

Ervaringsverhaal aan de hand van de 4 fases van herstel

Mijn naam is Annemarie de Vries en ik ben nu ruim een jaar vrijwilliger bij Rijk van Ervaring. Een paar maanden geleden heb ik de training "Samen op verhaal" gevolgd binnen Stjoer. Deze word gegeven door Coby de Vries. Tijdens de training wordt er veel aandacht besteed aan de 4 fases van herstel en ga je, aan de hand van die 4 fases, je eigen ervaringsverhaal delen. Dit kan op allerlei manieren. Aangezien ik een creatief iemand ben heb ik ervoor gekozen om mijn verhaal via Happy Stones te delen.

Ik heb al ruim 20 jaar een pittige dwangstoornis en heb al menige dalen gekend. Zo ook vorig jaar toen de Corona uitbrak in Nederland. Ik was net weer in dagbehandeling gegaan omdat mijn dwangstoornis me aardig in de greep had. Minder handen wassen, veel meer aanraken, minder vaak douchen, minder zeep gebruiken, etc etc. Dat was waar ik net volop mee aan de slag was gegaan. En toen ging van de één op de andere dag de afdeling dicht vanwege de Corona. Juist datgene waar ik zo bang voor ben (dat andere mensen ziek worden, gewond raken of zelfs dood gaan door mijn toedoen) was aan de orde van de dag en dat ook nog eens wereldwijd. Ik belandde daardoor met een sneltreinvaart in **Fase 1: De Overweldigende Fase**.

Alles overspoelde mij enorm en ik voelde mij behoorlijk moedeloos. De hele wereld was ineens eng en gevaarlijk en iedereen moest juist zijn handen veel wassen. Ik hoor het Rutte nog zeggen: Was je handen stuk! Dat heb ik dus iets te letterlijk genomen. Op de steen heb ik weergegeven dat ik gevangen zit in een traan en dat die traan omringt is met prikkeldraad. Ik voelde mij angstig, verdrietig en moedeloos. Het kikkertje zit bij mij in de traan omdat ik er niet alleen voor stond. De hulpverleners van het UCP hebben me enorm gesteund en geholpen, ook al moest dat toen tijdelijk online en via bellen. En ook in mijn naaste omgeving heb ik veel steun ervaren en genoeg hulp aangeboden gekregen. Ik durfde simpelweg de meeste hulp niet aan te nemen, maar alleen al het feit dat het aangeboden werd was helpend. De bliksemschichten staan voor het overweldigende. Want wat was het een heftige tijd.

Fase 2: Fase van Verzet. Op deze steen sta ik nog steeds in mijn traan maar ik begin wel te worstelen. Ik begin de traan te doorbreken ook al is dat wel een enorme uitdaging en soms best pijnlijk aangezien ik door het prikkeldraad heen moet. Ook nu is de kikker in de buurt om mij hierbij te helpen en mij op te vangen. Ventileren was voor mij in de deze fase enorm belangrijk. Mijn emoties delen en de hulp van anderen om de boel wat te kaderen. Door keihard te knokken ging ik stappen zetten. Eerst muizenstapjes, maar ook met muizenstapjes kom je vooruit. Het ging met vallen en opstaan en het heeft me bakken met energie gekost, maar dat was het waard. Ook heb ik de ondersteuning van medicatie ingezet. Iets wat ik eerst niet wilde maar nu accepteerde dat ik het nodig had. Want accepteren dat de dwang me wederom enorm in zijn greep had was voor mij geen optie.

Fase 3: De Lerende Fase. Op deze steen sta ik vol goede moed onderaan een berg. Ik weet dat het een hele klim is, maar samen met mijn rugzak vol tools, inzichten en helpende gedachtes ga ik de klim wel aan. Wederom vergezeld met de kikker. Aan de ene kant schijnt de zon. Want ik ervaar dat ik sterker word en stukje bij beetje mijn vrijheid wat terug krijg. Toch voel ik ook nog elke dag de dreiging van de donderwolken en de bliksem. Het is balanceren op een dun koortje en dan ga je wel eens onderuit. Gelukkig zitten er ook pleisters in mijn rugzak en al doende leert men. Een ware ontdekkingstocht waarin ik ook leer wat helpend voor mij is en wat ik nou eigenlijk echt belangrijk vind in het leven. Het inzicht dat ik mag leven naar mijn waarden en daar ook bewust voor mag kiezen was en is nog steeds een verademing.

Fase 4: De Fase van Acceptatie

Nu ben ik al een eind op weg de berg omhoog. Wel met behulp van een wandelstok, want het is juist heel krachtig om hulpmiddelen in te zetten en om hulp te vragen. En de pet beschermt mij tegen de felheid van de zon. Ik mag goed voor mijzelf zorgen en inzetten wat daarvoor nodig is. Dus ook goede wandelschoenen en mijn rugzakje met tools. De zon schijnt echt niet altijd, vandaar een wolkje en ik hoef ook helemaal niet het hoogste punt te zien om stappen te blijven zetten. Ja, het zal met vallen en opstaan blijven gaan en ik zal heen en weer switchen van de ene naar de andere fase, maar dat is het leven en dat accepteer ik. Hoe vaak ik ook val, ik zal altijd weer opstaan en blijven knokken.