

de opsteker

Thema: Acceptatie

De **herstelkrant** voor en door **cliënten** van **Yulius** – editie zomer 2019

Van de redactie

Door hoofdredacteur Carola Franken

Acceptatie... In deze Opsteker gaan we aan de slag met acceptatie. De redacteurs doen dat allemaal op hun eigen manier. Hun stukken inspireren mij om zelf ook diep na te denken over wat acceptatie voor mij betekent. Ik kwam er de afgelopen weken achter dat dat niet zo'n makkelijke vraag is.

Allereerst denk ik aan het accepteren van mezelf en andere mensen. Ik ben trots op wie ik ben en omarm mijn minder sterke kanten. Ik hou van mijn medemens en probeer in iedereen het goede te zien. Maar acceptatie gaat verder. Hoe langer ik nadenk over dit thema, hoe ingewikkelder het wordt.

Naast acceptatie van mezelf en anderen, is er ook nog acceptatie op andere vlakken. Bijvoorbeeld van de situatie en omstandigheden. Oei, daar wordt het lastig... In deze maakbare maatschappij heb ik de drang om alles te willen controleren. Overal invloed op uit te oefenen. Zelfs als dat niet kan. Is dat acceptatie?

Ik beslis om acceptatie vanaf nu ook te zien als een soort berusting in hoe het leven loopt. Ik doe wat ik kan (jaja, zelfacceptatie), geloof in de mensen om mij heen en vind



rust in hoe mijn leven zich verder ontwikkelt. Dat betekent niet dat ik vervolgens met een glimlach rondloop als ik een boete krijg omdat ik de parkeer-app vergat aan te zetten. Maar wél dat ik accepteer dat het zo gelopen is en ik er verder niets meer aan kan doen. Volgende keer beter...

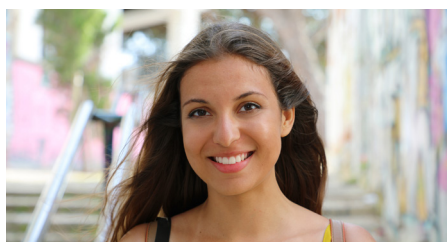
Veel inspiratie gewenst tijdens het lezen van deze Opsteker!

Straatvraag: Wat is acceptatie voor jou?



Reinier, 48 jaar

“Acceptatie betekent voor mij dat ik het leven neem zoals het is. Maar ook dat ik van mijzelf ga houden. Ik heb een zware tijd achter de rug en ben herstellende van een depressie. Ik heb de afgelopen drie maanden intensieve therapie gehad en zie het leven nu positiever. Ik heb leren genieten van de kleine momenten en ben milder voor mezelf geworden. Dit alles is een stukje acceptatie geweest. Van wat was, wat is en wat gaat komen.”



Sandy, 27 jaar

“Wanneer ik denk aan het woord acceptatie, dan denk ik direct aan zelfvertrouwen. Geloven in jezelf. Ik ben als kind altijd erg onzeker geweest omdat ik veel gepest werd. Hierdoor was het lastig om mezelf écht te accepteren. Uiteindelijk is het gelukt, maar diep van binnen blijf ik onzeker. Ik hoop ooit nog een keer volmondig te kunnen zeggen dat ik mezelf accepteer zoals ik ben. Maar ik moet daar echt nog aan werken.”



Mohammed, 31 jaar

“Ik zie acceptatie als een veelomvattend iets. Het betekent dat je kunt leven met alles wat op je pad komt. Positief en negatief. Ik ben van nature al een relaxed persoon. Ik maak me niet zo snel druk. Zit het mee, dan is dat leuk. Zit het tegen, dan komt het ook wel weer goed. Dat is mijn ‘versie’ van acceptatie. Natuurlijk heb ik ook zo mijn mindere momenten, maar ik probeer het leven te omarmen en te focussen op de leuke dingen.”

Bedankt Carola!

Door de redactie



Onze hoofdredacteur, Carola Franken, heeft een nieuwe baan en gaat Yulius verlaten. Daarom is deze editie van De Opsteker de laatste uitgave waar Carola aan meewerkte. De redactie gaat haar ontzettend missen.

De Opsteker is jaren geleden opgezet door Carola. Zij had altijd al de droom om een herstelkrant op te zetten en samen met de redactie is haar dit gelukt. Carola is ontzettend trots op alle prachtige edities van De Opsteker.

De redactie wil Carola hartelijk bedanken voor al haar werk. Dankzij haar tomeloze inzet is De Opsteker voor veel cliënten een inspiratiebron voor het herstel. We wensen Carola heel veel goeds in haar verdere loopbaan en met haar missie om ervaringsdeskundigheid beter op de kaart te zetten!



COLOFON

De opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Sander van Assem, Valerie van Dalen, Feniks, Carola Franken (hoofdredactie), Martin Groen, Arie de Groot, Hugo Klaus, Stieneke Koomans, Ben Kura, Emmy Moen, Laura Mukrab (eindredactie), Lyan Peter, Esther Overduin, Rebekka en Hannie Schuller.

Beeld:

Shutterstock en eigen materiaal

Opmaak:

Elektra Fungi

Drukwerk:

OpMeer BV, Den Haag

Oplage:

1.500 exemplaren

Redactieadres:

Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?

Kopij of reacties kun je sturen naar l.mukrab@yulius.nl met vermelding van je naam. Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto's apart meesturen.

Disclaimer

De inhoud van dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waar wij naartoe verwijzen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.

Exemplaar ontvangen

Wil je gratis één of meerdere exemplaren ontvangen van De Opsteker? Stuur dan een e-mail aan l.mukrab@yulius.nl.

Lastige gevoelens horen bij het leven. Het gaat immers niet altijd over rozen. Toch willen we vaak blij en gelukkig zijn. De tendens in deze maatschappij is: als je niet gelukkig bent, dan is er iets mis met je. We hebben het beter dan ooit. Het is hier relatief veilig en we leven in welvaart. Waarom zijn zo veel mensen dan ongelukkig? Dat vraag ik me af.

Misschien juist omdat we het goed hebben, denken we: geluk is maakbaar. Je hebt het zelf in de hand. Dus als je ongelukkig bent, is het je eigen schuld. Terwijl het leven ook wordt bepaald door dingen die je niet zelf in de hand hebt: het overlijden van een dierbare, een scheiding, ziekte of een ongeluk. Je kunt je hier tegen verzetten, maar die gevoelens blijven terugkomen. De weg langs het lijden gaat door het lijden heen. Beter is het om ruimte te maken voor het ongeluk in je leven en het leven volledig te omarmen, met alles wat er bij hoort. Want wat is er anders dan dat wat er is?

Hier is ruimte en tijd voor nodig. Wijsheid komt met de jaren. Allemaal staan we voor uitdagingen. Wees daarom lief voor jezelf. Kijk naar wat je werkelijk wilt en wat je waarden zijn. Richt je daar op. Ik zeg altijd: je kunt niet altijd de omstandigheden veranderen. Wel hoe je er mee om gaat. Dat is persoonlijke kracht. Je hebt regie over je leven. Gevoelens als verdriet, pijn of schuld zijn niet 'fout'. Ze kunnen je op iets wijzen wat je over het hoofd ziet. Jezelf accepteren, betekent dat je deze gevoelens niet afwijst.

PERFECTLY *imperfect*

In plaats van perfect te zijn, en geluk te willen vinden in de dingen buiten onszelf (zoals erkenning van anderen, een promotie op je werk, een nieuwe auto), moeten we weten dat we eigenlijk prima zijn zoals we zijn. Het zijn juist de onvolkomenheden, de imperfecties, die ons verbinden met anderen en ons maken tot wie wij zijn. Accepteer jezelf zoals je bent. Je hoeft niet te voldoen aan een ideaalbeeld buiten jezelf. Je bent uniek! De mooiste persoon die je kunt zijn is jezelf.



Ook dit gaat weer voorbij

Door Sander van Assem

‘Doe het anders maar omdat je het waard bent’, zeg ik vandaag tegen mezelf. En ‘Doe het maar, omdat ook dit weer voorbij gaat.’ Want vandaag zie ik het allemaal eigenlijk niet zitten. Ik ben moe, ontzettend moe. Dus ik pak de stofzuiger en doe met aandacht de gehele kamer. Ik vul een wasbak met water en sop en doe aandachtig de afwas. Ik zet de computer aan en schrijf dit stukje tekst.

Dat is wat me er vandaag doorheen helpt. Als het lastig en moeilijk is, bedenk ik me dat het ook weer verandert als ik aardig ben voor mezelf. Dat die verandering dichtbij huis mag zijn. Zelfs in de woonkamer en de keuken. Ik wil accepteren dat ik nog werk aan mijn herstel. Woorden als ‘Ook dit gaat weer voorbij’ helpen mij om positief te worden en blijven. Ik wil liever voor mezelf zijn en werk daar hard aan. Natuurlijk heb ik hulp nodig. Van anderen, maar ook van mezelf.

Ik heb het huishouden gedaan, dit stukje geschreven en voel me een stukje beter. Dus het klopt: dat vervelende gevoel gaat weer weg. Met kleine stapjes, zelfacceptatie en vooral met lief zijn voor mezelf. Doe je mee?



Niet mijn ding

Door Emmy Moen

Terwijl ik nadenk over het thema van deze editie, vraag ik me af of er ooit een moment komt dat ik mezelf en het leven volledig kan accepteren. In mijn hoofd is alles zwart óf wit. Grijs bestaat niet. Door mijn borderline kan ik moeilijk nuanceren. Ik kan iets óf volledig accepteren óf helemaal niet. Ik scoor een tien of ik begin niet eens aan de (wed)strijd. En omdat ik weet dat ik veel van mijn ‘imperfecties’ simpelweg niet kán accepteren, begin ik er niet eens aan. Verspilde moeite...

Een andere reden dat ik acceptatie ingewikkeld vind, is omdat – naar mijn idee – de valkuil van acceptatie laksheid is. ‘Ik sta 200 euro rood? Ach, mijn salaris wordt toch volgende week gestort.’ ‘Ik ben 5 kilo aangekomen. Ach, ik heb lekker genoten van al die chocola.’ ‘Ik heb een boete voor te snel rijden. Ach, ik was in ieder geval op tijd op mijn afspraak.’ Wat een slappe hap. Dit past niet bij me. Ik ben een aanpakker, een doorzetter. Uitdagende situaties gewoon wegzuchten, past niet bij me.

Misschien moet ik gewoon accepteren dat acceptatie niet mijn ding is. Ik ben een gigantische perfectionist die zwart-wit denkt en tegelijkertijd doodsbang is voor een lakse levenshouding. Ik maak het mezelf (onnodig) moeilijk. Het lijkt me echt lekker om een keer anders te zijn. Grijs te denken en af en toe iets ‘te pikken’. De balans vinden tussen alles en niets. Tussen knokken en opgeven. Dat is een mooie opdracht voor mezelf voor komende week. Durf ik het aan?



Misschien zit je midden in een depressie. De zoveelste in je leven. Na de vorige wist je zeker dat het anders zou worden. Nu zou je eindelijk gelukkig worden. Maar nu is je wereld weer zwart. Uitzichtloos.

Misschien heb je net een psychose gehad. Je had nog zo opgelet. Gezond geleefd. Op tijd naar bed, goed gegeten, stress vermeden, trouw je medicatie ingenomen. Maar toch is het gebeurd. En nu moet je weer oprabbelen. Je bent doodop, want je hersenen hebben een mokerslag gehad.

Of je had vannacht een crisis. Je hoofd ontplofte bijna door de heftige emoties. Het was te veel. De spanning, de pijn, de angst, de minderwaardigheid. Je zag maar één uitweg: jezelf in je been snijden. Het luchtte even op. Maar nu schaam je je.

Misschien heb je pijn in je lichaam. Je weet niet waar het vandaan komt. De artsen weten het ook niet. Het maakt je wanhopig. Je wilt zo graag een oorzaak weten. Je wilt zo veel ondernemen, maar de pijn weerhoudt je ervan. Misschien... staat jouw verhaal hier niet bij. Maar je leest dit krantje en dat is niet voor niets.

Hoe kun je jezelf en het leven accepteren als het zo zwaar is? Ze kunnen mooi praten, die hulpverleners. Dat je een mooi mens bent met kwaliteiten. Maar zij weten vaak niet hoe het is om je zo te voelen. Je wilt genezen. Niet aanvaarden dat je ziek bent. Je wilt geen pijn voelen. Die pijn moet weg. Maar wat als er geen volledige genezing mogelijk is? Als je er achter komt dat sommige dingen niet over gaan? Wat als de pijn niet weggaat?



Ook ik worstel met deze dingen. Tientallen jaren heb ik geprobeerd te genezen. Maar ondanks een niet geringe groei, is genezing niet gelukt. Daar zit ik dan. Met mijn wonden en blauwe plekken. Met mijn geknakte hoop en vechtlust. Ik kijk naar mezelf. Ik zie hoe ik zwom, al die jaren. Tegen de stroom in. Bijna kopje onder. Ik ben er nog. Ik heb dit leven, dit lichaam, dit hoofd, deze ziel. Dit huisje, deze familie, vrienden, bomen in de straat, de zon die elke dag weer opkomt. Mijn benen die me door de polder laten fietsen, mijn ogen die me de Dordtse havens laten zien en de lach van een kind. Mijn oren die me muziek van Pachelbel laten horen. Ik ben hier, nu. En dat is mooi. Mooi genoeg, wat jij?



Acceptatie overbruggt de kloof tussen hart en verstand

- Panache Desai



STORMWIND

*Als de stormwind langzaam luwt
hervindt mijn ziel haar rust
Dan komt de zon weer langzaam door
en wordt mijn pijn geblust*

*Dan hoor ik de vogels weer zingen
en geniet van hun vogelzang
Zij musiceren met velen
hun vogelleven lang*

*En als de zon dan weer helder schijnt
weet ik hij schijnt niet alleen voor mij,
maar maakt velen opgeruimd en blij
Dan kom ik weer wat tot mijzelf*

*Mijn oorsprong, mijn gevoel, mijn zin, mijn doel
'K moet er voor gaan,
soms vechtend voor mijn bestaan
Ja zo kan het gaan en moet ik mijn tranen laten gaan.*

Door Hannie Schuller



Puzzel

Door Arie de Groot

Er werd mij verteld dat ik te veel puzzel in mijn hoofd, te veel analyseer. Al snel zag ik overal puzzelstukjes lopen. Ik zie de wereld opeens als een puzzel en alle mensen zijn daar een stukje van. Dus om compleet te zijn hebben we alle mensen nodig. Als alle stukjes op de juiste plaats zijn ingebed, is er een harmonieuze afbeelding gelegd.

Soms zie je gelijk waar een stukje hoort. Maar meestal moet je goed naar het puzzelstukje kijken om te weten waar het ongeveer bij hoort om daarna zorgvuldig de juiste plaats te bepalen. Nemen we daar de tijd niet voor en dwingen we een stukje op een plaats waar het niet goed past, dan vervormt het.

Soms beschadigen daardoor de stukjes eromheen ook. En probeer je het puzzelstukje weer los te wrikken, dan gaat er nog meer aan kapot en past het nergens meer. Zo beschadigen mensen ook als we ze nu maar even snel op hun plaats duwen in onze maatschappij.

Zelf voel ik mij soms een stukje lucht wat in het gazon verwerkt is, overduidelijk dat het verkeerd zit, toch? Maar dat is helemaal niet zo duidelijk, want ik probeer mij aan te passen. Ik ben fletser geworden, wat vergeeld en daardoor lijk ik aardig groen. Daarvoor moest er wel wat verwringen en flink bijgeschaafd worden, dus toen leek het best te passen.

Eerst klemgezet en later losgetrokken kwam ik rafelig bij Yulius terecht waar we nu proberen te achterhalen hoe mijn origineel eruitziet. Het leven word zo nooit saai en de nieuwe uitdaging is om nu wel de juiste plaats te bepalen. En in harmonie te komen met de mensen om mij heen.



Nobody is perfect (and my name is nobody)

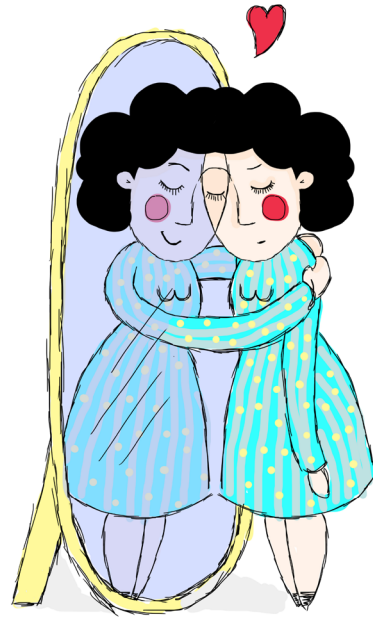
Door Hugo Klaus

Iedere gek zijn gebrek en voor een zot is het een genot... Velen van ons kennen ongemakken die ze nooit hadden willen krijgen. Helaas voor mezelf val ik ook onder die categorie. Een van mijn gebreken was en is partiële epilepsie. Door zuurstoftekort bij de geboorte had ik tijdens mijn pubertijd regelmatig epileptische aanvallen. Dit belemmerde mij in mijn tijd van de middelbare school, omdat ik na een aanval mijn geheugen deels kwijt was. Door deze epilepsie voelde ik me erg onzeker en kwetsbaar. Ik durfde veel dingen niet uit angst voor een aanval. Ik accepteerde het gewoonweg niet van mezelf dat ik dit had en ging er vanuit dat anderen er ook zo over dachten. Moeizaam doorliep ik de mavo in 7 jaar, terwijl er 4 jaar voor stond. Maar ik bleef knokken tegen mijn gebrek en kon toch wat avondstudie doen om mijn boekhouddiploma's te behalen.

Pas op mijn 27e jaar kwam ik bij een neuroloog terecht die gespecialiseerd was in epileptica. Deze kundige arts wist mij in een eenvoudige uitleg duidelijk te maken wat er met me aan de hand was. Hij wist zeer goed te omschrijven hoe ik een aanval voelde aankomen en dat daarbij hoorde dat ik na een aanval zeer uitgeput was en wel een hele dag kon slapen. Hij schreef mij de juiste medicatie voor en stelde mij gerust dat ik – na enige tijd van medicatiegebruik - aanvalsvrij zou blijven. Ik moest wel accepteren dat ik mijn gehele leven medicatie moest gebruiken om stabiel te blijven.

Sinds het bezoek bij deze zeer deskundige arts ben ik de rest van mijn leven aanvalsvrij gebleven, maar een stuk onzekerheid moest ik nog overwinnen. Uiteindelijk voelde ik meer kracht en kwam opmerkelijk mijn geheugen weer grotendeels terug. Ik wist mij dingen te herinneren, die ik ooit op de mavo geleerd had, maar die ergens diep waren weggezonden. Het werd nu tijd om mij verder proberen te ontplooiën en ik startte met een hbo-opleiding. Die rondde ik af en ik kreeg leidinggevende functies. Dit had ik nooit van mezelf verwacht. Heb ik dit in mij?!

Love yourself!



Wanneer iemand zichzelf niet goed genoeg vindt, minderwaardig over zichzelf is, zeg ik vaak tegen hen dat ik dit herken. De boodschap die ik die personen, en ook jou als lezer, wil geven, is: accepteer jezelf. En accepteer het vooral niet dat anderen misbruik van jou en jouw gebrek maken. Acceptatie is ook een kwestie van respect en dat mag je afdwingen. Nobody's perfect. En dat hoeft ook niet.



VOLHOUDEN IN DE LEEGTE

*Volhouden in de leegte
van je angst en onzekerheid
van je verdriet en je gemis
van je verlies en je handicap
van je twijfelen en niet-weten.*

*De leegte van het ontbreken van alle zekerheid
en alle vaste grond, met betrekking tot je werk
je gezondheid
je relatie
je leven
je God.*

*Volhouden in de leegte,
ook als...
ook als de krachten uit je wegvloeien
ook als je weg wilt kruipen in aarzeling,
verwijt, schuldgevoel
ook als je jezelf in de weg zit,
de wereld en het leven je ontglippen
ook als de onrust en verbittering in je groeien
ook als zwakheid en verslagenheid je verlammen
Volhouden in de leegte
niets willen; maar zomaar 'laten zijn'.*

*Je niet overgeven aan het noodlot
Je niet lamgeslagen voelen
en uit angst je niet-durven-verroeren
maar, zomaar laten zijn...
zoals een boom, die in de winter alle bladeren verliest
maar het nieuwe leven al voedt
zoals de zee die voortdurend komt in eb en vloed
en nooit verliezer is.*

*Volhouden in de leegte en
geloven
dat elke crisis een groeimoment is (kan zijn)
dat elke pijn een groeipijn is (kan zijn)
dat elke duisternis een schaduwkant van het licht is
dat in elke stilte
-onverwacht-
het leven kan doorklinken
-toch-.*

*Gedicht uit het boekje Gaandeweg Gedachten
Gedichten Gebeden
Uitgekozen door: Esther Overduin*

Toen ik te maken kreeg met een psychische ziekte ging het eerst om herstel. Ik verbleef op een opnameafdeling en ik kreeg medicijnen. Dat is nu vijf jaar geleden. Daarna ontstond een rouwproces. Ik voelde emoties van boosheid en verdriet. Ik wilde niet dat mijn leven anders liep dan ik dacht.

Gelukkig werd mij gezegd dat ik boosheid en verdriet mag ervaren en dat deze emoties regelmatig terugkeren. In mijn geval is dit vaak als ik mijn leven vergelijk met die van mijn vriendinnen. Dan zie ik dat ik dingen mis, dat er meerdere dingen ontbreken of anders zijn. Ik heb emoties gevoeld om het verlies van mijn psychische gezondheid en ook om het verlies van mijn idealen. Ik moest op zoek gaan naar taken en een werkplek waar ik het wel aan kon. Het is fijn dat dat is gelukt. Ik leerde om los te laten wat ik niet kon veranderen.

Aanvaarding is een proces. Ik ben nu aan het leren waar voor mij de balans is tussen activiteit en rust. Ik leer dat ik mij aan mijn structuur moet houden, dan voel ik mij het beste. Afgelopen maanden zat ik in een depressie. Gelukkig gaat het weer vooruit! Dat betekent dagelijks oefenen. Het is belangrijk te luisteren naar wat mijn hoofd en lichaam aangeven. Er is een kans dat ik anders overprikkeld raak en het gevolg is hoofdpijn en grote vermoeidheid. Ik ben zover dat ik goed voor mijzelf wil zorgen (en dus naar mijn grenzen luister).

Ik voel op dit moment rust in mijzelf als het gaat om hoe mijn leven eruit ziet en hoe het verder zal verlopen. Ik ben gelukkig met mijn familie en vrienden, met mijn zelfstandige woning, mijn participatieplek in de boekhandel en vrijwilligerswerk. Door studie en werk heb ik letterlijk een streep gezet (voor een tijd). Ik wil aan mijzelf werken en ik hoop te groeien! Ik ga een bepaalde therapie volgen zodat ik er sterker uitkom. Dat is wat ik op dit moment nodig heb en dat is oké.



Het acceptatieproces van mijn diagnose

Door Rebekka

Het is inmiddels al twaalf jaar geleden dat ik de diagnose schizofrenie kreeg. Dit was een harde klap voor mij, maar ook voor mijn familie. Niet alleen door de problemen die gepaard gaan met de diagnose zelf, maar vooral ook omdat dit een levenslang probleem is. Het is een diagnose waar ik nooit volledig afstand van kan nemen. Toch zijn er perioden waarin ik vrijwel geen klachten ervaar. Dan kan ik behoorlijk wat dingen bereiken.

Het voornaamste wat ik heb bereikt is het behalen van mijn hbo-diploma en mijn leuke vrijwilligersbaan. Binnenkort ga ik misschien zelfs weer een proefplaatsing starten voor een betaalde baan. Daar zou ik eigenlijk al mee starten, maar ik moest dit stopzetten vanwege een opname. Maar het betekent dat ik ondanks de diagnose toch veel kan bereiken.

Ik heb mijn psychische problemen geaccepteerd en probeer het maximale uit het leven te halen. Dat gun ik jou ook. Je zal misschien nooit volledig afstand kunnen nemen van je psychische problemen, maar dat betekent niet dat je ineens niets meer kan! Belangrijk is het om niet in je ziekte te blijven hangen, maar juist uitdagingen te zoeken in het vinden van andere oplossingen.

Je kunt je realiseren dat je, ondanks dat je de diagnose al een tijd geleden hebt gehoord, niet altijd meteen je diagnose kunt accepteren. Daar gaat soms een lange periode overheen. Maar als het lukt, voelt dat bevrijdend.



Mijn leven loopt nou eenmaal anders dan een gemiddeld leven. Soms denk je het ook geaccepteerd te hebben, maar kom je er op een later moment achter dat dit niet zo is. Ik dacht mijn psychische problemen al jaren terug geaccepteerd te hebben, maar dat bleek ik nog niet volledig te hebben gedaan.

Vooral na mijn laatste opname van enkele weken terug, heb ik vollediger geaccepteerd dat ik schizofreen ben. Ook al slik ik trouw mijn medicatie, ik kan blijkbaar toch een terugval krijgen. Dat is wat ik heb ervaren. Je psychische problemen accepteren betekent niet dat je ineens weer alles kan. Het is vooral dat je weet waar je beperkingen liggen maar zeker ook je mogelijkheden.



Als het leven je laat struikelen
maak er dan een salto van

Acceptatie is het aanvaarden van een situatie die schijnbaar/blijkbaar, onveranderlijk is en waar je je dus blijkbaar beter bij kunt neerleggen in plaats van het te ontkennen of er tegen te blijven vechten. Zeker, het accepteren van bijvoorbeeld je diagnose, in onze gevallen doorgaans een psychische ziekte of kwaal, is de sleutel naar een stukje herstel. Maar ook 'peace of mind' en dat kent zeker een waarde. Als er bijvoorbeeld een been geamputeerd is, heeft het weinig nut om het te blijven ontkennen... Dat staat dan zeker een proces van rehabilitatie sterk in de weg.

Toch kent acceptatie ook een duistere kant. Acceptatie is namelijk uitsluitend een nuttige zaak als datgene wat je moet accepteren ook correct is! En aan de juistheid van diagnoses, met name binnen de psychiatrie, kan je meer dan eens vraagtekens zetten. Acceptatie werkt dan compleet averechts. Acceptatie moet je dus begeleiden met je gezond verstand en kritische beoordeling. Voor je accepteert moet je wel eerst volledig overtuigt zijn van de juistheid van je diagnose. Ook kan acceptatie de oorzaak zijn van een apathische en lethargische houding; gebrek aan inzet om zelf met kracht en motivatie zaken aan te pakken die juist nodig zijn om toch grote stappen vooruit te zetten. Mentale sufheid is dan je kenmerk, en dat lijdt nergens toe. Als jij dus een diagnose niet ook zelf controleert en beoordeelt, kan je een speelbal worden van omstandigheden die feitelijk niet op jou van toepassing zijn. Maar dan accepteer jij wel die verkeerde situatie, met alle gevolgen van dien.



Alles begint met een gedachte, ook verkeerde dingen. En als die gedachte nu zo is dat jij nergens wat aan kan doen, dan zet deze gedachte zich in je vast en ondermijnt dan alle initiatieven om wat te doen aan een situatie waar je mogelijk wel wat aan kan doen. Ook hulpverleners dienen zich dat te realiseren en voorzichtig te zijn met een stellige conclusie wat de diagnose betreft. De gevolgen kunnen namelijk heel groot zijn en ervoor zorgen dat jij als patiënt geen enkel initiatief meer neemt omdat 'er toch niks aan te veranderen is'.

Acceptatie is dus een dualistisch begrip waar meer dan één kant aan zit. Acceptatie is een zaak van verstand en zorgvuldige afwegingen. En ook bij correcte diagnoses is er geen ruimte om er alleen maar passief bij te gaan zitten; ook dan zijn er doorgaans nog vele mogelijkheden om je situatie te verbeteren of bij te schaven!



**‘Vergeet wie je dacht te zijn
en accepteer wie je bent’**

