

## KOEN

### Wat is je ervaring met psychische problemen en hoe kwam je in aanraking met PCM?

In 2001 raakte ik betrokken bij een zwaar **arbeidsongeval**. Tijdens de lange revalidatie, wanneer de zware pijnmedicatie werd afgebouwd, ging ik stilaan meer alcohol drinken. Achteraf gezien diende het als een vervanging om mijn 'nieuwe leven' aan te kunnen, om het trauma dat ik meemaakte te verwerken. Ik had door mijn ongeval ook te maken met verlieservaringen op verschillende levensdomeinen (werk, vrienden, hobby's, ...).



Het was pas tien jaar later dat ik besepte dat ik een echt **alcoholprobleem** had ontwikkeld. Vanaf toen kende ik verschillende opnames in tal van psychiatrische ziekenhuizen. Ondertussen liep ook nog mijn relatie op de klippen, verloor ik mijn woning en verhuisde ik noodgedwongen naar een ongekende streek. Stilaan had mijn alcoholgebruik een erg destructief patroon gekregen. Wat had ik nog te verliezen of te winnen... Veel, blijkt achteraf!

### Hoe ziet jouw pad naar herstel er tot nu toe uit?

Na mijn opname op de Kade (behandelafdeling verslavingsproblematiek) ging ik hier naar de Dagkliniek de Pendel. En het is alsof ik daar pas echt 'de klik' heb kunnen maken. Het kon zó niet verder als ik nog iets van mijn leven wou maken. Na de 'downs' volgden steeds vaker 'ups' en hoe klein ook, ik haalde veel kracht uit de **succeservaringen**.

Ik kreeg advies van Didier, verpleegkundige op de Pendel waar ik een **goede band** mee had opgebouwd, waarvan ik achteraf denk dat het cruciaal is geweest in mijn herstelproces... Hij stelde heel concreet voor om op te bellen, eens ik herviel in plaats van te blijven drinken, en een **BOR-opname** (bed-op-recept) voor me te regelen. Door zo'n korte opname kon er snel ingegrepen worden door even de destructieve cirkel te doorbreken. Ook kwam het advies om netwerk, vanuit **thuisverplegingsteam Korneel Pottie**, in te schakelen. Ik liet deze hulp toe, alhoewel ik niet van mening was dat dit de ondersteuning was die ik nodig had. Achteraf ben ik zeer dankbaar voor die hulp die ik nog steeds 7/7, elke ochtend mag ontvangen. Het toedienen van de Antabuse-siroop blijkt slechts een miniem deel van het werk te zijn. Het sociale contact, de band die ik ondertussen opbouwde, is telkens een extra reden om op te staan en de dag goed te

starten.

Stilaan kwam er ook een **dagstructuur** in mijn 'nieuwe realiteit', waar alcohol niet langer deel van uitmaakt. Ik startte met **ContACT** (Centrum ONTmoeting en ACTivering) en ga er nog steeds naar het houtatelier op maandagvoormiddag en op vrijdag neem ik deel aan de namiddagactiviteit of -uitstap. Na een tijdje werd er ook gevraagd of **ervaringsmedewerker** iets voor mij zou zijn. Zodoende kon ik mijn eigen ervaring inzetten om anderen in hun herstelproces te ondersteunen. Onder het motto: 'Als ik het kan, kan jij het ook' ging ik vol enthousiasme aan de slag als **vrijwilliger** op de Kade. Eén maal per maand is er de sessie 'Durf te vragen' en wekelijks geef ik nieuwe patiënten op de afdeling een rondleiding doorheen het PCM. Sinds een jaar ben ik ook vrijwilliger hier in **sportclub STIP**. Ik begeleid er sinds kort volledig zelfstandig de groep sporters, met dank aan het vertrouwen van de Psychomotorisch Therapeuten. Tenslotte, om de creatieve ziel in mezelf los te laten, ben ik gestart in de **Kunstacademie** in Menen.



### **Welke uitdagingen kwam je tegen in je herstelproces?**

Alcohol is altijd, overal en snel beschikbaar. Dat maakte het vaak moeilijk om dan de verleiding te weerstaan. Het **constant weerbaar** moeten zijn voor de verleiding is lastig. Ik heb er geen moeite mee als anderen drinken in mijn nabijheid, bijvoorbeeld op een feest. Ik vind het moeilijker om te merken dat mensen zich ongemakkelijk, maar goedbedoeld, in bochten wringen om toch maar geen alcohol boven te halen als ik er ben. Van 'bezopen' mensen heb ik dan weer een afkeer gekregen door de confrontatie met mijn vroegere zelve.

### **Zijn er bepaalde hulpbronnen cruciaal geweest in je herstel?**

Mijn broer was de enige die vat leek te hebben op me. Zonder zijn onvoorwaardelijke steun zat ik nu niet in deze fase van mijn herstel. Ook het **menselijk contact** met hulpverleners, die advies geven vanuit hun mens-zijn, en meestappen in mijn verhaal bleek een grote steun. Ik werd niet opgegeven, ondanks de moeilijke momenten en de uitdagingen. Dat gevoel mogen krijgen is van onschatbare waarde!

Door mijn **vrijwilligerswerk** in het PCM kan ik mijn ervaring inzetten ten dienste van iemand die nog niet zo ver zit in zijn herstel én kan ik ook iets terugdoen voor de hulpverleners, voor het PCM. Het blijft ook een goede reminder aan hoe ik ooit zelf op

die andere stoel zat. Het ervaringswerk geeft me op vele manieren voldoening en de kracht om te blijven doorzetten.

### **Wat zijn je toekomstplannen en doelen op je verdere weg naar herstel?**

Het totaalplaatje klopt, ik heb een zinvolle invulling van mijn tijd, ik steek mijn energie in zaken waar ik voldoening van krijg. Mijn taak als ervaringsmedewerker wil ik in de toekomst graag wat verder uitbouwen. Verder wil ik **behouden wat werkt!**

### **Welke boodschap zou je willen delen met anderen die momenteel worstelen met mentale gezondheidsproblemen?**

**'Mind over Matter'**. De 'geest' is zoveel sterker dan we durven denken. Hoe heftig de zaken ook zijn die je hebt meegemaakt, de mens bezit een onuitputtelijke interne kracht. Het loont om die zoektocht in jezelf aan te gaan en anderen hierbij toe te laten. Ik wens iedereen dat geloof en de durf toe om te vertrouwen in de eigen kracht. **'Als ik het kan, kan jij het ook.'**

