

Recensent: Yvonne Vinke

Ayla: "Psychose? Doe normaal!" Uitgeverij Boekscout, 2015. ISBN 978-94-022-2263-0 (Psychose/ Bipolaire stoornis/ Manische Depressie/ Seksueel Misbruik/ Acceptatie/ Emoties/ Familieverhoudingen/ Rehabilitatie/ ED). Zie ook [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

In dit boek van 215 pagina's is een stuk van Ayla haar levensverhaal te lezen. Hierin schrijft ze onder andere over wat maakt dat ze een psychose heeft gekregen en hoe ze hiervan is hersteld.

Blz. 5: "Dit is mijn levensverhaal gecombineerd met gedichten, schilderijen en stukken uit dagboeken. Hoe heeft het zo ver kunnen komen dat ik een psychose kreeg? Het boek geeft een interessante kijk op hoe iemand tijdens een psychose denkt, hoe iemand zich tijdens en na voelt en hoe het leven daarna weer op te pakken. Ik heb op mijn 26<sup>e</sup> een psychose gekregen en heb toen veel beleefd. Ondertussen heb ik een aantal andere boeken over psychoses gelezen en de meeste boeken schetsen een beeld wat een psychose is, welke medicijnen en therapieën nodig zijn, maar tot nog toe ben ik nog weinig tegen gekomen over wat er in het hoofd omgaat van iemand tijdens een psychose. Mogelijk ook vanwege het vooroordeel, of uit schaamte dat veel mensen ook grote stukken vergeten van wat ze gedaan hebben.

In het boek vertel ik over de zoektocht naar mijn eigen identiteit, dat ik verkracht ben en welke problemen dit opleverde. Daarnaast vertel ik over de erkenning waarnaar ik op zoek was bij mijn ouders en keer op keer afgewezen werd. Ik ben hard gaan werken om mezelf staande te houden. Dit uitte in veel sport, bijbaantjes en studeren. Nadat ik eindelijk het gevoel had alles voor elkaar te hebben, stortte ik in, in de vorm van een psychose."

### **Over de schrijver:**

"Mijn naam is Ayla. Ik ben geboren in 1987 in Noord-Brabant. Na de havo heb ik de lerarenopleiding gevolgd. Ik ben een bezig bijtje. Van kinds af aan schreef ik mijn gedachten al van mij af. Op 26-jarige leeftijd kreeg ik een manische psychose. Daarna was het een lange weg om weer op de been te komen. Op die weg ben ik veel tegen gekomen, zoals de grote overgang van het ziekenhuis naar huis. In het ziekenhuis word je dag en nacht geholpen, maar daarna sta je er nagenoeg alleen voor. Dan komt het echt op jouw wilskracht en doorzettingsvermogen aan alles op te pakken. Nu dat het gelukkig goed met me gaat, wil ik mensen die hetzelfde meemaken en doorgaan graag helpen door ervaringen en ideeën uit te wisselen.

Naast dat ik docent ben hou ik van de natuur, sport en creatieve dingen. Dit zorgt bij mij voor rust. Voor mijn boek heb ik Ayla als pseudoniem gebruikt om mijn familie te beschermen, maar ook mijn werk. Vandaar dat ik mijzelf op deze dag ook onder die naam presenteer. Ik ben zelf heel open over dit onderwerp en je mag me alles vragen, maar hieruit blijkt hoeveel werk er nog is naar de buitenwereld toe om het uit de taboesfeer te halen." – [www.waangebeurd.nl](http://www.waangebeurd.nl)

Ayla heeft in het boek 'Psychose? Doe normaal!' en in het bovenstaande geciteerde stuk aangegeven dat ze een psychose heeft gehad. In haar blogs (zie het kopje recensies/extra) is te lezen dat ze in 2009 de diagnose schizofrenie (psychosegevoeligheid) heeft gekregen.

### **Korte beschrijving:**

Het verhaal begint met een korte beschrijving van Ayla haar kindertijd, waarin de zoektocht naar erkenning van haar ouders wordt besproken. Op een gegeven moment, in de zomer dat ze 15 was, werd ze verkracht. Op deze verkrachting gaat ze niet verder in, maar wel op de gevolgen die het heeft gehad. Zo geeft ze aan dat veel mensen die een psychose ontwikkelen iets traumatisch mee hebben gemaakt, zoals in haar geval de verkrachting. In de rest van het boek bespreekt Ayla hoe ze in een psychose terecht is gekomen en de lange weg die ze erna naar herstel af heeft moeten leggen. Tussendoor is nog regelmatig te lezen hoe Ayla het gebrek aan een relatie met haar ouders probeert te accepteren. Tekst, gedichten en afbeeldingen wisselen elkaar af om een zo duidelijk mogelijk beeld te geven.

### **Wat viel op:**

In het begin gaf Ayla aan dat ze dit boek wilde schrijven zodat een ander er iets aan kon hebben. Dit was duidelijk in het verhaal terug te lezen. Zo geeft ze bijvoorbeeld een hele lijst met tips voor als je net een psychose hebt gehad. Regelmatig is er een verschuiving van de ik-vorm naar de jij-vorm, om direct de lezer aan te spreken.

Dankzij de combinatie van tekst met dagboekfragmenten, foto's en gedichten kan je je goed inleven in haar verhaal en krijg je een duidelijk beeld van hoe het meemaken van een psychose en het herstel van een psychose eruit kan zien. Daardoor is dit boek duidelijk niet alleen voor mensen die zelf een psychose hebben gehad, maar ook voor mensen die een ander kennen met een psychose of die meer inzicht willen krijgen in de gedachtegang van iemand met een psychose.

### **Citaten:**

Blz. 47: "Toen ik later een heel avontuur beleefd had om bij Hans uit te komen, ben ik uiteindelijk een straat verderop terecht gekomen. Ik was de weg kwijt. Het huis leek op die van Hans, alleen stond er nog veel minder. Ik had het idee dat ik nog wat verder terug in de tijd was en dat er nog veel afgebouwd moest worden. De bewoners die daarbuiten stonden hadden geen idee wat hen overkwam. Ik heb daar uiteindelijk 'de ramen staan wassen' (iets wat ik in die 5 jaar die ik nu hier woon, nog geen enkele keer bij mij thuis gedaan heb). Een van mijn ouders had vroeger een angst voor een hond die een keer op hen afgekomen was. Dus ik moest die hond die binnen zat goed in de ogen kijken en temmen. Ik moest met mijn blik al zorgen dat ik die hond de baas was. De ramen ging ik 'schoonmaken' omdat ik alles met een nieuwe mooie schone blik wilde zien."

Blz. 105:

"Iedere keer weer

Heen en weer

Wat doet het toch zeer

Een stapje vooruit

Dan weer achteruit

Het schommelt iedere keer

Het gaat weer op en neer

Dan voel ik me goed

Dan kost alles weer veel moed

Dan voel ik me weer goed

Het gaat weer op en neer

Het schommelt iedere keer  
Dan weer achteruit  
Een stapje vooruit  
Wat doet het toch zeer  
Heen en weer  
Iedere keer weer”

Blz. 158/159: “Als kind zijnde word je gestimuleerd om een zo hoog mogelijk niveau op school te behalen. Als je maar hard leert en hard werkt kan je net zo’n groot huis al pap en mam kopen en alles wat je hartje begeert en dan word je vanzelf gelukkig. Wat een bull. Je moet doen wat je kan en eruit halen wat erin zit, maar dat dat hetgeen is waar je gelukkig van wordt... voor sommigen wel, maar voor velen ook niet. Geluk ontstaat door dingen die je zelf graag wilt bereiken, niet door opgelegde dingen. Geluk is een gevoel, een gevoel dat van binnenuit komt, tevredenheid. Het maakt niet uit of je mavo, havo of vwo gedaan hebt, of je in een groot huis of in een plaggehutje op de hei woont. Geluk komt vanuit jezelf.”

**Recensies/Extra:**

Op de volgende website is de Facebookpagina van Ayla te vinden:

<https://www.facebook.com/AylaWaangebeurd>

Naar aanleiding van haar boek heeft ze een website gemaakt:

<http://waangebeurd.wixsite.com/waangebeurd>

Tot slot kun je via de volgende website een aantal blogs vinden die geschreven zijn door Ayla, waarin je onder andere kunt lezen over haar leven met schizofrenie:

<https://perspectief.uwv.nl/blog/gewoon-gewoon>