

Sven Klokke: 'Het is zoals het is.'

Soms is meedoen in de maatschappij behoorlijk ingewikkeld. In dit artikel is iemand aan het woord uit de regio IJsselland die op zijn eigen manier zijn levensweg bewandelt. Om van te leren en om je te inspireren. We spreken met Sven, die de nodige uitdagingen op zijn levensweg tegenkwam. Gelukkig kan hij er steeds beter mee omgaan.

Sven is 29 jaar en hij woont in Gramsbergen. Hij groeide op in een warm gezin met een vader die een auto-immuun ziekte heeft en een moeder met PTSS. Sven is de middelste van drie kinderen.

Achtergrond

'Ik had al jong de diagnoses ADD en PDD NOS. Ik kreeg medicatie die gericht was op mijn drukke hoofd en op 'de boos', zoals wij dat thuis noemden. Met die medicatie ben ik vier jaar geleden gestopt. Ik kan nog steeds soms behoorlijk kwaad worden. Ik heb moeite met onrechtvaardigheid. Maar ik kan daar steeds beter mee omgaan.' PDD NOS kennen mensen beter als autisme. 'Daar heeft iedereen een beeld bij, zoals dat iemand met autisme geen contact kan leggen met anderen of niet kan communiceren. Maar dat geldt voor mij niet. Ik kan juist heel goed kletsen! Maar ik kan soms wel heel rechtstreeks en bot zijn, ik kan niet zo goed de schijn ophouden. Ik zeg het precies zoals het is. En dat kan niet altijd, dat leer ik door schade en schande. En door de hulp die ik van allerlei instanties heb gekregen.'

Met mensen werken

'Sven heeft na zijn middelbare school op verschillende plekken gewerkt. 'Ik heb onder andere veel met hout gewerkt. Daar heb ik geduld voor nodig en dat heb ik.' Na een fikse blessure aan zijn rug kreeg Sven vijf jaar geleden de kans om te kijken welk werk nu echt bij hem past. 'Ik ben als vrijwilliger aan de slag gegaan in het jongerencentrum. Dat beviel zo goed, dat ik besloten heb dat ik hiermee verder wil. Nu doe ik de opleiding 'helpende zorg', niveau 2. Mijn doel is om jongeren te helpen op het mentale vlak. Na deze opleiding wil ik een volgend niveau halen.'

Dieptepunten en wat je eraan kunt doen

‘Op mijn 7^e had ik voor het eerst een intens moeilijke periode. Ik werd verschrikkelijk gepest. Dat pesten herhaalde zich op de middelbare school. Dieptepunten komen van tijd tot tijd terug. Dat hoort bij mijn leven, denk ik nu. Gelukkig kan ik er steeds beter mee omgaan. Mijn echte dieptepunt was in 2016. Dat was een bizar jaar, waar ik nu positief naar kan kijken. Ik zag helemaal geen sprankje hoop meer. Daarna heb ik mezelf beloofd: dit nooit meer. Ik heb leren praten, echt praten. Ik mocht meedoen met het Young Leaders programma en heb geholpen bij de oprichting van de Jongerenraad in Hardenberg. Sindsdien gaat het steeds iets beter met mij. Op moeilijke momenten zoek ik contact met de mensen om mij heen, desnoods online. En dat helpt.’

‘Op moeilijke momenten zoek ik contact met de mensen om mij heen, desnoods online. En dat helpt.’

Voegen naar de omstandigheden

Sven heeft een prachtig werk van de Japanse kunstenaar Hokusai aan de muur hangen, gemaakt met LEGO. ‘Ik houd van de Japanse cultuur. Van de taal en van de discipline die daar belangrijk is. En ik houd van de Oosterse filosofie. Een leefregel die ik leerde van Bruce Lee is ‘Be water’. Als je water in een kopje doet, dan is water een kopje. Doe je water in een vijver, dan is water een vijver. Water voegt zich naar de omstandigheden. Ik kan me ook makkelijk aanpassen, net als water. Ik kan goed accepteren. Het is wat het is. Dat kun je wel zien als mijn levensmotto. Voor mij betekent het dat je kunt accepteren en van daaruit weer verder kijken. Al zit het tegen, probeer het beste uit een dag te halen. Dat vermogen is niet aangeboren, dat heb ik geleerd met vallen en opstaan. Ook door me te verdiepen in mentale dingen, in menszijn. Dat doe ik niet alleen. Ik praat erover met de mensen die belangrijk voor mij zijn.’

Tattoos en hulpbronnen

De tattoos van Sven laten zien wat belangrijk voor hem is. ‘Het cassettebandje staat voor de muziek in mijn leven. Muziek is therapie. De windroos staat voor het steeds weer opnieuw terugvinden van mijn pad.’



En deze vogels, dat zijn Huginn en Muninn, de twee raven van de Noordse god Odin. De raven gaan iedere dag de werelden in, op zoek naar kennis en wijsheid. Mijn moeder heeft ze voor mij getekend. Pas toen de tattoo erop stond heb ik mijn moeder verteld dat zij voor mij die twee raven is. Zij houdt altijd een oogje in het zeil. Dat is heel belangrijk voor mij.'

Wat is Positieve Gezondheid?

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Gezondheid is een totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Dat noemen we een brede blik op gezondheid, door velen ook wel Positieve Gezondheid genoemd. Kenmerkend voor de brede blik op gezondheid is de focus op veerkracht en eigen regie. Professionals die werken vanuit Positieve Gezondheid vragen bijvoorbeeld waar je naar toe wilt, wat je belangrijk vindt (ondanks je klacht, beperking), welke stap je daarin zelf kunt zetten en wat je aanvullend eventueel nodig hebt. Inwoners die positief gezond in het leven staan kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven biedt op fysiek, emotioneel en sociaal vlak.

Denk jij aan zelfdoding?
Neem 24/7 gratis en
anoniem contact op met
113 Zelfmoordpreventie
via 0800-0113 of chat op
113.nl.