

BLOG: Geluk(t)

Door Sasha Baan

Op een dag (05-10-2019 om precies te zijn) realiseerde ik me opeens dat ik me onwijs gelukkig voelde. Ik zat in de tuin met een kampvuurtje en mensen van wie ik hield. Een lucht vol sterren boven me en de lichte roes van een biertje. Ik kon het me niet voorstellen, het voelde alsof ik een marathon had gewonnen. Ik had het gehaald!

Ik kwam terug na een maand op Terschelling waar ik mensen had ontmoet, 's nachts had gezwoommen, op een duin had gestaan en heel hard had gezongen en vele avonden hard had gelachen. Maar nu pas was dit geland, voelde ik het geluk van die maand over me heen stromen. Vermoedelijk was ik nog te druk bezig met het spannend vinden om dit in het moment zelf te ervaren. Maar hoe? Hoe was het me "opeens" gelukt om uit dit gat te komen?

Ik dacht terug aan het moment dat ik instortte, met school wasgestopt en ik hulp had gezocht bij een psycholoog. Vaak kwam ik geen dag door zonder te huilen. Mijn moeder had de ongeschreven opdracht gekregen om me als klein kind te gaan verzorgen. Ze nam me overal mee naartoe. Vaak naar buiten, het bos in. Ze sleepte me zelfs mee naar haar vrijwilligerswerk in de dierentuin, waar ze op dat moment rondleidingen gaf aan kinderfeestjes. Het was in deze situatie heel fijn om op iemands sleeptouw te leven. Ik ben het vrijwilligerswerk toen zelf ook gaan doen. Niet te veel verplichtingen en verwachtingen maar wel telkens opnieuw het geluid van lachende kinderen die vol pracht naar het leven keken. Ik kreeg de smaak te pakken. Ik voelde hoe goed het me deed om, ondanks mijn lage energie niveau, wel te blijven ondernemen.

Ik stelde haalbare doelen voor mezelf: 3 (gezonde) maaltijden per dag en dagelijks naar buiten. Per dag schreef ik 3 positieve dingen van die dag op. En dat mocht zo stom zijn als "ik heb me vandaag gewassen!", als het maar positief was. Om niet te snel van stapel te lopen heb ik mezelf de ruimte gegeven om er eerst een routine van te maken en te wennen aan deze nieuwe vorm van leven. Twee maal per week ging ik naar een psycholoog waar het grootste deel van mijn concentratie heen kon gaan. Over veel andere zaken hoefde ik me even geen zorgen om te maken.

Langzaam kreeg ik weer wat energie en zelfvertrouwen terug. Ik bevond me in een relatief positieve spiraal. Ik deed dingen waar ik blij van werd, kreeg energie, deed weer meer dingen waar ik blij van werd, en zo door. Ook de serieuzere dingen begon ik weer op te pakken. Ik vond een school waar ik staatsexamen HAVO kon doen. Ik kreeg 1 map per vak om in een jaar tijd doorheen te werken en aan het einde op getoetst te worden. Het was zeker een enorme uitdaging. Ik kwam weer "nieuwe" problemen tegen: mijn faalangst werd beproefd en ergens was er ook een bepaalde sociale druk (dat klasgenootje werkt veel sneller door zijn map heen dan ik) waar ik mee worstelde. Door deze confrontatie had ik weer iets om mee te werken, ik kon weer leren en groeien.

Hoewel het een heel leerzaam jaar was, was het examen een zootje. Het was een klap in het gezicht, omdat dit precies was waar ik zo bang voor was. Na een week realiseerde ik me dat ik bang was geweest voor niks. Ik wilde op dit moment geen diploma halen dus waarom zou ik me dan zorgen maken over of ik het wel of niet haalde? Deze gedachtegang probeerde ik vaker in te zetten. Wat wil ik? Wat heb ik hiervoor nodig?

Wat zijn de dingen waar ik me “zorgen” om moet maken? Op deze manier vielen er al ongeveer 20 onderwerpen van mijn schouders. Toen ik mij ooit enorm druk maakte over de tandarts zei een vriendin tegen me : “Je bent je al een hele dag aan het opvreten over een afspraak van 15 minuten. 15 minuten is zo’n onwijs klein deel van je leven, dus dat is de moeite niet om over te piekeren”. Ook deze paste ik weer toe. Ik hoefde me bijvoorbeeld geen zorgen te maken over een drukke supermarkt, want na een kort verloop van tijd was het weer voorbij!

Goed, ik had besloten dat nu niet de tijd was voor een opleiding, maar stil blijven zitten was ook niet goed. Ik wilde mezelf wel toetsen maar dit keer op mijn proces van de afgelopen 1,5 jaar. Via via kreeg ik te horen dat er een kost en inwoning vacature beschikbaar was op Terschelling. Dus ik dacht: waarom niet? Wat had ik te verliezen? Ik wist de supermarkt, het strand en de lekkere koffietent te vinden. De rest zou ik daar wel zien. De reis was vertrouwd dus daar hoefde ik me geen zorgen om te maken. Ik kwam aan in de pizzeria en mijn avontuur begon. Ik werkte veel en leerde mijn collega’s goed kennen tijdens de na-borrels. Ik ging mee naar de kroegjes en terrasjes, nam een duik in de zee voor mijn werk en genoot met volle teugen van mijn zelfstandigheid. Ook op de dagen dat ik een dipje had wist ik mezelf op te vangen. Dan ging ik naar een fijne duin met een boek en een goed album en kwam weer tot mezelf.

Ik leerde het verschil tussen een goed gesprek en het tegen iemand aan zeuren. Wat voor anderen volgens mij ook een hele opluchting was. Ik leerde voor mezelf te kiezen, ik liet oude vrienden achter me en leerde mensen kennen die me motiveerden en positief uitdaagden om verder te kijken. Ik leerde mezelf niet meer te laten leiden door angsten. Ik durfde mezelf nooit te laten zien en dat uitte zich bijvoorbeeld in niet durven te dansen, laat staan met vreemde mensen. Aan het eind van mijn maand stond ik midden op de dansvloer en danste ik de avond in. Ik leerde vooral met mezelf om te gaan. Ik vond het fijn om in mijn eentje tijd door te brengen en ik denk dat omdat ik mezelf leuk gezelschap begon te vinden, anderen dit ook sneller vonden. Toen ik thuis terugkwam vertelde een vriend van me dat hij enorm trots op me was, dat hij zo’n verandering in zo’n korte tijd nooit had verwacht. Hij was blij me te zien. Ik was geslaagd voor mijn toets.

Natuurlijk heb ik door de tijd heen nog tegenslagen gehad en kwam ik dingen tegen waar ik niet mee om wist te gaan. Maar nu had ik de handvatten om dingen aan te pakken en hulp te zoeken waar nodig. Ik wist mezelf weer op te rapen.

Ik zuchtte opgelucht en voelde de warmte van het kampvuur, de warmte van deze lieve mensen, de sterren die net wat helderder leken te schijnen. Ik was geluk(t).

Sasha is 20 jaar oud en werkt tijdelijk bij de GGD. Ze heeft 5 jaar een depressie gehad en heeft het afgelopen jaar grote stappen gemaakt om depressie volledig achter haar laten. Deze stappen hebben haar laten inzien dat de welbekende quote “what doesn’t kill you makes you stronger” voor haar echt waar is. Zij hoop dat dit voor anderen ook geldt! Deze ervaring gunt ze iedereen van harte en deelt daarom met alle liefde haar verhaal. Het op deze manier, helpen van andere mensen is als een droom die uit komt. Haar eigen ervaring inzetten om mee te denken, al is het maar om één persoon anders naar de situatie te laten kijken, doet haar goed.

