

Genre: Literaire autobiografische roman.

Doelgroep: volwassenen, psychologie, PTSS, identiteit.

Gevormd

Hoofdstuk 1 – Niet meer dezelfde

In mijn vorige boek vertelde ik stukken van mijn leven.

Stukken, want dat is wat het waren. Fragmenten. Momenten. Dingen die ik kon zeggen zonder dat ze me volledig naar beneden trokken.

Maar de waarheid is... dat was nog niet alles.

Er zijn dingen die ik toen niet kon benoemen. Niet omdat ze er niet waren, maar omdat ik er nog niet klaar voor was om ze onder ogen te zien.

Of misschien... omdat ik bang was.

Bang dat als ik alles zou zeggen, alles weer echt zou worden.

Mijn leven is niet één verhaal.

Het zijn breuken. Scheuren. Stiltes tussen herinneringen die te zwaar zijn om vast te houden.

Trauma is geen moment.

Het is iets dat blijft.

Mensen denken vaak dat het voorbij is zodra het “gebeurd” is.

Alsof je gewoon verder gaat. Alsof tijd alles oplost.

Maar tijd... maakt sommige dingen alleen maar duidelijker.

Ik draag dingen met me mee die ik niet altijd kan uitleggen.

Soms is het een blik.

Een geluid.

Een geur.

En ineens ben ik weer daar.

Niet hier. Niet in het nu.

Maar terug in iets waarvan ik dacht dat ik het achter me had gelaten.

Ze noemen het PTSS.

Posttraumatische stressstoornis.

Een naam. Een diagnose. Een label.

Maar voor mij is het geen woord.

Het is wakker worden met spanning in je lichaam zonder te weten waarom.

Het is constant alert zijn, zelfs wanneer er niets gebeurt.

Het is moe zijn... van jezelf.

Ik heb geleerd om te functioneren.

Om te doen alsof alles oké is.

Maar functioneren is niet hetzelfde als leven.

Er zijn dagen dat ik mezelf niet herken.

Dat ik reageer op dingen die voor anderen klein lijken... maar voor mij alles zijn.

En hoe leg je dat uit?

Hoe leg je uit dat je hoofd nooit echt stil is?

Dat je altijd een stap vooruit denkt, niet omdat je dat wilt... maar omdat je het moet?
Mijn verleden heeft mij gevormd.
Niet alleen door wat er gebeurd is...
maar door wat het met mij heeft gedaan.
Door hoe ik ben gaan denken.
Door hoe ik mensen ben gaan zien.
Door hoe ik mezelf ben gaan beschermen.
Want dat is wat je doet.
Je bouwt muren.
Niet omdat je afstand wilt...
maar omdat je niet nog een keer kapot wilt gaan.
En toch,
hoe hoger die muren worden,
hoe moeilijker het wordt om iemand binnen te laten.
In mijn vorige boek liet ik zien wat mij getekend heeft.
In dit boek...
ga ik laten zien wat mij gevormd heeft.
De waarheid. Zonder filters.
Niet de versie die makkelijk is om te vertellen,
maar de versie die echt is.
Want dit is mijn leven.
En dit keer... ga ik niets achterhouden.

Hoofdstuk 2 – Hoe het begon

“Hoe heb je de diagnose PTSS gekregen?”

Het is een vraag die ik vaak krijg.

En lange tijd wist ik niet hoe ik daarop moest antwoorden. Niet omdat ik het niet wist... maar omdat de waarheid te zwaar voelde om uit te spreken.

Toch wil ik het vertellen.

Niet alleen voor mezelf,
maar vooral voor anderen.

Zodat iemand die dit leest zich misschien minder alleen voelt.

Het begon rond 15 januari 2024.

Ik had afgesproken met iemand die ik zag als een kennis... misschien zelfs een vriend. Of dat dacht ik toen toch.

We spraken af in Mechelen, in de buurt van de Veemarkt, bij hem thuis.

In die periode zat ik mentaal niet goed. Ik was kwetsbaar. Ik zat in een depressie. Hij wist dat ook.

Onderweg naar hem voelde ik stress opkomen. Daarom belde ik mijn beste vriendin uit Waregem. Zij kent mij. Zij weet hoe ze mij kan kalmeren, zeker omdat we allebei autisme hebben.

Ik herinner me nog dat ik haar zei dat ik blij was.
Blij dat ik met iemand kon praten.
Blij dat iemand naar mij luisterde.
Of ja... dat dacht ik toen.
Toen ik aankwam, liet hij me binnen. Hij zei meteen dat zijn ouders niet thuis waren, dat hij alleen was. Voor mij maakte dat op dat moment niets uit.
We praatten. Over van alles. Hij luisterde. En ik voelde me... even op mijn gemak.
Ik vertelde hem dat ook.
Dat ik het fijn vond om met hem te praten.
Dat ik blij was dat ik even met iemand buiten mijn eigen kring kon praten.
Op een gegeven moment vroeg ik of ik naar het toilet mocht en of ik mijn telefoon kon opladen. Mijn batterij was bijna leeg.
Toen ik terugkwam, veranderde de sfeer.
Hij zei dat hij mij “zag zitten”.
Ik antwoordde meteen:
“Ik val niet op mannen.”
Maar voor ik het goed en wel besepte, begon hij me te zoenen.
Mijn lichaam verstijfde. Ik kreeg het benauwd. Ik zei dat ik dit niet wilde. Dat hij het verkeerd begreep.
Maar hij luisterde niet.
Wat daarna gebeurde, ging te snel... en tegelijk voelde het alsof de tijd stilstond.
Ik voelde angst. Paniek. Ongeloof.
Ik zei meerdere keren dat hij moest stoppen.
Dat ik dit niet wilde.
Maar hij ging door.
Hij maakte opmerkingen die door mijn hoofd bleven echoën. Alsof dit was wat ik zogezegd zelf gewild had.
Maar dat was niet zo.
Helemaal niet.
Ik kon me niet meer bewegen. Mijn lichaam reageerde niet meer zoals ik wilde. Ik zat vast tussen angst en shock.
Ik bleef zeggen dat hij moest stoppen.
Dat hij me pijn deed.
Maar hij stopte niet.
Op dat moment voelde ik alleen nog maar pijn. Fysiek. Mentaal. Alles tegelijk.
Toen het voorbij was, trok ik me los en ging naar het toilet.
Daar zag ik het.
Het bloed.
En op dat moment besepte ik dat wat er gebeurd was... niet zomaar “iets” was.
Het was misbruik.
Ik was bang. Het was al laat. Ik wist niet wat ik moest doen.
Ik stuurde mijn beste vriendin een bericht:
“Bel me binnen 5 minuten.”