Thema 2

DIS IS MY PUZZLE

Over dissociatieve delen



Meerkeuzevragen

- Hoeveel last heb jij ervan dat je dissociatieve delen* hebt?
- Wat is het meest op jou van toepassing, als het gaat over dissociatieve delen zoals ze bij DIS voorkomen?

Open vragen

- Hoe is het voor jou om dissociatieve delen te hebben?
- Wat helpt jou bij het omgaan met je dissociatieve delen?
- Merken mensen in je directe omgeving dat je dissociatieve delen hebt?
- Voel jij/voelen jullie je door de delen weleens meervoudig/'wij'?

De vragen van dit thema werden beantwoord door 48 mensen met DIS.
*Zie de Bijsluiter voor veelgebruikte begrippen zoals *DIS* en *(dissociatieve) delen.*

DIS IS MY PUZZLE

Een gebroken arm, of een verbrijzeld been?

Toen ik klein was, werd mijn brein verbrijzeld door trauma. Het was geen breuk; als gevolg van een ongeluk kan iemand zijn been breken. Dat letsel zou ik willen vergelijken met het oplopen van posttraumatische stress. Maar als iemand een heftig ongeluk krijgt, kan een verbrijzeld been het gevolg zijn. De klap is dan zo groot geweest, dat het bot helemaal versplinterd is.

En zo was het bij mij. Mijn jonge bewustzijn is versplinterd geraakt om te veel, onvoorstelbare en ondraaglijke ervaringen te verdelen in verschillende 'hokjes'. Om te kunnen overleven, om te kunnen ontsnappen. Het was een ongewilde en onbewuste ontsnapping. Ik kon als jong kind onmogelijk ontsnappen aan de ondraaglijke realiteit die zich aan me opdrong. Daarom ontsnapte mijn brein naar binnen toe, naar een eigen realiteit.

Sindsdien draag ik dag en nacht een verborgen wereld van deelpersoonlijkheden met me mee. Ik heb in de buitenwereld een actief en betrokken leven, maar van binnen voel ik de zwaarte van onderdrukte ervaringen. Van buiten voel ik me sprakeloos, maar van binnen is er een wereld vol onheilspellende geluiden. Ik hoor stemmen, gehuil en commentaar op alles wat gedaan of gelaten wordt.

Mijn leven voelt als een mijnenveld, ik ben altijd op mijn hoede om de verborgen pijn van mijn binnenwereld te vermijden.

– Iemand met DIS

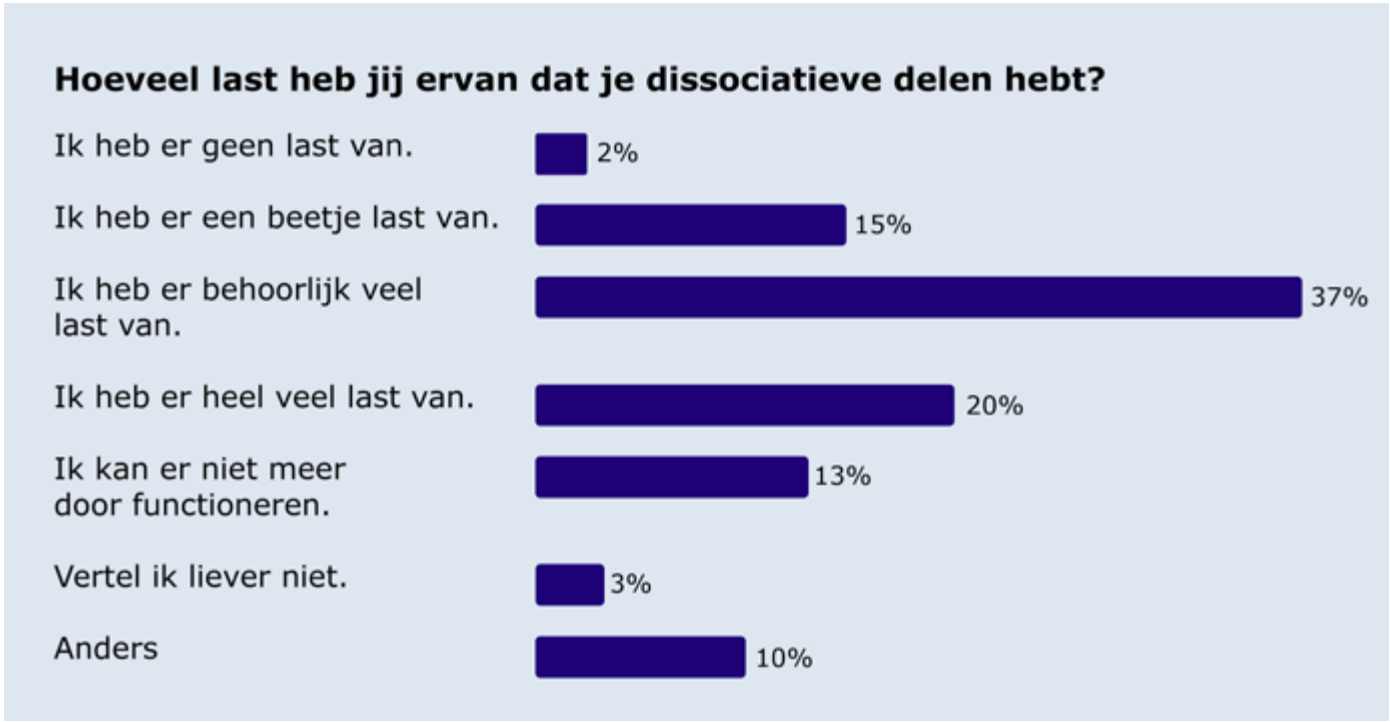
MEERKEUZEVRAGEN

1. Hoeveel last heb jij ervan dat je dissociatieve delen hebt?

Van de mensen die de vragen beantwoordden heeft 57% heeft behoorlijk veel of heel veel last van het hebben van dissociatieve delen, en 13% kan er zelfs niet meer door functioneren. 10% gaf een eigen antwoord, de volgende twee voorbeelden geven de strekking van de eigen antwoorden goed weer.

"Na jaren van therapie heb ik er minder last van. Mijn hoofd is nog wel drukbezet."

"Ik heb er 'last' van, in die zin dat ik (inmiddels) mede de last van mijn delen draag en dat het leven gewoon veel energie kost. Maar ik heb er ook voordeel van. Als ik denk dat iets echt niet meer kan omdat ik op ben of niet durf, dan kan zomaar op-eens – via een ander van binnen – iets toch wel, durven we toch wel, hebben we wel kracht, moed of erkenning genoeg."

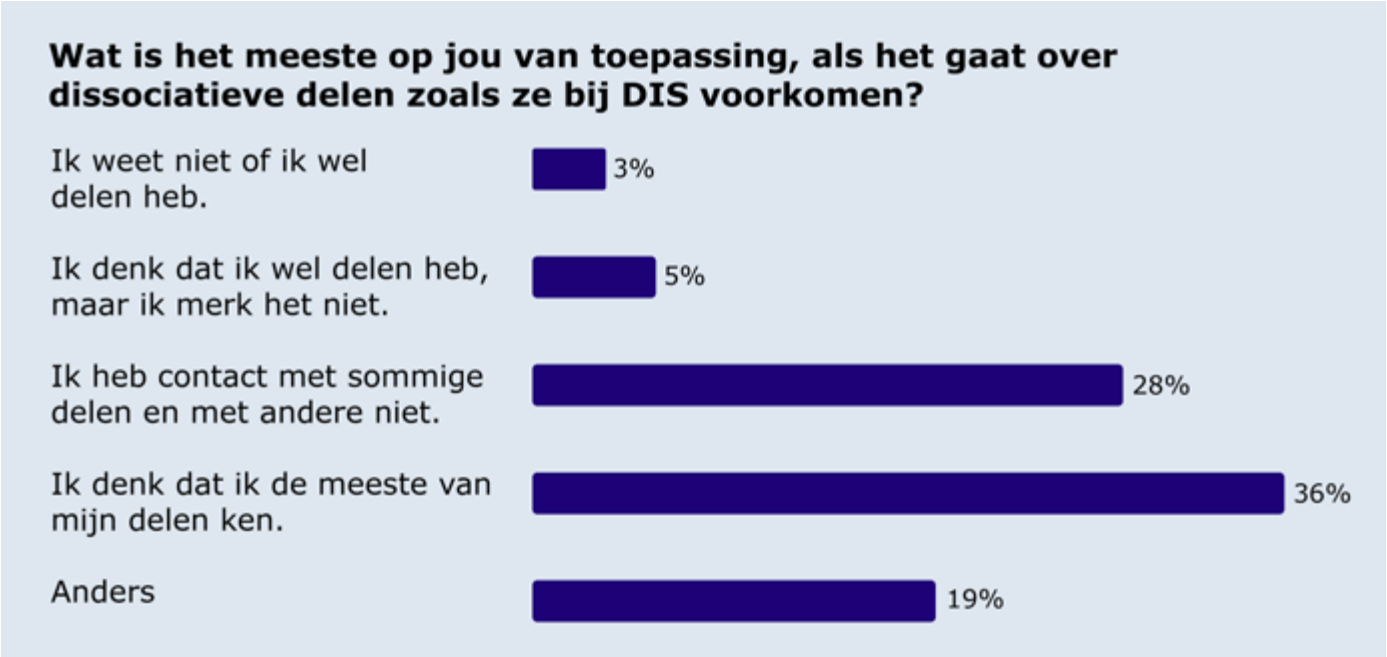


2. Wat is het meest op jou van toepassing, als het gaat over dissociatieve delen zoals ze bij DIS voorkomen?

De meeste mensen die deze vraag beantwoordden (64%) hebben wel contact met sommige van hun delen, of schatten in de meeste van hun delen wel te kennen. Daarnaast werd de categorie 'anders' vaak aangeklikt (19%). In deze antwoorden klonk door dat de vraag soms moeilijk te beantwoorden was, omdat het voor mensen met DIS niet altijd duidelijk is hoeveel delen er zijn, anders dan 'veel' en/of 'het is complex'. Hieronder twee antwoorden die bij 'anders' gegeven werden.

"Soms is er ineens een deel dat ik nog niet kende."

"Ik weet dat ik delen heb, ik merk het ook. Of ik contact met ze heb, weet ik niet. Als ik 'nee' zeg, klopt het niet maar als ik 'ja' zeg, klopt het ook niet."



1. Hoe is het voor jou om dissociatieve delen te hebben?

Niet iedereen met DIS zal zich herin herkennen.
Geen twee verhalen zijn hetzelfde.
#jouwervaringtelt

'Het voelt als...'

- Het voelt alsof ik kinderen heb, terwijl ik geen moeder ben.
- Het is alsof ik onzichtbare zussen heb die ongevraagd taken van me overnemen.
- Ik ervaar het als een tornado van meningen en discussies.
- Ik voel me alsof ik in een aula vol geschreeuw sta.

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

'Soms vind ik het fijn om delen te hebben en zie ik het als iets positiefs.'

- Juist door uit delen te bestaan kunnen we voor elkaar – en dus onszelf – zorgen.
- Sommige delen functioneren op bepaalde gebieden heel goed en kan ik bewust om hulp vragen.
- Doordat ik delen heb, heb ik kunnen overleven. Ik hoefde gelukkig niet alles zelf mee te maken.

'Eigenlijk weet ik niet beter, het is een soort van normaal.'

- Het is altijd al zo geweest, het voelt als iets wat bij mij hoort.
- Ik dacht voorheen dat iedereen dit had, voor mij voelt het ergens vertrouwd.

'Ik vind het beschamend en beangstigend om delen te hebben.'

- Ik schaam me als een ander deel de regie overneemt en dingen doet en zegt die helemaal niet bij mij passen.
- Als er delen naar voren komen en ik heb het niet door, dan schaam ik me.
- Ik vind het eng en vervreemdend om (plotseling) emoties en gedachten te hebben die voelen alsof ze niet van mezelf zijn.

'Het voelt verwarrend om dissociatieve delen te hebben.'

- De ene keer weet ik zeker dat ik delen heb, en de andere keer twijfel ik daar erg aan.
- Het is heel verwarrend om met meerdere delen één persoon te zijn met één lichaam, één leeftijd, enzovoorts.
- Ik ervaar het als een verscheurd gevoel van binnen.
- Het voelt vervreemdend om emoties en gedachten te hebben die voelen alsof ze van iemand anders zijn.



'Het is erg naar om me zo enorm verdeeld te voelen.'

- Door de delen is er altijd discussie, innerlijk conflict en chaos.
- Het is erg ingewikkeld dat er zoveel verschillende meningen en gevoelens kunnen zijn over een situatie of persoon.
- Het is heel moeilijk dat er delen zijn die mijzelf pijn willen doen en dat ik daar geen controle over heb.
- Ik voel me verscheurd, ik voel me geen geheel, ik had liever een eenheid gevormd.



Foto: Robert van Mierlo

“Hoe is het voor jou om dissociatieve delen te hebben?”

“Het hebben van delen voelt als iets wat bij mij hoort. Ik kan me niet voorstellen hoe het is om alleen te zijn. Ik zou me denk ik geen raad weten en me misschien ook wel eenzaam voelen.”

– iemand met DIS

“Ik heb last van switchen, waarbij de regie volledig door een ander deel wordt overgenomen. Vroeger was ik dan altijd tijd kwijt, maar nu weet ik vaak wel deels wat er gebeurd is, alleen heb ik er geen invloed op.”

– iemand met DIS

“Het voelt verschillend. Soms denk ik dat ik nergens last van heb, andere momenten ben ik mij bewust van delen. Ik heb erg veel amnesie, en dat maakt soms dat ik verval in ontkenning. Delen die nog klein en angstig zijn geven mij soms een verscheurd gevoel.”

– iemand met DIS

“Het hebben van delen voelt ergens heel natuurlijk, nu ik het erken en accepteer. Het voelt als ‘thuis’ komen, terug bij mezelf. Al weet en ken ik niet iedereen, het is zo lang weggestopt en verborgen geweest voor me. Ik heb me zo vervreemd gevoeld van mezelf. Nu ik mijn delen erken is de vervreemding minder. Maar soms kan ik in de ontkenning schieten en dan is het heel zwaar. Dan ga ik twijfelen aan alles, aan de validiteit van mezelf en de delen. Aan de waarheid van m’n verleden. Echt aan alles.”

– iemand met DIS

“Het is vooral veel gedoe. Mijn delen roepen de hele dag door en zijn het nooit met elkaar eens. Als ze het over nemen laten ze me dingen doen en zeggen die ik niet wil.”

– iemand met DIS



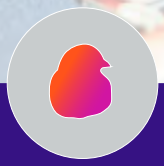
"Door de verschillende delen met hun eigen specifieke kenmerken en trauma's en de drukte in mijn hoofd voel ik me geen geheel. Ik voel me verscheurd."

– iemand met DIS



"Ik vind het lastig. Met sommige delen heb ik wat moeite en krijg ik niet echt contact. Ook vind ik het soms eng als het overgenomen wordt en ik geen controle meer heb. Maar er zijn ook delen die bijvoorbeeld heel grappig zijn."

– iemand met DIS



"Ik raak er vaak van in de war, omdat vooral de kleintjes nog zo ver van me afstaan en ik daar zelf geen controle over heb."

– iemand met DIS



"Aanvankelijk was het enorm eng, heftig en beschamend om het te gaan beseffen. Nu, jaren verder kan ik het beter aanvaarden. Sommige delen staan dichter bij mij, andere verder weg."

– iemand met DIS



"Er zijn van binnen delen die heel klein zijn, denk ik. Dan kan ik niet uit mijn woorden komen bijvoorbeeld, of ik voel mij letterlijk klein. Ik kan mijn leeftijd niet echt voelen als 1 leeftijd, dus het lijkt alsof ik meerdere leeftijden heb. Ik heb vaak stemmen die tegen mij praten en soms kan ik niet onderscheiden of die stemmen van buiten komen of van binnenuit. Soms is er veel discussie en soms blokkeert een deel mijn denken en voelen. Soms ben ik plotseling iets verleerd, zoals fietsen. Dan val ik dus ineens van mijn fiets. Dat is heel beangstigend."

– iemand met DIS



"Voor mij voelt het alsof ik met een groep verschillende individuen – met hele verschillende leeftijden en karakters – continue moet proberen om alle neuzen één kant op te krijgen, om met elkaar beslissingen te nemen, om respect en begrip op te brengen voor het standpunt van een ander. Ik weet dat zij allemaal onderdeel zijn van mij en dat we samen een geheel vormen, maar dat voelt (nog?) niet zo."

– iemand met DIS

2. Wat helpt jou bij het omgaan met je dissociatieve delen?

Heb jij ook DIS? Zoveel mensen, zoveel ervaringen: ieders beleving is anders.
#jouwervaringtelt

'Ik kan er nog niet goed mee omgaan, ik weet nog niet wat helpt.'

- Contact leggen met mijn delen lukt me nog niet, het is vooral eenrichtingsverkeer van mij naar binnen toe.
- Mijn therapeut/begeleiding/naaste helpt me met de delen, want ik weet zelf nog niet wat ik ermee moet.
- Ik heb eigenlijk nog geen idee, dus ik ben ontzettend zoekende.
- Voor mij heeft nog niets geholpen, daarom probeer ik mijn delen te negeren en weg te duwen.

Hieronder lees je de antwoorden van mensen die wel dingen gevonden hebben die helpen bij het omgaan met hun dissociatieve delen. Regelmatig werd in de antwoorden aangegeven dat er hulp geboden werd door een behandelaar of begeleider.

'Verschillende oefeningen en activiteiten helpen me om te gaan met mijn delen.'

- Het helpt om notities te maken van gesprekken, daardoor houd ik overzicht over het grotere geheel.
- Door heen en weer te schrijven communiceren mijn delen en ik met elkaar, daardoor begrijpen we elkaar steeds beter.
- Ik heb een imaginaire plek waar mijn delen zich veilig kunnen voelen en waar we kunnen overleggen.
- Het helpt om me bewust te worden van hoe verschillende delen het lichaam ervaren.
- Non-verbale oefeningen binnen en buiten de (vak)therapie helpen me bij het omgaan met mijn delen.

'Het heeft geholpen om mijn delen te leren kennen en te begrijpen.'

- Door psycho-educatie over DIS kan ik meer begrip opbrengen voor mijn delen.
- Het heeft geholpen om samen met mijn behandelaar te ontdekken welke delen er allemaal zijn.
- Door naar mijn delen te luisteren snap ik beter waarom ze er zijn en heb ik meer begrip voor hen.

'Ik leer om te zorgen voor mijn delen en met hen samen te werken.'

- Het helpt om te blijven luisteren waarom er bepaalde gevoelens of gedachten zijn, zodat ik kan kijken of ik hen kan helpen.
- In contact met mijn delen sluit ik compromissen en we maken afspraken over activiteiten. Er zijn ook delen die kunnen helpen als het moeilijk is.
- Ik oefen om mijn delen gerust te stellen, omdat het nu niet meer is zoals vroeger.
- Ik help mijn delen door oefeningen te doen om in het hier en nu te komen en te blijven.

'Niet oordelen heeft me geholpen bij het omgaan met mijn delen.'

- Het was een opluchting dat ik in therapie eindelijk over mijn delen kon praten.
- Ik heb geleerd dat alle delen er mogen zijn, daardoor voelde ik telkens veel erkenning. Die erkenning probeer ik aan mijn delen te geven.
- De strijd onderling is minder geworden nu ik mezelf steeds meer accepteer zoals ik ben. Er is een last van me afgevallen.
- Het geeft me enorm veel steun dat mijn partner/naaste, goede vrienden, behandelaar of begeleider niet oordelen.



“Wat helpt jou bij het omgaan met je dissociatieve delen?”

“Ik heb geleerd om mijn delen te accepteren en toe te laten. Het heeft geholpen om te snappen dat ik ze heb en elkaar te leren kennen. En om niet meer zo tegen elkaar te vechten. En vooral om niet meer te zeggen: ‘Jij mag er niet zijn…’. Het heeft me zo geholpen, dat ik weer wil leven. Ik hoef niet meer voor mijn delen te vluchten. Ik heb, ondanks het conflict in mij, minder ruzie met mezelf.”

– iemand met DIS

“Het lukt me (nog) niet om met mijn dissociatieve delen om te gaan. Wat me vooral helpt is de acceptatie van mensen om me heen, die er van af weten. Dat zijn vooral mijn therapeuten. Door hun acceptatie ga ik mezelf ook steeds meer accepteren.”

– iemand met DIS

“Mijn therapeut luistert naar wat mijn delen te vertellen hebben. Gezamenlijk zoeken we naar een oplossing. Een paar van mijn delen kan ik naar een veilige plek laten gaan en met de anderen zoek ik naar een oplossing. Door de therapie leer ik nu ook samen te werken met mijn delen. Wat soms eigenlijk best super tof is. In sommige situaties waarin ik eerder zou dissociëren heb ik nu overleg met de delen over wat ik kan doen of zeggen. Dat vind ik best cool.”

– iemand met DIS

“Communicatie en contact maken hebben mij geholpen, leren wat mijn delen voelen, denken, weten en vertegenwoordigen. Het heeft geholpen om te weten waarom ze er zijn en wat ze nodig hebben, en om alle delen te laten merken dat ze gezien zijn. Een voorbeeld: een kleintje was zo bang voor aanraking, dat er op dat vlak niets kon. Toen leerden we dat aanraken ook fijn kon zijn, en leerden opnieuw voelen (duurde wat langer dan ik het opschrijf). Ze werd groter en ging zich veiliger voelen en toen kon iedereen daarin meegroeien.”

– iemand met DIS



"Trouw van mijn naaste familieleden en ondersteuning door middel van therapie hebben me geholpen. Door de therapeutisch behandeling van de trauma's lukte het steeds beter met mijn naasten in gesprek te gaan over reacties van de delen. Het gaf ook begrip ten aanzien van het creëren van rust."

– iemand met DIS



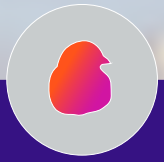
"Het heeft mij vooral geholpen om veel kennis op te doen van de materie en te ontdekken hoe dat bij mij werkt en hoe ik er het beste mee om kan gaan. Bijvoorbeeld: ik kreeg een angstig/bang/panisch kindsdeel maar niet tot rust. Toen heb ik in mijn verbeelding Rico Verhoef (de kickbokser) erbij gehaald. Mijn kindsdeel voelt zich bij hem heel veilig, waardoor de angst afneemt."

– iemand met DIS



"Voor mij helpt het om de theorie achter DIS en de behandeling voor DIS goed te begrijpen. Door te begrijpen wat de functie van alle delen is kun je meer empathie opbrengen voor alle delen. In de vervolgstappen kun je dan de andere delen helpen om meer begrip voor elkaar op te brengen."

– iemand met DIS



"Een adequate therapeut heeft me geholpen om te gaan met mijn delen. Deze leerde mij op mijn eigen tempo mijn eigen vragen te stellen en mij ook zelf mijn antwoorden hierop te laten geven, door zoveel mogelijk op mij af te stemmen."

– iemand met DIS



"Ik sta nog aan het begin van m'n behandeling. Dus ik hoor graag positieve verhalen, om vol te houden en het lichtpuntje te blijven zien. Daar het leven mij nu heel zwaar valt."

– iemand met DIS



"De delen mogen er nu zijn. Ik heb dat in therapie geleerd. Toen dat nog niet zo was leverde me dat veel innerlijke conflicten en afwijzingen op."

– iemand met DIS

3. Merken mensen in je directe omgeving dat je dissociatieve delen hebt?

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.

'Mensen merken het wel/niet.'

- Nee, mensen in mijn directe omgeving merken het niet. (33%)
- Ik weet het niet, misschien merken mensen in mijn directe omgeving het wel. (5%)
- Soms merken mensen in mijn directe omgeving het wel en soms niet. (37%)
- Ja, mensen in mijn directe omgeving merken het. (25%)

'Mensen in mijn directe omgeving merken niet dat ik delen heb.'

- Mensen merken wel dat ik soms angstig, prikkelbaar of emotioneel ben, maar dat heeft meer met de trauma's te maken dan met mijn delen.
- Ik doe erg mijn best om het te verbergen en lijk voor de buitenwereld normaal te functioneren, soms voel ik me daardoor wel heel eenzaam.
- Als ik buiten mijn vertrouwde omgeving kom, nemen bepaalde delen het vanzelf over, waardoor je er niets van ziet aan de buitenkant.

'Mensen in mijn directe omgeving merken soms dat ik delen heb.'

- Het komt weleens voor dat het me niet lukt om te verbloemen dat ik geen herinnering heb aan iets wat gebeurd is.
- Mensen die heel vertrouwd zijn kunnen soms zien dat er een ander deel is door subtiele veranderingen, maar kennissen of collega's merken er niets van.
- Alleen mensen die weten dat ik DIS heb, hebben soms in de gaten dat ik geswitcht ben.

'Mensen in mijn directe omgeving merken wel dat ik delen heb.'

- Als er een ander deel naar voren komt, zijn mijn gedrag, stem en/of mimiek anders. Mensen die dichtbij me staan kunnen dat wel zien.
- Ik probeer het niet te laten merken, maar zeker als de stress hoog is merken mensen het wel doordat ik vertrouwde mensen niet herken, of me een gesprek niet herinner.
- Mensen in mijn directe omgeving merken weleens dat ik iets niet kan wat ik normaliter wel kan.



“Merken mensen in je directe omgeving dat je dissociatieve delen hebt?”



“Naar buiten toe functioneer ik schijnbaar goed, onder andere doordat een bepaald deel dominant is in contact met mensen. Het is een erg eenzaam gebeuren als je DIS hebt. Je lijkt min of meer te functioneren. Maar je moet alles in je hoofd wel alleen verwerken en ermee dealen. Onder andere omdat hechting aan andere mensen erg moeilijk lukt.”

– iemand met DIS



“Mijn omgeving merkt het wel. Aan uitvalsverschijnselen, veranderd gedrag, aan het feit dat ik soms tijd kwijt ben of me situaties niet kan herinneren. Toch kan ik het soms allemaal heel goed camoufleren.”

– iemand met DIS



“Omdat ik naar buiten toe een zeer stabiele indruk maak met mijn gedrag, ervaar ik een diepe innerlijke eenzaamheid, isolement, onzekerheid en verdriet. Mensen die wel iets aan mij merken, vinden mij vooral weleens ‘vreemd’. Dat is wat gemerkt wordt. Dan helpt het om mijzelf niet af te wijzen en ook de ander niet; het helpt dat ik kan begrijpen dat er iets van mij vreemd overkomt op de ander.”

– iemand met DIS



“Doordat ikzelf iets meer accepteer dat ik DIS heb, durf ik het aan meer mensen te vertellen. Vooral omdat ik de verhalen van anderen hoor. Als mensen dan attent zijn, kunnen ze merken dat ik verander van gedrag, vooral bij vermoeidheid. Er zijn ook mensen/vrienden die ijskoud zeggen: ‘Nee, je bent gewoon normaal’. Of: ‘Moet je nou nog steeds met dat therapiegezeur bezig zijn? Laat het verleden nou eens liggen, je leeft nu’.”

– iemand met DIS



"Een switch komt steeds minder vaak voor na jarenlange behandeling. Alleen mijn partner of behandelaar merkt de subtiele switches nog op."

– iemand met DIS



"Ze merken het vaak niet, omdat mijn volwassen delen meestal vooraan zijn. De kleineren in mij ervaren geen of onvoldoende veiligheid om er te durven zijn bij iemand anders dan mijn therapeut."

– iemand met DIS



"Ik heb het nu geaccepteerd en mijn man heeft veel gesprekken bijgewoond die hem geholpen hebben om met mij om te gaan. Onze zoon is vanaf zijn geboorte gewend om met mij om te gaan. Hij noemt mij 'soms apart, maar een lieve moeder'. Ik leg weleens dingen uit op een kinderlijke manier, omdat ik nu zelf weet hoe ik ermee om kan gaan."

– iemand met DIS



"Er is kennelijk altijd wel een deel in mij dat de contacten in de buitenwereld overneemt wanneer er teveel angst of stress is ontstaan om het 'zelf' te kunnen blijven doen. Andere mensen kennen, denk ik, het deel wat het overneemt beter dan dat zij 'mij' kennen. Dat vind ik eigenlijk best wel een verdrietige constatering."

– iemand met DIS



"Ik probeer er alles aan te doen om het niet te laten merken, maar soms gaat het buiten mijn wil om. Dan schaam ik me rot dat er opeens een kinddeel zit. Als het om een aantal volwassen delen gaat, kun je dat merken aan mijn stem (door zachter praten, mensen niet aankijken of soms ineens heel boos/niet voor rede vatbaar zijn)."

– iemand met DIS



"Het is jammer dat er zoveel onzichtbaar is. Dit maakt het soms wel ontzettend lastig. En ook moeilijk te accepteren, voor buitenstaanders in het algemeen, maar ook voor hulpverleners."

– iemand met DIS

4. Voel jij/voelen jullie je door de delen weleens meervoudig/'wij'?

Zo ja, speelt dat een rol in de interactie met andere mensen?

Heb jij ook DIS? Zoveel mensen, zoveel ervaringen: ieders beleving is anders.

#jouwervaringtelt

Deze vraag werd beantwoord door 59 mensen met DIS.

Bijna iedereen die deze vraag beantwoordde, gaf aan zich weleens meervoudig te voelen. Uit de toelichtingen bleek dat dit vooral voor de persoon met DIS zélf een rol speelt in de interactie met andere mensen. Soms werd uitgelegd dat het meervoudig voelen wel expliciet wordt in het contact met mensen.

'Mijn interne gevoel vergelijk ik met...'

- Ik zie mezelf als een boom waaraan door een blikseminslag (trauma) allerlei zij-stammetjes zijn ontstaan. Maar het blijft één boom.
- Wij leven in onze verbeelding in een struisvogelei: ieder heeft een eigen huisje, precies naar eigen smaak. Overleggen doen we bij een kampvuur.
- Wij zijn wij. We zijn een familie. We huizen samen in één lichaam. Daarbinnen heeft iedereen ook een eigen lichaam, maar dat weet alleen ikzelf.
- We zijn verschillende personen die niet los van elkaar kunnen leven. We (over)-leven samen.
- Ik voel me als los zand: ik switch telkens en ik kan het niet volgen.

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

'Het hangt van de omstandig-heden af of ik me van binnen meervoudig voel.'

- Alleen in therapie doen er meerdere delen mee, dat voelt dan als 'wij'.
- Als ik functioneer als 'los deel' voel ik me enkelvoudig.
- Zowel als delen getriggerd worden, bij interne conflicten en als we sa-menwerken voel ik me meervoudig.
- In de loop van de dag (en mijn le-ven) wisselt het 'ik'/'wij'-gevoel.
- Ik voel me vooral een 'wij' als ik al-leen en/of ontspannen ben.

'Ik heb weleens een innerlijk gevoel van meervoudigheid.

- Meestal denk ik in 'wij', en als er interne conflicten zijn ook in 'wij' en 'zij'.
- Gedurende de dag hebben delen een mening over onze bezigheden.
- Ik moet intern veel overleggen, plan-nen en compromissen sluiten.
- Ik voel me wel meervoudig, maar ik zou nooit 'wij' zeggen.
- Nu ik verder ben in therapie voel ik me intern steeds meer wij.

'Ik ervaar mezelf niet (meer) als meervoudig.'

- De verschillen tussen delen zijn groot, maar is dat een 'wij-gevoel'?
- Ik merk dat delen intern discussiëren, maar noem het liever gefragmenteerd.
- De delen zijn afgesplitst om me te beschermen, maar horen wel gewoon bij mij.
- Ik ervaar steeds meer dat alles bij mij hoort en gebruik het woord 'wij' steeds minder.

'Ik voel me weleens meervoudig, maar dit speelt (buiten therapie) geen rol in mijn interactie met anderen.'

- Andere mensen merken er niets van.
- Naar de buitenwereld proberen we met één deel tegelijk op de voorgrond te staan en zijn we niet openlijk in meervoud.
- Ik weet dat 99,9% van de mensen met wie ik omga niets van meervoudigheid merkt in ons contact.
- Alleen in therapie durf ik mijn delen aan bod te laten komen.
- De delen weten dat ze in therapie welkom zijn en dat helpt hen en mijzelf om het gevoel van meervoudigheid in de behandeling te laten zien.
- Als ik 'wij' gebruik in therapie verbeter ik mezelf vaak, uit schaamte.

'Ik voel me weleens meervoudig en dit speelt/speelde (soms) buiten therapie een rol in de interactie met anderen.'

- Meestal zeg ik bewust 'ik', maar bij een klein groepje veilige mensen gebruik ik 'wij'.
- Soms speelt het een rol in contact met andere mensen, en dan schaam ik mij.
- Alleen met mijn meest nabije naaste(n) praat ik heel soms in termen van wij.
- Sinds de interne samenwerking is verbeterd, is het minder nodig om 'wij' te zeggen.

DIS can be anyone - profielschets van iemand met DIS

"I walk on. With hope in my heart. Hoe meer ik nadenk over mijn leven met DIS, hoe meer emoties er komen. Per moment kijk ik of ik er wat mee kan, of ik er wat mee moet en daarna ga ik weer door."

Ik ben een alleenstaande man van 55 jaar. Ik kom dagelijks in de sportschool en houd van fietsen en wandelen. Ik klus graag bij vrienden en help anderen met financiële zaken. Omdat ik ben afgekeurd heb ik geen betaalde baan. Ik weet al meer dan 10 jaar dat ik DIS heb en ik kan dat inmiddels aardig zelf hanteren, al ben je denk ik nooit echt 'klaar'. Na een lang therapietraject inclusief opname ben ik niet meer in behandeling en gebruik ik geen medicatie meer. Hoewel ik de wereld ervaar als een doedelzak, functioneer ik ogenschijnlijk normaal. Het blijft eenzaam om DIS te hebben, ondanks de mensen om me heen.

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

“Voel jij/voelen jullie je door de delen weleens meervoudig/’wij’?”



“Binnen het ene lichaam dat de buitenwereld ziet, heeft iedereen ook een eigen lichaam, maar dat weet alleen ikzelf. Als de buitenwereld dat kon zien, was alles makkelijker geweest. Iemand die groot, gespierd en breed gebouwd is, komt immers heel anders over dan iemand die klein, ondervoed en jong is. Nu ziet de buitenwereld de anderen niet, hooguit is het gedrag, of de manier van praten of denken anders. Mensen zien alleen mijn lichaam en dat is echt zwaar voor ons allemaal!”

– iemand met DIS



“Ik voel me meervoudig in therapie, omdat er altijd meerdere delen deelnemen aan de therapie. Verder ben ik als moeder ‘wij’, maar voelt dat als ‘ik’. Wanneer ik me een ‘wij’ voel, is dat op momenten dat we samenwerken. Als ik functioneer vanuit een ‘los deel’ voel ik me enkelvoudig.”

– iemand met DIS



“Ik voel me eigenlijk altijd meervoudig. Ik merk dat ik het nog echt nodig heb om de delen ‘buiten mijzelf om’ te benoemen door over ‘ons/wij/sommigen’ te praten. Door dit onderscheid te maken, ervaar ik minder interne conflicten. Ik weet namelijk vaak niet of ik helemaal achter een daad of uitspraak van een deel sta (en vice versa). In de kleine kring van mensen die meer over mij weten, kan dat. Zij weten dat de delen en ik nog verre van geïntegreerd zijn en dat ik nog moeite heb om verschillende delen überhaupt als deel van mijzelf te accepteren. In de buitenwereld praat ik over ‘ik’, ook als het niet vanuit mij komt. Puur omdat ‘we’ heel goed weten, dat als ik dat niet doe, ‘we’ voor gek aangezien worden.”

– iemand met DIS



"Het voelt voor ons heel natuurlijk om meervoudig te zijn. De contrasterende opvattingen/ideeën zijn namelijk niet toe te wijzen aan één persoon. We zijn met meer, dat ervaren we zo al vanaf het begin.
Het helpt ons heel erg als mensen onze meervoudigheid erkennen door ons met 'jullie' aan te spreken. Als mensen dat doen, voelt iedereen in ons hoofd zich aangesproken en kan iedereen de genegenheid van andere mensen ervaren. Ook de delen die zich snel ongezien voelen krijgen dan een stukje erkenning. We merken zelf dat zodra we in ik/mij gaan praten er soms ontkenning komt over het verleden. Door 'jullie' te zeggen worden impliciet onze trauma's erkend. Kortom, het helpt ons in het herstel als onze meervoudigheid expliciet mag zijn in de interactie met andere mensen."

– iemand met DIS



"In therapie durf ik mijn delen aan bod te laten komen. Soms volledig gedeeld, maar het liefst in een vorm van samenwerking. Dan probeer ik zo goed mogelijk te verwoorden wat mij intern duidelijk gemaakt wordt. Ik doe dit omdat ik veel vertrouwen heb in de therapeut, maar in de buitenwereld durf ik dit niet. Sommige delen zouden dat ook helemaal niet willen. Ik ben bang voor de reactie van mensen die het niet begrijpen. Ik heb al vaak te horen gekregen dat ik soms een weirdo ben. Voor de buitenwereld is het onbekend terrein, vooral wanneer er kinddelen op de voorgrond treden."

– iemand met DIS



"In de interactie met mijn partner speelt de meervoudigheid een rol, want die heeft niet met alle delen een relatie, alleen met mij. Dit maakt het soms lastig. We zoeken naar hoe mijn partner met de andere delen een meer neutrale en/of vriendschappelijke relatie kan hebben."

– iemand met DIS



"Buiten de therapie weten alleen mijn partner en een goede vriend van mijn DIS. Met hen praat ik soms in termen van 'wij', maar slechts bij uitzondering. Ik wil mijn contacten graag gezond houden en niet altijd laten draaien om mij. Ik heb hard gewerkt aan het verbergen van meervoudigheid, door een streng regime als het gaat om bijvoorbeeld kleding en activiteiten. Om maar te voorkomen dat iemand het zou opmerken."

– iemand met DIS



"Ik voel me weleens wij, doordat de delen soms tegelijkertijd proberen te communiceren. Hierdoor hebben de delen gesprekken en discussies met elkaar en spreek ik van 'wij'. Gek genoeg speelt het alleen een rol tijdens de gesprekken met mijn psycholoog. De delen weten dat ze daar aanwezig mogen zijn en maken daar ook dankbaar gebruik van. Verder weten weinig mensen dat ik DIS heb en kan ik dat goed 'verborgen' houden."

– iemand met DIS

"De meeste problemen in mijn leven komen nog van de momenten/dagen waarop ik geen meervoudigheid ervaar en één deel het helemaal overneemt. Ik ben aan het oefenen om me bewust meervoudig te voelen, wat voor mij betekent dat delen overleggen en elkaar helpen. Ik kan dit nog niet in de buitenwereld, maar wanneer ik alleen thuis ben, lukt het langzaamaan beter om samen te werken. Het is veel werk en het is vermoeiend, maar het geeft mij wel hoop."

– iemand met DIS

"Ik kreeg eerst jeuk van mensen die 'wij' zeiden, maar hoe meer ik mijn DIS begrijp en accepteer, hoe meer ik me 'wij' voel. Als ik interne discussies negeer raak ik in de war, met switchen en chaos tot gevolg. De laatste tijd overleg ik meer, en ik merk dat daardoor de noodzaak om 'wij' te zeggen komt te vervallen."

– iemand met DIS