

# Ik hoef niet altijd een oplossing, ik wil voelen dat er iemand naast mij staat.

*Tijdens een bewakingsopdracht wordt Nancy Dyckmans het slachtoffer van zware agressie. Het incident geeft haar vertrouwen in mensen een flinke deuk. Vandaag, ruim twintig jaar later, laat ze zich omringen door een stevig netwerk. En neen, ze wil het heus niet altijd over haar problemen hebben...*

Twintig jaar geleden werkte ik als bewakingsagente. Tijdens een opdracht in een winkel liep het helemaal mis: ik kreeg zware klappen. Het grootste trauma was niet zozeer de fysieke aanval, maar het feit dat er niemand ingegrepen heeft. Vergeet niet dat de agressie plaatsvond op de Antwerpse Meir, toch een van de drukste winkelstraten van België. Dat niemand uit die winkelende massa mij te hulp schoot, heeft mijn vertrouwen ernstig beschadigd. Die gebeurtenis heeft me lang parten gespeeld. **Ik durfde mijn kwetsbaarheid met niemand te delen. Psychiaters en hulpverleners zegden me dat ik andere mensen moest opzoeken, maar dat was nu net mijn probleem.** Vergeet niet dat ik, precies omwille van mijn kwetsbaarheid, veel vrienden ben kwijtgeraakt. Zelfs mijn eigen zuster liet niet toe dat ik haar kinderen vastpakte...

Maar ik voelde wel aan dat ik naast mijn professioneel netwerk ook andere mensen nodig had. Alleen durfde ik de stap niet te zetten. Twee jaar geleden heb ik de klik gemaakt. Het mobiel crisisteam dat langskwam heeft me over de streep getrokken. Eerst schaamde ik me voor mijn kwetsbaarheid en ging ik ervan uit dat mijn vrienden mij zouden uitlachen. Ik vreesde ook dat ze, hoe goedbedoeld ook, raad wilden geven waar ik niks aan had. Daar waar ik in de eerste plaats nood had aan een luisterend oor. De mensen van het team raadden me aan om samen te zitten met een van mijn vrienden en heel open te zeggen wat ik precies verwachtte. Daarop heb ik een afspraak gemaakt met mijn beste vriendin. Ik legde haar uit dat men mij aangeraden had mijn netwerk uit te breiden en of zij zin had om er deel van uit te maken. En of ik haar kon bellen wanneer ik het moeilijk had. **Vandaag heb ik drie goede vriendinnen in mijn netwerk. Als ik echt panikeer, kan ik altijd bij iemand terecht. Door die afspraken te maken, had ik niet meer het gevoel hen lastig te vallen, iets waar ik me vroeger wel eens zorgen over maakte.** Die ongeschreven regels zijn erg belangrijk. Zo heb ik aangegeven dat ik het niet altijd over mijn problemen wil hebben, ik wil ook wel eens een koffie drinken of iets leuks doen. De connectie voelen, daar gaat het mij om. **Wat ik merk is dat anderen vaak opener zijn over hun problemen en toegeven dat ze zich ook niet altijd super voelen. Op zo een momenten ontstaan er raakpunten.** Ik hoef niet altijd een oplossing, ik wil voelen dat er iemand naast mij staat. Het gevoel dat je niet alles alleen hoeft te dragen. Zelf probeer ik er heel open over te zijn. Zo heb ik aan het begin van mijn opleiding keramiek aan alle medecursisten laten weten dat ik last heb van stemmingswisselingen. Achteraf waren er een heleboel mensen die me kwamen zeggen hoe knap ze dat vonden. Sterker nog: ondertussen is er een soort wisselwerking ontstaan. Al besef ik maar al te goed dat dit een heus groeiproces is. Hulp vragen is iets wat je moet leren.”