

Ingrid Nelis toont haar kwetsbaarheid

We beseffen vaak niet hoe hard we elkaar nodig hebben

TEKST Frederika Hostens /// FOTO'S Stef Dehantschutter

Ingrid Nelis (54) spartelde zich al door tal van moeilijke situaties. Als kind worstelde ze met een angststoornis, als kleuterjuf raakte ze verstrikt in een slopend conflict op het werk, ze maakte een zware depressie door en heeft sinds juli 2017 eierstokkanker. Wat hielp en helpt haar om ondanks die mokerslagen toch in haar kracht te blijven staan? Ingrid vertelt het ons aan de hand van zes fragmenten uit haar boek 'Gekleurde tranen'.



Ingrid Nelis: "Om iets moeilijks te verwerken, heb je verbinding met anderen nodig."

Zelfzorg

Mensen met een trauma moeten leren voor zichzelf zorgen. (...) Zelfzorg betekent: kijken wat je nodig hebt om gelukkig en krachtig in het leven te staan. De moed vinden om te ontdekken bij jezelf wat je eigenlijk nodig hebt.

"Ik heb lang niet geweten wat ik nodig had. Ik voelde pijn en verdriet en dacht dat ik vooral troost nodig had. Die vond ik niet altijd. Door kanker te krijgen, ben ik gaan voelen en inzien dat als ik nu niet goed voor mezelf zorg, mijn leven afgelopen is. In Leven (het driemaandelijks magazine van Kom op tegen Kanker voor mensen met kanker en hun naasten, red.) zag ik een aankondiging voor een mindfulnessstraining. Ik schreef me in en had er veel aan maar op bepaalde oefeningen blokkeerde ik. De psychologe die de mindfulnessstraining begeleidde, zei me dat rouwtherapie me misschien zou kunnen helpen. Dat bleek te kloppen. De rouwtherapeute leerde me om op momenten dat het moeilijke stuk in mij naar boven komt en me verlamt, heel hard te gaan voelen wat ik op dat moment nodig heb om daarmee om te gaan."

Verbinding

Blijf op zoek gaan naar andere mensen. Tijdens een ziekteproces doet dat het meeste deugd. Een knipoog, een schouderklop, het present zijn van mensen rondom jou. Zonder dat ze de intentie hebben om oplossingen aan te reiken. Gewoon aanwezig zijn en luisteren volstaan.

“Wat ik zelf het meest nodig heb? Mensen rond mij die dierbaar en vertrouwd aanvoelen. We beseffen vaak niet hoe hard we elkaar nodig hebben. In het tv-programma Van Gils & gasten verwoordde psychiater Dirk De Wachter het onlangs nog als ‘ga praten met elkaar’. Een goed gesprek is helend, maar we durven vaak de stap niet te zetten om het over de essentie te hebben. Over het moeilijke stuk dat je niet alleen verwerkt krijgt. Ik ging dat stuk vroeger zelf ook uit de weg, maar heb ondervonden dat je om iets moeilijks te verwerken verbinding met anderen nodig hebt. Ik geef nu zelf meer aan wanneer ik wie op bepaalde momenten nodig heb. Ik formuleer dat zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld door te zeggen ‘het zou me veel plezier doen als je dan zou langskomen’. Door zelf de eerste stap te zetten, creëer je mogelijkheden voor verbinding.”

“Waarom onze emoties voor elkaar verstoppen als eerlijkheid ons dichterbij elkaar kan brengen?”

Schaamte

Ik botste op het vooroordeel van veel mensen. Een lichamelijke ziekte overvalt je, zo wordt in het algemeen geredeneerd. Als je mentaal ziek bent, wijzen velen je als hoofdverantwoordelijke aan.

“Het is heel moeilijk om ervoor uit te komen dat je in behandeling bent voor een psychische aandoening. Er kleeft een stigma aan. Het is in onze samenleving aanvaardbaar om aan een lichamelijke ziekte te

Attraversiamo

Ingrid Nelis staat een deel van de opbrengst van haar boek af aan de vzw Cuore van Pieter Michiels. Pieter was vroeger tenniscoach en ontdekte daar de emotionele kwetsbaarheid van kinderen. Zijn project ‘Attraversiamo’ of ‘Oversteken’ wil een bijdrage leveren om ieder kind op zoek, te helpen gaan naar de kernwaarden van zichzelf.

Meer info: www.cuore.be en www.facebook.com/cuorepietermichiels

lijden maar niet aan een mentale. De samenleving geeft op een dwingende wijze een negatieve kijk door op psychisch lijden. Je neemt die over voor je het weet. En je geeft jezelf een stigma. Het stigma van de schaamte. Je durft er niet over te spreken en het wordt een taboe. Dat is heel herstelbelemmend en ziekmakend.”

Bondgenoten

Het allerbelangrijkste tijdens mijn behandeling voor mijn depressie was dat ik me omringd voelde door lotgenoten en door mensen die met dezelfde problemen werden geconfronteerd als ik. Die lotgenoten werden mijn belangrijkste bondgenoten.

“Door met lotgenoten te praten, ondervind je dat ze op hetzelfde stigma botsen en dezelfde schaamte ervaren. Er samen over praten, doorbreekt het gevoel van eenzaamheid. En als je je minder alleen voelt, lukt het ook beter om je vertrouwen weer op te bouwen. Ik vond de groepsgesprekken inspirerend en tegelijk heel steunend. Ik voelde me gedragen door mensen die aan elkaar hun emoties en gevoelens durven uitdrukken. Het is een van de voornaamste redenen waarom ik na mijn ontslag uit het psychiatrisch ziekenhuis één dag per week als ervaringsdeskundige in een psychosociaal revalidatiecentrum ging werken. Ik vertelde er aan verschillende groepen mijn herstelverhaal. Ik voelde dat ik zo iets kon betekenen voor anderen en dat ik het stigma mee aan het doorbreken was. Daar ben ik trots op. In mijn rol als ervaringsdeskundige benadrukte ik ook sterk dat we volgens mij meer vertrouwen moeten hebben in wat we voor elkaar kunnen betekenen.”

Kwetsbaarheid

In het erkennen van je kwetsbaarheid ligt de bron van herstel. Vandaar dat mensen die een depres-

sie hebben doorstaan vaak heel krachtig en sterk terugkeren. Omdat ze om te herstellen geen andere mogelijkheid hadden dan naar de diepste bron van hun kwetsbaarheid te gaan.

“We moeten meer vertrouwen hebben in wat we voor elkaar kunnen betekenen.”

—

“Een belangrijk luik van zelfzorg is je kwetsbaarheid onder ogen durven zien. Voor mij was dat een zwaar traject. Mijn vertrouwen in mezelf en in anderen was zwaar geschonden door wat ik vroeger had meegemaakt. Ik voelde me bedolven onder takken en modder en zag niet hoe ik me daarvan kon bevrijden. Ik ben blij dat ik hulp heb gezocht en gekregen. Intensieve psychotherapie en gesprekken met zorgverleners en lotgenoten hebben me geholpen om de takken en modder op te ruimen en hebben me geleerd om op zoek te gaan naar mijn echte noden. Nu ik kanker heb, word ik opnieuw met mijn eigen kwetsbaarheid geconfronteerd. Ik stop die niet weg. Door de

Eierstokkanker

Lees meer over de behandeling van eierstokkanker op www.allesoverkanker.be/eierstokkanker. Wil je in contact komen met lotgenoten die eierstokkanker of een andere gynaecologische kanker (gehad) hebben? Stuur dan een mail naar contacteer.esperanza@gmail.com of surf naar www.allesoverkanker.be/lotgenotengroepen/esperanza.

chemo ben ik kaal geworden. Ik draag niet graag een pruik en met een sjaaltje op mijn hoofd voel ik me helemaal niet mooi. Op een bepaald moment heb ik me zitten afvragen wat ik het liefste wilde. Dat bleek vrij rondlopen met mijn hoofd zoals het er nu uitziet: zonder haar. Dus doe ik dat nu ook. Behalve als het te koud is natuurlijk, dan draag ik een muts. Als ik zie dat mijn kaalheid vragen oproept bij mensen die me een tijdje niet hebben gezien, leg ik uit waarom ik kaal ben. De meeste mensen reageren heel begripvol. Zo ontdekte ik dat mijn keuze om mijn hoofd niet te bedekken, voor de anderen best oké is.”

Gekleurde tranen

Het boek van Ingrid Nelis is uitgegeven door Willems Uitgevers.

Het kost 15 euro plus 3 euro verzendingskosten. Wil je het kopen? Stort dan 18 euro op BE68 4365 0652 1834 en stuur een mail met je voornaam, naam en volledig postadres naar gekleurdetrannen@telenet.be.

Meer info: www.facebook.com/ingridnelisgekleurdetrannen

Eerlijkheid

Vanuit mijn verleden in de psychiatrie begrijp ik het belang van de basiswaarden van het leven zoals eerlijkheid en respect. Die geven mij zekerheid in de moeilijke momenten.

“Als mensen op straat vragen hoe het met me gaat, antwoord ik niet altijd met het sociaal wenselijke ‘goed’. Als ik me goed voel, zeg ik dat, maar als ik me niet goed voel, zeg ik dat ook. Het is een vorm van eerlijkheid. Ik vertel hoe het echt met me gaat. Als ik daarbij tranen voel opwellen, dan hou ik die niet tegen. Ik kan je verzekeren: dat vraagt moed. Maar het maakt ook de verbinding met anderen mogelijk. De verbinding waar ik zo naar hunker en zoveel waarde aan hecht. Waarom zouden we onze emoties voor elkaar verstoppen als eerlijkheid ons dichter bij elkaar kan brengen?” ●●

