



# “IK WIL MENSEN MET MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN DE STEM GEVEN DIE IK ZELF NOOIT HAD” | NINA (23)

Door StampMedia | 16-24 jaar

**Slachtoffer van seksueel, huiselijk en partnergeweld in verschillende situaties. Symptomen van complexe posttraumatische stress, borderline en ASS. Automutilatie en drie zelfmoordpogingen: Nina Roevens (23) heeft er geen makkelijke jeugd opzitten. Het luisterende oor dat ze miste, is ze dan maar zelf geworden.**

Technisch gezien is Give Us A Voice drie jaar geleden al ontstaan. Ik zat toen zelf in de donkerste periode van mijn leven. Hoe hard ik het ook uitschreeuwde - letterlijk én figuurlijk - er leek **niemand** te zijn die **werkelijk** luisterde. Mijn directe omgeving was er in die periode wel voor mij, maar niet op de manier die ik nodig had. Een hele rist professionals, van psychologen en therapeuten tot psychiaters, **nam mijn problemen evenmin serieus**.

Ik was een hoopje losgeslagen ellende dat aan zichzelf begon te twijfelen, en zat in een **constante tweestrijd** tussen 'ik heb hulp nodig' en 'ben ik dan toch aan het overdrijven?'. Uit die nood om gehoord te worden, ontstond Give Us A Voice, omdat ik toen al zeker wist dat ik niet de enige kon zijn die zich **volledig onbegrepen** voelde.

Het is niet alleen bedoeld als luisterend oor, maar ook als megafoon. Problemen mogen niet zomaar onder het tapijt geveegd worden. Soms willen mensen nu eenmaal van de daken schreeuwen dat ze zich klote voelen, maar daar is in onze maatschappij geen plaats voor: **het moet altijd goed gaan**, we moeten altijd doorgaan.

Begrijp me niet verkeerd, de situatie is er de laatste jaren op vooruit gegaan. Er wordt al meer over psychische problemen gesproken, maar **nog steeds niet genoeg**. Verhalen delen kan nog steeds niet zonder angst of schaamte. Ik spreek uit ervaring.

“**Wanneer mensen besluiten te zwijgen over hun mentale problemen, zouden ze dat niet mogen doen uit angst voor mogelijke reacties van de maatschappij.**

Nina, 23 jaar

Binnen dit project ben ik **volledig openhartig** geweest over mijn eigen mentale gezondheid, maar toch was dat altijd met een klein hartje. Ook andere mensen doen hun verhaal liever **anoniem**, wat ik volledig begrijp en aanvaard: daar is ook helemaal niets mis mee. Zo'n getuigenis delen vraagt nu eenmaal heel wat van een persoon, en kan ook enorm triggerend werken.

## PRAAT EROVER



Chat met Tele-onthaal

Ma/di/do/vr/za:18-23u,  
wo/zo:15-23u. Gratis en anoniem.



Bel met Tele-onthaal

Gratis op 106, 24/7 bereikbaar

Ik zou alleen willen dat mensen, wanneer ze besluiten te zwijgen over hun mentale problemen, dat uit zichzelf doen, niet uit **angst voor mogelijke reacties** van de maatschappij.

Of je de community dan een soort van **online praatgroep** zou kunnen noemen? Hoewel het niet de initiële bedoeling is dat ik via het project met anderen in dialoog treed, kunnen deelnemers natuurlijk wel onderling contact opnemen.

Toch zou ik het volledig zien zitten om een soort van praatgroep op te richten waarin deelnemers een **safe space** kunnen creëren, mocht die kans zich voordoen. Hopelijk groeit dat dan zelfs uit tot een face-to-face praatgroep voor iedereen die z'n ervaring wil delen en daarbij steun wil vinden.

“*In de podcast verdiep ik me telkens met een gastspreker in een heel breed spectrum aan mentale gezondheidsproblemen.*”

Nina, 23 jaar

Eigenlijk kan **iedereen die problemen ervaart met mentale gezondheid** deelnemen aan Give Us A Voice. Of ze nu een officieel label opgekleefd hebben gekregen of niet. Sommigen voelen zich vaak extreem angstig, zonder dat ze het label van een angststoornis hebben gekregen, bijvoorbeeld.

Maar ook mensen die niet meteen voeling hebben met mentale gezondheidsproblemen, kunnen bijdragen aan het project! Ook zij maken deel uit van de doelgroep die we willen bereiken met onze verhalen, omdat we hen willen **helpen om te begrijpen** hoe het is om met mentale gezondheidsproblemen te kampen.

Momenteel heb ik **een Instagramaccount en een blog** aangemaakt, maar ik wil de boodschap over nog meer kanalen verspreiden. De blog dient voornamelijk om **getuigenissen** te publiceren. Die zullen telkens nagelezen en gepost worden door mij en toekomstige medewerkers. Als ik dat in het weekend kan doen, kan ik die verhalen doorheen de week posten. Op Instagram kondigen we die getuigenissen dan aan.

Daarnaast willen we **psycho-educatieve stukken** brengen; daar heb ik ondertussen ook al enkele gastschrijvers voor gevonden. Vooral naar **de podcast** ben ik zelf het meest benieuwd. Daarin zou ik me telkens met een gastspreker in een heel breed spectrum aan mentale gezondheidsproblemen willen verdiepen.

“*Ik weet dat ik hoe dan ook getriggerd zal worden door bepaalde getuigenissen, maar ik heb geleerd hoe ik daarmee moet omgaan.*”

Nina, 23 jaar

Toch ben ik niet bang dat ik bij het verwerken van alle getuigenissen **zelf getriggerd zal worden**. Ik weet dat ik hoe dan ook getriggerd zal worden door bepaalde getuigenissen. Mijn eerste trauma dateert van negentien jaar geleden, mijn laatste van twee jaar geleden.

Maar ik heb geleerd hoe ik daarmee moet omgaan. Ik kan mijn verhaal gescheiden houden van dat van iemand anders, zodat ik **ook dat verhaal kan valideren** zonder daarbij noodzakelijk mijn eigen ervaringen te betrekken.

Ik ben zelf slachtoffer van **seksueel, huiselijk en partnergeweld**. In mijn nabije omgeving worden die termen eigenlijk niet verkeerd gebruikt, maar ik begrijp wel dat al die verschillende termen in sommige gevallen nogal verwarrend kunnen zijn. Toch moeten ze los van elkaar gedefinieerd worden.

Partnergeweld kan veel verschillende vormen aannemen, net als huiselijk geweld. Het verschil tussen de twee is dat er bij huiselijk geweld sprake is van kinderen die bij de situatie betrokken zijn. Seksueel geweld kan ook buiten een huishouden plaatsvinden.

“**Ik ben er jarenlang van overtuigd geweest – en soms nog steeds – dat ik gewoon aan het overdrijven ben.**

Nina, 23 jaar

Om zo gelabeld te worden met onder meer depressie en CPTSS, ik denk dat daar een keerzijde aan is. Enerzijds hebben die labels voor een **bepaalde vorm van validatie** gezorgd. Anderzijds word je er plots mee geconfronteerd dat er **wel degelijk iets aan je scheelt**, zeg maar. Al ben ik er jarenlang van overtuigd geweest – en soms nog steeds – dat ik gewoon aan het overdrijven ben.

De nadruk komt ook op **psycho-educatie** te liggen. Naast de getuigenissen wil ik ook uitleg geven over bepaalde stoornissen, opdat mensen alles beter zouden begrijpen. Die juiste omkadering is enorm belangrijk. Om te vermijden dat stigma's nog verder worden aangedikt.

Zo zijn veel mensen er nog steeds van overtuigd dat **PTSS** iets is wat alleen **oorlogsveteranen** kan overkomen. Maar anderen die een **impactvol trauma zoals een verkrachting** hebben meegemaakt, kampen hier eveneens mee.

Een ander voorbeeld is dat veel mensen denken dat **borderliners** manipulatief, niet te vertrouwen zijn. In werkelijkheid is het allemaal zoveel complexer dan dat. Elke stoornis wordt gekenmerkt door een **aantal vaste symptomen**; een lijstje dat artsen gebruiken om tot een diagnose te komen.

Maar die symptomen zijn niet bij iedereen in dezelfde mate aanwezig, natuurlijk. We kunnen toch niet een hele groep mensen met gezondheidsproblemen over dezelfde kam scheren?

“**Ik weet zelf welke impact het kan hebben om met iemand te praten waarmee ik bepaalde ervaringen of labels deel. Dat begrip vind je nergens anders.**

Nina, 23 jaar

Ik heb er zelf ook al vaak en grondig over nagedacht dat de getuigenissen lezers zouden kunnen triggeren, en dat het project daardoor **niet volledig zonder gevaar** is. En ergens ben ik het daar wel mee eens.

Net daarom ga ik de inleiding bij elke getuigenis zelf schrijven, zodat ik er een **waarschuwing** in kan zetten. Ik vrees dat ik niet veel meer dan dat kan doen. Zodra lezers die waarschuwing zien, wordt het hun **verantwoordelijkheid**: nemen ze afstand, of lezen ze het toch?

Wel sta ik in als **back-up**: als mensen toch getriggerd zouden zijn, kunnen ze mij contacteren, zodat we samen door die trigger kunnen werken.

Uiteindelijk heb ik zoveel ideeën, plannen en dromen voor dit project! Het liefst zou ik dit project **omvormen tot een vzw** en daarbij psychologische consultants in dienst nemen, die het project samen met mij verder kunnen leiden.

Daarnaast wil ik, zoals ik al zei, graag **praatgroepen oprichten**. Ik weet zelf welke impact het kan hebben om met iemand te praten waarmee ik bepaalde ervaringen of labels deel. Dat begrip vind je nergens anders.

Ten slotte hoop ik binnen enkele weken **een podcast opgestart te hebben**, om de conversatie rond mentale gezondheid nog meer open te breken.

De getuigenissen vind je op de [Instagrampagina](#) én de [blog](#) van Give Us A Voice.

TEKST: Kilien Natens FOTO: Clem Onojeghuo



**Hoe ernstig zijn jouw depressieve klachten? Test jezelf!**

**DEPRESSIEHULP.BE** 