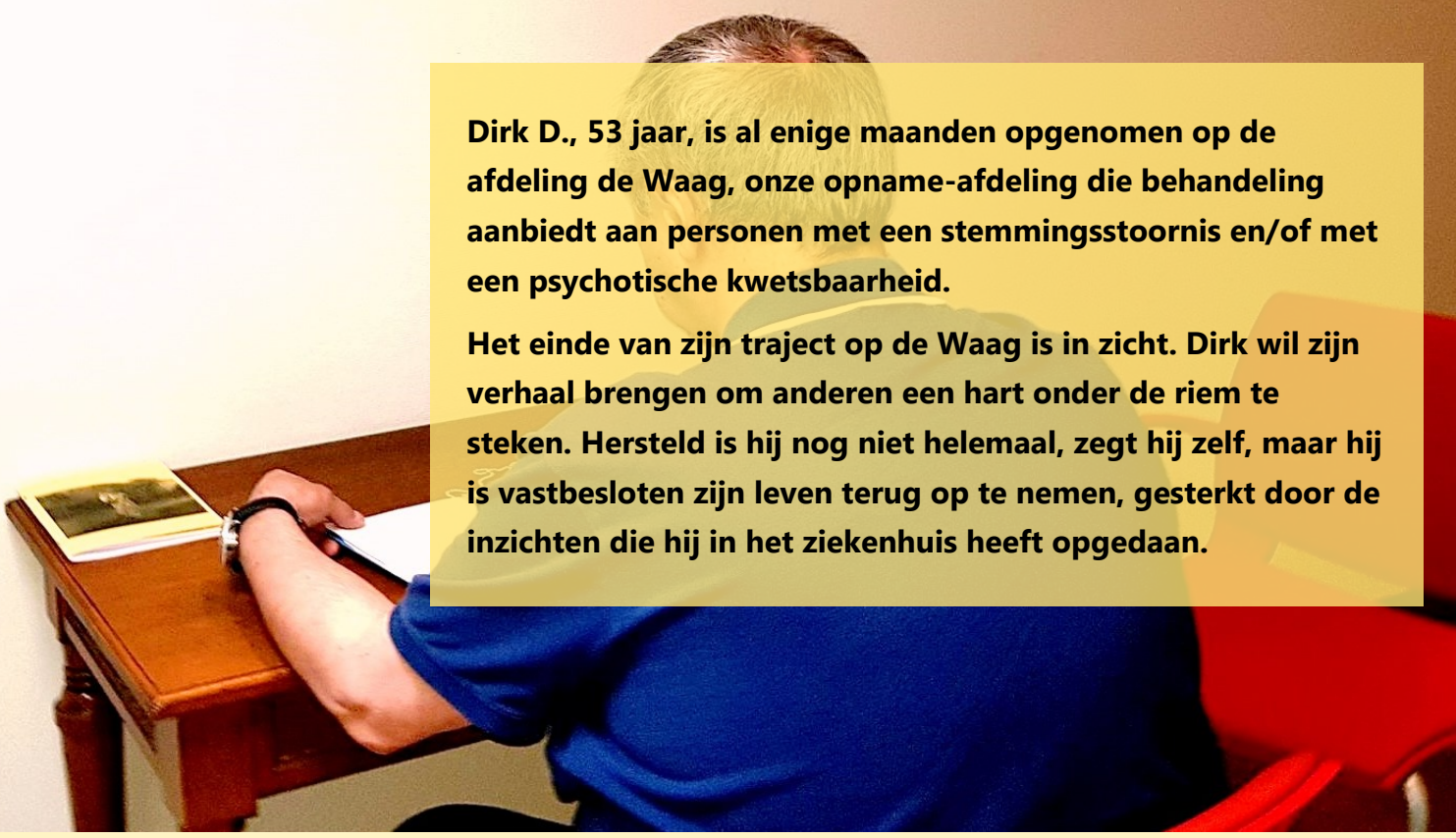


HET LICHT VAN EEN NIEUWE DAG BEGINT NA HET DONKERSTE MOMENT VAN DE NACHT

A photograph of a person with short hair, wearing a blue t-shirt, sitting at a wooden desk. They are writing in a white notebook with a black pen. On the desk, there is also a small framed picture. The background is a plain wall.

Dirk D., 53 jaar, is al enige maanden opgenomen op de afdeling de Waag, onze opname-afdeling die behandeling aanbiedt aan personen met een stemmingsstoornis en/of met een psychotische kwetsbaarheid.

Het einde van zijn traject op de Waag is in zicht. Dirk wil zijn verhaal brengen om anderen een hart onder de riem te steken. Hersteld is hij nog niet helemaal, zegt hij zelf, maar hij is vastbesloten zijn leven terug op te nemen, gesterkt door de inzichten die hij in het ziekenhuis heeft opgedaan.

Ik heb een zeer goede jeugd gehad. Ik was de oudste van vijf kinderen. Toen mijn ouders een dancing overnamen, kon ik als jonge knaap van dertien meteen mee de handen uit de mouwen steken. Ik werkte er in de keuken, en dan zelfs als DJ. Ik vond dat allemaal enorm boeiend. Later ben ik als leerjongen gaan werken in een bakkerij.

Nu ik er op terug kijk, beseft ik dat ik toen al de basis legde voor een levensstijl die niet zo goed is voor je mentale gezondheid. Ik leefde vaak 's nachts, mijn dag- en nachtritme was altijd ontregeld, ik sliep sowieso veel te weinig ... Nu heb ik geleerd dat een goede structuur, met voldoende slaap op geregelde tijdstippen belangrijk is. Maar toen ik jong was leefde ik erop los.

Ik ben als jonge gast naar een grote stad aan zee getrokken, waar ik als DJ aan de slag ging. Daarna volgden nog andere jobs in de horeca. Maar de constante was altijd een onregelmatig leven met veel werken en veel te weinig slaap.

Ik heb gelukkige tijden gekend, trouwde, kreeg kinderen ... Maar toen mijn eerste huwelijk uit elkaar viel, brak er plots iets. Ik zat voor het eerst in de put, al wil ik het nog geen depressie noemen. Het was wel een eerste confrontatie met mezelf.

Later heb ik opnieuw iemand leren kennen. Ik zocht ander werk. Het was een nieuwe start. Ik ging aan het werk als internationaal chauffeur. Ik weet het, opnieuw onregelmatig werk en veel te weinig slapen. Maar ik stond er niet bij stil. Ik was dat toch gewoon en besepte niet welke invloed dat kan hebben op het psychisch welbevinden en het evenwicht in je leven.

Toen begon het privé terug slechter te gaan, waardoor ik in een echte depressie ben beland. Ik ben toen uiteindelijk ook verschillende keren langere periodes thuis geweest. Ik kon niet meer werken. Alles viel stil. Ik begon me af te zonderen. Het was moeilijk om er terug bovenop te geraken.

Ik werd ook geconfronteerd met een samenloop van omstandigheden, op relationeel vlak ging het niet goed, financieel werd het allemaal moeilijker, de stress van het werk, de onregelmatige levenswijze ... Ik wist dat het zo niet verder kon gaan, maar het was een neerwaartse spiraal waar ik niet uitgeraakte. Je doet dan ook domme dingen ...

Eind vorig jaar zagen een aantal mensen dat het terug echt niet goed ging met mij. Ze raadden me aan om mij te laten opnemen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ik was toen op een punt gekomen waar ik ook echt besepte dat ik professionele hulp nodig had om eruit te geraken. Ik was blij dat ik snel kon opgenomen worden in Menen, en ik had ook al wel positieve dingen opgevangen over het PCM.

Ik kwam meteen op de Waag terecht en ben



hier zeer goed ontvangen. Ik was gerustgesteld. Er moet een 'klik' zijn met je arts en het team, en dat is er bij mij wel. Ik heb het gevoel dat mijn arts echt luistert naar mij, en dat hij mij ook 'duwt' in de goede richting. Ik geef toe dat ik dat zacht duwtje soms wel nodig heb.

Ik vind het ook belangrijk dat je alles kunt zeggen tegen de arts en het team.

Je moet open kaart spelen om vooruit te geraken. Wat niet wil zeggen dat je met alles moet akkoord gaan wat men voorstelt, je mag als patiënt ook gerust je mening zeggen. Dat vind ik hier wel een positief punt.

Mijn medicatieschema is hier op punt gezet. Het duurt natuurlijk een tijdje voor een medicijn aan slaat. Je kan ook geen wonderen verwachten. Het is ook meer dan medicatie alleen. Ik heb met mijn IB (individueel begeleider) een vroegsignaleringsplan uitgewerkt. Hierdoor ga ik bewuster om met mijn ups & downs. Het biedt mij houvast als ik mij wat slechter voel. Mijn IB is mijn steun en toeverlaat. Zij helpt mij ook mijn doelstellingen voor de toekomst uit te werken en respecteert mijn keuzes.

Er is een gevarieerd aanbod aan therapieën en ontspanningsmogelijkheden, maar je krijgt ook de ruimte om je eens terug te trekken op je kamer als dat nodig is.

Ik ben het hele team enorm dankbaar: psychologen, therapeuten, verpleegkundigen, de mensen van de sociale dienst die al mijn administratie terug op orde hebben gebracht en nu voor een verblijfplaats voor mij gezorgd hebben ... Ik was de laatste tijd met niets meer in orde. Als je depressief bent, heb je de energie niet meer om ook maar ergens moeite in te steken. Ik geraakte steeds meer in de problemen. Dan heb je echt niet alleen hulp nodig op het vlak van je psychische problemen zelf, maar ook met de praktische en administratieve zaken.

En misschien zeggen niet veel mensen het, maar ik vind ook dat het poetspersoneel, mensen van de keuken en de techniekers een pluim verdienen. Zelf zeg ik geregeld aan de poetsvrouw die hier komt kuisen "Bedankt dat je er bent voor ons". Ze keek de eerste keer wel wat verbaasd. Maar ik vind iedereen belangrijk en dat mag ook eens gezegd worden.

Ik vind het fijn om ervaringen te kunnen delen met de andere patiënten. We hebben hier een goede groep. Ik heb toch wel het gevoel dat we er zijn voor elkaar. Je kan er ook veel van bijleren. Maar je moet ook je grenzen stellen. Je kan er niet nog eens alle problemen van de anderen bijnemen. In de eerste plaats ben je hier natuurlijk om zelf beter te worden. Ik wil altijd iedereen helpen. Maar dan kan je soms wel vergeten goed voor jezelf te zorgen. Dan geraak je emotioneel uitgeput. Dat is zeker nog een werkpunt voor mij.

Zelf kan ik heel open zijn, maar ik kan ook momenten hebben waar ik vanbinnen afzie van de symptomen van mijn ziekte, maar dat niet wil tonen aan de anderen. Dan ga je dat ook niet altijd zien aan mij. Het is altijd een beetje afgewen van wat deel je, met wie, wanneer ... het is voor mij nog een leerproces.

Ik probeer ook zoveel mogelijk alles te relativieren. Ik ondervind zelf dat humor een goed 'copingmechanisme' is.

Ik ben enorm tevreden over de opvang en behandeling die ik hier heb gekregen. Natuurlijk zijn er altijd wel zaken die niet zo evident zijn. Veel heeft er mee te maken dat je in een groep met andere personen moet samenleven. Zo zijn er bijvoorbeeld noodgedwongen huisregels. Soms vraag je je wel af of die allemaal nodig zijn.

Of je kan niet zomaar snel een pijnstillert krijgen als je plots hoofdpijn hebt, of iets tegen de buikloop ... dat moet dan allemaal via bepaalde procedures verlopen en dat duurt dan wel even.

Binnenkort zal ik hier vertrekken. De maatschappelijk werkster heeft voor mij een plaats in een opvangtehuis kunnen regelen. Het is niet gemakkelijk als je geen vast werk meer hebt, en weinig of geen financiële middelen om er terug boven op te geraken. Momenteel ben ik ook nog niet in staat om terug te gaan

werken. Ik weet dat ik eerst nog een weg moet afleggen om terug goed te kunnen functioneren. Ik hoop de tijd en ruimte te krijgen om dit te kunnen doen. Ik wil hier ook nog verder nabehandeling volgen, het liefst op de afdeling de Waag zelf. Zij kennen mij ondertussen al. Misschien kan ik ook op de Pendel terecht. Het belangrijkste is dat ik nog verder professionele hulp krijg om de draad terug op te pikken.



Ik besef ook de gevaren om terug in een vicieuze cirkel te geraken. Als je het financieel niet breed hebt, maar je hebt ook geen werk, of geen partner dan loop je het risico om weer te blijven 'plakken' met vrienden op café, terug schulden te maken, weer alles te verwaarlozen ...

Maar ik ben enorm gedreven. Ik weet nu waar ik op moet letten. Ik moet vooral mijn eigen grenzen kunnen stellen, zowel voor mijzelf, als naar anderen toe. Ik moet opletten met 'overdaad' in alle betekenissen van het woord. Een regelmatig leven, met voldoende rust is belangrijk. Ik ben ervan overtuigd dat ik er wel zal geraken. Maar ik zal altijd een psychische kwetsbaarheid met mij dragen. Dat moet je aanvaarden. Het is belangrijk 'triggers' of eerste signalen dat het terug slechter gaat, te herkennen en de zaken die je tijdens je behandeling hebt geleerd te kunnen toepassen.

Maart 2019