

Lana B: 'Doorbroken taboes' Hoe een jonge vrouw seksueel misbruik, extreem geweld, ontvoering, een sekte en de daarvoor ontstane persoonlijkheidsstoornissen overwon en ervaringsdeskundige werd. Uitgeverij Aquazz, Amsterdam 2013. ISBN 9789490535964.(Seksueel misbruik/psychiatrie/ED/1) Zie ook: www.aquazz.com

Soort boek/ziekte stijl:

Autobiografie en hulpboek van 229 pagina's met foto's van schilderijen van Lana B. zelf. Lana B. beschrijft hierin hoe ze in haar jeugd meermalen misbruikt werd, relaties kreeg met verkeerde mannen, in een sekte belandde, psychologische problemen kreeg, onder andere verschillende alters ontwikkelde en hoe het haar lukte te helen. Haar huidige man, met wie zij het al jaren goed heeft, leerde zij in de psychiatrie kennen. Met vele beschrijvingen van therapieën naast het ervaringsverhaal inclusief een beschrijving van de trainingen die zij kreeg om haar ervaringsdeskundigheid zo goed mogelijk in te kunnen zetten. Achter in het boek is een tijdlijn opgenomen met gebeurtenissen uit het leven van Lana B.

Cover: 'Ik heb zelf tien jaar in een sekte gezeten en ben uiteindelijk door de politie naar een Blijf-van-mijn-lijf-huis gebracht. Met de hulp van vele instanties ben ik er beetje bij beetje bovenop gekomen.'

Over de schrijfster:

Lana B. groeide op in een gezin met zes kinderen waaronder twee tweelingen. Haar ouders scheidden en haar moeder hertrouwde. Lana B. woont in Dordrecht, is gescheiden van haar eerste man en heeft met haar huidige partner een zoon. Zij is getraind als ervaringsdeskundige en werkt als zodanig binnen de GGz afdeling maatschappelijk welzijn, cliëntenondersteuning Vivenz en Homestart. Zij is oprichtster van 'Samen één'(zie hieronder bij recensie/extra). Soms geeft zij gastlessen op middelbare scholen.

Cover: 'Dit verhaal gaat onder andere over mijzelf. Ik ben als kind slachtoffer geweest van geweld en seksueel misbruik en getuige van moord. Hierdoor vormden zich verschillende alters in mij. Naast dit alles ben ik in een sekte terechtgekomen. Ik wil mijn verhaal naar buiten brengen en een stem zijn voor velen die met dit soort zaken worstelen. Jongeren worden op straat aangesproken en in sektes gelokt. Zo verdwijnen er veel kinderen en niemand weet waar ze zijn.'

Korte beschrijving:

Lana B. beschrijft in dit boek hoe ze als kind misbruikt werd door diverse mannen en een moord zag. Omdat hun gezin zo druk was kon ze haar verhaal niet kwijt. Ze moest haar eigen problemen oplossen en deed dat naar beste vermogen. Ze beschrijft hoe ze een verkeerde relatie kreeg en gedwongen werd te trouwen, hoe ze als gelovig mens gevoelig werd voor een sekte en raakte daarin verzeild. En ze licht toe hoe en waarom ze in een *blijf van mijn lijf huis* terecht kwam, doordraaide en opgenomen werd. Met behulp van diverse therapieën en steun van man en kind wist zij zich van haar traumatische ervaringen te helen. Steeds beschrijft Lana B. ook wat voor soort therapieën ze heeft gehad en wat dat haar bracht. Daarnaast licht ze de cursussen toe die zij volgde om haar ervaringsdeskundigheid zo goed mogelijk in te kunnen zetten onder andere om mensen in hun eigen kracht vooruit te laten komen.

Lana B 'Ik leef nu al ruim dertien jaar mijn eigen leven, maar zonder de juiste hulp was dat me nooit gelukt. Ik vind het belangrijk dat mensen die vastzitten in bepaalde

situaties weten dat er altijd een uitweg is. Mijn doel is om taboes omtrent sektes (geloofsissues) en seksueel misbruik te doorbreken en mensen met verschillende psychiatrische aandoeningen de hand te reiken. Na jaren in gevecht te zijn geweest met mezelf kan ik nu zeggen: Ik heb mij lief!.'

Wat viel op:

- Dit is een van de eerste egodocumenten waarin toegelicht wordt wat er geleerd wordt gedurende de trainingen 'ervaringsdeskundigheid', in Lana's geval bijvoorbeeld de cursus *Werken met je eigen ervaring*.
- Dat Lana B. naast haar eigen verhaal ook de verschillende therapieën die ze heeft gehad toelicht.
- Dat Lana B. in haar herinnering dacht dat haar vader haar misbruikt had, terwijl het later de buurman bleek te zijn.
- Ook opvallend is de manier waarop Lana steun vindt bij haar geloof.

Citaten:

achterflap: 'Ik wil een spreekbuis zijn voor diegenen die niet voor zichzelf kunnen spreken. Graag zou ik zien dat er meer met ervaringsdeskundigen wordt gewerkt binnen de psychiatrie, omdat die zich goed kunnen inleven in de mensen. Wij weten hoe het is om dit mee te maken en hebben leren omgaan met onze beperking(en). We weten dat herstellen niet hetzelfde is als genezen. We weten hoe het is om onze eigen kracht (*empowerment*) in te zetten en weten hoe we die moeten gebruiken om een zo gelukkig mogelijk leven te kunnen leiden. Vaak worden we echter niet begrepen, met name omdat we niet hebben geleerd onszelf te begrijpen. Ook hierover gaat mijn verhaal.'

Pag.77: 'Vanaf dat moment ontstond bij mij het besef dat ik beter kan accepteren dat ik soms terugval kan krijgen. Dat ik dan wat tijd voor mezelf moet nemen in plaats van dat ik er tegen blijf vechten.'

Pag.130: 'Tijdens logeerpartijtjes bij onze grootouders werden we misbruikt door onze gehandicapte oom. Oma gaf mij hiervan de schuld; zo heb ik me altijd schuldig gevoeld tegenover mijn zus.'

Pag.157: 'Opleiding tot ervaringsdeskundigheid voor (ex-) GGZ-cliënten.

Waar gaat het over?

De training omvat de volgende onderdelen.

Persoonlijke vorming tot ervaringsdeskundige (6 dagdelen)

- . Empowerment
- . Kernkwaliteiten
- . Omgaan met emoties over eigen ervaring
- . Eigen ervaring zien in het perspectief van de kwaliteit van je leven
- . (...)

Recensies/Extra:

<https://www.youtube.com/watch?v=KGL4yjHUQcQ>

http://www.destadgorinchem.nl/lokaal/vicky_bergman_wil_taboes_doorbrekengorinchem_vicky_bergman_heeft_een_turbulent_leven_achter_de_rug_2551931.html Majda Ouhajji: "Daar heeft ze 'Samen één' voor opgericht, om mensen een

luisterend oor te bieden en te helpen. (...) Haar eigen huis staat vol zakken met kleding, die ze kan uitdelen aan mensen die ze nodig hebben. Ook geeft ze workshops en trainingen. Over hoe je op eigen kracht vooruit kunt, bijvoorbeeld. Ze vergelijkt haar hulp met een vlinder die nog in zijn cocon zit. „Het is een heel gevecht om daar uit te komen. Ik dacht altijd: ik moet de vlinder helpen en hem er uithalen. Maar dan gaat hij dood. Je moet mensen helpen, maar ze zelf eruit laten komen. Ze moeten zelf het gevecht aan, maar ze staan er niet alleen voor.””