

Van rups naar vlinder



# Van rups naar vlinder

Het verhaal over transformatie  
met psychische kwetsbaarheid

Schrijver: Vivian Wezenberg

Coverontwerp: Vivian Wezenberg

ISBN: 9789464059083

Eerste druk © 2020 Vivian Wezenberg

## Inhoudsopgave

Van rups naar vlinder - de inleiding.....	7
Mijn leven werd getekend.....	9
Gedachten werden feiten.....	14
Toen het van kwaad naar erg ging.....	19
De jaren waarin ik mezelf steeds meer verloor.....	26
Ik ga voor mezelf kiezen.....	40
Mijn dagboek in de kliniek.....	49
Terug naar de realiteit.....	68
De keuzes voor mijn toekomst.....	92
Verwerken en vergeven maar niet vergeten.....	109
De tijd van veel emoties en inzichten.....	129
Wanneer de ups snel downs worden.....	142
De spiraal die verder naar beneden gaat.....	155
Ik doe het zelf, maar niet alleen.....	163
Klaar om te vertrouwen op de kracht van mijn vleugels.....	177
Mijn boodschap voor jou.....	180
Dankwoord.....	182



## Van rups naar vlinder

Soms maak je dingen mee in je leven en kom je op dat punt waarbij je denkt "wordt het ooit nog beter?" Die momenten waarop je je afvraagt "waarom had ik het toen niet opgegeven?" of "waarom overkomt mij dit allemaal?" Terugkijkend naar mijn eigen leven, ben ik dankbaar voor alles wat ik heb meegemaakt. Zonder die obstakels zou ik namelijk niet de persoon geworden zijn die ik nu ben. Dit neemt niet weg dat ik het ook liever op een andere manier bereikt had, maar het verleden kunnen we niet veranderen. Hoe we onze toekomst gaan inrichten wel.

Met vallen en opstaan ben ik gekomen waar ik nu ben. Door te blijven vechten, hoe moeilijk en zwaar sommige dagen soms ook waren. Door te blijven praten en hulp te blijven vragen ziet mijn toekomst er weer een stuk kleurrijker uit.

Met mijn ervaringen wil ik anderen helpen. Laten zien dat er licht aan het einde van de tunnel is, hoe donker er die op dit moment misschien ook uitziet. Op verschillende locaties heb ik mijn verhaal mogen delen. Ik heb in een magazine gestaan en ben met het verhaal achter mijn eetstoornis op televisie geweest. Maar door het schrijven van blogs, waar alles mee begonnen is, ben ik geïnspireerd geraakt om dit boek te schrijven. Geïnspireerd door mensen die (h)erkenning hadden en mij aanmoedigden om het nog verder uit te gaan schrijven.

Jij hebt nu mijn verhaal in handen. Op papier vertel ik je hoe ik door mijn leven gewandeld - misschien wel gestruikeld - ben. Hoe ik van een bang, stil en verlegen rupsje uitgegroeid ben naar een vlinder die daar naar toe vliegt waar ze zichzelf kan accepteren zoals ze is. Kijk naar hetgeen wat jij herkent, maar laat de rest. Iedereen is anders, dus ook ieders pad is anders.

Ik wens je veel liefde, succes en kracht op je pad naar een toekomst waarin jij mag zijn wie je bent, zoals je bent. Want je bent goed zoals je bent:)

*"Difficult roads often lead to beautiful destinations"*  
- Zig Ziglar



## Mijn leven werd getekend

Op 11 maart 1993 ben ik geboren. Geboren in het ziekenhuis in Geldrop. Om 7:00u stonden er mensen te huilen. Te huilen van blijdschap, om drie uur later weer te huilen. Dit keer vanwege de begrafenis van mijn overgroot oma. Later werd gezegd dat ik als baby al deze emoties heb opgevangen en daardoor een huilbaby ben geweest. Toen ik geboren werd, woonde ik met mijn ouders en broer in Helmond. Na een jaar ongeveer verhuisde we van Helmond naar Mierlo en daar is mijn broertje geboren. Het gezin was compleet en we verhuisde naar Asten.

De eerste vier jaar van mijn leven kan ik mijzelf niet goed herinneren, alleen dat we naar Duizel verhuisd waren. We werden streng opgevoed, doordat mijn ouders van de oude stempel zijn. Regels moesten nagekomen worden, anders kreeg je straf. Ook normen en waarden waren belangrijk. Belangrijk omdat je in hun ogen altijd netjes en beleefd moet zijn naar anderen mensen. Vroeger als kind vond ik alle regels stom, maar nu kan ik zeggen dat ik dankbaar ben met deze opvoeding.

Na vier jaar op mijn eerste basisschool te hebben gezeten, gingen we opnieuw verhuizen. Verhuizen naar een nieuw dorp, nieuwe school en een nieuwe omgeving. Dit vond ik niet leuk. Niet leuk omdat ik vrienden achter moest laten en moest beginnen op een nieuwe school waar ik niemand kende. We gingen naar Hapert verhuizen, omdat ze op deze basisschool verstand hadden van kinderen met Autisme. Autisme is namelijk wat er vastgesteld werd bij mijn broers en mij. Wat er vastgesteld werd toen onze ouders ons hierop hebben laten onderzoeken. Wat er vastgesteld werd toen zij inzagen dat mijn broers en ik totaal niet met elkaar overweg konden.

We begrepen elkaar niet. Wat voor de één logisch was, was voor de ander complete chaos. Chaos waardoor we elkaar sloegen, schopten en ook was het gebruiken van scheldwoorden naar elkaar iets normaals geworden. Alle drie dachten we dat we slimmer waren dan de ander en we lieten elkaar ook nooit uitpraten. Er werd hulp ingeschakeld in de vorm van thuisbegeleiding en ook kwam er een casemanager. Een casemanager die gesprekken met ons hield. Gesprekken over hoe we met elkaar om moesten gaan, hoe we moesten reageren op elkaar en wanneer we vooral niet moesten reageren. Er werden nog duidelijkere regels gemaakt en ook werd er voor regelmaat en structuur gezorgd.

Ik was zeven jaar toen ik in groep vijf op mijn tweede basisschool begon. Het begin was prima. Ik was niet het drukste kind, maar kon wel meekomen met de klas. Soms was ik wat afgeleid en had ik moeite met concentreren. Dit was denk ik een reden voor de klas om te gaan pesten. Naast mijn concentratieproblemen, was ik ook niet het dunste meisje van de klas. Ook dit was reden genoeg voor hun om mij te gaan pesten. Er werd gescholden, met mijn spullen gegooid en ook schreven ze briefjes. Briefjes die vervolgens bij mij aankwamen waarop stond dat ik lelijk was, dik was en ook vonden ze mij een paashaas omdat mijn tanden niet recht stonden. Ik had één vriendin in de klas. Zij gaf mij het gevoel dat ik er niet alleen voor stond en accepteerde mij zoals ik was. Ik was blij met een vriendin zoals haar. In groep zes gingen de pesters een stap verder. Ze hadden een brief geschreven. Een brief vanuit mij, waarin stond dat ik die ene vriendin niet aardig vond, dat ik haar gebruikte omdat ik anders niemand had. Toen zij mij confronteerde met de brief, wist ik dus niet waar ze het over had, maar dit geloofde ze niet. Ze liep huilend weg en ik zag de pesters op een afstand staan lachen. Lachend liepen ze naar haar toe en hebben ze haar "opgevangen". Vanaf dat moment stond ik er alleen voor. Ik voelde mij niet geaccepteerd, verdrietig en eenzaam.

Tegen het einde van groep zes kregen we te horen dat mijn moeder MS heeft. Multiple Sclerose, een zenuwziekte waar je uiteindelijk aan overlijdt. Ik begreep het niet en kon het niet geloven. Geloven dat een hardwerkende, lieve moeder en vrouw dood zal gaan. Een hele hoop vragen kwamen naar boven, maar op de belangrijkste vraag had niemand antwoord. Antwoord op de vraag hoe lang ze nog te leven had. Eén ding was wel duidelijk, mama zou op een gegeven moment geen trap meer kunnen lopen dus moest alles begane grond worden. Het huis kon niet verbouwd worden, dus zat er maar één ding op...weer verhuizen. De gemeente vertelde dat ze op zoek gingen naar een aangepaste bungalow, dus ons huis werd te koop gezet. Langzaam begonnen we met inpakken en al snel werd het verkocht. We hadden nog drie maanden toen de gemeente kwam vertellen dat de bungalow niet doorging. Mijn moeder was niet ziek genoeg!

Maar goed, de vraag was dus "waar gaan we naar toe?" Al snel kwamen mijn ouders met de vraag of wij het leuk zouden vinden om op de camping te gaan wonen. Als je negen jaar bent en dit wordt gevraagd, ben je als kind zijnde super blij. Want welk kind wil nou niet elke dag 'op vakantie' zijn, met een zwembad, een takelbaan en voetbalveld in je achtertuin. We zijn gaan wonen in een caravan die wij "villa valt niet om" hebben genoemd. Dit gammele houten omhulsel, want meer was het niet, hebben we dan ook voordat het winter werd verlaten voor een betere en geïsoleerdere chalet. Een chalet die na verloop van tijd verbouwd moest worden, aangezien er maar 2 slaapkamers in zaten. Mijn vader zette een muur in de grote slaapkamer en zodoende had ik al snel mijn eigen plek. De tijd ging voorbij, we werden ouder en dingen veranderde. Mijn broer wilde niet meer bij mijn broertje op een slaapkamer liggen, dus zodoende hebben mijn broertje en ik een tijd lang een kamer gedeeld. De gedeelde kamer met mijn broertje was alleen geen succes. Allebei zaten we toentertijd graag op onze kamer om ons terug te kunnen trekken. Ik ben

toen een kamer met mijn moeder gaan delen en heb uiteindelijk tien jaar op de camping gewoond.

Doordat we dus van Hapert naar Heeze gingen verhuizen, moesten we ook weer naar een nieuwe basisschool. Een nieuwe basisschool was voor mij dé manier om van de pesters af te komen en dit keer vond ik het dus totaal niet vervelend. Niet vervelend om weer opnieuw te beginnen, in een nieuwe omgeving, met nieuwe mensen en nieuwe klasgenoten. Door het pesten was ik een onzeker en stil meisje geworden. Dus toen ik in groep zeven op mijn derde basisschool begon was ik erg teruggetrokken en verlegen. Teruggetrokken, verlegen en nog steeds dat dikke meisje met die scheve tanden was ook voor mijn nieuwe klasgenoten reden genoeg om te gaan pesten. Maar niet alleen daarover. Al snel kwamen ze erachter dat ik autisme had, dus ze konden hun lol niet op. Ik werd uitgemaakt voor "gek" en "gestoord". Je moest maar niet met mij omgaan, want dan raakte je misschien ook besmet is wat zij zeiden tegen elkaar. Opnieuw werd ik ongelukkig op school. Voelde me alleen, niet welkom en begon steeds meer te geloven wat iedereen over mij vertelde. Opnieuw had ik geen vrienden, dus ik begon mijn emoties weg te eten. We kregen zakgeld en dat ging dan ook op aan snoep en andere lekkere dingen. Nog ellendiger begon ik me te voelen, want ik was al dik en toch bleef ik door eten. Ik begon mezelf te haten. Te haten omdat ik dik was en lelijk. Te haten omdat ik autistisch was en geen vrienden had. Ik begon mezelf te haten om alles wat ik maar kon verzinnen.

Ondertussen ging het met mijn moeders gezondheid steeds slechter. Mijn broers en ik moesten steeds vaker huishoudelijke taken doen. Huishoudelijke taken om mama te verlichten en haar rust te geven zodat ze de energie kon sparen voor andere dingen. Vaak vonden wij dit niet leuk, want als kind wil je gewoon buiten spelen. Om mijn moeder in de vakantieperiodes te ontlasten van het zorgen voor drie

kinderen, moesten wij om de beurt met Hendrik met de vrachtwagen mee. Met de vrachtwagen mee waarbij je dan de hele week van huis was. Met de vrachtwagen mee, waar het seksueel misbruik is begonnen. Met de vrachtwagen mee, waar ik iedere keer 5 avonden op rij seksueel misbruikt werd. Ik was 10 jaar, wist niet wat mij overkwam en durfde er niks over te zeggen. Ik dacht dat het normaal was en het erbij hoorde. Ik vond het wel raar, maar praten erover deed ik niet. Bang dat iemand zou gaan zeggen dat het mijn eigen schuld was. Na zo'n vakantieperiode was ik blij dat ik weer naar school mocht. Naar school, waar alle pesters waren. Waar ik gekleineerd werd en buitengesloten. Ik was blij dat ik naar school mocht, want ik hoefde voorlopig niet meer met de vrachtwagen mee. Helaas waren de vakanties alleen niet genoeg om zijn behoeften te vervullen. Behoeftes die vanaf dat moment ook in andere situaties plaats vonden. Ik was inmiddels een jaar of 13 toen ik mij realiseerde dat het verkeerd was. Dat het verkeerd was en dat het moest stoppen. Ik zou dit zelf tot een halt moeten roepen, anders ging het door.

Van alles probeerde ik om te laten zien dat ik het niet leuk vond op de vrachtwagen. De zin 'het is een jongens ding en niks voor meisjes' was wat er uiteindelijk voor gezorgd heeft dat ik niet meer mee hoefde. Ik hoefde niet meer mee met de vrachtwagen, maar moest in ruil daarvoor meer huishoudelijke taken doen. In andere situaties begon ik te dreigen. Dreigen voelde voor mij als de enige oplossing om het ook hier te laten ophouden. Gelukkig heeft dat geholpen. Na ongeveer 3 jaar stopte het seksueel misbruik.

## Gedachten werden feiten

Inmiddels zat ik op de middelbare school. Een paar meiden van groep 8 waren naar dezelfde school gegaan. Naar dezelfde school, waar ze al snel besloten om mij opnieuw te gaan pesten. Opnieuw kregen ze het voor elkaar dat bijna iedereen tegen mij was. Vanaf dat moment geloofde ik alles wat ze over mij vertelde. Ik was dik, lelijk en dom. Ik was geen paashaas meer, want een beugel heeft ervoor gezorgd dat mijn tanden weer recht kwamen te staan. Het werd dus "beugelbekkie".

Naast alle uitspraken die op school gedaan werden, de spullen die afgepakt werden en het uitgelachen worden, waren de pesters nog steeds niet tevreden. Ook onderweg naar huis werd er door hun genoeg plezier beleefd door mij naar beneden te halen. De weg werd geblokkeerd, zodat ik niet verder kon fietsen en dingen werden gezegd die op school niet mogelijk waren.

Nog steeds kocht ik van mijn zakgeld een hoop snoep. De één uur durende fietstocht van school naar huis, was de perfecte mogelijkheid om zoveel mogelijk te snoepen. De supermarkt in het dorpje was op dat moment mijn beste vriend. Vol met schaamte en angst liep ik iedere keer weer die winkel in. Bang dat mensen mij zouden herkennen, bang dat klasgenoten mij daar zouden gaan uitlachen, maar toch moest ik het eten hebben. Ik moest iets te doen hebben op de fiets wat mijn aandacht zou weghalen van alle emoties die ik voelde. Wanneer mijn zakgeld op was en ik persé snoep wilde kopen, pakte ik geld van mijn broers. In tegenstelling tot mij, waren hun wel in staat om te sparen en al gauw wist ik waar hun het geld bewaarde. Liegen, manipuleren en veel

geheimzinnigheid heeft ervoor gezorgd dat ik vaak kon eten om mijn emoties te onderdrukken.

Op de middelbare school had ik wel een paar vrienden. Vrienden waarmee ik het gezellig kon hebben en die begrepen hoe ik mij voelde. Die mij begrepen omdat hun zelf ook slachtoffer waren van de pesterijen. Samen vochten we ons door de vier schooljaren heen. Het was in het 3<sup>de</sup> leerjaar van de middelbare school dat ik begon met schrijven en mijn eerste gedicht kwam op papier.

Maart 2008

*"Ik heb een muurtje gebouwd  
Het is zo fijn alleen  
In mijn eigen wereld  
Niemand die vraagt wat ik heb gedaan.*

*Maar het is zo stil  
Is er dan niemand  
Ben ik echt de enige?  
Ik zet mijn poort open  
En roep 'komt er iemand'*

*Er komen mensen aan  
Ik ben niet de enige  
Ze konden alleen niet binnen  
Ze willen vrienden worden*

*Het is zo gezellig met z'n allen  
Je kunt dan je gevoelens kwijt  
Zeggen wat je denkt  
Iedereen zou moeten praten  
En niet alles binnen houden"*

Ondanks de vrienden die ik had en ondanks mijn gedicht kon ik niet met hen praten. Praten over hoe ik me voelde en de ruzies thuis. Thuis kon ik ook met niemand praten, dus ging ik een andere manier zoeken om mijn gevoel te uiten. Met het weg eten van mijn emoties was ik inmiddels gestopt. Gestopt omdat ik steeds dikker begon te worden. Ik ben mezelf pijn gaan doen. Pijn gaan doen in de hoop dat alle boosheid, verdriet en angst weg zou gaan. Pijn gaan doen om rust in mijn hoofd te krijgen en wat een opluchting voelde ik toen dat gebeurde. Eindelijk had ik een manier gevonden om met mijn emoties om te gaan. Een manier om ze niet meer te hoeven voelen. Samen met die emoties vertrokken ook alle negatieve gedachten uit mijn hoofd. Weg uit mijn hoofd omdat er nieuwe voor in de plaats kwamen. Nieuwe gedachten omdat niemand mocht weten wat ik gedaan had. Niemand mocht zien wat er gebeurd was, dus het volgende geheim begon zich een weg te banen in mijn leven. Het volgende geheim en het volgende verhaaltje volgde.



13 augustus 2009

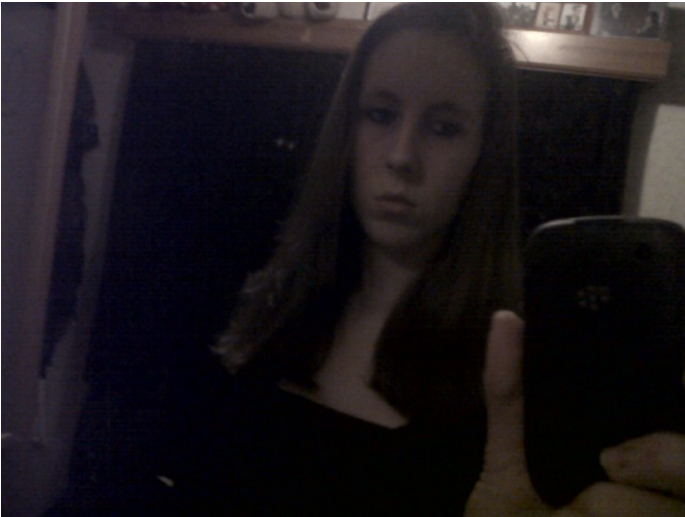
*"Ik ben alleen maar anders  
Anders dan de rest  
Waarom kan ik nooit eens mee doen  
Word ik altijd weg gepest*

*Als ik toch probeer te komen  
Dan gaat iedereen op zij  
Geen illusies en geen dromen  
Niemand hoort bij mij*

*Toch droom ik stiekem soms van morgen  
Zal ik ooit een lichtje zien  
Maar een toekomst zonder zorgen  
Is een dwaze wens misschien"*

Na weer een heftige ruzie thuis, waarbij ik een glas whisky naar mijn gezicht gegooid kreeg was ik er klaar mee. Klaar met alle ruzies, klaar met alle strijd. Klaar met de ellende op school en het niet geaccepteerd worden. Klaar met de geheimen die ik had en niemand waarmee ik erover kon praten. De afscheidsbrief die ik al ooit geschreven had legde ik op mijn bureau en daar vertrok ik. Op mijn fiets als 15-jarige naar het station om een einde aan mijn leven te maken. Eenmaal op het station had ik het lef niet en daar stond ik. Mezelf uit te schelden omdat ik ook hier niet de kracht voor had. "Zie je nu wel dat je een watje bent, dat je zelfs dit niet durft" was wat er door mijn hoofd heen spookte, toen mijn moeder mij op kwam halen.

In het laatste jaar van mijn middelbare schooltijd hield het pesten op. Waarom weet ik niet. Wat ik wel weet is dat ik vanaf dat moment het stille, bange en onzekere meisje was. Het meisje dat alles deed voor iedereen om niet afgewezen en gekwetst te worden. Het meisje dat van buiten lachte en van binnen huilde. Het meisje dat alles was gaan geloven wat er de afgelopen acht jaar over haar gezegd was. Het meisje dat geen positiviteit meer zag, maar leefde in angst en boosheid. Een meisje dat stilletjes achter iedereen aan bleef lopen, leefde in haar eigen wereld en hoopt dat het ooit op een dag beter zal gaan worden.



Mijn gevoel vast proberen te leggen op beeld. Donker en kil en zonder enig zicht op het einde van de tunnel

## Toen het van kwaad naar erg ging

Na het behalen van mijn middelbaar schooldiploma, ben ik de koksopleiding gaan doen. Het werken als afwasser veranderde naar het werken als leerling-kok. Ik had iets gevonden wat ik leuk vond om te doen. Waar ik mijn energie in kwijt kon en waar mensen mij accepteerde zoals ik was. Als ik werkte, vergat ik alle ruzies, vergat ik de negatieve gedachten in mijn hoofd en was ik alleen bezig met recepten voorbereiden en koken. Koken werd mijn ding en alle vrije dagen vulde ik dan ook met werken.

Tot ik eczeem begon te krijgen. Mijn handen werden dik en rood. Ze begonnen enorm te jeuken en het duurde ook niet lang voordat verschillende vingers open lagen van het krabben. Ik kon niet tegen de jeuk en vele ziekenhuisbezoeken later zou eruit moeten komen waar het vandaan kwam. Maar zowel een allergie test als drie maanden lichttherapie konden geen antwoordt geven. Ik stond voor een keuze. De keuze om door te blijven werken met het constant dragen van latex handschoenen of mijn opleiding stop te zetten en iets anders te gaan doen. Het werken met de latex handschoenen was niet wat ik verwachtte toen ik begon en dus besloot ik mijn opleiding stop te zetten. Ik zette mijn opleiding stop, maar maakte het jaar als leerling-kok wel af. Het was in mei 2010 ongeveer toen de chef-kok ontslagen werd en vertrok. Tegelijkertijd met haar, vertrok ook mijn eczeem. Daar was het antwoord... het was stress eczeem.

Er werd gevraagd of ik niet door wilde gaan met de opleiding en wilde blijven werken in het restaurant. Ik ben er wel blijven werken, maar een andere opleiding werd gestart. De opleiding Helpende Zorg en Welzijn niveau 2. De horeca is een harde wereld en door daar te werken had ik wat meer