

JONG
^{en}
KWETSBAAR

Leesexemplaar

Lotte Peeters



P E L C K M A N S

GETEKEND, LOTTE

BRIEF VAN EEN THERAPEUT

DEEL 1. 'IK BEN ALTIJD DUN GEWEEST'

In dit deel laat ik je zien hoe het allemaal begon. Hoe mijn problemen plots zichtbaar werden voor de buitenwereld en hoe het eerste stukje van mijn masker afbrokkelde. Ook deel ik tips die mij geholpen hebben om mijn relatie met eten te verbeteren en geef ik enkele suggesties om *body positivity* in je leven te integreren. Het verhaal van mijn eetstoornis wordt aangevuld met dat van Tess.

DEEL 2. DE DAG DIE ALLES ZOU VERANDEREN

In dit deel vertel ik over mijn tweede dieptepunt. Over hoe mijn eetstoornis plots plaatsmaakte voor een zware depressie en hoe dat leidde tot de dag die ik nu als mijn tweede verjaardag beschouw. Je vindt hier ook mijn belangrijkste tips om destructief gedrag tegen te gaan en om te herstellen na zo'n donkere periode. Mijn verhaal wordt aangevuld met dat van Senne en Emma.

DEEL 3. PANIEK

In dit deel praat ik over angststoornissen en hoe je jezelf of anderen die daaronder lijden kan helpen. Ik probeer in mijn eigen woorden uit te leggen welke invloed angst kan hebben op een persoon en welke vormen angst bij mij persoonlijk heeft aangenomen. Ook geef ik opnieuw tips over hoe ik zelf deze angsten actief ben beginnen aanpakken en uitdagen.

DEEL 4. DE KERN VAN DE ZAAK

In dit deel leg ik je uit hoe de diagnose van autisme mijn leven heeft veranderd. Omdat ik als kind en tiener nooit de juiste hulp heb gekregen, ontwikkelde ik op vroege leeftijd een eetstoornis en depressie. Mijn verhaal wordt aangevuld met dat van mijn mama. Daarnaast deel ik ook mijn tips om overprikkeling tegen te gaan en beter met je diagnose te leren omgaan.

DEEL 5. ZELFAANVAARDING

In dit laatste deel eindigen we bij onszelf. Ik toon je welke oefeningen ik gebruik om mezelf beter te leren kennen en uit te groeien tot de persoon die ik daadwerkelijk wil zijn in plaats van de persoon die de maatschappij van me wil maken. Want we zijn het waard. We mogen dromen en verlangen. We mogen zijn wie we willen zijn.

DANKWOORD

ORGANISATIES

DEFINITIES

GETEKEND, LOTTE

Zo'n tweeëntwintig jaar geleden werd ik kerngezond op de wereld gezet. Ik had tien vingers, tien tenen en ook de rest was perfect in orde. Een nieuw gezond mensenleven in een stabiel gezin zonder enige financiële of andere moeilijkheden. Hét recept voor een lang en vooral heel gelukkig leven.

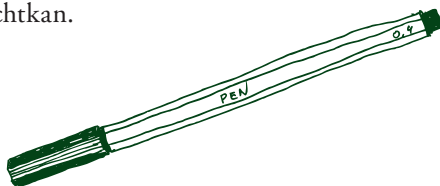
In die illusie hebben mijn gezin en ik zo'n vijftien jaar geleefd. Tot niet alleen mijn eigen mentale gezondheid, maar ook die van de rest van mijn gezin beetje bij beetje begon af te brokkelen. Dat perfecte plaatje bestond plots niet meer. Ons leven leek niet langer op dat van de meeste andere mensen. En het proces dat ons te wachten stond, bleek veel zwaarder dan we ons aan het begin hadden voorgesteld.

In *Jong en kwetsbaar* neem ik jullie mee in mijn proces en wil ik laten zien hoe psychisch kwetsbaar zijn plots je hele leven en dat van jouw omgeving op zijn kop kan zetten. Ik geef tips en info over eetstoornissen, depressies, angst en autisme en probeer in mijn eigen woorden uit te leggen wat er nu juist schuilt achter het gedrag van iemand die daarmee worstelt. Daarnaast laat ik ook enkele anderen aan het woord, zodat je een breder beeld krijgt. Want iedere ervaring en ieder verhaal is anders en uniek, ook al zijn er overeenkomsten.

Diagnoses bij psychische problemen zijn niet voor iedereen belangrijk. De meeste mensen krijgen of benoemen ze zelfs liever helemaal niet. Mij geven ze wel duidelijkheid. Dat komt omdat de kern en

de oorzaak van mijn eetstoornis en depressie voor het grootste deel de diagnose autisme bleken te zijn. Mijn autisme werd pas ontdekt op mijn negentiende: veel te laat dus. Daardoor heb ik immers als kind en puber nooit de hulp en coaching gekregen die ik nodig had. Bijgevolg ontwikkelde ik verschillende andere psychische problemen, omdat ik niet begreep waarom ik anders was, waarom ik niet functioneerde zoals anderen en, vooral, hoe ik daarmee moest omgaan.

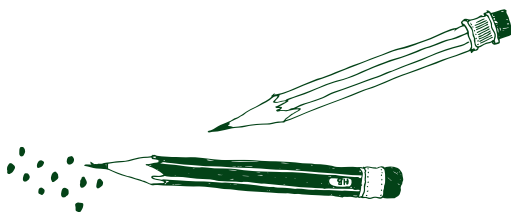
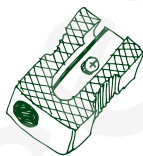
Dit boek is uiteraard ook zinvol wanneer je zelf geen autismespectrumstoornis hebt of daar niet mee te maken krijgt. Onder een eetstoornis, depressie of angst zit doorgaans een dieper achterliggend probleem en of dat nu autisme, een trauma of nog iets anders is, de gevolgen en aanpak blijven in de meeste gevallen hetzelfde. Je hoeft het niet van achteren naar voren uit te lezen. Wat belangrijk is in jouw proces, is dat niet per se in dat van een ander. Sla dus gerust stukken over, of begin aan het hoofdstuk dat jou het meeste aanspreekt. En wanneer je merkt dat bepaalde stukken te heftig binnenkomen of je graag meer duidelijkheid rond een specifiek thema krijgt, aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met een hulpverlener. Ik schreef mijn verhaal op om meer duidelijkheid te brengen en tips te geven, maar wanneer je het erg moeilijk hebt, is dat uiteraard niet voldoende. Ik zeg dit met aandrang: vraag hulp wanneer je daar nood aan hebt. Op de laatste pagina's vind je een lijst van organisaties en hulplijnen voor wanneer je nood hebt aan een gesprek, maar niet meteen weet waar je daarvoor terecht kan.



De tips en ervaringen die ik meegeef zijn persoonlijk. Mijn inzichten, meningen en hulpmiddelen kunnen voor jou totaal niet van toepassing zijn. Ik noem mezelf dan ook zeker geen professionele hulpverlener. Gewoon iemand die haar eigen verhaal vertelt, zodat het niet het jouwe moet worden.

In het laatste maar zeker niet minst belangrijke hoofdstuk van dit boek wil ik meegeven dat we naast psychisch kwetsbaar nog veel meer zijn. We zijn dochters of zonen, zussen of broers, studenten en zoveel meer. We hebben een mening, plannen en dromen. We hebben gevoelens en gedachten. Het is enorm belangrijk dat we dat niet vergeten en daar ook mee aan de slag gaan. Want herstellen betekent in mijn ogen voor het grootste deel ontdekken wie je bent of wil zijn en een plekje vinden in deze wereld.

Getekend,
Lotte



BRIEF VAN EEN THERAPEUT

De eerste ontmoeting. Een jonge vrouw zit met gekruiste benen en haar hoofd gebogen over haar telefoonscherm in de wachtzaal. ‘Lotte?’ vraag ik. Ze heeft een vriendelijke lach en een zachte handdruk, maar wat me vooral opvalt, is haar o zo breekbare stem. ‘Ja’, zegt ze. Het is mijn eerste ontmoeting met een volgens de aanmeldingsfiche perfectionistische, onzekere jongedame. In de realiteit blijkt ze eerder een jonge vrouw met een complex verhaal vol warmte, liefde, pijn en verdriet en prachtige krachten die ze nu nog niet kent.

‘Kom binnen’, zeg ik. ‘Kies maar een stoel.’ Veel om je achter te verschuilen is er in zo’n therapieruimte niet. Er staan vier stoelen, een lamp en een tafeltje, meer niet. Ik hoor de gedachten door haar hoofd razen. ‘Wil ik wel komen praten? Wil ik mijn verhaal vertellen? Wat moet ik vertellen? Wat wil ik niet vertellen? Zal het wel klikken met die gek uitzierende therapeut? En zal hij wel kunnen luisteren naar mij?’ Ze zet zich neer in een stoel die veel te log is voor haar. Ze kiest nu nog steeds diezelfde stoel trouwens, maar tegenwoordig zit ze er op een andere manier in, met een grotere kracht, minder breekbaar.

Een eerste gesprek is altijd spannend. Dat was voor ons niet anders. Het is in de eerste plaats zoeken, kijken, luisteren en voelen. Het is voorzichtig spreken en niet spreken. Het is voorzichtig aftasten of we elkaar kunnen vertrouwen, of wat ze vertelt wel aangehoord zal worden en of er wel geluisterd zal worden als ze al kiest om iets te delen. Als

therapeut tracht ik met een open hart en met een blanco blad Lotte in alle openheid te ontmoeten.

Ik vertel haar dat ik als therapeut geen wonderen verricht, maar dat ik wel mijn best wil doen om goed te luisteren en dat ik zal proberen om haar zo goed als mogelijk te begrijpen. Ik zeg haar ook dat ik begrijp dat ze aarzelingen heeft om te spreken en ze dat vooral nu nog niet moet doen. Ik hoop zo dat ze haar eigen tempo kiest, dat ze zelf bepaalt of en hoe ze haar verhaal vertelt. Ik wil haar alle ruimte bieden die ze nodig heeft om dat te doen. Een veilige ruimte, een veilige plek waar wat ze zegt gehoord wordt en ook op die plek blijft, tenzij ze dat zelf anders wil. Ik kan enkel respectvol bij haar zijn in al haar kwetsbaarheid.

Lotte was in dat eerste gesprek geen grote spreker. Er kwam geen stroom aan woorden. Lotte sprak haar woorden als de handdruk die ze mij in de wachtzaal gaf: zacht, bijna niet verstaanbaar, breekbaar, voorzichtig. Ze wilde zichzelf zeker niet prijsgeven. 'Ik weet eigenlijk niet wat ik hier kom doen of hoe je mij kan helpen', zei ze stil. En dat was volgens mij het meest oprechte dat ze toen kon zeggen. Want dat wist ze inderdaad niet. En ik, ik wist het toen zeker ook nog niet.

Ik zal nooit vergeten hoe moeilijk het in die periode voor haar was. Hoe ze niet leefde, maar overleefde. Hoe moeilijk ze haar pijn en verdriet toen kon vatten. Hoe de machteloosheid die ze waarschijnlijk al zo lang voelde de kamer vulde. Hoe duizend en een oplossingen mijn hoofd doorkruisten, maar ik tegelijkertijd ook besepte dat ze die waarschijnlijk allemaal al had geprobeerd. En steeds opnieuw keerde die machteloosheid terug.

Mijn eerste ontmoeting met Lotte is ondertussen al een tijd geleden, maar ik zal ze nooit vergeten. Ik spreek nog met haar, maar niet meer zo vaak over het machteloze overleven. We spreken vaker over reizen of over een boek dat ze schrijft, niet voor haar, maar voor de lezers die misschien nu die machteloosheid kennen die zij ook zo goed gekend heeft. Ze vertelt over haar vlogs (een wereld die deze therapeut niet kent) en hoe ze hoopt zo jongeren te kunnen bereiken. Ze spreekt steeds meer en steeds vaker met hoop: hoop en vertrouwen dat ook zij een toekomst heeft.

Er is een reden waarom ik mijn ontmoetingen met Lotte nooit zal vergeten. In het proces dat we samen hebben doorlopen, heb ik iets essentieels van haar geleerd. Ze heeft me geleerd dat je als therapeut niet hoeft weg te lopen van machteloosheid, maar dat je pas kan helpen als je probeert te begrijpen hoe die machteloosheid, die pijn en het verdriet aanvoelen. Begrijpen, er zijn, zonder die gevoelens te willen toedekken of kleiner te maken, dat creëert verbondenheid. Misschien is het niet zozeer de machteloosheid, maar veeleer het feit dat je er alleen tegen moet vechten dat pijn doet. Lotte heeft mij geleerd er niet van weg te lopen (door bijvoorbeeld duizend en een oplossingen aan te reiken of door te zeggen: 'Ik weet wat het beste voor je is.') Dan voelt het gewoon alsof je gefaald hebt als het niet lukt; alsof je het niet goed genoeg doet en je de mensen rondom je teleurstelt.

Lotte heeft mij geleerd dat het veel meer gaat over kwetsbaar durven zijn: je verhaal durven vertellen zoals het echt is en ondertussen blijven zoeken naar een balans die voor jou past, die jouw leven aangenaam en hoopvol maakt. Het gaat over goed leren zorgen voor

jezelf en als je goed voor jezelf zorgt, ook goed voor anderen zorgen. Het gaat over verbonden zijn in het 'niet weten' en in kwetsbaarheid. En ten slotte gaat het ook over samen blijven gaan, zelfs waar het bijna onmogelijk wordt om te staan, en het gaat waarschijnlijk nog om zoveel meer.

Het leven van ieder mens is een complex verhaal vol warmte, liefde, pijn, verdriet en hoop. Als therapeut voelt het als een voorrecht om naar die unieke verhalen te mogen luisteren.

Dank je, Lotte, om samen met mij te luisteren en te spreken.

Een therapeut





DEEL 1.

'IK BEN ALTIJD DUN GEWEEST'

Het is maandagochtend, ergens in 2011. De wekker loopt af om 5.30 uur en ik schiet wakker. Ga ik ooit wennen aan vroeg opstaan? Ik ga nu namelijk al zo'n vijf maanden naar de middelbare school en voel me nog steeds alsof ik vannacht tien keer overreden ben door een of andere vrachtwagen. Waarschijnlijk valt dit onder het motto 'wie mooi wil zijn moet pijn lijden'. Want je zal vast denken dat ik mijlener van school woon met zo'n vroege wekker. Maar niets is minder waar. Om 7.35 uur vertrekt de bus richting school vlak voor mijn huis.

Ik stop snel een klein ontbijt in mijn mond en ga dan vliegensvlug weer naar boven. Geen tijd te verliezen. Tien minuten om mijn haren te wassen en tien minuten om ze te drogen. Een outfit kiezen neemt zo'n vijftien minuten in beslag, want net vandaag kiezen mijn billen ervoor om eruit te zien alsof ik me al maanden elke dag volstop met fastfood. Ik werp een snelle blik op de klok en lees 6.40 uur. Wat gaat de tijd weer verschrikkelijk snel. Het aanbrenge van mijn make-up neemt zo'n twintig minuten in beslag en het stijlen van mijn haar zo'n vijftien minuten. Ik bekijk nog snel welke vakken ik die dag heb en

maak mijn rugzak klaar. Die brooddoos laat ik op de kast liggen en ik neem vol zelfvertrouwen een gezonde appel uit de fruitmand als vervanging.

7.30 uur. Elke ochtend is een race tegen de klok, maar ik heb het gehaald. Ik zie er aanvaardbaar uit en heb al mijn boeken bij me. *Mission accomplished.*

Zodra ik aankom op school valt het gevoel van stress weg. Ik heb verschillende vrienden, ben eigenlijk zelfs best populair en zolang ik elke ochtend mijn best doe om er zo goed mogelijk uit te zien, zullen de piekergedachten in mijn hoofd vrij rustig blijven. Op school en tegenover vrienden kom ik namelijk heel zelfverzekerd over. Zo zelfverzekerd dat ik het soms zelf geloof. Ik ben enorm sociaal, maak grapjes en kan mijn mannetje staan in moeilijke situaties tegenover andere leerlingen of leerkrachten. Daardoor heb ik het gevoel dat niemand snel zal ontdekken dat ik eigenlijk best onzeker ben. Dat piekergedachten en paniekaanvallen mij overspoelen zodra ik weer huiswaarts trek. Want zodra 'ze' zien dat ik zwak ben, zal mijn populariteit snel verdwijnen. In de middelbare school ligt de druk namelijk een pak hoger.

Wanneer de eerste vier lessen voorbij zijn en we ons klaarmaken voor de middag maakt de leerkracht Frans voor het eerst een opmerking. 'Lotte, is dat alles wat je bijhebt voor vanmiddag?' Ik antwoord vol vertrouwen: 'Ja, goed hè?' en zie er de ernst niet van in. Ik krijg een vreemde blik van haar terug. *Ik maak steeds vaker gezondere keuzes, dus dat is toch juist heel goed? Dat leren we toch al vanaf de lagere school? Met die voedingsdriehoek en zo?* denk ik bij mezelf. Wanneer ik

gered word door de bel vertrek ik richting de eetzaal.

Tegen de namiddag word ik plots de klas uit geroepen. Een leerlingenbegeleider wil graag met mij spreken, maar ik heb geen idee waarom. Ik maak me meteen zorgen over het feit dat ik in de problemen zou kunnen zitten. Een vreemde maar lieve vrouw legt me plots uit wat anorexia is en dat het ernstige gevolgen kan hebben. Ze vraagt me of ik goed in mijn vel zit, wat ik juist eet en of er misschien problemen thuis zijn. Heel eerlijk vertel ik haar dat ik wel vaak pieker, een laag zelfbeeld heb en zoveel mogelijk gezond probeer te eten, maar dat ik zeker niet het gevoel heb dat ik aan anorexia lijd. Ik let op wat ik eet, maar zo weinig eet ik nu ook weer niet. Vanmiddag at ik toevallig enkel een appel, maar dat gebeurt zeker niet elke dag.

Mijn woorden stellen haar gek genoeg gerust. Ze vertelt me dat ik op mijn eten mag letten, maar wel drie volwaardige maaltijden moet eten. Ik begrijp wat ze bedoelt en waar ze me voor probeert te waarschuwen. Ik denk niet dat ik aan anorexia lijd, want ik hou enorm van eten en kan er vooral van genieten tijdens gezellige gelegenheden met vrienden en familie. En ik heb al zeker niet het gevoel dat ik veel te dun ben. Maar ik begrijp dat het haar taak is om leerlingen hierover te informeren. Ik neem mezelf voor om haar advies wel op te volgen. Gezond eten mag, maar drie volwaardige maaltijden zijn belangrijk. Zonder al te veel te piekeren over het gesprek dat zonet plaatsvond, ga ik verder met mijn dag. De nieuwsgierige blikken die mijn kant op komen omdat ik uit de les weg mocht, besluit ik te negeren.

Wanneer ik op de bus naar huis zit, besef ik plots hoe vermoeid mijn lichaam aanvoelt. Wat een drukke dag. Zodra ik thuis aankom, ga ik dus snel even in de zetel liggen. In mijn achterhoofd pieker ik over taken en toetsen, maar ik vind de energie niet meer om aan mijn huiswerk te beginnen, dus ik laat het links liggen. Na het avondeten en tv-kijken met het gezin vertrek ik al vroeg richting mijn slaapkamer. En zodra ik neerplof in bed begint de piekermolen in mijn hoofd te draaien. *Die leerkracht Frans, die leerlingenbegeleider, vreemde blikken, gezond eten, vermoeidheid, slechte punten...* Ach ja, ik overdrijf weer. Morgen weer een dag. Na een paar uur piekeren en panikerer val ik eindelijk in slaap.

Wanneer ik op dit moment objectief naar mijn kinder- en jeugd jaren terugkijk, besef ik dat mijn obsessie met dun zijn en gezond eten al beginnen groeien is rond mijn vijf jaar. Ik legde als kleuter op een of andere manier al heel snel een verkeerde link in mijn hoofd. Gezond eten en dun zijn was goed, overgewicht en dik zijn betekende falen. Mijn eerste herinnering daarrond vond plaats tijdens het medisch onderzoek in de laatste kleuterklas. Toen vroeg ik voor het eerst aan mijn beste vriendin wat haar gewicht was. ‘Negentien kilogram’, vertelde ze me. Ik woog zelf twintig kilogram, waardoor ik in mijn ogen gefaald had. Toen al.

Nu besef ik hoe abnormaal dat is. Een vijfjarig kind hoeft daar helemaal niet mee bezig te zijn. En het feit dat dit een van mijn meest heldere herinneringen is aan deze periode vind ik al helemaal bizar. Daarnaast zijn ook mijn angstige en piekergedachten, mijn extreem

tot dwangmatig perfectionisme op verschillende vlakken en het feit dat ik me snel uitgeput voel al deel van mij zolang ik me kan herinneren. En juist omdat ik dat zo gewend was en ik niets anders kende, stelde ik mezelf er ook heel lang geen vragen bij. Een leven waarin ik hier geen last van had, heb ik nooit gekend. Ik ging ervan uit dat iedereen zo snel uitgeput raakte en ik gewoon wat meer moeite moest doen. Want iedereen heeft het wel eens lastig met zichzelf en ik moest mezelf maar niet zo aanstellen.

Als eerste symptoom naast de vermoeidheid die ik altijd al voelde, kreeg ik rond mijn veertiende last van ernstige migraineaanvallen en werd ik al snel voor het eerst met spoed opgenomen omdat het zo ondraaglijk werd. Ik bracht nachten huilend door in de armen van mijn moeder. De oorzaak konden ze niet meteen vinden. Achteraf gezien is het voor mij duidelijk dat de oorzaak bij het constant onderdrukken van mijn gewicht en mijn overgevoeligheid aan prikkels, angst en stress lag.

Ondertussen had ik al verschillende testen en scans ondergaan, maar die bleken allemaal negatief. Lichamelijk was er dus niets abnormaals aan de hand. Maar na het checken van mijn gewicht kwam de term eetstoornis vrij snel ter sprake en die werd even snel weer ontkend en afgewimpeld door mij.

‘Ik ben altijd dun geweest, mama. Dat is gewoon mijn lichaamsbouw.’ Verdere vragen werden er voorlopig ook niet meer gesteld. Ik was effectief heel mijn leven al aan de dunne kant geweest, maar mijn obsessie met dun zijn is er toevallig ook altijd al geweest. Dat vertelde ik er natuurlijk niet bij.