

Ik ben Jos

55 JAAR



"Ik word blij van leuke muziek uit de jaren 60-90, de stijl wisselt per emotie waar ik dan behoefte aan heb."

Algemeen

In mijn jeugd, en ook nu nog, voelde ik me onbegrepen. Mijn ouders wisten niet goed wat ze met mij aan moesten waardoor de zorg voor mij ook gedeeltelijk bij mijn broers en zussen kwam te liggen. Mijn ouders hadden vooral aandacht voor praktische zaken en voedden mij erg beschermd op. Er werd thuis niet geknuffeld.

Op de basisschool was ik gelukkig. Ik was een deugniet. Maar op de middelbare school, werd de druk hoger en merkte ik dat ik niet goed met prikkels om kon gaan. Daar liep ik op stuk én toen begon het pesten. En toch, het heeft me wel sterker gemaakt.

Veel relaties die ik in mijn leven had, zijn verbroken. Ik vertrouw mensen niet echt. En ik geloof niet meer in liefde en dat soort shit. Ik heb 2 vrienden die ik elke 2 weken zie, meer trek ik niet. Van die mensen die 8 vrienden hebben of meer, dat zijn geen echte vrienden. Een maatje kan mij wel helpen om leuke dingen mee te doen, maar niet om mijn problemen mee te bespreken. Daarbuiten kom ik veel kennissen tegen, iedereen in het dorp en bij de sportvereniging kent mij. En ik hou van een feestje! Helaas vragen maar weinig mensen hoe het echt met mij gaat. Gelukkig heb ik mijn hond.

Muziek is belangrijk voor me. Wanneer ik me ellendig voel, zet ik muziek aan. Het geeft me rust, veiligheid en warmte. Ik wil gewoon meedoen met de rest. Het lijkt alsof ik dingen goed voor elkaar heb, maar ik vind de wereld een moeilijke plek. Ik wil gezien worden voor wie ik ben zonder veroordeeld te worden. Ik vind het fijn als anderen mij een vriendelijke man vinden. Voor een ander weet ik het goed te vertellen, maar vanuit mijn hoofd kan ik de wereld vaak niet begrijpen.

Belangrijke momenten en ervaringen

- Mijn liefdesrelatie gaf me in eerste instantie veel zelfvertrouwen. Maar deze was eigenlijk niet gelijkwaardig en werd uiteindelijk ook gewelddadig. Ik ben financieel misbruikt in mijn relatie. We zijn gescheiden. Dat was een negatief kut-gedoe. Ik geloof ook echt niet meer in liefde en dat soort shit. Ik date wel veel om gezien te worden.
- Samen met mijn ex heb ik een dochter gekregen. Zij is op jonge leeftijd uit huis geplaatst omdat mijn toenmalige partner en ik niet voor haar konden zorgen. Ik zie mijn dochter niet meer.
- Ik deed vooral productie- en magazijnwerk. En hield het meestal niet lang op een plek vol omdat ik de druk niet aankon en me ongelukkig voelde. Als ik moet presteren, klap ik dicht. Maar met de juiste collega's en zonder veel druk, gaat het goed en kan ik meedoen.

Uitdagingen

- Ik raak geïrriteerd als ik te veel prikkels krijg.
- Als ik mijn verhaal en emoties niet kwijt kan, ontplof ik uiteindelijk.
- Ik heb maar weinig diepgaande contacten, wel veel kennissen.
- Ik ben onzeker omdat ik het gevoel heb dat ik mezelf niet mag zijn.
- Ik ben voor iedereen aardig en te goed voor anderen; ik zeg altijd 'ja'.
- Ik heb moeite om positieve dingen te ontvangen, zoals complimenten.
- Aan mijn familie heb ik niks.

Wensen en doelen

- Mijn doel is: me veilig, blij en gelukkig voelen.
- Ik wil me geen zorgen te hoeven maken, want dan ga ik eraan onderdoor.
- Ik wil graag zelfstandig blijven leven.
- Ik wil graag gezien worden.
- Ik wil graag contact met andere mensen.
- Ik wil graag mezelf zijn.
- Ik wil graag dat mensen mij lief vinden.
- Ik wil graag weer contact met mijn dochter.
- Ik wil in mijn huidige woonplaats blijven wonen.

"Wat ik graag zou willen is dat ik emotioneel stabiel blijf. En alles duidelijk blijft voor mij. En dat ik mij geen zorgen hoeft te maken, want dan ga ik eraan onderdoor."

Begeleiding

- Ik heb ondersteuning nodig om mijn prikkels en emoties te verwerken. Hiervoor heb ik begeleiders nodig die echt zijn, geen toneelstukje spelen, mij begrijpen en doortastend zijn. De gesprekken met begeleiders gaan fijner als we samen iets doen. Structuur in mijn bovenkamer is nodig, anders ontploft de boel en kan er agressie of woede opkomen. Wanneer mij dit te veel wordt stuur ik direct een berichtje via Whatsapp of beeldbellen naar mijn begeleiding. Soms is dit zelfs iedere dag.
- Ik wil graag hulp om weer contact te krijgen met mijn dochter. Ik heb ondersteuning nodig om een goede band te onderhouden met familie, vrienden en kennissen. Het lijkt soms dat ik het allemaal voor elkaar heb, maar als je me goed kent, zie je dat ik hulp nodig heb.
- Ik zou niet zonder begeleiding kunnen, dan zou het helemaal mis lopen. Als begeleiding is geweest lukt het mij even om dit zelf te doen, maar na een paar dagen ben ik dat weer vergeten.
- Het afschalen van zorg frustreert mij en zorgt voor onrust. Ik wil niet hoeven strijden voor mijn zorg.
- Ook heb ik ondersteuning nodig om mijn huishouden op orde te houden.
- Ik wil graag arbeidsmatige dagbesteding blijven doen. Want ik wil gewoon meedoen met de rest.

"Ik word blij van in de natuur zijn, dat geeft mij energie. Lekker samen wandelen met de hond."