

Bijlage 3. Brieven van Dieuwertje

Brief 2 Dieuwertje

Hoi beste lezer,

Mensen zeggen wel eens dat ik een luide stem heb, maar ik ben nu ook echt mijn eigen stem aan het ontdekken. Door therapie, schrijven en tekenen kom ik er steeds beter achter wie ik ben.

Zoals ik je in de vorige brief vertelde, durfde ik vroeger geen nieuwe dingen te beginnen, omdat ik niet wist hoe het af zou lopen. Zo keek ik altijd dezelfde film, omdat dat voorspelbaar en veilig voelde.

Nu kijk ik regelmatig nieuwe films en lees nieuwe boeken. Ik voel me comfortabel genoeg om verschillende genres uit te proberen. Daardoor leer ik veel over films en verhalen en begrijp ik steeds beter wat ik wel en niet mooi vind. Ik wil later verder in de filmwereld of als creatief schrijver aan de slag, dus ik hoop dat dit me daarbij helpt. Eén van mijn doelen in het Bouwplan was het starten van een nieuwe hobby. De afgelopen maanden heb ik me gerealiseerd dat het volhouden of oppakken van oude hobby's voor mij belangrijker is dan een nieuwe beginnen. Ik heb nu weer mentaal de vrijheid om te schrijven en te tekenen. Vroeger voelde ik me vaak hopeloos en wilde ik dat iemand me eindelijk zou begrijpen. Nu wil ik gewoon graag mijn kant van het verhaal laten zien. Ik hoop dat anderen zich kunnen herkennen in mijn verhaal en het hen kan helpen om vooruit te komen.

Ik ben trots dat mijn andere doel uit het Bouwplan, die van therapie starten, is behaald. Dit is de eerste keer dat ik zelf om hulp heb gevraagd. Ik stond al maanden op de wachtlijst en net na de start van het Bouwdepot ben ik ook echt begonnen. Er was eerder gekeken of ik voor de behandelingen niet eerst mijn eigen risico hoefde te betalen maar dat lukte niet. Door het Bouwdepot kan ik mijn eigen risico nu zelf betalen en heb ik geen tijdsdruk omdat ik me niet meer druk hoef te maken over of ik de behandelingen nog wel kan betalen. De combinatie van het Bouwdepot en naar therapie gaan zorgt ervoor dat ik sterker in mijn schoenen sta. Ik ben dankbaar dat ik de belofte aan mezelf om dit geld, via therapie, nuttig te besteden heb kunnen waar maken.

Iets waar ik eigenlijk heel graag over wil vertellen zijn mijn vakanties deze zomer, maar ik voel me er ook verlegen over. Dit is de eerste keer dat ik zelf op vakantie kan gaan. Dat voelt eng om toe te geven want er zijn ook mensen die het niet kunnen betalen. Die persoon ben ik zelf altijd geweest. Ik ging voor een paar dagen een vriendin opzoeken in Zwitserland die ik al lang niet had gezien. Om 'ja' te kunnen zeggen op haar vraag om op vakantie te gaan, voelt heel speciaal. Onderweg kreeg ik tijdens de busreis helaas wel erg last van paniekaanvallen. Door het Bouwdepot kon ik voor mijn eigen (mentale) gezondheid kiezen en op de terugweg de trein nemen. Ik heb dan wel minder kunnen sparen deze maand omdat ik de busreis al had betaald en een extra treinkaartje moest kopen maar het was wel een verstandige keuze voor mij en ik had nooit gedacht dat ik 'care free' en spontaan naar Zwitserland kon gaan.

Het Bouwdepot heeft me de ruimte gegeven om te leren met geld om te gaan en soms iets minder verstandige uitgaven te doen zonder dat ik dan meteen minder hoef te eten. Vaak waren dat gebaren die ik nu wel kan maken en daardoor soms groter zijn dan ik zou kunnen. Zoals een cadeau voor mijn vriend, schoenen voor mezelf of een vriendin eens trakteren op eten. Ik ben ondanks dat heel trots op de buffer die ik heb opgebouwd, al had het misschien nog meer kunnen zijn. Dit jaar is tijd om aan mezelf te werken maar ik heb nu ook weer motivatie om zelf geld te gaan verdienen.

Voor mij is het Bouwdepot een plek die me de vrijheid geeft om mezelf te kunnen worden en zijn, want jezelf zijn in Nederland kost veel geld. Geld voor therapie maar bijvoorbeeld ook geld voor kleding waar je je fijn in voelt of geld om uit eten te kunnen gaan en banden met anderen op te kunnen bouwen. Het geeft me ook de ruimte om met meer rust te zoeken naar een goede woning en een baan die mij bij past. Een van mijn doelen was weggaan uit de woning waar ik zat toen ik met het Bouwdepot startte. Dat is gelukt, en daar ben ik blij om, maar een thuis heb ik nog niet gevonden. Daar hoop ik je in mijn volgende brief meer over te vertellen.

Groet, Dieuwertje

(BRON: <https://hetbouwdepot.nl/brieven-van/diewertje/>)