



Suzanne (26)

werkt sinds 2010 in een woonvoorziening voor licht verstandelijk gehandicapten.

'Ik zag mezelf als tekortschietend'

“Ik heb mijn verleden als cliënt in de psychiatrie, zowel in mijn privéleven als tijdens de opleiding sociaal pedagogische hulpverlening, verzwegen. Ik heb mij altijd geschaamd voor deze vervelende periode in mijn leven en heb altijd het gevoel gehad dat mensen mij zouden veroordelen op wat er gebeurd is en me als hulpverlener niet serieus zouden nemen. Toen ik begon met mijn studie moest je jezelf voorstellen aan elkaar en toen hoorde ik allerlei heftige verhalen over psychische problemen bij mijn klasgenoten. Maar noch de docenten, noch de studenten kwamen er ooit weer op terug. Laat staan dat er werd onderzocht hoe je eigen ervaringen kon inzetten in het vak dat je later wilde gaan uitoefenen.

Als de term zelfbeschadiging viel, merkte ik bij mijn medestudenten meteen een soort distantie. Ik zag aan een frons of een nadenkende blik dat het onderwerp vragen oproep, maar in plaats van die vragen uit te spreken, viel het gesprek stil. Dat versterkte het gevoel dat als je psychische problemen hebt gekend, je geen goede hulpverlener kon worden. Dat ik deze opvatting aannam als waarheid zonder daar vraagtekens bij te stellen, hing ook samen met hoe ik mezelf zag. Ik accepteerde mijn eigen verleden met zelfbeschadiging niet, zag mezelf als tekortschietend en hield dat voor anderen angstvallig verborgen.

Tijdens mijn (lange) stage op een Medisch Kinderdagverblijf begeleidde ik een paar kinderen naar sensorische therapie. Daar vertelde de therapeute over 'borsteltherapie'. Ik was benieuwd hoe dat werkt bij kinderen en vroeg dat aan haar. Waarop ze spontaan mijn arm pakte en mijn mouw omhoog schoof. Toen zag ze wat ik per se wilde verbergen: een stuk of 15 littekens op een rij. Ik trok meteen mijn arm terug, maar het was al te laat, ze had het herkend als zelfverwonding. Ik bevroor, sprak er niet meer over en vluchtte aan het eind van de werkdag naar huis. Daar kwamen de emoties los. Ik voelde me totaal ontregeld. *Hoe ga ik er morgen weer heen ... wat moet ik doen... hoe zullen ze me zien... Want die collega zou het wel aan iedereen doorverteld hebben...* Maar de volgende dag heeft niemand het voorval ter sprake gebracht en ik ging gewoon door met mijn stage.

Ondertussen merkte ik dat ik groeide in mijn vak en mijn beoordelingen waren prima. Maar ja - tijdens de zomermaanden kwam ik altijd in lange mouwen. Er kwamen steeds meer vragen. *'Heb je 't niet warm?'* Als ik een kind optilde, was ik bezig met de angst dat mijn mouwen opkropen Het werd zelfs zo lastig dat ik er tegenop zag om naar mijn werk te gaan.

Wat goed dat je dit vertelt!

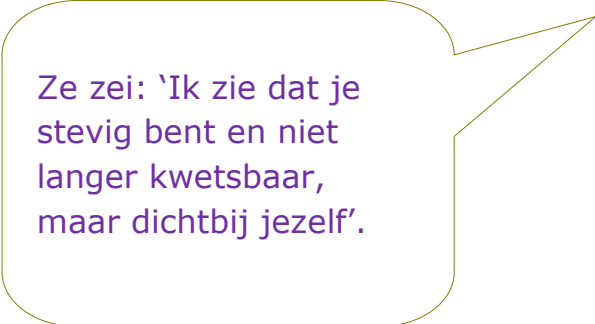
Zo wilde ik niet meer verder. Het belemmerde me in mijn vak. Ik heb toen besloten om zelf het initiatief te nemen en te vertellen dat ik mezelf in het verleden heb beschadigd. Een aanleiding vormde een littekencorrectie die ik liet uitvoeren. Toen ik van ziekteverlof terugkwam heb ik aangekondigd dat ik iets wilde delen met het team. Ik kon dus niet meer terug. Ik was doodsbang, maar toen heb ik het opgebiecht. *Ik heb mezelf vroeger beschadigd, nu ben ik bang dat jullie me anders gaan zien, als minder professioneel.* Maar dat gebeurde niet. Ze luisterden en zeiden: *Wat goed dat je dit vertelt, wat knap van je.* Ze gingen er op in en ze maakten duidelijk dat dit geen verschil voor hen maakte hoe ze me als collega waardeerden. Ik voelde een enorme opluchting! Het contact met hen werd er alleen maar beter op. Ogenschijnlijk veranderde er daarna niet zo veel. Ik bleef met lange mouwen werken, maar de angst voor openbaring drukte veel minder zwaar. Wat ik geleerd heb, is dat het een goede beslissing was zelf het initiatief te nemen om het geheim te delen en ook te durven benoemen waar ik bang voor was.

Ik was inmiddels vrijwilliger bij de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging en die werkervaring zette ik bij sollicitaties ook in mijn cv. Wel gebruikte ik bewust niet de uitgeschreven naam, ik noemde het 'De LSZ'. Toen ik solliciteerde naar mijn huidige functie vroeg de sollicitatiecommissie tijdens het eerste gesprek meteen: *Waar staan die letters voor?* En toen ik dat had toegelicht, vroegen ze ook door: *Heb je dat zelf ook gedaan?* Ik heb toen gewoon antwoord gegeven. Het was noch iets positiefs, noch iets wat met schaamte beladen was. Het was gewoon de waarheid. Bij thuiskomst sloeg de paniek toch toe. *Wat heb je in hemelsnaam gedaan? Hoe kun je zo dom zijn om jezelf zo bloot te geven - ik heb mijn kans op werk verpest.* Maar de volgende dag werd ik gebeld voor een tweede gesprek, waar ze me vroegen hoe ik mijn eigen ervaringen had ingezet in het lotgenotencontact. Mijn kracht kwam naar voren. Ik kon vrij praten. En werd aangenomen.

Inmiddels werk ik ruim een jaar als begeleider in een woon-zorgvoorziening voor volwassenen met een licht verstandelijke handicap. Ik draag nog steeds lange mouwen, maar zonder stress. Ik doe dat om geen onnodige vragen te krijgen over de littekens. Ik sluit niet uit dat cliënten het zien. Als dat zo is, kan ik er op ingaan en iets vertellen over mijn eigen herstel. In deze baan moet ik soms mee zwemmen met de groep. Dan kunnen ze de littekens zien, maar niemand let er op ... het is geen issue meer.

Nog steeds kom ik dilemma's tegen op de werkvloer, maar ik ga ze nu aan. Zo hoorde ik gister een collega zeggen over een cliënt met borderline-problematiek: *Het kan nog veel erger, want gelukkig snijdt ze zichzelf niet.* Waarop ik vroeg: *Hoezo? Zelfbeschadiging vind ik niet per se erger dan de andere symptomen van Borderline.* Ik merkte toen dat ik zowel over professionele deskundigheid beschik als over ervaringsdeskundigheid. De twee kennisbronnen vullen elkaar aan, ze bestaan naast elkaar. Ik kan kiezen wanneer ik welke kennis inbreng.

Je kunt weerbaar zijn en vooroordelen ontkrachten. Ik heb dat laatst ook teruggekregen van een collega. Ze zei: *Ik zie dat je stevig bent, en niet langer kwetsbaar, maar dichtbij je zelf. Daardoor straal je rust, vertrouwen en kracht uit naar cliënten en collega's. Iedereen kan nu naar mij toekomen met vragen over zelfbeschadiging en daar heeft iedereen baat bij.*"



Ze zei: 'Ik zie dat je stevig bent en niet langer kwetsbaar, maar dichtbij jezelf'.