



## "ALS JE EEN MASKER DRAAGT VOOR JARENLANG, LAAT HET AFVALLEN" | SARA (22)

11-24 jaar

"Mijn verhaal begint eigenlijk al van jongs af aan. Maar ik zal beginnen op het punt van waar ik begon te merken dat alles mis ging."

"Toen ik 14 jaar was had ik mijn eerste afspraak bij een psychologe, waar ik 1 jaar naartoe ben geweest. Dit komt doordat ik **gepest** werd op school, en **niet zo een goede relatie had met mijn beide ouders**. Ik ben zeer jong volwassen moeten worden, en daarom ben ik pas later beginnen puberen."

“**Zo heb ik 4 jaar geleefd: wenend naar school vertrekken, wenend thuiskomen op mijn kamer.**

Sara, 22 jaar

"Mijn moeder had een burn-out en sprak nooit tegen me. Mijn vader was nooit thuis en was altijd kwaad en maakte ruzie. **Ik leefde thuis alleen**, maar ik bleef doorgaan met alles en hield alles ook voor mezelf wat er op school gebeurde. De pesterijen werden erger, maar ik kon er niet over praten."

"Zo heb ik 4 jaar geleefd: wenend naar school vertrekken, wenend thuiskomen op mijn kamer. **Ik liet aan mijn ouders niet zien dat ik weende**, want mijn vader zou dan kwaad worden."

"Mijn vader heeft uiteindelijk mijn moeder bedrogen, en heb nu al een aantal jaar **geen contact meer met hem**. Als ik hem toevallig eens zie op een familiefeestje, stampet hij mij verbaal de grond in."

“**lets in mij was moe, en uitgevochten.**

Sara, 22 jaar

"Toen ik 18 jaar werd, **kon ik het niet meer**. lets in mij was moe, en uitgevochten. Mijn innerlijk mini vuurtje dat ik nog had, was verdwenen. Zo maakte ik in mijn eentje een afspraak bij de huisdokter."

"Bij haar aangekomen, **flapte alles eruit** wat ik al jaren wou zeggen, maar niet durfde. Haar eerste woorden na mijn verhaal waren: "Jij moet dringend opgenomen worden in de psychiatrie."

### PRAAT EROVER



#### Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.  
Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u



#### Mail met JAC



#### Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



#### Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.

"Zo gezegd, zo gedaan. Mijn moeder toonde vreemd genoeg begrip voor mij. Na dit voorval zijn we **terug dichter naar elkaar gegroeid**. Mijn vader was kwaad, maar dat was niet nieuw. Zo ging ik mijn eerste opname in de psychiatrie tegemoet, niet wetende dat het zo lang ging duren."

"Na een goede observatie volgde er een diagnose die ik op mijn 19 jaar kreeg: **borderline**. Ik kende mensen met Borderline, maar ik was toch helemaal niet zo als hun?"

***Ik heb nog steeds moeilijke momenten, maar ik weet dat ik er uiteindelijk wel door geraak.***

Sara, 22 jaar

"Uiteindelijk werd alles duidelijk uitgelegd aan mij. Ik heb een enorm goede therapie gehad, en ben terug naar de realiteit gestuurd. Op mijn 20 jaar ben ik begonnen aan mijn 7de jaar in het middelbaar, en heb mijn diploma gehaald. Nu ben ik 22 jaar, en **studeer Orthopedagogie aan de hogeschool**."

"Waarom Orthopedagogie? Omdat **ik mensen wil helpen met een psychische kwetsbaarheid**. Mensen die zitten op het punt waar ik vroeger heb gezeten, en ik wil hun er mee helpen doorsleuren zodat deze mensen ook terug écht kunnen gaan leven."

"Ik heb nog steeds moeilijke momenten, maar ik weet dat ik er uiteindelijk wel door geraak."

***Je moet doen wat voor jou het beste is. Aan jezelf denken, en vooral: je er niet voor schamen! Er zijn zoveel jongeren die het moeilijk hebben.***

Sara, 22 jaar

"Met mijn verhaal wil ik eigenlijk zeggen dat, als je een masker draagt voor jarenlang, laat het gewoon afvallen. Je hoeft ook **niet bang te zijn om hulp te vragen**, want de hulp die er is, dat is het beste wat me is overkomen."

"Je moet doen wat voor jou het beste is. Aan jezelf denken, en vooral: je er niet voor schamen! Er zijn zoveel jongeren die het moeilijk hebben."

"Moest ik geen hulp aanvaard hebben, dan had ik volgens mij niet meer geleefd vandaag. En als ik het nu bekijk, ben ik **blij met wat ik allemaal al bereikt heb na mijn therapie**."

"**Als ik het kan, lukt het jou zeker ook!** Ik geloof in jullie allemaal."

Sara

TEKST: ingezonden verhaal FOTO: Elijah O'Donnell