebei voor dezelfde middelbare school, we zouden samen naar het vwo gaan. Ik vond het fijn dat ik niet alleen naar een nieuwe school hoefde en erg leuk dat ik er samen met Sara heen zou gaan. Vlak voordat we ons zouden inschrijven, had Sara echter een ander vriendinnetje gekregen. Ze besloot met dat vriendinnetje naar een andere middelbare school te gaan. Ik voelde me ontzettend in de steek gelaten, maar duwde dat gevoel vrijwel meteen weer weg. Ik maakte mezelf wijs dat het mijn eigen schuld was. Ik was stom, niemand vond me aardig, dus Sara ook niet. De onzekerheid had zich steeds verder ontwikkeld. Ik was altijd bang dat anderen me uitlachten, dat anderen over

me roddelden. Het gebeurde immers regelmatig. Ik schaamde me voor mezelf, voor mijn karakter en voor mijn uiterlijk. Ik had vaak moeten horen dat ik dik en lelijk was, inmiddels voelde het als de harde waarheid. Dat niemand me aardig vond, bewees maar weer dat ik niet aardig was.

Sacha, een meisje uit de parallelklas, ging wel naar dezelfde school als ik, alleen zou zij tweetalig vwo gaan doen. Mijn broer deed ook tweetalig vwo, maar ik was ervan overtuigd dat ik daar niet slim genoeg voor zou zijn. Mijn leraar had me aangemoedigd om mijn broer achterna te gaan, maar ik was ervan overtuigd dat ik dat niveau niet aan zou kunnen. Op het laatste moment heb ik toch besloten voor tweetalig vwo te kiezen. De angst om alleen te zijn en geen vriendinnetjes hebben, was vele malen groter. Ik zag er enorm tegen op om naar de middelbare school te gaan. Helaas zat ik ook niet bij Sacha in de klas. Enerzijds vond ik het fijn om een nieuwe start te kunnen maken, anderzijds kon ik geen enkele reden bedenken waarom mijn nieuwe klasgenoten me wel aardig zouden vinden. Ik was nog steeds dezelfde ik.

Toch werd het tegendeel bewezen. Al vanaf de eerste kennismaking had ik een klik met een nieuw klasgenootje, Mara. Sterker nog, al mijn klasgenoten waren heel aardig. Het tweetalig vwo ging me goed af, ik haalde alleen maar goede cijfers. Het gaf me zelfvertrouwen. Mara werd een heel goede vriendin en ook andere klasgenoten werden goede vriendinnen. Onze klas werd al snel één hechte groep. Samen hadden we ons eerste klassenfeest en daarop volgden steeds meer activiteiten met de klas, waaronder een schoolreis naar London in de tweede klas. Dat was een geweldige ervaring. Ik bloeide op.

*Toen ik een klein meisje was
Was ik altijd erg vrolijk en blij
Ik had plezier in het leven
Met andere kindjes spelen
En samen met mijn grote broer*

*Toen ik iets groter werd
Was ik wel eens verdrietig of boos
Het leven was niet altijd leuk
kinderen die mij soms pestten
af en toe ruzie met mijn grote broer*

*Toen ik nog ouder werd
was ik vaak onzeker over mezelf
het leven was soms nutteloos
geen vrienden om alles te delen
mijn grote broer had geen tijd voor mij*

*Nu ik veertien jaar ben
voel ik me vaak meer op mijn gemak
het leven is heel anders nu
vrienden, om wie ik heel veel geef
een grote broer, waar ik trots op ben*

*Maar ondanks dat
voel ik me lang niet altijd fijn
het angstige gevoel
dat mensen mij eigenlijk niet mogen
zoals ik diep van binnen ben*

*Problemen, waarover ik pieker
die ik niet durf te delen met vrienden
uit angst, voor onbegrip
ik ben bang om iemand te verliezen
die mij heel erg dierbaar is*

Veilig verborgen achter een vrolijke lach

Ondanks alle positieve veranderingen, bleef de onzekerheid knagen en bleef ik me aanpassen. Sterker nog, ik wist niet meer hoe ik mezelf moest zijn. Ik voelde me steeds vaker somber, en stelde hoge eisen aan mezelf. Zo driftig als ik vroeger kon zijn, zo beheerst was ik geworden. Ik had mezelf aangeleerd de boosheid en frustraties voor mezelf te houden, ik wilde niemand er mee lastig vallen. Ik kropte alles op. In de loop van de tweede klas sprak ik echter steeds vaker met een lerares op school, Annet. Zij was op dat moment de enige met wie ik mijn zorgen durfde te delen. Juist omdat ze ver van me af stond. Steeds vaker mailde ik haar en op school kon ik altijd bij haar terecht om te praten. Dat contact was voor mij heel waardevol.

De twijfels en onzekerheden waren weer op de voorgrond komen te staan en de relatie met mijn vriendinnen veranderde. In de loop van de tweede klas ging ik steeds meer om met Sofie en Gwen. Ik kon niet geloven dat zij mijn beste vriendinnen wilden zijn, maar het maakte me ontzettend blij. Hierdoor ging ik minder om met Mara. Niet omdat zij een mindere vriendin was, ik wist gewoon niet goed met deze nieuwe situatie om te gaan. Ik wilde een zo goed mogelijke vriendin zijn voor Sofie en Gwen, maar ik wilde mijn vriendschap met Mara ook behouden. We waren allemaal pubers, met ieder zijn eigen onzekerheden en dat maakte de situatie zeker niet gemakkelijker. Mara voelde zich in de steek gelaten. Ik voelde me daar ontzettend rot over, maar bleef veel met Sofie en Gwen omgaan. Ik wilde zo graag dat iedereen me aardig vond en ik was bang om te falen als vriendin. Dus deed ik ontzettend hard mijn best om de perfecte vriendin te zijn. Desondanks, of juist omdat ik zo hard mijn best deed, leek ik hierin te falen. Tijdens een schoolreis naar Oostenrijk ging het mis. Sofie en Gwen waren vanaf het begin al beste vriendinnen. Ik was op dat moment ook hun beste vriendin, maar ze hadden het gevoel dat ik hen uit elkaar probeerde te drijven.

Dat was wel het laatste wat ik wilde, maar ik kon het ze niet duidelijk maken. Ik voelde me machteloos.

Een paar dagen daarna kwam Meike, een andere vriendin naar me toe. Volgens Sofie en Gwen had ik iets negatiefs over haar verteld, dat was overigens niet het geval. Ik weet nu niet eens meer waar het over ging. Helaas geloofde niemand me, het was hun woord tegen dat van mij. Meike was ontzettend kwaad, omdat ze ervan overtuigd was dat ik tegen haar loog. Op dat moment waren alle meiden uit de klas tegen me, ik was helemaal alleen. Mijn grootste nachtmerrie was werkelijkheid geworden. Mijn overtuiging werd wederom bevestigd: niemand vindt me aardig als ze me echt leren kennen. Ik moest dit goed maken, ik had verschrikkelijk hard gefaald. Waarom zou ik voor mezelf opkomen? Dat was ik niet waard. Dus nam ik alle schuld op me. Eenmaal thuis was ik er wel achter dat ik de ruzie met Mara moest bijleggen. Zij was mijn beste vriendin en ik had onze vriendschap verwaarloosd. Helaas bleek dit niet zo gemakkelijk te zijn. Mara was op de hoogte gebracht van de ruzie in Oostenrijk. Ze vond dat ik dit eerder had moeten inzien. Ik besloot niets tegen mijn ouders te zeggen, maar natuurlijk merkte mama dat er iets aan de hand was.

De week daarna gingen we met twee klassen naar de Ardennen. Ik zag er vreselijk tegenop, maar gelukkig mocht ik bij Sacha in de tent slapen. Ik besloot heel hard mijn best te doen, ik hielp met alle taakjes, ik deed wat er van me verwacht werd en als het enigszins kon, nog meer. De ruzie was nog niet voorbij, maar we gingen weer redelijk normaal met elkaar om. Ik voelde me daardoor enigszins opgelucht, al kon ik moeilijk accepteren dat de ruzie niet werd uitgepraat. Ondertussen trok ik veel op met de andere klas, dat bood me afleiding.

De reisjes gingen voorbij, maar ik wist nog niet wat me thuis te wachten stond. Mama had al mijn mails naar mijn lerares Annet gelezen. Er volgde een heftig gesprek. In eerste instantie was

mama woedend, maar eigenlijk was ze heel bezorgd. Mijn ouders wilden me beschermen, ze wilden me helpen. Daardoor kreeg ik er echter nog een zorg bij, ik moest mijn ouders weer geruststellen.

Ik wilde niet dat zij zich zorgen om mij maakten, daarvoor was ik niet belangrijk genoeg. Helaas wilden mijn klasgenoten de ruzie niet uitpraten, dus had ik geen andere keuze dan dat te accepteren. De lading is langzaam naar de achtergrond verdwenen. In die periode was Annet een grote steun voor me. Ze luisterde naar me en keer op keer wees ze me erop dat ik het mezelf niet mocht verwijten. Ik durfde mijn angsten en onzekerheden met haar te delen. Ze bleef mijn mails lezen en beantwoorden en ze bleef naar mij luisteren. Met Mara heb ik alles gelukkig wel uit kunnen praten, dat was een hele opluchting.

Intussen ging het niet goed met me. Dat laatste beetje zelfvertrouwen, leek nu helemaal verdwenen. Ik voelde me steeds somberder en ik vroeg me af of het leven eigenlijk wel zin had. Ik voelde me tot last en ik was ervan overtuigd dat niemand me zou missen als ik er niet meer zou zijn. Sterker nog, ik dacht dat mensen dan zelfs blij of opgelucht zouden zijn. Ik wist niet goed met al die gevoelens om te gaan. Het idee om mezelf te verwonden, schoot steeds vaker door mijn hoofd. De functie was om mezelf te straffen omdat ik faalde. In alle opzichten. Ik vond mezelf niets waard en was ervan overtuigd dat anderen die mening met mij deelden. Ik kon nauwelijks iets goed doen voor mezelf, alles wat ik deed was "fout". Ik had al een aantal keer een mesje in mijn hand gehad, maar ik durfde het niet. Op een avond vond ik dan toch de moed om het te doen. Dat was de eerste keer dat ik mezelf kraste. Ik schrok niet van de lichte verwonding die ik mezelf had toegebracht, maar ik schrok wel van het feit dat ik hiertoe in staat was. Ik bleek in staat om mezelf te beschadigen. Op dat moment was ik geschrokken, ik wilde dat nooit meer. Helaas bleef het niet bij die ene keer.

Ik wist dat er iets moest gebeuren, ik wist dat ik dit niet zelf op kon lossen. Na lang twijfelen besloot ik aan mijn mentor te vertellen dat het niet goed met me ging. Ik stuurde hem een mail, waarop hij zonder overleg besloot dat ik met een vertrouwenspersoon moest gaan praten.

Dat werd Edith, die mijn mentor was geweest in de eerste klas. Ik vond haar heel aardig, ze bedoelde het ook allemaal goed. In die periode vond ik haar vooral overbezorgd en daar had ik juist geen behoefte aan. In de gesprekken stelde ik me niet al te veel open, ik wilde ook helemaal niet met haar praten. Ondertussen ging het steeds slechter met me. Op een bepaald moment vroeg Annet of ze met de vertrouwenspersoon mocht praten. Ze maakte zich zorgen om me en wist niet wat ze nog kon doen om me te helpen. Ze zou mijn naam niet noemen bij Edith, ze wist dat ik dat lastig vond. Ik vond het goed, omdat ik Annet wilde ontlasten, ik wilde niet dat zij zich zorgen om me maakte. Ik zat gewoon in de les toen Edith binnenkwam, ik wist dat ze mij zocht. Het liefst was ik onder de tafel gekropen, ik vond het doodeng om met haar het gesprek aan te gaan. Natuurlijk wist ze dat Annet het over mij had gehad. Ik probeerde er nog omheen te praten, maar dit keer moest ik me echt openstellen. Na mijn verhaal aangehoord te hebben, begon ze over een psycholoog en dat wilde ik absoluut niet. Het idee om met een vreemde te praten stond me tegen, bovendien had ik het niet nodig. Ik kreeg de tijd om erover na te denken, het volgende gesprek zou ze erop terugkomen. Toevallig heb ik daarna even geen gesprekken gehad. Ik was verkeerd gevallen tijdens gymles, waardoor ik naar het ziekenhuis moest. Hierdoor vond het volgende gesprek pas enkele weken later plaats. Tijdens dat ziekenhuisbezoek, zag mama de krassen op mijn buik. Ik had zo mijn best gedaan om het al die tijd te verbergen, maar wederom had ik gefaald.

Ik moest extra hard mijn best doen, om mijn ouders ervan te overtuigen dat het wel goed met me ging. Bovendien moest

ik bewijzen aan Edith dat ik geen psycholoog nodig had. Wonderbaarlijk genoeg is dat laatste me goed gelukt, onze gesprekken werden zelfs afgebouwd. Ondertussen was ik ook gestopt met krassen, maar het ging nog steeds niet goed met me. Wel had ik een plek waar ik even mijn zorgen kon vergeten; de manege. Ik had sinds een jaar een verzorgpaard, Quieto. Hij was mijn grote steun.

Bij hem kon ik mezelf zijn, bij hem hoefde ik mezelf niet te bewijzen. Het was een eerlijk, maar nerveus en angstig paard. Na een tijdje ging hij me steeds meer vertrouwen, we hebben veel bereikt samen. Helaas kreeg ik halverwege de derde klas slecht nieuws. De eigenaresse had besloten om Quieto te verkopen, omdat zij het niet meer kon financieren. Ik wist dat die kans altijd aanwezig was, maar ik had het niet aan zien komen. Mede daardoor ging het weer slechter met me. Op school kon ik me nog maar moeilijk concentreren, waardoor mijn cijfers niet meer zo goed waren als voorheen en dat verweet ik mezelf enorm. Het was een soort vicieuze cirkel. Mijn mentor wist dat ik niet goed in mijn vel zat en ze wist van de gesprekken met de vertrouwenspersoon af, maar ik had niet het gevoel dat ze me serieus nam. Ze bevestigde min of meer dat ik me aanstelde, door te zeggen: "iedere puber heeft zo'n periode, daar groei je wel weer overheen." Het krassen werd opnieuw mijn uitlaatklep.

Quieto werd verkocht, het maakte me intens verdrietig. Ik kon nog wel paardrijden, meerdere mensen hadden aangeboden dat ik op hun paard mocht rijden. Hoewel ik dat waardeerde, kon niemand het grote verdriet om het verlies van Quieto verzachten. Toch nam ik het aanbod van Milou aan en ik ging bij hen op de boerderij rijden. Ze gaf me het gevoel vertrouwen in me te hebben en dat deed me goed. Bovendien was er goed nieuws, mijn ouders besloten namelijk dat ik een eigen paard zou krijgen. Mijn grootste wens kwam uit, al kon hij Quieto nooit vervangen. Het ging allemaal sneller dan verwacht. Toen ik Usher zag,

was mijn keuze eigenlijk meteen gemaakt. Zijn lieve uitstraling, het was alsof hij me nodig had. Usher was een braaf, eerlijk paard, maar toch kon hij erg angstig en onverwacht reageren, alsof hij ooit slecht behandeld was. Soms kon hij heel gemeen bokken, waardoor papa en mama overwogen om hem te verkopen. Zeker nadat ik eraf was gevallen en mijn pols brak. Toch was ik ervan overtuigd dat hij niet gemeen was, ik kon zijn gedrag alleen niet verklaren. Usher was ontzettend eenkennig. Het heeft een tijdje geduurd voordat hij me durfde te vertrouwen, maar vanaf dat moment waren we maatjes. Hij vertrouwde mij en niemand anders, en dat maakte onze band heel erg bijzonder.

Het contact met mijn klasgenoten en vriendinnen was goed, ik had een nieuw maatje en thuis had ik ook niets te klagen. Toch voelde ik me steeds slechter. De twijfels en onzekerheden over mezelf gingen over in zelfhaat. Het krassen ging over in snijden. Ik probeerde me volledig op school te focussen, want zolang ik maar continu doorging, had ik geen tijd om stil te staan bij mijn gevoel. Maar het ging moeizaam. Ik haalde het schooljaar ruimschoots, al was ik niet tevreden met de cijfers. Het vierde leerjaar kwam eraan, een jaar waarin er een hoop ging veranderen. Iedereen had zijn eigen vakkenpakket gekozen, waardoor we nog maar weinig lessen met de klas samen hadden. De meeste uren brachten we door in clusters, met leerlingen uit de verschillende vwo-klassen. De stof was moeilijker, de docenten verwachtten meer zelfstandigheid van de leerlingen. Net als ieder jaar, kregen we weer een nieuwe mentor, dit jaar was dat Sylvie. Bij het eerste kennismakingsgesprekje voelde ik me al op mijn gemak bij haar. Mijn vriendinnen wisten ook dat het niet goed met me ging. Mara en Meike zijn dat jaar zelfs naar onze mentor gestapt om hun zorgen te uiten. Het gaf me een warm gevoel. Er volgden meer gesprekken met Sylvie en het lukte me om me naar haar open te stellen. Ik had zelfs het gevoel dat ze me verder kon helpen, en dat gaf me kracht. Hoewel het nog niet beter ging, gaven de gesprekken me steun. Ze regelde ook dat ik gesprekken kreeg met een andere vertrouwenspersoon

op school, Marlieke. In deze gesprekken werd aandacht besteed aan mijn faalangst. Ik mocht haar graag, ze gaf me de ruimte om haar rustig te leren kennen. Ondanks alle ondersteuning, ging dit schooljaar erg moeizaam. Ik deed heel hard mijn best, maar ik kon me nauwelijks concentreren. Mijn cijfers waren matig en dat maakte me extra onzeker en gestrest. Die stress blokkeerde me vervolgens weer in het leren en tijdens toetsen. De schooldagen waren lang en na zo'n dag was ik helemaal gebroken. Toch moest ik mijn huiswerk maken en ik moest ook nog paardrijden. Ik werkte steeds vaker tot laat in de avond door aan mijn huiswerk. Het slapen ging toch al moeizaam.

Na een paar maanden, toen ik op vrijdagmiddag weer een gesprek met Sylvie had, kwam het dan toch. Ze wilde me doorverwijzen naar een psycholoog. Het was een heftig gesprek, niet alleen omdat ik wist dat ik er dit keer niet onderuit kon komen, maar vooral omdat ik me in de steek gelaten voelde. Ik dacht dat Sylvie me echt kon helpen, ik wilde het zo graag. Vóór dinsdag moest ik mijn ouders op de hoogte brengen, diezelfde avond zou zij hen bellen. Toen ik daarna naar huis ging kwam ik Meike nog tegen, gelukkig. Het was fijn om mijn gevoel even te kunnen delen. Ook zij schrok van dit nieuws, maar ze dacht ook dat het goed zou zijn. Die avond vierden twee andere vriendinnen hun verjaardag. Het was het schooljaar waarin bijna iedere zestien werd, dus op de feestjes werd voortaan alcohol geschonken. Ik heb genoeg gedronken die avond, het was fijn om even niet te veel na te hoeven denken. De rest van het weekend probeerde ik me voor te bereiden op het gesprek met mijn ouders. Ik heb Sylvie nog – smekend – gemaïld, of ik toch niet naar een psycholoog hoefde, maar daar trapte ze niet in. Dus schreef ik mijn ouders een brief, heel oppervlakkig schreef ik op dat het niet goed met me ging. Ik gaf het hen, met de mededeling dat Sylvie ze nog zou bellen. Natuurlijk kwam het niet onverwachts, maar papa vond dat we gewoon meer moesten praten thuis. Ik voelde me niet serieus genomen. Ik kon het hem niet verwijten, ik liet immers niets zien van hoe ik me werkelijk voelde.

Toch voelde ik me onbegrepen. Er volgde een gesprek met Sylvie, waarin ik me enorm gesteund voelde door haar. Alles zou in gang gezet worden, om te beginnen moest ik naar de huisarts voor een doorverwijzing.

Eind december had ik samen met mijn ouders de eerste intake bij de HSK-groep. Daar zat ik dan in de wachtkamer, angstig en onzeker, terwijl ik iedereen die langsliep, uitgebreid bestudeerde. De vrouw die ons kwam halen zag er erg netjes gekleed uit, ze leek me wel aardig. Celine heette de psychologe. Er volgde een aantal gesprekken met zowel mij als mijn ouders om mijn problematiek in kaart te brengen. Na een aantal gesprekken werd ik “depressief” bestempeld en ik zou cognitieve gedragstherapie krijgen.

Ik was opgelucht dat ze me daar konden helpen. Celine werd mijn psychologe. In de therapie moest ik situaties opschrijven en positieve dingen benoemen. Alleen was ik erg goed in het invullen en geven van gewenste antwoorden, wat Celine niet door leek te hebben. Je zou denken dat er een punt is waarop je niet dieper kan vallen, maar dat punt had ik nog niet bereikt. Ik sliep heel slecht, mijn schoolprestaties gingen achteruit en ik dacht steeds serieuzer na over de dood. Ter ondersteuning liet Celine me een non-suicide contract ondertekenen en we maakten een lijstje met telefoonnummers voor als ik de neiging had om mezelf iets aan te doen. De crisisdienst stond ook op dat lijstje, al wist ik bij voorbaat al dat ik daar nooit naartoe zou bellen. Ten eerste nam ik mezelf daarvoor niet serieus genoeg, ten tweede durfde ik me niet open te stellen naar een vreemde. In de praktijk bood dit me dus geen enkele steun. Ondertussen ging het schooljaar gewoon door, het leek alleen maar zwaarder te worden. Gelukkig bleven zowel Sylvie als Annet voor me klaarstaan.

In het voorjaar van de vierde klas, gingen we met school naar Dublin. Iedereen keek er enorm naar uit, vooral omdat het de laatste keer zou zijn dat we met de klas op reis gingen. Ik leefde

er met gemengde gevoelens naartoe. Ik wilde er dolgraag van genieten, maar het werd een zware week. Het ging niet goed met me en in die week bereikte ik een nieuw dieptepunt. Ik leek de grip te zijn verloren. De suïcidale gedachtes waren nog nooit zo sterk geweest en voor het eerst werden het concrete plannen. Ik had geen seconde rust in mijn hoofd. Ook hier vond ik de mogelijkheid om mezelf te snijden, bovendien at ik nog maar nauwelijks. Dat laatste gaf me het gevoel controle te hebben, want op mezelf leek ik de grip verloren te zijn. Mijn vriendinnen maakten zich zorgen en dat wilde ik niet. Ik sliep onder in een stapelbed, één van die avonden zat ik daar, de anderen zagen me niet. Op een vreemde manier was ik trots op mezelf toen de anderen weg waren. Het was me gelukt om onder het eten uit te komen, zonder dat iemand het merkte en zonder dat ik iemand tot last was geweest.

Later kwamen er nog twee andere vriendinnen binnen, zij zagen me wel. Ik wilde hen niet tot last zijn, maar ik wilde al helemaal niet eten. Ze probeerden me over te halen om mee te gaan. Ik probeerde hen over te halen om zonder mij te gaan en was ten einde raad.

Het lichtpuntje was de onvoorwaardelijke steun die Sylvie en mijn vriendinnen mij boden. Dankzij hen ben ik die week doorgekomen. Ik was aan de ene kant opgelucht toen de reis voorbij was, aan de andere kant vond ik het moeilijk om weer naar huis te gaan. Eenmaal thuis besloot ik mijn ouders te vertellen dat het een geweldige reis was, zodat zij zich geen zorgen hoefden te maken. Gewoon doorgaan en vrolijk lachen was mijn manier van overleven geworden.

De suïcidale gedachtes maakten steeds meer deel uit van mijn dagelijkse leven. Daarom werd er, kort na die reis, besloten om met medicatie te starten. De psychiater schreef me antidepressiva voor en vervolgens mocht ik op controle bij de huisarts. Ik vond het verschrikkelijk om naar de huisarts te moeten,

ze was wel aardig, maar ik wilde gewoon niet praten. Bovendien leek het met de medicatie alleen maar slechter te gaan. De suïcidale gedachten werden steeds sterker. Bij Celine kwam ik nog nauwelijks toe aan de therapie. De gesprekken gingen alleen nog maar over de zelfmoordneigingen die ik had. In één van die gesprekken werd er een andere psychiater bij geroepen. Hij mopperde nog over het slechte beleid van zijn collega, die mij niet naar de huisarts had mogen sturen. Maar daar had ik natuurlijk geen boodschap aan. Hij schreef me andere antidepressiva voor en ik kreeg slaapmedicatie. Vanaf dat moment nam hij mijn behandeling over. Ik mocht deze psychiater wel, het was een zachtaardige, grappige man. Helaas deed de medicatie nog niet wat het moest doen, ik voelde me eerder slechter dan beter en het slapen lukte nauwelijks.

Wonderbaarlijk genoeg mocht ik wel over naar 5 vwo, maar tevreden was ik niet. Ik had dit jaar op het randje gehaald en dat voelde als falen. Het was ergens een opluchting dat ik het schooljaar had overleefd, maar ik zag ontzettend op tegen de zomervakantie. Ik kon me niet meer vasthouden aan mijn schoolwerk, waardoor ik in een gat viel. In deze vakantie deed ik voor het eerst een suïcidepoging. Ik nam te veel pillen. Het was geen gevaarlijke hoeveelheid, ik was de dag erna alleen flink ziek. Hoewel niemand het door leek te hebben, heb ik het uiteindelijk toch tegen Celine verteld, via de mail. Zij wilde mijn ouders op de hoogte brengen, wat ontzettend moeilijk voor mij was, ik wilde ze geen pijn doen. Dat was de eerste keer dat iemand over een opname begon. Gelukkig vond Celine dat nog niet nodig, wat enigszins een opluchting was. Desondanks maakte het me bang. Hoe diep moest ik nog vallen voordat ik de juiste hulp zou krijgen? Na een halfjaar bij de HSK, ging het alleen maar slechter. Om die reden werd ik doorverwezen naar het GGZ. Net nu ik Celine steeds meer ging vertrouwen, werd ik weggestuurd. Maar ik besepte ook wel dat ik meer hulp nodig had, of in iedere geval, andere hulp.

Bij het GGz kreeg ik een begeleidster toegewezen, Shanti. Onze eerste gesprekken verliepen redelijk ontspannen, ik mocht haar wel. Ze stelde niet meteen zulke moeilijke vragen, en dat gaf mij de ruimte om haar eerst te leren kennen. Ik kreeg daar ook een nieuwe psychiater. Celine wist inmiddels dat ik de dingen graag bagatelliseerde. Daarom moest ik haar beloven dat ik de psychiater eerlijk zou vertellen over de zelfmoordneiging die ik had. Om mij daarin te ondersteunen, of omdat ze me gewoon niet vertrouwde, zou ze hem ook nog bellen. Ik kon niet goed meer met mijn medicatie omgaan, ondanks dat ik de medicijnen nog maar in zeer kleine hoeveelheden mee kreeg. Ik slikte alles in één keer, ik weet niet precies waarom. Ik verlangde naar rust en ik denk dat ik, met de chaos in mijn hoofd, te veel medicijnen relateerde aan rust. Ik wist wel dat drie of vier pillen weinig kwaad zouden doen. Deze psychiater was de eerste die een opname serieus overwoog. Toch leek het niet echt tot me door te dringen.

Ondertussen probeerde ik het vrolijke meisje te zijn voor de buitenwereld en dat ging me erg goed af. Niemand hoefde te weten hoe ik me eigenlijk voelde.

Al waren er op school wel mensen bij wie ik even mezelf durfde te zijn, voor de rest van de wereld was ik gewoon een vrolijk meisje zonder zorgen. Ik was vaak op de manege te vinden, mijn paard bood me de steun en troost die niemand anders me kon bieden. Soms kon ik dan even mijn zorgen vergeten. We reden wedstrijden en in die tijd begon Usher steeds beter te lopen. In de zomer mochten we zelfs naar de Brabantse Kampioenschappen.

Het nieuwe schooljaar begon en ook dat jaar had ik geluk met mijn mentor. Ik heb Moniek op de hoogte gebracht van 'mijn situatie' en ze liet meteen merken dat ze voor me klaarstond. Ze beloofde me om me door het schooljaar heen te helpen en ik wist dat ze het meende. Ik ging ijverig aan de slag met school, het viel me echter zwaar.

In mijn tweede schoolweek had ik op donderdag een afsluitend gesprek met Celine. Na dat gesprek ging het ontzettend slecht met me. Ik wilde niet meer verder leven, ik kon gewoon niet meer. Ik ben gestopt bij een hoog flatgebouw, ik ben afgestapt, maar ik durfde het niet. Doodsbang en overstuur, ben ik toen naar school gefietst. Daar heb ik meteen Annet opgezocht, voor het eerst heb ik in haar bijzijn gehuild, ik was ten einde raad. Mara had daarna een tussenuur, we hebben samen op het schoolplein gezeten. Op dat moment was dat precies wat ik nodig had, iemand die er voor me was. Toen Mara weer les had, ben ik even naar huis geweest. Ik wist dat er niemand thuis was. Ik moest mezelf snijden, dat was het enige dat me enigszins rust kon bieden. Daarna ben ik weer teruggegaan naar school. Annet had aangeboden dat ik bij haar in de les mocht komen zitten. Dat was heel fijn, het maakte me rustiger. Er werd niets van me verwacht, maar ik was in ieder geval niet alleen.

*Veilig verborgen
achter die vrolijke lach
prikkelen de tranen in mijn ogen
door angst en onzekerheid
Angst voor het leven
twijfel over wie ik wil zijn
boos, kwaad, woedend, woest
op de persoon die ik ben
Bang voor fouten
alles verpest ik telkens weer
ik voel schaamte, verdriet en pijn
helemaal niets ben ik waard*

Ontmaskerd

De volgende dag, op vrijdagochtend, fietste ik naar het GGz. Het leek een normale dag te worden. Ik had voor de tweede keer een gesprek met deze psychiater en daarna zou ik gewoon naar school gaan. Of ik echt nietsvermoedend het gesprek in ging, weet ik niet. Eigenlijk had ik wel kunnen bedenken wat hij ging zeggen, maar toch kwam het onverwachts. Opname was iets wat altijd zo ver weg leek, dat had ik toch niet nodig? Het ging niet goed met me, maar ik redde me wel. Ik moest de psychiater beloven dat hij me de volgende week terug zou zien. Ik wilde het echt beloven en ik had geen concrete plannen om mezelf iets aan te doen. Mijn aarzelende antwoord had hem echter niet overtuigd. Even dacht ik dat het pas na het weekend hoefde, misschien was het valse hoop. Het weekend had ik geen tijd. Op zaterdag moest ik werken, invallen voor iemand anders, ik kon het toch niet zomaar af laten weten. Zondag zou ik naar de Efteling gaan met familie, daar had ik erg naar uit gekeken. Ik was niet assertief genoeg om tegen de beslissing in te gaan. Het maakte ook niet uit, ik bleek geen enkele inspraak te hebben. Hij besloot dat ik per direct opgenomen moest worden. Ik besepte echter niet meteen wat dat inhield, ik ging ervan uit dat ik gewoon thuis mijn spullen mocht pakken en dan zou ik ook nog even naar school gaan. Ik wilde mijn vriendinnen vertellen wat er ging gebeuren, ik wilde ze even om me heen hebben, ik wilde dit aan Annet vertellen. Helaas mocht ik nergens meer naartoe, ik moest rechtstreeks naar de opnameplek. Vanaf dat moment kon ik niet veel meer dan huilen. De rest is in een soort roes aan me voorbij gegaan. Ik kan me nog herinneren dat hij mijn ouders belde, in de tussentijd moest ik in een andere gesprekskamer op hen wachten, mijn psychiater had nog even een gesprek met iemand anders. Ik voelde me intens verdrietig, bovendien was ik doodsbang voor het onbekende.

Het volgende moment zat ik weer bij de psychiater, dit keer samen met mijn ouders. Ons oppaskindje was er ook bij, hij was die dag

toevallig bij ons. Wat was het fijn om Finn bij me te hebben, op dat moment was hij de enige die me iets van rust en troost kon bieden. Mijn ouders werden op de hoogte gebracht. Van het gesprek zelf kan ik me niets meer herinneren. In de auto heb ik Mara nog wel even gebeld, ook zij was geschrokken, maar het was fijn om haar even te spreken. Verdriet, angst, onzekerheid en machteloosheid overspoelde me. Wat ging er toch allemaal gebeuren?

Een kwartier later arriveerden we op het terrein van De Grote Beek. De afdeling waar ik moest zijn, heette De Wederik. Het was een oud en lelijk gebouw. Bij de bel hing een camera, door de intercom moesten we zeggen wie we waren, dat voelde zo akelig en onpersoonlijk. De man die ons binnen liet was vriendelijk. Samen met mijn ouders en met Finn aan de hand, liep ik naar binnen. Opnieuw moest ik in gesprek, dit keer met die vriendelijke, maar vreemde man en een psychiater. Veel is me niet bijgebleven van dat gesprek, alleen dat ik 4 tot 6 weken moest blijven en dat leek me onmogelijk om vol te houden. Alle medicatie werd stopgezet, maar die slikte ik toch al niet zoals het moest. Halverwege het gesprek vond de psychiater dat Finn nog te klein was om het gesprek bij te wonen. Op de vraag of hij een tekening wilde maken in een andere kamer, antwoordde hij echter “nee”. Ook ik wilde hem liever bij me houden, maar lief als hij was, liep Finn met de begeleider mee om een tekening te maken. Het gesprek duurde me veel te lang, mijn concentratie had me allang in de steek gelaten. We kregen een korte rondleiding over de afdeling, het was rustig toen, want de groep was zwemmen. Ik kon niet onthouden waar alles zat, het leek wel een doolhof. Later kwam ik erachter dat de afdeling gewoon één, rechte gang was. Er werd gevraagd of we de separeer wilde zien, waarop mijn ouders antwoordden dat dat niet nodig was, want daar zou ik toch nooit inkomen. Van mij hoefde het ook niet. De kamer waar ik zou slapen was verschrikkelijk kaal. Er stond alleen een bed, een kast, een tafel en een stoel. Gelukkig had ik wel een eigen wastafel en spiegel. Toen was het tijd voor mijn ouders om te gaan en ook Finn moest mee naar huis.