

Heb aandacht voor mekaar

FRÉDÉRIC IS OPGEGROEID MET EEN MAMA
DIE EEN ZWAAR DRANKPROBLEEM HAD

De mama van Frédéric zocht haar toevlucht in de drank. Zijn zus was eveneens mentaal ziek. Beiden zijn ondertussen overleden. Opgroeien met een psychisch zieke mama en zus in een dorp waar vooral de schijn hoog gehouden moest worden – dit lijkt een scenario dat de rest van je leven tekent. Frédéric kwam er uiteindelijk sterker uit en gebruikt nu zijn kracht om mensen te helpen.

Een zorgeloze jeugd heeft Frédéric niet gekend. Op sociaal vlak was de situatie delicaat. Hij groeide op in een welgesteld gezin in een dorp, dus alles ‘moest’ wel prima gaan om het perfecte plaatje te laten kloppen. Binnenhuis ging het alles behalve goed. Zijn mama was een extreme alcoholiste, maar wou dat niet inzien en vooral geen hulp aanvaarden. Als kind bleef hem bij dat hij eens zag hoe zijn mama grote slokken whisky dronk van een fles die ze in zijn kamer had verstopt. Alcohol heeft eigenlijk in zijn ganse familie altijd een probleemrol gespeeld. Zijn vader focuste zich vooral op de oplossing van het drankprobleem. Omdat hij nood had aan ventilatie, waren de kinderen vaak zijn enige uitlaatklep om zijn frustraties te uiten. Toen een van hen ook psychische problemen kreeg, kwam de sfeer in huis nog zwaarder onder druk te staan.

Hulp zoeken was eigenlijk niet mogelijk en vaak ook niet gewenst. Tijdens zijn ganse jeugd werd er simpelweg nooit aan Frédéric gevraagd hoe het met hem ging. In de jaren '70 was de hulpverlening nog niet zo uitgebreid als nu. Frédéric heeft ook zelf nooit het initiatief genomen om hulp te zoeken. Alhoewel de situatie niet zijn fout was, ging hij gebukt onder een gevoel van machteloosheid en schaamte. Hij wist bovendien goed genoeg dat zijn leeftijdsgenoten er toch niets van zouden begrijpen, dus ook voor hen verzwegen hij alles, uit zelfbescherming. Als er toch gepeuterd zou zijn geweest, zou een

confrontatie met de waarheid te choquerend zijn geweest. Het was voor hem al moeilijk genoeg om simpelweg te overleven.

De problemen van zijn mama en zijn zus hebben een grote impact gehad op zijn leven waardoor het niet altijd even makkelijk liep maar ondanks alles is hij hier gesterkt uit gekomen.

Begrip was de basis. Frédéric wou het bewust anders aanpakken bij de opvoeding in zijn eigen gezin en is daar actief mee bezig. Als vader van twee kinderen heeft hij in de loop der jaren geleerd om te relativeren. Hij beseftte dat hij met zijn gevoelens aan de slag moest om niet in bitterheid te blijven hangen. Zijn mama had zo haar problemen, maar verwijten verdiende ze niet. Ze was simpelweg geestelijk ziek. Hij is nu in staat alles met andere ogen te bekijken.

Steun aan anderen geven werd een energiebron. Frédéric straalt een enorme kracht uit. Ondanks en dankzij alles wat hij heeft meegemaakt, is hij uit alle moeilijkheden erg sterk uitgekomen. Hij weet dat het belangrijk is om naar de noden van mensen te luisteren en erkenning te geven. Dat hoeft niet eens met zoveel woorden te gebeuren. Non-verbale gebaren zoals aanrakingen of een gedeelde blik kunnen ook belangrijk zijn.

Ondersteuning bieden bleek een uitweg, voor zichzelf en vooral voor anderen. Frédéric heeft nu eindelijk rust gevonden in zichzelf en wil zijn verhaal naar buiten brengen. Hij gaat soms spreken in scholen. Leerlingen zullen niet zo gauw naar buiten komen met hun eigen geschiedenis, maar hen laten beseffen dat ze niet alleen zijn, neemt een deel van hun onrust weg en dat geeft hen een gevoel van opluchting en vaak een beetje kracht om de situatie aan te kunnen. Iets delen maakt ook iets los, zelfs al ken je de andere persoon niet. Een belangrijke tip is om vooral geen goede raad te geven, want dat haalt toch niet veel uit en komt vaak over als een verwijt. Doe liever eens iets samen of luister gewoon.

Het kan contradictorisch klinken, maar juist door jezelf kwetsbaar op te stellen, straalt je extra kracht uit.

Het feit dat mentale problemen een groot taboe vormen, is een enorme ‘drive’ voor Frédéric om eraan te werken. Zijn boodschap – kort en even krachtig als hijzelf: “Heb aandacht voor mekaar!”

Tip van Frédéric
“Ken je een kind dat al op jonge leeftijd geconfronteerd wordt met psychische kwetsbaarheid? Verwacht niet dat het hierover kan of wil praten. Je kan wel helpen, bijvoorbeeld door het kind te betrekken bij leuke activiteiten. Zeker doen!”

“Het wordt hoog tijd dat mensen mentale gezondheidsproblemen begrijpen en dat het taboe dat er rond hangt verdwijnt!”

