

Ervaringsdeskundige ggz Gisèle Vranckx:

“Zonder eigen regie herstel je niet”



“Gisèle Vranckx met Babbi: “Ik ben er altijd van overtuigd geweest dat het beter zou worden.”

Hoe lukt het mensen ondanks ziekte, beperkingen, tegenslagen of andere hobbels waarde aan hun leven te geven? En wat drijft en motiveert hen van waarde en betekenis te zijn voor anderen? In deze aflevering vertelt Gisèle Vranckx (56), senior ervaringsdeskundige bij ggz-instelling GGZ Noord-Holland-Noord over haar drijfveren.

Het staat nog glashelder op haar netvlies. De dag dat ze met gepakte tas tegen haar vader zei: “Ik kom niet meer terug.” Zestien was ze en al vaker weggelopen.

Het continue geweld, seksueel misbruik, de dagelijkse vernederingen - het was niet meer uit te houden. “Ik vond het heel moeilijk om school, vrienden en mijn

jongste broertje achter te laten”, vertelt Gisèle Vranckx. “Met mijn andere broer en zus had ik een minder sterke band. Met een Nederlandse jongen waar ik verliefd op was, ben ik België ontvlucht.”

Op tafel liggen dichtbundels, aan de wand een foto van de overleden golden retriever Kyara, gedurende de jaren van herstel haar grootste maatje. Vranckx vertelt dat ze eindelijk weer wat energie heeft na een intensief behandeltraject tegen longkanker. En ze vertelt over haar leven. Heel ingetogen. Gedetailleerd laat ze alle traumatische gebeurtenissen de revue passeren. Sinds de EMDR-therapie heeft ze geen nachtmerries en herbelevingen meer. “Ik heb nu innerlijke rust. Ben er altijd van overtuigd geweest dat het beter zou worden. Mijn ziel krijgt niemand kapot.”

Never, nooit

Gisèle Vranckx vertelt hoe ze bij Nederlandse schoonouders in Zeeuws-Vlaanderen ging wonen. Hoe alleen ze zich voelde in een omgeving zonder empathie. Maar ik werd niet mishandeld, concludeert ze. Op haar achttiende overleed haar jongere broertje. “Mijn vader had hem de deur gewezen toen hij iets eerder van een legeroefening thuiskwam. ‘Dan ben ik er niet meer’, zei mijn broertje en reed zich dood. Ik was in shock. Men zei dat ik opgenomen moest worden. Never, nooit, dacht ik.”

De jaren erna functioneerde ze als een robot. Stopte alles weg. Werkte zich een burn-out op de administratie van een verpleeghuis. 25 was ze toen ze een eerste suïcidepoging deed. “Ik was waardeloos. Mijn moeder noemde me altijd hoer. Het moest klaar zijn.” Ze kwam op een psychiatrische afdeling terecht. “Ik wilde weg, dat mocht niet. Al kwijlend van de haldol werd ik in een isoleercel gestopt.”

Dovemansoren

Vranckx vertelt over de langdurige opnames, diagnoses en meestal zinloze behandelingen. Over het label meervoudig persoonlijkheidssyndroom, een hype in de jaren negentig. Daarvoor was ze als borderliner bestempeld. Niemand luisterde, zegt ze, de diagnoses stonden al vast. En als ze zich verdedigde en probeerde aan

te geven dat ze zwaar getraumatiseerd was door een jeugd met dagelijks geweld en misbruik, was dat aan dovemansoren gericht. “Een zware regressieve psychose werd niet erkend. Negen maanden heb ik in een isoleercel gezeten.”

“Opeens betekende ik iets. Ik ben waardevol, dacht ik”

“Ik ben een overlever”, weet Vranckx. “En geloof dus dat er altijd een uitweg is.” Die uitweg kwam er via een psychiatrisch verpleegkundige die zei: ‘Ik wil niets weten over je voorgeschiedenis. Ik geloof je. Je moet alle trauma’s en opnames gaan verwerken.’ Dat was het begin van herstel. Met intensieve EMDR-therapie kwam Vranckx langzaam maar zeker tot zichzelf.

Enorm applaus

De echte ommekeer in het herstel kwam via de dichtkunst. Als kind dichtte Vranckx al. Op haar dertigste pakte ze de pen weer op. “Voor een expositie kreeg ik de vraag een gedicht voor te dragen. Ik was zó angstig. Maar toen ik de microfoon pakte, kwam ik in mijn kracht. Ik kreeg een enorm applaus. Opeens betekende ik iets. Ik ben waardevol, dacht ik. Ik heb iets te zeggen.” Vranckx heeft intussen talloze prijzen in de wacht gesleept.

Nog tijdens de EMDR-behandeling tegen ptss ging ze aan de slag als ervaringsdeskundige bij Parnassia. Ook volgde ze de opleiding. En trad toe tot het ambulante team dat mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen op allerlei terreinen helpt (FACT). “Ik merkte dat ik van niets stond te kijken, geen oordelen heb. Ik heb alles meegemaakt: psychose, trauma, depressie, rouw, alles. Ik kan mensen niet redden, wel naast ze gaan zitten en luisteren. Het is pure intuïtie”.

Gaan leven

Inmiddels is Gisèle Vranckx senior ervaringsdeskundige



”Woede hield me lang gevangen.”

bij de Herstelacademie van GGZ Noord-Holland-Noord waar mensen met een psychische kwetsbaarheid werken aan hun herstel. Ze heeft andere ervaringsdeskundigen ondersteund. “Ik kan het zelf niet altijd bevatten dat ik ben waar ik nu ben. Alle keren dat ze zeiden dat ik nooit beter zou worden en zelfmoord zou plegen dacht ik: ‘Dat zullen we nog wel eens zien.’ Ik heb geen jeugd, pubertijd gehad. Vanwege het misbruik kon ik geen kinderen krijgen. Maar op mijn veertigste kon ik dan toch gaan leven.”

Waar ze de veerkracht vandaan haalt, weet ze ook niet. Diep vanbinnen is er een onaantastbaar vertrouwen. “Die kracht motiveert me om anderen te helpen. Als ik een kleine verandering bij cliënten zie, word ik gelukkig. Je moet de mens in totaliteit zien. Daar ontbreekt

“Ik kan mensen niet redden, wel naast ze gaan zitten en luisteren”

het in de hulpverlening vaak aan. Het ontbreekt aan vrije ruimte om vanuit intuïtie te helpen. En het is jij/ik, terwijl het een wij-verhaal moet zijn van cliënt én behandelaar. Waarbij de cliënt zijn eigen regie houdt. Want zonder eigen regie herstel je niet.” Vranckx vertelt dat bij alle groepen die ze als ervaringsdeskundige bij de Herstelacademie begeleidt, eigen regie een grote rol speelt. En dat bij de herstelondersteunende intake, met twee behandelaren en een professionele ervaringsdeskundige, het gesprek gericht is op het verhaal van de cliënt. “Samen proberen we te begrijpen wat er aan de hand is.”

Het is geweest

Hoe Gisèle Vranckx terugkijkt? “Alle oude dagboeken heb ik verbrand. Het is geweest. Woede hield me lang gevangen. Boosheid belemmert mijn groei. Een paar jaar geleden zag ik tijdens een familieopstelling dat mijn ouders er ook niet veel aan konden doen. Zij hadden ook een slechte jeugd. Toen kon ik het loslaten. Vergeten zal ik het nooit, vergeven wel.”

 Tekst: **Pien Heuts**