Thema 1

WHAT'S DIS?

Over de dissociatieve identiteitsstoornis



Foto: Simon Ophof; Model: Serai Nanon

Meerkeuzevragen

- Hoeveel last heb jij ervan dat je DIS* hebt?
- Op welk gebied heb jij daar het meeste last van?

Open vragen

- Hoe is het voor jou om DIS te hebben?
- Wat helpt jou bij het omgaan met het hebben van DIS?
- Merken mensen in jouw directe omgeving dat je DIS hebt?

De vragen in dit thema werden beantwoord door 58 mensen met DIS.
*Zie de Bijsluiter voor veelgebruikte begrippen zoals *DIS* en *(dissociatieve) delen.*

WHAT'S DIS?

Ik heb DIS...

'De essentie van trauma is dat het overweldigend, ongelooflijk en ondraaglijk is. Zolang je geheimen bewaart en informatie onderdrukt, leef je in feite op voet van oorlog met jezelf.'
(Van der Kolk in: Traumasporen, 2017)

'Ik heb DIS….' Deze zin uitspreken is heel spannend. Als ik dat toch doe, moet ik iets erkennen wat een enorme worsteling is. Hoe geef je woorden aan iets wat zo woordeloos voelt?

Leven met DIS betekent voor mij: stijf staan van stress. Steeds mijn best doen om vol te houden. Voortdurend knokken om mijn evenwicht te bewaren. Onderuitgaan en telkens weer opkrabbelen.

Ik leef met zoveel gescheiden werkelijkheden, zoveel verschillende innerlijke meningen en belangen. Mijn alarmsysteem staat voortdurend aan, ik voel me chronisch onveilig in mijn eigen lichaam, dat protesteert onder de voortdurende spanning.

Het zou fijn zijn als er meer herkenning komt, want herkennen helpt om te erkennen. En erkenning geeft bestaansrecht.

– iemand met DIS

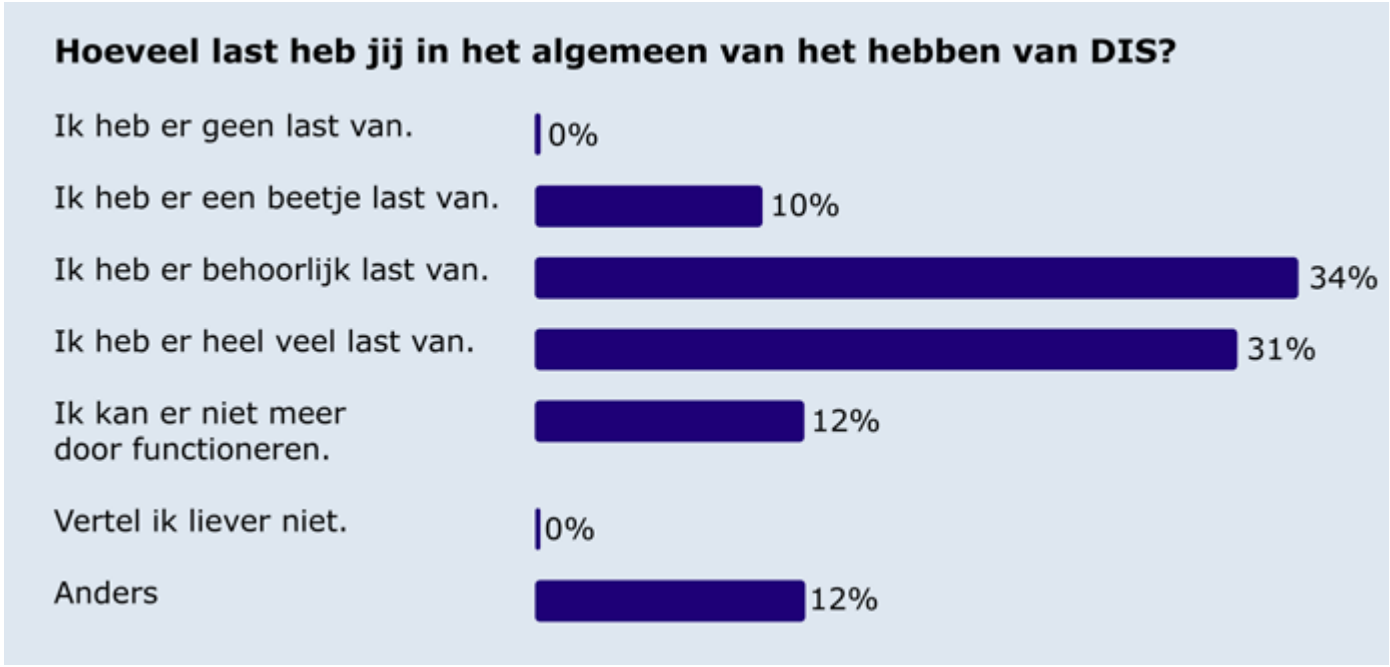
MEERKEUZEVRAGEN

1. Hoeveel last heb jij in het algemeen van het hebben van DIS?

Twee derde van de mensen die de vragen beantwoordden gaf aan behoorlijk veel of heel veel last te hebben van DIS. Opvallend is dat 12% een eigen antwoord gaf. Hieronder staan twee antwoorden die werden gegeven bij 'anders'.

"Soms kan ik er niet meer door functioneren.
Soms kan ik er juist béter door functioneren."

"Het ene moment ben ik mij sterk bewust van de last en het andere moment ben ik daar ver vandaan. Het ene moment denk ik dat er 'niks' is, en het volgende moment voelt het totaal versplinterd."



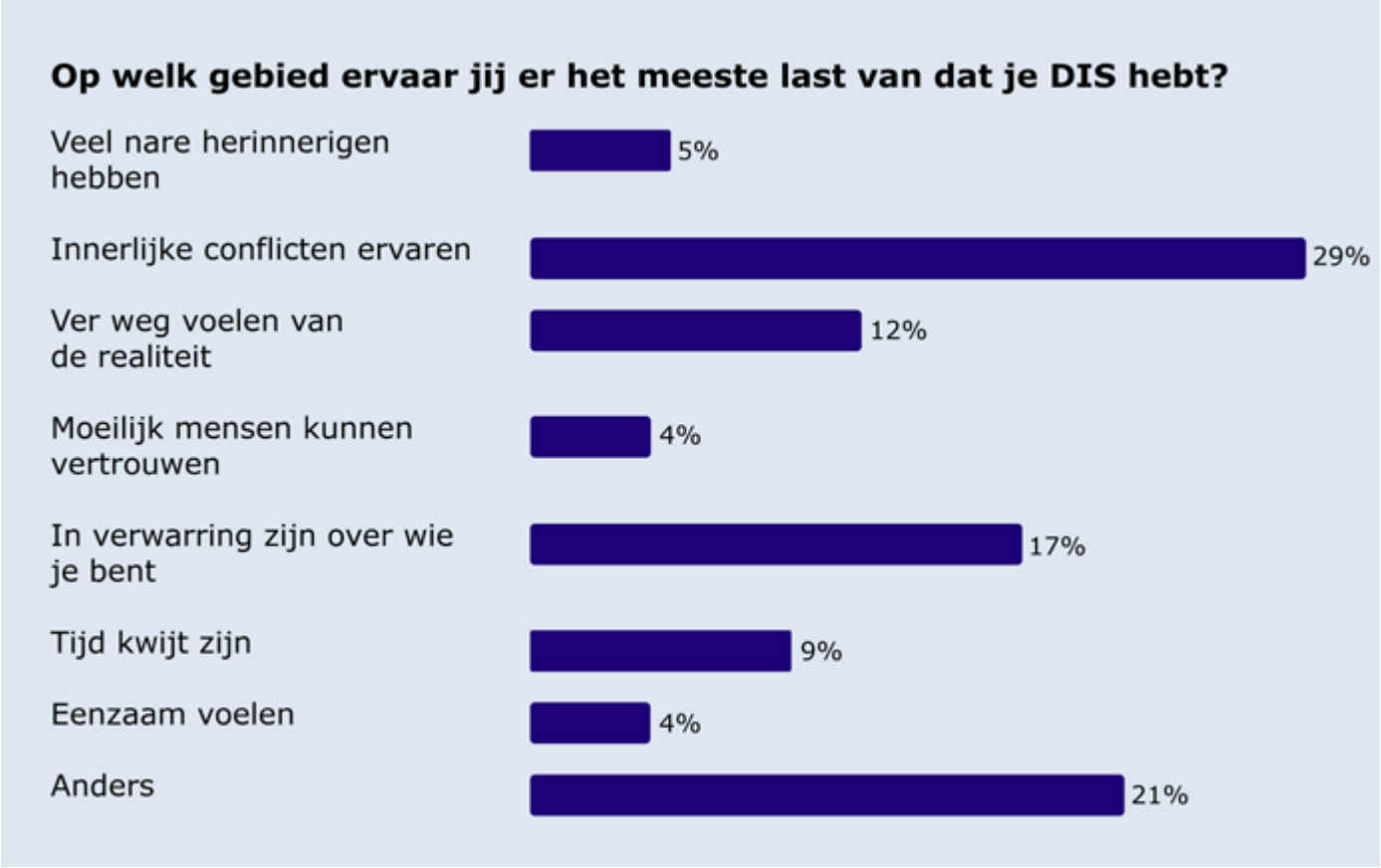
2. Op welk gebied ervaar jij er het meeste last van dat je DIS hebt?

Een derde van de mensen die de vragen beantwoordde gaf aan vooral last te hebben van innerlijke conflicten. Op de tweede plaats kwam identiteitsverwarring. Net als bij vraag 1 gaf een heel aantal mensen een eigen antwoord, waarbij meestal een combinatie van de antwoordopties genoemd werd. Daarnaast werden sociale contacten en het contrast tussen 'de binnenkant en de buitenkant' genoemd, daarvan staan hieronder drie voorbeelden. Achteraf gezien hadden we bij deze vraag liever de mogelijkheid gegeven om meerdere antwoorden aan te vinken.

"Ik voel me vaak anders dan anderen, daardoor mis ik aansluiting bij niet-lotgenoten."

"Tijdens sociale contacten, want dan komen alle problemen van het hebben van DIS samen (o.a. verwarring, innerlijke conflicten en moeite met vertrouwen)."

"Ik leef voor de buitenwereld zoals het zou moeten, maar van binnen ga ik kapot aan uiteenlopende emoties, gevoelens en gedachten."



1. Hoe is het voor jou om DIS te hebben?

**Misschien heb jij ook DIS en ervaar jij het anders.
Ook jouw verhaal doet ertoe.**
#jouwervaringtelt

Hieronder lees je de antwoorden die het vaakst gegeven werden, met daaronder een samenvatting van de verklaringen en toelichtingen die mensen gaven.

'Het hebben van DIS voelt als...'

- een continue achtbaan
- leven in een dichte mist
- een knop die altijd ingedrukt is
- moe zijn na een marathon die je je niet herinnert
- een dagelijkse sprong in het diepe.

'De diagnose krijgen was een opluchting, maar is moeilijk te accepteren.'

- De zoektocht naar de oorzaak van het klachtenpatroon heeft lang geduurd.
- Het ene moment lijkt de diagnose heel logisch, het volgende moment lijkt er in mijn beleving geen sprake te kunnen zijn van DIS.

'Ik weet niet wie 'ikzelf' ben/is.'

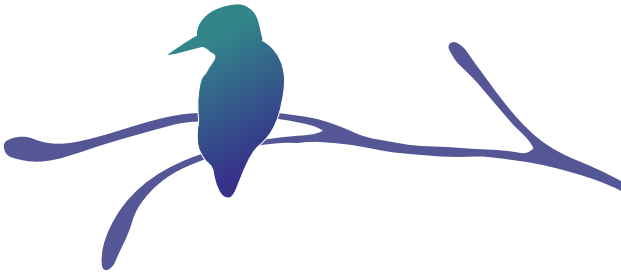
- DIS is een moeizame zoektocht naar wie ik zelf ben.
- Ik heb het gevoel dat mijn eigen leven niet door mij geleefd wordt.
- Ik vind het heel moeilijk dat ik mezelf niet begrijp.
- Ik heb regelmatig het gevoel dat ik mezelf helemaal kwijt ben.

'Ik vind het hebben van DIS erg verwarrend.'

- Er zijn geregeld ongemakkelijke of pijnlijke momenten in sociale situaties, als ik me niet herinner wat er eerder door mij gezegd of afgesproken is.
- Doordat er verschillende delen naar voren kunnen komen, raak ik regelmatig in verwarring over wat er tot op dat moment gebeurd is.
- Het is verwarrend dat er door triggers plotseling emoties kunnen zijn die ik niet kan verklaren.

'Ik voel me vaak onbegrepen.'

- Open zijn in mijn eigen omgeving is moeilijk door schaamte, onbekendheid van DIS of angst voor afwijzing.
- Ik wil me wel heel graag meer begrepen voelen, maar het is niet makkelijk om met anderen over mijn eigen ervaringen te praten.



'Het is voor mij erg vermoeiend om DIS te hebben.'

- Er zijn verschillende delen die allemaal hun eigen mening, smaak en belangen hebben. De (keuze)stress die dit oplevert is erg vermoeiend.
- Het kost erg veel energie om de DIS verborgen te houden voor de buitenwereld, zoals voor collega's, voor kennissen, maar ook voor de eigen kinderen.
- Dissociëren kost mij erg veel energie en ik raak snel overprikkeld.

'Het is heel beangstigend.'

- Ik ervaar weinig controle over mijn leven, en over de emoties, gedachten en het gedrag van mijn dissociatieve delen.
- Het is beangstigend om plotseling overvallen te worden door een kwetsbaar, jong of onveilig gevoel, doordat er een ander deel op de voorgrond is gekomen.

'DIS hebben voelt voor mij heel eenzaam, ook al ben ik nooit alleen.'

- Leven met delen lijkt heel erg 'samen' maar is een enorme worsteling, waar de buitenwereld niets van merkt. Alle delen zijn eenzaam in zichzelf.
- Sociale contacten en vriendschappen zijn ingewikkeld of haast onmogelijk, doordat er verschillende delen meedoen.



Foto: Annet Oldenkamp

“Hoe is het voor jou om DIS te hebben?”

“Ik vind de verwarring die het hebben van DIS veroorzaakt erg moeilijk. Als iemand me een vraag stelt zijn er altijd meerdere, vaak tegenstrijdige, antwoorden. Daardoor wordt antwoord geven vaak zo moeilijk dat het mijn neiging is om sociale contacten te vermijden om maar niet met deze verwarring geconfronteerd te worden.”

– iemand met DIS

“Voorheen vond ik mijn DIS beangstigend, ik raakte tijd kwijt en kon me dingen niet herinneren die ‘ik’ had gedaan en gezegd. Inmiddels is het voor mij een troost om DIS te hebben. Ik kan het positief inzetten, bijvoorbeeld om iets te durven (zeggen), wat ik zonder hulp van mijn delen niet zou durven.”

– iemand met DIS

“Sinds de diagnose is gesteld en ik naar mezelf en naar mijn delen luister, is het alsof ik mijn echte zelf langzaam terugvind. Tegelijkertijd is het eenzaam, omdat in het proces van mijn echte zelf meer ervaren en voelen, mijn delen zich door de maatschappij afgewezen, weggestuurd of onbegrepen voelen.”

– iemand met DIS

“Ik ben werkzaam als behandelaar in de psychiatrie en ik vind het pijnlijk om te horen wat collega’s zeggen over DIS, sommigen ‘geloven’ er zelfs niet in. Tijdens patiëntbesprekingen hoor ik soms dat ‘dit geen DIS kan zijn, gezien het goede functioneren van patiënt’.”

– iemand met DIS



"Aan de ene kant ben ik dankbaar dat mijn brein deze bescherming heeft ontwikkeld en er delen zijn die mij helpen. Aan de andere kant is het heel erg vermoeiend en verwarrend. Ik heb het idee steeds verder weg te vliegen van het leven en snap er af en toe helemaal niets meer van. Soms zijn er momentjes dat ik er om kan lachen, omdat er ook grappige dingen gebeuren, maar het grootste deel van de tijd is het heel pijnlijk."

– iemand met DIS



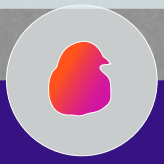
"Soms ben ik zoveel tijd kwijt dat ik niet goed kan functioneren. Ook gebeurt het dat een jong(er) deel het overneemt en dat ik dan ineens niet meer weet hoe de computer werkt, of hoe ik moet koken."

– iemand met DIS



"Ik vind het heel vermoeiend. Vooral omdat ik in het dagelijks leven keihard probeer om mijn andere delen stil te houden en ervoor te zorgen dat zij niet op de voorgrond komen."

– iemand met DIS



"DIS betekent voor mij dat ik de strijd verloren heb en er geschonden uitgekomen ben, ondanks dat ik er steeds beter mee leer leven. Uitspraken in de media maken het gevoel van schaamte nog sterker, waardoor het lastig is om open te zijn over mijn DIS."

– iemand met DIS



"Het voelt alsof ik altijd op zoek blijf naar de echte ik, die ik nooit zal vinden tussen alle delen van mijzelf. Delen waarvan ik cognitief weet dat ze bij mijn levensverhaal horen. Maar gevoelsmatig gaat mijn leven niet over mij."

– iemand met DIS



"Het is vermoeiend om steeds discussies in mijn hoofd te hebben. Het ene moment ben ik ergens helemaal vóór en het andere moment ben ik er volkomen tegen. De ene keer lust ik iets wel, en de andere keer vind ik het vies. Het ene moment vertrouw ik mijn therapeut wel, en dan weer niet."

– iemand met DIS

"Het gebeurt vaak dat er zomaar emoties zijn, door triggers, waar ik helemaal door van slag raak. Dan kan ik niet benoemen wat ik voel, waardoor ik me terugtrek en geïsoleerd raak."

– iemand met DIS

"Ik ben nog niet zo lang in behandeling. Voor mij is het allemaal nog erg verwarrend, mede doordat ik er nog weinig over weet. Verwarrend is denk ik het juiste woord. Ik weet ook niet goed wie ik eigenlijk ben en daardoor vind ik het lastig te bedenken hoe ik mij moet gedragen tegenover anderen."

– iemand met DIS



Foto: Annet Oldenkamp Model: Serai Nanon

2. Wat helpt jou bij het omgaan met het hebben van DIS?

Hoe is het voor jou? Ieders beleving van DIS is anders. Ook jouw ervaring is belangrijk.
#jouwervaringtelt

(Steeds beter) omgaan met DIS werd in de antwoorden omschreven als:

- begrip leren opbrengen voor de delen
- samenwerking tussen de delen bevorderen
- een groeiende acceptatie van de delen
- steeds meer zorgen voor en geruststellen van delen
- oefenen van het omgaan met innerlijke conflicten
- leren omgaan met de reactie van delen op triggers
- zelf in het hier en nu blijven of komen.

Hieronder lees je de antwoorden die het vaakst gegeven werden, met daaronder een samenvatting van de verklaringen en toelichtingen die mensen gaven.

‘Therapie helpt mij bij het omgaan met DIS.’

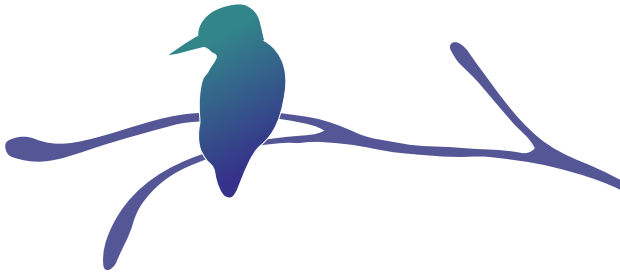
- Mijn therapeut laat me merken dat mijn delen er mogen zijn.
- Het helpt dat mijn behandelaar geduldig is en met verschillende delen contact weet te maken, daardoor begrijp ik mijn delen beter.
- Ik leer in de behandeling om te luisteren naar mijn delen, ze gerust te stellen en uit te leggen dat het niet meer is zoals vroeger.

‘Informatie en uitleg over DIS hebben me erg geholpen.’

- Boeken en lezingen over DIS hebben me geholpen om mezelf beter te begrijpen.
- Door uitleg van mijn behandelaar kan ik nu beter omgaan met mijn delen.

‘Contacten met andere mensen zijn voor mij heel belangrijk.’

- Het helpt dat er iemand is die ik over mijn delen kan vertellen en/of die sommigen van hen kent.
- Er is één persoon met wie ik erover kan praten – een therapeut, een vriend of vriendin, een familielid, een lotgenoot. Dat helpt, ook al is het er maar een.
- Steunende contacten of vriendschappen doen mij erg goed.
- Het heeft mij geholpen om aan mijn omgeving uit te leggen wat ze kunnen doen in bepaalde situaties.



'Het helpt om activiteiten te doen – of juist niet doen.'

- Mij helpt het om tijd te besteden aan meditatie, bewegen, creatief bezig zijn en/of omgaan met dieren.
- Het helpt om me terug te trekken uit activiteiten die moeten en 'de druk eraf te halen'.
- Soms is het voor mij beter om even niet onder de mensen te zijn.
- Het helpt om activiteiten te blijven doen die aanspraak maken op mijn volwassen capaciteiten.
- Ik geef aandacht aan mijn delen, bijvoorbeeld door een schrift neer te leggen in huis waarin alle delen mogen schrijven, of door van binnen met elkaar te overleggen.

'Het is heel helpend om te weten dat ik niet de enige ben.'

- Contact met lotgenoten helpt; weten dat ik niet de enige ben 'die zo in elkaar zit'. Door de herkenning en erkenning voel ik me minder raar en eenzaam.
- Het helpt dat ik iemand anders ken met DIS in een vergelijkbare situatie (bijvoorbeeld omdat diegene ook een gezin heeft, of ook werk heeft, of ook opgenomen is geweest).

Therapieën, trainingen en technieken die positief benoemd werden in de antwoorden: individuele en groepspsychotherapie (niet gespecificeerd), groepspsychotherapie gericht op DIS, fasegerichte psychotherapeutische behandeling van DIS, Internal Family Systems, NET, EMDR, schematherapie, compassion focused therapy, VERS en sociale vaardigheidstraining.

DIS can be anyone - profielschets van iemand met DIS

"Het leven kan veranderen ten goede – zelfs als het voelt als een oneindige oceaan vol modder."

Ik ben een vrouw van bijna 50, ik heb een zoon in de basisschoolleeftijd en een partner die een deel van de week bij mij verblijft. In het dagelijks leven ben ik yogadocente, dans-/theatermaker en moeder. Voor dat laatste heb ik me altijd enorm ingespannen. Jeugdzorg was vanaf het begin betrokken vanwege mijn GGZ-opnames, maar mijn zoon heeft zich veilig kunnen hechten en we hebben het goed samen. Na allerlei misdiagnoses weet ik inmiddels al aardig wat jaren dat ik DIS heb. Na veel moeilijke ervaringen in de GGZ kwam ik uit bij traumaverwerking en leerde ik voor mezelf en mijn delen zorgen. Ik durf nu hulp te vragen, maar ook te vertrouwen op de goede dingen die ik zelf te bieden heb.

NB De profielschetsen en portretfoto's in dit boek horen niet bij elkaar.

“Wat helpt jou bij het omgaan met het hebben van DIS?”

“Als ik in een boek lees over ontkenning, waardoor ik begin te denken dat ik gek ben, of dat soort angstige ideeën krijg, dan helpt het als ik lees of hoor dat anderen dat ook hebben. Ergens is dat iets geruststellends. Opeens klop ik, kloppen we, dan toch.”

– iemand met DIS

“Ik haal zoveel mogelijk druk weg. En ik probeer in sociale situatie open te zijn. Ik vertel niet gelijk dat ik DIS heb, maar ik verzin geen smoezen meer om te verklaren waarom ik niet werk bijvoorbeeld.”

– iemand met DIS

“Ik ben gestopt om me tegen mijn delen te verzetten. Mijn behandelaar in de psychiatrie zei dat de stemmen die ik hoorde, weg moesten. Ik kreeg allerlei medicatie om ze te onderdrukken. Ik begon te vechten tegen mijn delen. Hoe harder ik vocht, hoe harder zij terugvochten om gehoord en gezien te worden. Inmiddels weet ik dat vechten geen zin heeft. Het kost alleen maar ontzettend veel energie en levert niets op. Ik kan nu zeggen dat ik voor 90% heb geaccepteerd dat ik DIS heb.”

– iemand met DIS

“Het heeft mij geholpen om te ontdekken wat ik zelf kan doen om tot rust te komen. Zoals bijvoorbeeld sporten, wandelen of rust nemen. Als ik herbelevingen heb, zorg ik eerst dat ik het een plekje kan geven en tot rust kan komen. Als mijn delen in paniek zijn, ga ik niet onder de mensen. Ik zorg eerst dat er weer rust komt in mij en dat ik in het hier en nu ben. Daarna ga ik pas weer dingen doen of begeef ik me weer onder de mensen.”

– iemand met DIS



"Ik vond de groepsbehandeling die ik bij een traumacentrum heb gedaan fijn. Vooral omdat ik niemand anders kende met DIS, zo ervaringen kon uitwisselen en mezelf minder raar en eenzaam voelde."

– iemand met DIS



"Ik heb geleerd om begrip te hebben voor de delen, te luisteren naar ze en te horen wat hun pijn is. Ik leg hen uit dat situaties nu anders zijn dan vroeger."

– iemand met DIS



"Als het bij bepaalde mensen of in een bepaalde situatie niet veilig voelt, dan hou ik alles onder controle en laat ik niets zien. Dat helpt me om overeind te blijven."

– iemand met DIS



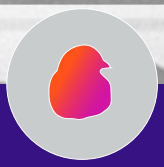
"Ik leer herkennen wanneer ik over mijn grens ben gegaan. Dan doe ik oefeningen om in het hier en nu te komen en zoek ik mensen op die me kennen."

– iemand met DIS



"Iedere keer dat ik aan mezelf twijfel en switch door triggers, mag het zijn zoals het is. Dat geeft me een stukje rust, het helpt me in het accepteren van mijn DIS."

– iemand met DIS



"De therapie helpt me enorm doordat ik meer leer over hoe dit is ontstaan, hoe de delen me helpen en wat hun functie is. En daarnaast leer ik meer met hen samenwerken."

– iemand met DIS

"Ik weet nu dat het voor mijn delen moeilijk is om met elkaar te communiceren en samen te werken, en te schakelen van de eigen beleving naar die van een ander deel.

Daardoor is er van binnen meer begrip gekomen voor de verwarring en de conflicten die er zijn over situaties en ervaringen uit het heden en het verleden.

De praktijk blijft nog steeds heel moeilijk, maar ik kan het voor mezelf nu wel verklaren."

– iemand met DIS

"Therapie heeft me geholpen en helpt me nog. Ik praat er daarnaast over met mijn meest nabije naaste. Daardoor hoef ik niet enorm op mijn tenen te lopen of bezorgd te zijn over mijn mogelijk afwijkende gedrag."

– iemand met DIS

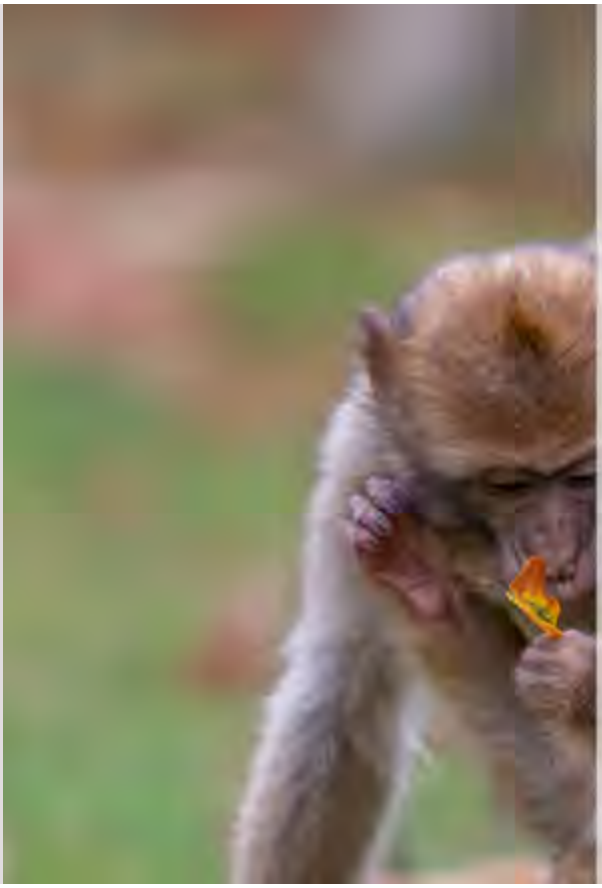


Foto: Annet Oldenkamp

"Het helpt als anderen mij vertellen hoe ze met hun kinderen omgaan of als ik bedenk hoe ik met mijn nichtjes/neefjes om zou willen gaan (van de leeftijd die mijn delen hebben)."

- iemand met DIS

3. Merken mensen in jouw directe omgeving dat je DIS hebt?

Herken jij dit, of ervaar jij het anders?
Ook jouw ervaring is belangrijk.
#jouwervaringtelt

Hieronder lees je de antwoorden die het vaakst gegeven werden, met daaronder een samenvatting van de verklaringen en toelichtingen die mensen gaven.

'Mijn directe omgeving…'

- merkt niet of nauwelijks dat ik DIS heb. (48%)
- merkt soms wel, soms niet dat ik DIS heb. (14%)
- merkt wel dat ik DIS heb. (38%)

'Mijn omgeving merkt het niet of nauwelijks, want ik kan het goed verbergen.'

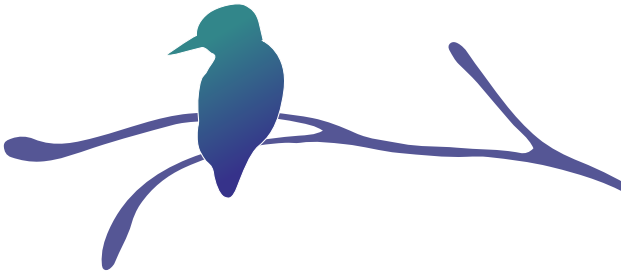
- Ik functioneer gewoon en ik doe erg mijn best om te zorgen dat niemand iets merkt.
- Op school/werk kennen mensen alleen de goed-functionerende delen; zodra ik weer alleen ben komen de andere delen wel naar voren.
- Als ik me slecht voel, vermijd ik sociale situaties zodat niemand het kan merken.
- Inmiddels merk ik het alleen zelf nog als er een intern conflict ontstaat, maar er komt geen ander deel naar voren als ik bijvoorbeeld op mijn werk ben.
- Alleen bij mijn therapeut (of bij een nabije naaste) laat ik het zien.

'Mensen merken wel iets, maar weten niet dat het DIS is.'

- Ik heb last van (lichamelijke) uitval; als ik niet kan lopen of praten valt dat wel op, maar mensen denken niet meteen aan DIS.
- Ik ben soms meer teruggetrokken of juist vrolijker of ik kan plotseling boos worden of schrikken. Mensen merken dan wel 'dat er iets is', maar linken het niet aan DIS, bijvoorbeeld omdat ze niet weten wat DIS is, of omdat ze niet weten dat dit bij DIS kan horen.

'Mijn directe omgeving merkt soms wel en soms niet dat ik DIS heb.'

- Soms denk ik dat mijn omgeving het niet merkt, maar nabije naasten hebben het wel door.
- Alleen mensen die ik erover heb verteld merken het soms, bv huisgenoten/een goede vriend(in).
- Er zijn meestal volwassen delen voorraan, tenzij er erg veel triggers zijn.
- Het komt weleens voor dat ik iets niet meer weet, maar ik kan dat goed verbergen door te improviseren.



'Mijn directe omgeving merkt wel dat ik DIS heb.'

- Ik hoor van mijn omgeving dat ik van het ene op het andere moment heel anders kan reageren. Soms ben ik ineens hyperalert, schrikachtig of heel schuchter, of ik gedraag me jonger dan ik ben.
- Mijn schrijfstijl, (muziek)smaak, stem, mimiek en bewegingen kunnen soms (een beetje) anders zijn.
- Het kan weleens voorkomen dat ik ineens niet meer weet waar het gesprek over ging, dat iemand mij begroet die ik niet herken, of dat ik een afspraak ben vergeten.



Foto: Angela Schoorstra

“Merken mensen in jouw directe omgeving dat je DIS hebt?”

“Ik heb de neiging om te denken van niet, maar de mensen in mijn directe omgeving (mijn man, mijn liefste vriendin) hebben het wel door. Bij hen durft mijn binnenwereld concreter van zich te laten horen.”

– iemand met DIS

“Ik kan soms schrikken en dan dissociëren. Ik reageer daarnaast soms op een manier die niet passend is. Mensen weten op zo’n moment niet altijd dat dat door DIS komt. Voor het overige heb ik leren samenwerken met een aantal delen die mij helpen in mijn functioneren. Die delen hebben een nieuwe, meer helpende functie in het heden gekregen, waardoor mijn DIS minder opvalt.”

– iemand met DIS

“Veel mensen hebben tegen me gezegd: ‘nee joh dat heb jij helemaal niet! Dat hadden we dan toch wel doorgehad?!’ Ik snap wel dat veel mensen dat denken, omdat het beeld van DIS is dat je het makkelijk aan iemand kan zien. Maar mensen weten niet dat het grootste gedeelte ervan niet te zien is – en soms zelfs onbekend is voor jezelf.”

– iemand met DIS

“Mensen merken het vaak niet, omdat mijn volwassen delen meestal vooraan zitten en ik dus grotendeels gewoon kan functioneren. Maar als er teveel triggers zijn, raken de jongere delen in paniek en dan zien mensen het pas.”

– iemand met DIS



"Ik kan in eenzelfde situatie de ene keer heel anders reageren dan de andere keer. Mijn dochter schrikt daar soms van en zegt dan: 'je doet het altijd zo en nu ben je opeens heel boos...'."

– iemand met DIS



"Mijn man merkt de delen 's nachts wel op, of als er angstige momenten zijn. Soms ziet hij het een beetje doorschemeren in mijn gedrag. Mijn vriendin ziet dat ook en merkt het aan mijn schrijfstijl. Mensen die verder weg zijn hebben geen flauw idee. In hun ogen ben ik heel normaal of sterk."

– iemand met DIS



"Mijn partner en kinderen, die inmiddels pubers zijn, merken het wel. Daarnaast weet ik dingen soms niet meer, maar ik ben een kei in het verbergen. Wel valt mensen op dat ik soms heel sterk in iets ben, wat op een ander moment niet lukt. Ik herken mensen ook niet altijd."

– iemand met DIS



"Ja als ik switch zien mensen dat soms wel. Ze zien vooral ander gedrag, of merken dat ik hen niet herken of dat ik ineens niet meer weet waar het gesprek over ging."

– iemand met DIS



"Als mensen weten dat ik DIS heb, herkennen ze mijn verschillende delen door bijvoorbeeld de manier van praten. Anderen merken af en toe dat ik iets niet meer weet wat ik eigenlijk wel zou moeten weten, maar trekken daar nog niet de conclusie uit dat ik DIS heb. Verder hoor ik weleens terug dat ik van dag tot dag nogal anders in mijn vel lijk te zitten."

– iemand met DIS



"Over het algemeen merkt mijn omgeving het niet. Een enkeling voelt wel 'dat er iets is'."

– iemand met DIS