

VEERKRACHT IN ACTIE: ONDERWEG VAN OVERLEVEN NAAR BLOEIEN



We zijn niet op de wereld om te werken alleen. We zijn hier om te leven. En dus wil ik ook op het werk voelen dat ik leef!’ Aan het woord is Bart Scheerlinck, medewerker in het kantineteam van gebouw 1. De jonge dertiger heeft indrukwekkende levenservaring. **Soms hoort hij mensen zeggen dat ze op het werk hun verstand op nul zetten. ‘Dat is zo jammer, vind ik. Ik heb lange tijd geen kans gehad om echt te leven. Voelen dat je leeft is zo waardevol. Dat mag je niet afzetten.’** Bart wil leven, erbij horen. Tegen andere mensen zou hij willen zeggen: leef voluit. Zet je gevoel aan. Want als je niets wil voelen, heeft het leven geen enkele zin.’

Ik kijk in Barts ogen en zie een oude ziel in een sterk, jong lichaam. De jongeman vecht zich een weg uit de gevolgen van een traumatiserende jeugd. Hij groeide op in angstaanjagende onveiligheid, veroorzaakt door een narcistische, wrede vader. Zijn moeder stierf op veel te jonge leeftijd, na een pijnlijk gevecht tegen kanker. De armoede in zijn gezin droeg bij aan sociale uitsluiting. Toen Bart 12 was, ontwikkelde hij een depressie. Op zijn 20ste begon hij daaraan te werken, en toen werd duidelijk dat er andere dingen speelden.

Brein in overlevingsmodus

Bart: ‘De situatie thuis was altijd onveilig. We leefden in armoede. Ik werd grotendeels geïsoleerd en kon nergens bij horen. Ik mocht niet groeien. Er was niemand met wie ik kon praten. Mijn mama deed haar uiterste best om ons en haar hoofd boven water te houden. Op school werd ik gepest. Daardoor ontwikkelde mijn brein manieren om de dreigende situaties te bezweren, door mezelf regels op te leggen, handelingen te verplichten of te verbieden. Mijn brein begon zo te denken: als ik dit doe, zal dat zeker wel of zeker niet gebeuren. In mijn hoofd ontstonden regels, meer regels en nog meer regels.’ Die regels zijn er vandaag nog en beheersen grote delen van Barts leven.

Die speciale werking van zijn brein heeft een naam: OCD, of obsessief compulsieve stoornis. OCD is moeilijk te begrijpen voor mensen die het niet zelf ervaren. Je zou het kunnen vergelijken met een vorm van bijgeloof, maar dan veel en veel intenser. Het gaat om gedachten die gedrag koppelen aan mogelijk rampzalige gevolgen.

De enige manier om uit die angst te komen is lang en volgehouden blijven oefenen om dat zo weinig mogelijk je leven te laten controleren. 'Dat verloopt in babystapjes, en dat vraagt bakken energie', vertelt Bart.

Hoe zich dat uit? Bijvoorbeeld: wanneer Bart poetst, doet hij dat met de klok mee. Dat geeft rust en veiligheid. Een plotse verandering in het afwerken van taken is moeilijk, want Barts brein wil dat de handelingen op de juiste manier gedaan worden, anders zou er iets heel ergs kunnen gebeuren. Een ander voorbeeld: lichtknoppen wel of net niet op een bepaalde manier aanraken. Dat zijn 'tics', legt Bart uit: obsessieve handelingen als bezwering van het lot dat het brein zich verbeeldt. Bart: 'rationeel weet ik wel dat dat niks kan veranderen aan het lot. De angst zorgt ervoor dat ik die handelingen wel blijf stellen.'

Van overleven naar bloeien

Bart herprogrammeert zijn brein met behulp van psychotherapie. Het kan, het werkt én blijft een immense opgave. Bart: 'Ik leer de gevaren van het leven gewoon te aanvaarden. Ik moet mezelf voortdurend inprenten dat er geen dramatisch lot boven mijn hoofd hangt.

Dat het leven gewoon komt zoals het komt, en dat geluk en ongeluk niet mijn schuld zijn.'

Onvoorziene situaties kunnen extra stress veroorzaken, en dan valt Barts brein terug in oude paden. Dat vraagt veel geduld en doorzettingsvermogen van hem en van de mensen in zijn omgeving.

Openheid in het team: goud waard

Bart: 'Als ik blokkeer in een bepaalde handeling, moeten collega's het soms overnemen. Als ik een paniekaanval krijg, vraagt dat meteen de juiste actie. Zo'n aanval is als een storm: het komt op, woedt even hevig en gaat weer voorbij.' Collega's weten wat ze moeten doen als het gebeurt. Ze zetten een stapje terug en laten het aan de werkbegeleider over om de juiste zorg te bieden.

Het team in de kantine voelt vertrouwd. Collega's voelen hoe ze met Bart moeten omgaan als hij stress krijgt, zoals hij ook aanvoelt hoe met zijn collega's om te gaan. Zo fijn, te weten dat dit kwetsbare gesprek kan gevoerd worden onder collega's. Die openheid, waarin iedereen kan zijn wie die is, met zijn eigen behoeften en rariteiten, is Bart

bijzonder dierbaar. **'We hebben allemaal een beperking en we leren er mee-werken, in plaats van ons ertegen te verzetten.'**

Veerkracht is ... niet langer bang zijn voor de toekomst

Dertig jaar is deze jongeman. **Al tien jaar lang klimt hij naar het licht.** Bart leerde zichzelf uitdrukken in theater. Hij was vrijwilliger bij het JAC, in de Wereldwinkel en bij armoedevereniging Al-arm, waar hij ook meezong in het koor. Het isolement hield gaandeweg op. 'In kunst, theater en therapie ontdekte ik hoeveel mooie dingen er zijn. De strategieën die ik leer, scheppen ruimte voor mijn fantasie en creativiteit. Ik teken, schrijf gedichten en verhalen.'

IK KON ALTIJD OP DUIZENDEN MANIEREN ZIEN
HOE DE WERELD NAAR DE KNOPPEN KAN GAAN.
DANKZIJ MIJN FANTASIE, KAN IK NU OOK
OP DUIZENDEN MANIEREN ZIEN
HOE DE WERELD KAN GROEIEN EN BLOEIEN.

De toekomst heeft altijd angst opgeroepen. Nu is iets veranderd. De angst mag dan nog niet verdwenen zijn, er is wel perspectief bij gekomen. Als kind leerde hij om niet te voelen. Nu lukt het steeds beter om wel ruimte te maken om te voelen. 'De toekomst', zegt Bart, 'is een tijd waarin ik vele nieuwe dingen zal leren. Ik doe het al. Als ze het mij vragen, spreek ik wel eens voor een groep over mijn ervaringen met OCD, PTSS en armoede. Ik leer Frans. Ik groei. Ik voel de angst voor het onbekende wel, maar laat me er niet meer door tegenhouden.'

'Ik heb de wereld in het zwart gezien,' zegt hij.

'En toch ben ik nog hier.'

Bart bevrijdt zijn ziel.

Aan alle vrije zielen zou hij zeggen:

'Leef! Voluit! Elke minuut die je krijgt!'

In gesprek met Bart Scheerlinck

Bart Scheerlinck (30) groeide voornamelijk op in Opoeteren, en woont nu in Mol, op een leuk sociaal huurappartementje. Sinds 2016 werkt Bart bij Lidwina, waar hij zijn plekje vond in het kantine team van gebouw 1. Pas in 2018 werd hij zich er bewust van dat hij lijdt aan CPTTS (Complexe post traumatische stress stoornis) en OCD (Obsessive compulsive disorder). Bart werkt drie dagen per week bij Lidwina, en dat is genoeg. De rest van zijn energie besteedt hij aan psychisch genezen, rust en creatief werk. Zoals het voorbereiden van een vertelling over OCD voor een groep professionals. Of het schrijven van verhalen en gedichten.



AUTEUR: GRIET BOUWEN, DE ZINSPELING
VERTELLER: BART SCHEERLINCK
FOTOGRAFIE: DUIZEND WOORDEN