



De psychiatrische en verslavings-achtergrond van Annemarije Sjoerdsma (46) uit Culemborg begon al vroeg. Inmiddels heeft ze diverse strategieën ontwikkeld om met haar kwetsbaarheden om te gaan en een zinvol leven te leiden. “Ik ben me bewust van wat ik wel en niet kan.”

“Ik heb een roerige achtergrond. Ik ben geboren op Ameland, maar ben na mijn geboorte afgestaan. Mijn adoptieouders gingen na acht

in een psychiatrische inrichting. Toen ik zeventien was, ging ik twee jaar met mezelf aan de slag in een therapeutische gemeenschap. Daarna ging ik op kamers en pakte ik vol goede moed mijn middelbare school weer op. Binnen een jaar had ik anorexia en beschadigde ik mezelf weer. Ik begreep het niet: ik had geleerd hoe ik dingen goed moest doen en kon omgaan met emoties en gedachten. Achteraf blijkt dat ik in de maatschappij structuur en bedding miste. Later ging de anorexia over in boulimia. Daarmee kon ik wel functioneren. Ik ging journalistiek studeren en dat ging goed.” Ze was goed in staat haar dagelijks leven vorm en inhoud te geven: ze ging naar school, woonde in een studentenhuus en had een stevig netwerk. “Naast een eetstoornis werd ik gediagnosticeerd met borderline en een persoonlijkheidsstoornis. Bovendien dronk ik te veel. Af en toe nam ik een overdosis en werd ik een paar dagen opgenomen. Ik kon prima aangeven wat ik eraan ging doen. Ik was niet hulpeloos, maar riep wel veel zorg op.”

als ervaringsdeskundige bij Enik Recovery College, waar mensen met psychische kwetsbaarheden trainingen kunnen volgen om aan hun herstel te werken.”

BALANS

“Ik ben geen diagnose, maar een mens met een kwetsbaarheid die heeft geleerd goed voor zichzelf te zorgen, verantwoordelijkheid te nemen en steun te vragen. Ik weet hoe het goed kan blijven gaan op mijn werk: niet te druk, niet veel afspraken achter elkaar, in de pauze even alleen zijn. Ik merk direct als het minder gaat. Lijstjes maken helpt mij: wat is belangrijk en wat kan ik uitstellen? Ook sport ik. Zo heeft ieder zijn eigen manier om zich beter te voelen. Natuurlijk blijf ik alert op mijn kwetsbaarheid. Toen ik onlangs voelde dat ik uit balans raakte, hing ik meteen aan de telefoon met mijn vrienden, maakte ik een afspraak met de psycholoog en pakte ik mediteren weer op. Dat helpt en ik weet dat het overgaat. De toekomst zie ik met vertrouwen tegemoet. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen. Zij



ER IS ALTIJD EEN WEG!

Annemarije kampte al vroeg met problemen IK VOEL ME NIET HELEMAAL KWETSBAAR

jaar uit elkaar en ik ging met mijn moeder mee. Ze hertrouwde, maar overleed aan een hersenbloeding toen ik veertien was. Ik was net aan het puberen. Ik ging blowen en drinken en had vaak ruzie met mijn stiefvader. Toen hij een hartinfarct kreeg, kon hij het niet meer aan met mij.”

OPNAME

Annemarije kwam terecht in een pleeggezin. “Daar voelde ik me niet thuis. Ik was onzeker en suïcidaal. Op mijn zestiende werd ik opgenomen

WERK

Na haar studie werkte Annemarije bij de Humanistische Omroep. “Ik had het gevoel dat ik ze moest vertellen dat ik niet helemaal goed ben, dat ik me moest verontschuldigen. Ik hoopte dat ze dan niet te hard voor me zouden zijn. Dat is natuurlijk ook een valkuil, alsof je minderwaardig en niet verantwoordelijk bent. Ik kreeg de ruimte om mezelf te zijn en werd gewaardeerd, als mens en werknemer. Dat heeft me zelfvertrouwen gegeven. Sinds twee jaar werk ik

weten dat ik alcoholverslaafd en opgenomen ben geweest, maar daar spreken we alleen over als op school of in het nieuws zo’n thema speelt. Ik leer ze vooral dat lastige gevoelens en problemen bij het leven horen. Je kunt ermee omgaan. Als mens heb je zoveel mogelijkheden en kwaliteiten in huis! Mijn levensmotto is dan ook: er is altijd een weg.”

Door Fouad Sidali



Culemborg

“Ik vond het geweldig in gesprek te gaan met Annemarije. Dat we allemaal onze kwetsbaarheden hebben, is mij het meest bijgebleven na dit gesprek. Annemarije is altijd bezig voor zichzelf ruimte te maken om zo goed mogelijk te kunnen presteren. Ze geeft dit ook aan in haar omgeving, waardoor er ruimte wordt geboden.”

FOUAD SIDALI
wethouder
gemeente Culemborg

REËLLE



IS HÉT COMMUNICATIEBEDRIJF

met professionals die weten hoe het is om te leven en werken met een beperking



MET EEN MAATSCHAPPELIJK MISSIE

om kwetsbare mensen in hun kracht te zetten bij zorg, werk en participatie!



OM SOCIALE WINST TE MAKEN VOOR IEDEREEN

zo zet Reëlle in alle opdrachten 100% gegarandeerd mensen met een beperking aan het werk.

MEER VERHALEN LEZEN?



⇒ **DOWNLOAD**

Selecteer alle verhalen die jij wilt lezen!

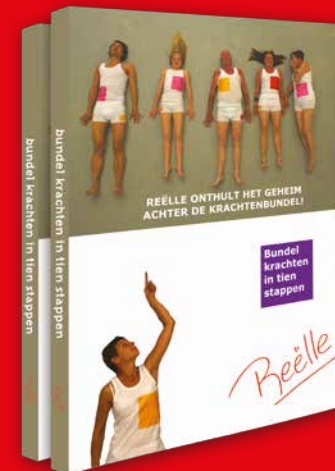
DEEL DE VERHALEN!



Reageren? Like ons en ontvang een Krachtenbundel om cadeau te doen!

⇒ **BEZOEK FACEBOOK**

ONTDEK HET GEHEIM ACHTER DE KRACHTENBUNDEL!



Ontvang alle weetjes!

Download de wijzer:

⇒ **DOWNLOAD**

ZELF OP PAD VOOR DE KRACHTENBUNDEL?

Ontmoet mensen in hun eigen omgeving en haal hun verhaal op. Ervaar zelf hoe waardevol dit is en krijg op een bijzondere manier inzicht in Kracht! **Bel Marieke**



© REËLLE COMMUNICATIE
DEN DRIES 2
5552 CL VALKENSWAARD
040-2075295
@ INFO@REELLE.NL
⇒ WWW.REELLE.NL