

Transcript podcast Met open ogen luisteren Aflevering 5: Farijal

Voice-over: Dit is een podcast van Wintertuin.

Corinne: Beste luisteraar, welkom bij *Met open ogen luisteren*. Ik ben Corinne Heyrman. Dadelijk hoor je een van de zes audioportretten van mensen die een verhaal te vertellen hebben rond psychische kwetsbaarheid. Maar eerst geef ik jullie graag een inkijkje in het proces vooraf.

Voor Farijal is het belangrijk om haar verhaal te vertellen. Het is iets wat ze ook zonder microfoon onder haar neus voortdurend doet. ‘Hoopverlener’ noemt ze zichzelf bij haar vrijwilligerswerk, waar ze andere mensen met een psychische kwetsbaarheid begeleidt. Ze klinkt rustig en daardoor sterk, zoveel heeft ze geleerd van haar kwetsbaarheid dat ik niet anders kan dan met bewondering naar haar luisteren. Als je naar haar luistert, wordt duidelijk: door een psychische kwetsbaarheid leer je meer van het leven. Het maakt niet zwak.

We wensen jou ook een sterke luisterervaring, van Farijal en mezelf.

[Inzet muziek]

Farijal: Ik kan me heel makkelijk afsluiten van de wereld. Als... Het is wel eens voorgekomen dat ik op een feestje was, dan ga ik gewoon letterlijk even een hoekje apart opzoeken. Wat me wel is opgevallen, is dat ik dan altijd een plek kies waarbij ik overzicht kan houden.

[Geroezemoes]

Farijal: Al is er ook keiharde muziek, maar op een of andere manier kan ik mezelf gewoon zodanig tot rust brengen dat ik gewoon echt rustig ben en rustig word.

[Muziek]

Farijal: Mijn naam is Farijal. Ik werk onder andere als vrijwilliger bij Plusminus. Dat is de vereniging voor en door mensen met een bipolaire kwetsbaarheid. Daarnaast ben ik heel veel dingen en doe ik ook heel veel dingen. Maar het belangrijkste ding dat ik ben is een grote zus aan een zusje van negen. Die woont in Thailand met mijn vader en haar moeder. En ja, ze is mijn halfzusje, maar qua gevoel is ze gewoon mijn hele zusje. En zij is, ja eigenlijk mijn alles. En mijn motivatie ook om stabiel te blijven.

Qua uiterlijk ziet ze er eigenlijk heel erg uit als hoe ik er vroeger uitzag. Gewoon bijna twee druppels water. En ja, ik denk dat ze net als ik ook gewoon best wel gevoelig is qua hoogsensitiviteit, dus dat zijn bepaalde dingetjes dat ik ook wel herken bij haar. Dat ze enorm kan genieten van rust en stilte om haar heen. En ze kan zich ook heel gemakkelijk terugtrekken, net als ik.

[Inzet muziek van begin + geroezemoes]

Farijal: Ik ben in Suriname geboren. Ik werd primair opgevoed door mijn oma en opa, de ouders van mijn vader. En toen is mijn vader op een gegeven moment naar Nederland gekomen om huisvesting te zoeken, en een baan. En dat had-ie gekregen en daarna is mijn moeder naar Nederland gekomen. En ik ben toen met mijn oma en opa op vakantie naar hier geweest, toen ik vier was. En toen vroegen ze mij of ik hier wou blijven in Nederland, of dat ik terug wou gaan naar Suriname. En ik heb toen voor mijn ouders gekozen, dat ik hier wou blijven.

[Ruisende wind]

Farijal: Ik had last van mijn duimen, en dat zorgde ervoor dat ik op school moeilijk kon schrijven, want mijn duimen begonnen pijn te doen. En dan kon ik eigenlijk gewoon niet eens een volle zin goed schrijven. En toen zijn we naar de huisarts geweest en die keek naar mij en zei zo van: nou, je hebt best wel een abnormaal uiterlijk, ik denk dat je Marfan hebt, maar ik weet het niet zeker. Dus laat je maar testen in het ziekenhuis, en dat hebben ze gedaan. En bleek dat ik Marfan had. Ja, dus dat is al sinds mijn veertiende, ik ben nu 35. En ik leef er nu al 21 jaar mee.

De eiwitten in je lichaam die bindweefsel aanmaken, die doen dat dan te weinig. En dat resulteert erin dat je zeg maar lange ledematen kan hebben, zoals ik, lange vingers. En hypermobiliteit is bij mij ook iets dat eronder valt. En de hypermobiliteit is niet alleen maar de gewrichten, maar ook de aders in het lichaam. Dus die kunnen heel makkelijk verwijden of scheuren. En daardoor heb ik al nu drie aorta-operaties ondergaan en er komt nog een vierde. Die vindt binnen nu en een à drie maanden plaats. En ja, alles in het lichaam is eigenlijk wat zwakker omdat je veel minder bindweefsel hebt.

Ik heb gelukkig – nou ja, gelukkig is misschien een verkeerd woord, maar ik vind dat ik wat dat betreft geluk heb – dat ik maar één psychische diagnose heb en dat is de bipolaire aandoening. Toen in mijn tienerjaren dan was de ondertoon toch best wel veel depressiviteit, met hier en daar wat hypomanie, als ik erop terugkijk. Dat weet ik omdat ik eigenlijk heel weinig sliep. En ik merkte ook dat ik best wel losbandig sociaal gezien was. En dan heb ik het vooral over best wel excessief flirten met mensen.

[Inzet muziek]

Farijal: En inmiddels nu ik gewoon mijn diagnose heb en bewust medicatie ook slik – al denk ik nu acht jaar, als het niet langer is – merk ik gewoon wel het verschil tussen ik zonder medicatie in die tijd en ik met medicatie in de huidige tijd. Want als ik mijn medicatie niet inneem, dan slaap ik bij wijze van niet.

Eerst was ik in therapie en toen zei mijn toenmalige behandelaar van: we hebben psycho-educatie, en dat heb ik gedaan. En daar was een ervaringsdeskundige en die vertelde wat zij allemaal deed en toen dacht ik van: hey, dat vind ik wel interessant. En zo ben ik beland bij cliëntenraden van GGZ-instellingen, waar ik zelf ook weleens in zat. En zo ben ik ook beland bij een mentaal steunpunt hier in Den Haag, Stichting Compassie. Dat is eigenlijk mijn eerste echte vrijwilligersplek, waar ik tot op heden nog steeds ben. En daar bouw ik eigenlijk alles omheen. Compassie is mijn basis en de rest doe ik ernaast. Want dat is gewoon mijn ding, mijn werk, mijn plek, mijn familie, mijn club, weet je. Dat is gewoon wel waar ik wil blijven.

[Ziekenhuisgeluiden]

Farija: Ik noem mij, maar ook anderen in mijn omgeving, wij noemen onszelf 'hoopverleners'. Omdat wij dan proberen onze cliënten hoop te geven dat het ook gewoon wel kan met wat voor kwetsbaarheid je ook hebt. En dat er gewoon wel hoop is.

[Inzet lichte muziek]

Farija: Mijn persoonlijke doel is... Ik heb toch nog wel een best wel een hoge kinderwens. Dus ja, moeder worden is wel een van mijn grootste dromen. En ja, qua werk... ja, qua werk zou ik gewoon wel iets met mijn ervaringsdeskundigheid nog steeds willen doen. Alleen dan op een gegeven moment naast vrijwilligerswerk ook wel betaald. En dan hoeft het niet voor duizenden euro's te zijn ofzo, maar wel gewoon dat ik ook een breder aspect van mensen kan ondersteunen. Maar dan betaald.

Oh, ik schrijf al sinds mijn jeugd, dat was toen eerst echt gewoon gedichten en in mijn dagboek en korte verhalen schrijven. Tegenwoordig, het schrijven wat ik doe is meer creatief schrijven. In onze schrijfclub die wij op het werk hebben, bij Compassie, en dan komen we een keer per maand samen en dan gaan we gewoon schrijven.

Ik heb toevallig niets bij me op dit moment, maar... of nee, dat is niet helemaal waar. Ik heb inderdaad wel iets en dat is een verhaaltje dat ik heb geschreven... sowieso een paar maanden geleden. En dat was een verhaal dat ik tijdens een opdracht moest schrijven tijdens onze schrijfclub. En in die tijd, ja, had ik best wel een crush op iemand. Nu niet meer, maar in die tijd wel. En dat heet dan 'De compassievolle bank'. En dan zal ik hem wel even voorlezen:

'Zo, daar sta ik dan. Ik vang veel dingen op. Soms luister ik heel geïnteresseerd mee en andere keren gaat het allemaal langs mij heen. Maar sinds kort is mijn interesse weer enorm gewekt. Ik geniet nu nog even van de stilte voordat alle drukte weer losbarst. Maar ik heb helemaal geen zin in al die mensen om mij heen, of die op mij gaan zitten. Soms zitten ze zelfs op mijn armen. Ja, ook zij. Degene in wie ik enorm geïnteresseerd ben. Van haar kan ik het wel hebben. Ze heeft altijd de interessantste en leukste dingen te vertellen. Maar nu is er een vlam in haar ontwaakt. De manier hoe ze erbij loopt wanneer ze denkt dat ik niet kijk. De manier hoe ze gaat zitten op mij wanneer... Oh my god, daar is hij. Sh, even kijken hoe dit vandaag gaat. Oké, ze zien elkaar. En... ah, kijk nou hoe lief ze met elkaar zijn. En nu? En nu? En nu? Is vandaag de dag dat ze samen op mij gaan zitten? Oh my god, it's happening. Het gebeurt. Oké, ja daar zitten ze dan. Maar wat is dit? Dit is niet wat ik wou. Waarom zitten ze nou zo ver? Dit is zo frustrerend. Als ik kon bewegen, dan was het al lang gebeurd. Zal ik doen alsof ik kan bewegen? Dat zou wel heel grappig zijn. Voor mij althans. Weet niet of hun dat gaan kunnen waarderen. Ach ja, ik weet van haar dat ze een goed verhaal wel kan waarderen. En ze houdt wel van opbouw. Ik weet nog niet wat ik van hem moet vinden, maar ze lacht tenminste. Dat is alles wat ik kan hopen. Want ja, ik ben nou eenmaal een bank, daar houdt het mee op.'

Ikzelf heb eigenlijk maatschappelijk gezien niet zo heel veel persoonlijke stigma... ja, mee te maken gehad. Juist meer cultureel gezien. Nou, een tante van mij die heeft toevallig ook dezelfde kwetsbaarheid als ik. Alleen die heeft dan type 1. En haar familie, zeg maar, hadden meer zoiets van: als we het gewoon wegbidden allemaal, dan komt het goed met haar.

[Geluid opbouw]

Farija: En dat is gewoon ook eigenlijk een beetje hoe dat in mijn familie zit, weet je. Als we

maar hard genoeg bidden dan komt alles goed. En als je het er niet over hebt, dan bestaat het niet.

Dat is best wel vervelen, denk ik, voor de personen die iets hebben. Omdat je dan hun extra het gevoel geeft dat ze apart zijn, raar, en juist zich alleen gaan voelen. Omdat de mensen die het dichtst bij hun staan, gewoon niet kunnen of willen begrijpen.

Kijk naar de nieuwsberichten, weet je, er is wel heel veel openheid over mentale gezondheid, maar vaak hoor je dan eigenlijk alleen maar de extreme verhalen. En dan in negatieve zin. Dus je hoort eigenlijk niet echt extreem goede verhalen.

En vaak ook de bekende Nederlanders, maar ook bekende mensen op zich, die dan met bepaalde dingen naar buiten komen. Ja, ik ben daar niet altijd blij mee, omdat je geeft de 'normale mens' een vertekend beeld van wat een bepaalde diagnose nou eigenlijk is.

Er zijn zoveel gewone mensen die dezelfde labels hebben, die ook gewoon nog steeds een redelijk normaal leven kunnen hebben.

Ik heb iets, ik ben het niet. Ik ben niet bipolair, ik heb de bipolaire aandoening. Ik heb iets, ik ben het niet.

[Ruisend geluid]

Corinne: Soms gewoon even een bank willen zijn. Pootjes hebben. Donkerrood dragen. Stof vangen in een hoekje. Anderen ondersteunen. Stevig wezen. Mijn oor zingt een liedje, over een meisje op een strand, dat heel sprekend op mij lijkt. La la la la la. Aan de andere kant van de planeet fluit ze hetzelfde wijsje. Haar vingers vol aarde en haar jeansbroek opgerold. En als we dan aankomen bij het laatste refrein en ik mijn handen diep in de potgrond steek van de ficus naast de bank, lijkt het wel of ik de hare kan voelen. Knijp in haar kleine hand. De code van onze DNA-draad die zal ze wel herkennen. Weten dat ik aan haar denk en vooral háár bank zou willen zijn. Een plek om uit te rusten. Armen die haar beschermen. Een dekentje over haar benen leggen. Samen in een hoekje, terwijl alles verder draait.

Dit was *Met open ogen luisteren*, gemaakt door Farijal en Corinne Heyrman, dat ben ik. Dit project was niet mogelijk geweest zonder Noortje Kessels, Rosa van Ederen, Wintertuin, De Woenselse Poort, GGzE en Plusminus. Ook veel dank aan het Fonds voor Cultuurparticipatie en Kunstloc Brabant. Het gedicht dat je hoorde, heb ik geschreven. Deze luisterervaring is ook een podiumprogramma. Heb je hier interesse in, kijk dan op wintertuin.nl/metopenogenluisteren. En kijk op wintertuin.nl/podcast om meer van hun podcasts te beluisteren.

Voice-over: Dit was een podcast van Wintertuin, aangesloten bij De Nieuwe Oost. Volg ons via jouw favoriete podcastapp voor meer podcasts over verhalen, literatuur en schrijven. Tot de volgende keer!