

INTERVIEW Diepe eenzaamheid na zware jeugdijaren

'Tien jongens sloegen me in elkaar, de leraar greep niet in'

Je kunt je eenzaam voelen na een verhuizing of andere verandering in je leven. Maar de eenzaamheid kan ook diep van binnen zitten, als een loodzware last die je altijd met je meedraagt. Sio Kraaij en Stefanie Bakker weten daar alles van en helpen anderen via de Herstelacademie.

”
Zij zaten net zo diep als ik en waren eruit gekomen. Als zij het konden, kon ik het misschien ook

Sio Kraaij



Petra Bies
p.bies@medialhuis.nl

Den Helder ■ „We ondersteunen hen in hun eigen zoektocht naar een prettig leven”, omschrijft Sio het mooi.

Bij beide vrouwen werd de kiem van hun eenzaamheid gelegd in de jeugd. Stefanie (31) groeide op in een probleemgezin. „Een sociaal zwak gezin. Veel schulden, veel drank.” Er is nauwelijks aandacht voor haar. „Ik ben de jongste van vier kinderen, heb twee zussen en een broer. Mijn broer was het enige gewenste kind.”

Er is veel onrust in huis. De oudste kinderen zijn 'drie grote schreeuwers', schetst Stefanie en dat lawaai zorgt weer voor boze reacties van de ouders. Stefanie kruipt in haar schulp. „Hoe stiller ik was, hoe minder ruzie er zou zijn.”

Er is dat ene beeld uit haar jeugd dat nog vaak terugkomt. Ze is vijf en het gezin gaat op vakantie naar Limburg. „In de auto kreeg iedereen een broodje. Behalve ik.”

Het kan best zijn dat het gewoon een foutje van haar moeder was, maar zo voelt het niet voor de kleine Stefanie. Ze durft niet om een broodje te vragen, ze berust. „Ik dacht dat er een reden was dat ik werd overgeslagen, dat ik misschien te veel geluid had gemaakt.”

Op de basisschool wordt ze gepest. „Ik was onzeker en timide. En er was thuis geen geld voor hippe kleren, ik kon niet meedoen met de mode. Dan weten de wolven je wel te vinden.”

Het kwetsbare meisje wordt ook een makkelijke prooi voor een seksbeluste volwassene. „Een buurman heeft me seksueel misbruikt. In ruil daarvoor kreeg ik dan dingen om mee te kunnen doen op school. Spulletjes van Diddl waren toen heel in.”

Het gaat slechter en slechter met

Stefanie. De enige die dat opmerkt is een van haar zussen. „Zij was zeventien toen ze me mee heeft genomen naar de huisarts. Ik was toen twaalf.” De huisarts zorgt voor hulp via de jeugd-GGZ. Er zal een lang traject van hulpverlening volgen.

Want haar jeugd laat moeilijk uitwisbare sporen na. „Ik was heel ontoegankelijk geworden, wilde niemand tot last zijn. Wie zat er nou op mij te wachten? Ik was heel eenzaam.”

Een gevoel dat Sio (54) geheel herkent. Ze groeit op in een klein dorp in de buurt van Hoorn. „Mijn ouders kwamen er niet vandaan, ons gezin was anders dan de meeste gezinnen in het dorp. We waren buitenbeentjes die uit de toon vielen.”

„Op de basisschool werd ik gepest. Dat ging ver. Ik werd een keer op het schoolplein door tien jongens in elkaar geslagen. Er stond een leraar voor het raam, maar die greep niet in.”

Minder waard

Het voelt als het incident met het broodje van Stefanie. „Ik dacht dat het hoorde dat ik zo werd behandeld. Ik geloofde dat ik echt minder waard was dan anderen, dat het normaal was dat sommigen nu eenmaal meer recht van leven hadden dan anderen.”

Thuis is er weinig steun. „Met mijn vader had ik geen goede band, ik was vooral bang voor hem. Mijn moeder was een heel lieve vrouw. Maar ze had multiple sclerose, waardoor ze er niet echt voor haar kinderen kon zijn. In de ogen van mijn moeder ging het ook altijd goed met mijn zus en mij, konden wij alles aan. Daardoor liet ik het nooit merken als het niet goed ging.”

De overgang naar de middelbare school zorgt voor een opleving. „Ik werd normaal behandeld door mijn klasgenoten, kreeg zelfs een vriendengroep. Het was een open-



Sio Kraaij (links) en Stefanie Bakker voor het GGZ-gebouw in Den Helder waarin de Herstelacademie is gevestigd.

FOTO REDMOUSE

baring. Twee jaar ging het goed, tot een meisje mij uit de groep werkte.”

Sio verzet zich er niet tegen. „Het was ook te mooi om waar te zijn. Ik dacht, ze zijn erachter gekomen dat ik minderwaardig ben, ik zal er nooit bij horen.”

Haar ouders scheiden als ze acht jaar oud is. Als ze op haar veertiende bij haar vader moet gaan wonen, gaat het helemaal mis. Ze heeft dan al haar eerste suïcidepoging gedaan. „In bad. Ik had gehoord dat het makkelijk was om in het water je polsen door te snijden. Dat was niet zo. Maar ik ontdekte wel dat ik er rustig van werd als ik mijzelf sneed.”

Vlak na haar vijftiende verjaardag loopt Sio weg van huis. Ze belandt in Amsterdam in de kraakscene, zit met oud en nieuw moederziel alleen in een kamertje.

Onvoorwaardelijk

„Er waren geen volwassenen die zich om mij bekommerden. Tot ik op mijn zeventiende zwanger en dakloos was. Een jongen die ik al wat langer kende, heeft mij toen meegenomen naar zijn moeder. Zij is als een tweede moeder voor mij geworden. Ik geloofde dat ik geen liefde waard was, maar zij was er altijd onvoorwaardelijk, al zag ik dat pas jaren later in.”

De relatie met de vader is al verbroken voordat het kindje geboren wordt. „Het was een foute relatie.” Er volgden nog meer van die giftige relaties. In een turbulent leven, waarin alcohol en drugs een steeds grotere rol gaan spelen.

Het keerpunt komt als ze 41 is en

„
Ik was heel
ontoegankelijk
geworden, wilde
niemand tot last
zijn. Wie zat er
nou op mij te
wachten?”

Stefanie Bakker

haar eerstgeborene zijn broertje komt halen om hem op te nemen in zijn eigen gezin. Het jongetje is negen. „Ik dacht: ik moet iets doen, anders overleef ik het niet. En ik wilde blijven leven voor mijn kinderen.”

Ze laat zich opnemen in een kliniek om af te kicken. Het is niet de eerste opname, ze is al meermalen opgenomen vanwege psychische klachten. „Hier kwam ik voor het eerst in contact met ervaringsdeskundigen. Mensen die net zo diep hadden gezeten als ik en eruit waren gekomen. Als zij het konden, kon ik het misschien ook!”

Lange weg

De weg was lang voor Stefanie en Sio, maar leidde uiteindelijk naar een mooie bestemming: de Herstelacademie van GGZ Noord-Holland-Noord. Daar werken ze beiden als ervaringsdeskundige. Geen vrijwilligerswerk, ze zijn geschoold in het geven van cursussen en trainingen gericht op herstel. En ze vertellen hun eigen herstelverhaal bij instanties en opleidingen.

Of aan een breed publiek. Stefanie vertelt zaterdag 28 september vanaf elf uur haar verhaal over psychische kwetsbaarheid en eenzaamheid in bibliotheek School 7 in Den Helder, als onderdeel van de themaweek rond eenzaamheid in de marinestad.

Waarbij ze ook ingaat op de suïcide van haar beste vriendin, die zij in een therapiegroep ontmoette en die ook ervaringsdeskundige wilde worden, maar het leven niet meer aan kon. „Zij was iemand die

mij zonder woorden begreep, bij wie ik mocht zijn wie ik was. Het voelt alsof ze nog bij me is, ik leef voor twee.”

Het is goed om openlijk te spreken over problematiek als zelfdoding en seksueel misbruik, vinden de vrouwen. „Bij mij werden de suïcidepogingen genegeerd. Dat werd in die tijd ook maar beter gevonden, je moest er geen aandacht aan besteden”, zegt Sio.

En ook van eenzaamheid moet het stigma af. Sio: „Ik heb zo vaak van die goedbedoelde adviezen gekregen. Maak eens een praatje met de moeders op het schoolplein, ga op een club. Maar als die eenzaamheid zo in je zit, helpt dat niet. Ik had best leuke contacten op een zwemclub, maar ik durfde ze niet thuis uit te nodigen. Ik dacht, als ze zien hoe ik echt ben, dan haken ze af. Altijd dat gevoel dat ik door de mand zou vallen.”

„Als je als kind hebt geleerd dat je het zelf moet zien te rooien, alles zelf op moet lossen, dan reik je ook niet uit, vraag je niet om hulp. En je ziet het ook niet meer als iemand er wel voor je wil zijn.”

De twee vrouwen zijn blij met hun werk op de Herstelacademie. Ook omdat ze zelf hebben ervaren hoeveel een lotgenotengroep voor je kan betekenen. „Alleen al de ervaring dat je niet de enige bent die zich zo rot voelt, dat je niet raar bent”, aldus Stefanie.

Zie je het leven niet meer zitten? Of maak je je zorgen over een ander? Bel 0800-0113 of chat via 113.nl. Anoniem, gratis en 24/7.

De Herstelacademie

De Herstelacademie heeft in de Noordkop twee vestigingen: aan de Drs. F. Bijlweg 55 in Den Helder (het voormalige postkantoor) en in Schagen aan de Piet Ottstraat 2. Ook in Alkmaar en Hoorn is een Herstelacademie.

Het aanbod is heel divers, er is bijvoorbeeld ook een wandelgroep en er zijn trainingen om meer grip op het eigen leven te krijgen. Er zijn ook enkele een-op-eengesprekken met een ervaringsdeskundige mogelijk. Er is geen verwijzing nodig, er wordt niet gerapporteerd en de hulp is gratis. „En kan snel geboden worden, er zijn vrijwel geen wachtlijsten”, aldus Stefanie. „Wie niet in de eigen woonplaats naar de Herstelacademie wil, kan terecht op een van de andere locaties.”

Er is ook online aanbod, te vinden op www.ggz.nhn.nl/herstelacademie. Op die site staat meer informatie over de activiteiten en cursussen op locatie. De vestigingen in Den Helder en Schagen zijn telefonisch bereikbaar via 06-12558990.