VUILE WAS

Als Marokkaanse is mij meegegeven dat ik gesloten moet zijn en dat alles delen wat ik denk, vind of doe echt not done is. Wij horen namelijk onze zondes te bedekken en vuile was niet buiten te hangen. Zelf beschouw ik niet snel iets als zonde of “vuile” was dus ben ik behoorlijk open en direct. Dit heeft binnen de familie en Marokkaanse gemeenschap tot best gênante en ongemakkelijke momenten geleid. Steeds na zo’n moment herstelde iedereen zich zo snel mogelijk en ging door alsof er niets gebeurd was, door bijvoorbeeld te doen alsof ze het niet gehoord hadden of het af te schilderen als grapje. Ik bleef dan totaal verward en gedesillusioneerd achter omdat ik er niets van begreep. Waarom werd ik afgedaan als grapje? Waarom werden mensen zenuwachtig als ik aan het woord was? Behalve het onbegrip, voelde ik me miskend en ongewenst. Het ondergeschoven kind.

Voor nu laat ik de anekdotes en talloze voorbeelden van mijn weggemoffelde vuile was even achterwegen. Ik wil me graag richten op een specifiek voorbeeld dat me erg aan het hart gaat, namelijk mentale gezondheid.

Uiteraard ben ik me er van bewust dat er op dit onderwerp overal ter wereld nog best een taboe rust. Echter binnen de Marokkaanse gemeenschap wordt het zelfs nauwelijks erkend en dit weet ik uit eigen ervaring.

Ik was een druk en vrolijk meisje dat het atheneum zonder moeite door stuiterde. Super sociaal, creatief en sportief. Toen ik een jaar of 15, 16 was, veranderde er iets in mij. Op school was ik nog hetzelfde meisje, nog steeds druk en aanwezig. Thuis keerde ik me steeds meer in mezelf. Ik dacht veel na over allerlei zaken die ik om me heen opmerkte. Mensen die logen, gemeen tegen elkaar waren, tegen mij, onrecht, hypocrisie in het algemeen en binnen de Marokkaanse gemeenschap in het bijzonder, verschillende regels voor jongens en meisjes.

Ik voelde me anders en vond geen aansluiting. Ik begon de wereld en mensen als iets slechts te zien, als onveilig. Hoewel ik mega populair was en het met iedereen kon vinden, voelde ik me alleen, eenzaam.

Of het bovenstaande de oorzaak was en hoe het proces precies is verlopen weet ik niet. Het resulteerde er in ieder geval uiteindelijk in dat ik op school regelmatig huilend de les uit liep. Dan zat ik te snikken bij de conrector, die zich geen raad wist met mij, en ik kon niet vertellen wat de reden was want ik wist het zelf ook niet. Hij stelde vragen. “Jihane, word je of mishandeld? Gechanteerd? Gebruik je drugs?” Wanneer ik overal nee op had geantwoord, kon ik weer gaan. Als ik thuis vertelde dat ik me slecht voelde of raar, kreeg ik als antwoord: “Je komt niks tekort dus je hebt geen enkele reden om je slecht te voelen. Je moet dankbaar zijn.” Later zou blijken dat ik in een depressie zat.

Niemand luisterde of nam maatregelen maar toch kwam er hulp, in onverwachte vorm weliswaar. Die hulp heette Boulimia. Haar vriendin Anorexia nam het later over.

Door de eetstoornis had ik weer grip op mezelf en mijn leven, ik had controle. Ook al was het een destructieve manier, het zorgde er wel voor dat ik die neerslachtige gevoelens kwijt was en met het leven kon dealen. De eetstoornis, in zijn zwaarste vorm, heeft ongeveer drie jaar geduurd. Iedereen stond er bij en keek er naar. Mijn ouders wisten natuurlijk niet wat een eetstoornis was, ze zeiden dat ik beter moest eten, that’s it. Op school zei ook niemand wat behalve een leraar Nederlands, hij vroeg me op de man af of ik eetproblemen had, ik zei nee en daar bleef het bij. Dit terwijl al mijn spreekbeurten en boeken op de literatuurlijst over dit onderwerp gingen. Een eetstoornis gaat nooit helemaal uit je systeem maar hij is bij mij al heel lang onder controle.

De depressie heeft nog regelmatig van zich laten horen. Een keer of zeven als ik het goed heb. Toen ik 20 jaar was, heb ik er antidepressiva voor geslikt. Ik was toen al het huis uit en had mezelf aangeleerd niemand meer lastig te vallen met iets wat ze toch niet geloven of begrijpen. Ik zou het allemaal zelf doen, als het goed gaat dan ben ik de allerleukste, gaat het slecht dan sluit ik mezelf op totdat het weer beter gaat. Deze methode werkte perfect tot 2016. Toen viel ik uit door een dikke burn-out die zich liet vergezellen door een aantal depressies. Deze keer wist ik meteen; dit is menens! Hier kom ik niet doorheen met mijn vertrouwde overlevingsmechanisme. Ik moest hulp zoeken.

Tussen mijn 17e en 37e heb ik een aantal psychologen en therapeuten bezocht maar ik ben er nooit echt voor gegaan. Ik had moeite om me kwetsbaar op te stellen. Ook wilde ik geen gek of aansteller zijn aangezien iedereen vond dat ik een geweldig leven had en dankbaar en blij moest zijn.

Omdat ik een stabiele, leuke moeder voor mijn zoon wilde zijn, heb ik al mijn twijfels en trots opzij gezet en ben ik hulp gaan zoeken. Op het moment dat ik dit besloot, nam ik me ook voor om deze kant van mezelf niet meer te verbergen. Ik heb met pijn en moeite mijn ouders, broertje en vrienden bij het proces proberen te betrekken. Tijdens dit proces zag ik hoe moeilijk het is om zoiets uit te leggen aan iemand die het zelf niet heeft ervaren. Hoe abstract het soms is voor mijn ouders, die tot de eerste generatie immigranten behoren. Hoe moeilijk het voor hen is om er met hun familie en vrienden over te praten. Wetende dat andere Marokkanen al gauw denken: “Die is getikt.” Of het aan het boze oog wijten. Een ding is duidelijk, het is iets om je voor te schamen. Dus, we praten er niet over.

Mijn burn-out duurde ongeveer twee jaar en in die periode had ik ook twee zware depressies. Mijn omgeving zag voor het eerst hoe heftig het was omdat ik het deze keer meer met hen deelde. Toch kreeg ik af en toe nog opmerkingen als: “Kijk eens naar mensen die het slechter hebben, dan voel je je vast beter.” Of “Als je gaat bidden, gaat je depressie over.”

Wanneer ik bij familie op bezoek ben, weet ik dat er van me wordt verwacht niet over bepaalde zaken te praten, waaronder dit onderwerp. Een tijdje geleden was ik op bezoek bij familie, we hadden het ergens over en ik bracht de worsteling met mijn psychische gezondheid ter sprake. Ik voelde heel even verwarring en schaamte bij hen, vervolgens zei een nicht dat ze eigenlijk altijd depressief is maar niet naar een psycholoog wil omdat “wij Marokkanen dat nu eenmaal niet doen”. Een andere nicht zei dat ze ook depressies heeft en daar in haar eentje doorheen gaat. Ik meende mijn vader te zien denken: “Oh mijn dochter is niet de enige gek, gelukkig!” Opeens zaten we midden in een heel eerlijk gesprek over iets wat altijd ontkend en vermeden werd, ik zag herkenning, opluchting en medeleven op hun gezichten. Op dat moment dacht ik: “Als dit, een op de tien keer, het resultaat is van mijn vuile was buiten hangen, zal ik nooit meer mijn mond houden ondanks wat ze van me vinden.”

Met mij gaat het nu goed, ik heb bijna twee jaar therapie achter de rug. Ik gebruik medicatie voor ADHD, daar heb ik momenteel veel baat bij. Verder heb ik het gevoel dat ik iets meer mezelf mag zijn sinds ik mijn omgeving heb meegenomen in het gevecht dat ik heb gevoerd. Ik hoop dat meer mensen die hier mee te maken hebben het durven vertellen aan hun omgeving. Ik hoop ook dat familieleden, vrienden en kennissen van iemand met mentale issues er wat meer voor open staan. Zich er in verdiepen, zich inlezen, luisteren en steun bieden zonder oordeel. Het is namelijk geen keuze om je zo te voelen. Het is een hel waar je doorheen gaat, een eenzame strijd die je voert, een nare ziekte. Zowel tegen degene die er doorheen gaat als tegen de directe omgeving wil ik zeggen: “Kijk niet weg, steek je kop niet in het zand, schaam je niet!” Een luisterend oor, een schouder, acceptatie en liefde doen wonderen!

-Jihane el Fahidi-