

# (Over)leven met psychische problemen



(Over)leven met  
psychische  
problemen

Roxane Bauwens

Schrijver: Roxane Bauwens  
Coverontwerp: Roxane Bauwens  
ISBN: 9789403642994  
© Roxane Bauwens

Voor iedereen die nood heeft aan de  
erkenning die ik miste.

# Voorwoord

Herstellen van een eetstoornis en het aanvaardingsproces van een bijkomende diagnose zoals een autismespectrumstoornis, verloopt niet lineair. Het zal lastig worden, dat is een zekerheid die ik je kan geven. Je zal jezelf overeind moeten houden, zelfs als het lijkt alsof je hele leven gedoemd is om te mislukken. Vergeet echter nooit om je ultieme doel voor ogen te houden: een gelukkiger en vrijer leven leiden. En die moeilijke weg vol obstakels is het waard om af te leggen, geloof me.

Omwille van privacyredenen zal ik soms gebruikmaken van pseudoniemen.

# Inhoudstafel

1. Faalangst
2. Laag zelfbeeld
3. Pesterijen
4. Mijn persoonlijke strijd
5. Eetstoornissen
6. Autismespectrumstoornis (ASS)
7. Skin picking of dermatillomanie
8. Depressie
9. Kracht putten uit steun van je omgeving

# 1 Faalangst

Ik was een heel vrolijk en gelukkig kind: altijd aan het lachen, genieten van het leven... Wat wel opviel, was dat ik me altijd heel erg vastklemde aan goede vriendinnetjes. Toen twee van mijn beste vriendinnen naar een andere school gingen bij de overstap van de derde kleuterklas naar het eerste leerjaar, voelde ik me verloren. Ik was als het ware mijn houvast kwijt. Nieuwe vrienden maken heeft me altijd al veel moeite gekost. Pas in het eerste leerjaar werd ontdekt dat ik faalangst had. Ik kan me nog herinneren dat ik altijd begon te wenen als de juf een opmerking gaf of als ik een toets kreeg en bang was dat het niet ging lukken. De juf stelde zich daar wel vragen bij, maar ging er niet verder op in. Ik haalde namelijk altijd goede punten. In elk leerjaar van de basisschool werd aan mijn ouders verteld dat ik weinig zelfvertrouwen had, maar dat dat wel zou verbeteren naarmate ik ouder werd. Het beterde echter niet, integendeel, het werd juist erger. In de lagere school werd ook duidelijk dat ik behoefte had aan controle in mijn leven. Voor ik naar school vertrok, controleerde ik bijvoorbeeld altijd mijn boekentas. Dat gebeurde dwangmatig; ik zei bij elk voorwerp dat in mijn schooltas moest zitten 'check'. Mijn ouders vonden dat ook wel bizar, maar opnieuw werden er verder geen vragen gesteld.

Ook tijdens de middelbare school bleef mijn faalangst een niet te ontkennen feit. In de lagere school begon ik spontaan te huilen als ik een slechte toets of een opmerking kreeg van de juf. In het middelbaar echter kropte ik het op en kregen die gevoelens pas thuis een kans om zich te uiten. Het gebeurde vaak dat mijn mama me moest troosten toen ik naar bed ging, omdat ik zodanig piekerde over wat ik, in mijn ogen, fout gedaan had. Faalangst is, en zal volgens mij ook altijd, een deel van mijn leven blijven. Ik zal er alleen mee



moeten leren omgaan. Dat is een proces dat veel tijd zal kosten, maar ik geloof dat ik doorheen de jaren wel al veel bijgeleerd heb. Elke dag sta ik een stapje dichterbij mijn uiteindelijke doel: een gelukkig en gezond leven leiden waarbij de rugzak met moeilijkheden, die ik dag in dag uit met me meesleur, lichter wordt. Die rugzak zal ik altijd met me moeten meedragen. Echter, op een bepaald moment zal ze draaglijker worden om op mijn reis doorheen het leven met me mee te nemen.

## Getuigenis van mijn mama

Tijdens haar lagere schooltijd kregen we te horen dat Roxane faalangst en weinig zelfvertrouwen had. Al bij de start van het eerste leerjaar kwam de juf me vertellen dat Roxane begon te wenen toen het niet direct lukte om iets juist te schrijven. Dat zou wel verbeteren met ouder worden, dachten we. Ook haar leerkrachten waren daar zeker van. Helaas werd het, toen ze in de middelbare school terecht kwam, nog erger. Roxane had nochtans meestal goede punten en de leerkrachten waren vol lof over haar. Ondanks vele therapieën heeft Roxane tot op de dag van vandaag nog steeds weinig zelfvertrouwen en faalangst. Hopelijk kan ze hier met haar huidige therapeuten nog vooruitgang in boeken.

## 2 Laag zelfbeeld

Mijn psychologe vertelde me dat de kern van mijn mentale problemen een laag zelfbeeld is. Als ik in de spiegel kijk, zie ik momenteel een dik en lelijk meisje. Als ik positieve uiterlijke kenmerken van mezelf moet opsommen tijdens therapie, begin ik spontaan te wenen. Ik ben wel al op een punt gekomen dat ik bepaalde positieve innerlijke eigenschappen van mezelf kan benoemen. Ik ga nu de uitdaging aan om die hier neer te schrijven, zodat jullie mij een beetje beter leren kennen.

Roxane heeft deze positieve innerlijke eigenschappen:

- Eerlijk
- Betrouwbaar
- Creatief
- Doorzetter
- Lief, vriendelijk
- Sociaal
- Meelevend
- Een echte vriendin
- Zorgzaam

Voorlopig zijn dat de positieve kenmerken die ik durf op te noemen. Het kost me veel moeite om die neer te schrijven. Hopelijk ken ik mezelf aan het einde van dit boek nog beter en ontdek ik nieuwe talenten of eigenschappen die ik ook nog kan opsommen.

Mijn laag zelfbeeld bereikte een dieptepunt in de middelbare school. Pesterijen, een eetstoornis en depressie deden me geloven dat ik niks waard was. Negatieve gedachten beheersten mijn leven en het was zeer moeilijk om hier tegenin te gaan. Tijdens therapie heb ik geleerd over

denkfouten en hoe ik die kon ombuigen. Toegegeven: in de praktijk is dat veel moeilijker dan in theorie. Momenteel kan ik wel zeggen dat er bijna evenveel opbouwende gedachten zijn als negatieve. Het is de bedoeling dat de positieve denkwijze overwint en dat ik sterk genoeg ben om tegen de negatieve stemmetjes in te gaan. Ik groei en ik denk dat dat het belangrijkste is. Ook geloof ik oprecht dat deze strijd me sterker zal maken. En ik zal er alles aan doen om samen met mijn hulpverleners een positiever zelfbeeld te creëren.