

10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

DOSSIER



PCM: Mieke, tot vorig jaar ben je nog nooit in contact geweest met geestelijke gezondheidszorg. Wat bracht daar verandering in?

Mieke: In december had ik wat lichamelijke klachten. Ik dacht meteen aan kanker. Ik zie altijd direct het slechtste. Terwijl ik op de uitslagen wachtte, stierf ik bijna van angst. Uiteindelijk bleek dat ik geen kanker had, en met de juiste medicatie stabiliseerden de klachten. Maar ik bleef met een angstig gevoel zitten, dat ik niet kon thuis wijzen.

De huisarts verwees me kort na nieuwjaar door naar een privé-psychologe. Dat was voor mij een nieuwe ervaring. Ik wilde dit wel niet vertellen aan mijn omgeving. Ik vond het moeilijk. Er is toch nog altijd een drempel, een taboe ...

Toen begonnen de berichten over corona. Ik zag de beelden op televisie van de situatie in de Italiaanse ziekenhuizen. Toen begon het hier. Ik kon ook niet meer naar mijn psychologe gaan door de maatregelen.

“
Ik ben van nature uit een 'panikeur', maar toen corona toesloeg, ben ik echt gecrasht

Mieke*

Mieke bestempelt zichzelf als een piekeraar, van nature uit eerder een angstig type, bij momenten zelfs een panikeur, maar tot vorig jaar had ze geen ernstige psychische problemen.

Door lichamelijke klachten was ze zich eind vorig jaar beginnen zorgen maken. Zelfs toen bleek dat er niets ernstigs aan de hand was, bleef ze erg angstig.

Toen de coronacrisis in volle hevigheid losbarstte en Mieke de beelden zag van de toestanden in Italiaanse ziekenhuizen, sloeg de paniek zo hard toe, dat ze niet meer kon functioneren en professionele hulp noodzakelijk was.

Het ging van kwaad naar erger. Ik kreeg echte paniekaanvallen en kon niet meer functioneren. Werken ging niet meer, mijn gezin leed eronder. En ik had het gevoel dat niemand mij begreep. Ik ben dan helemaal 'gecrasht'.



* Mieke is een fictieve naam. Omwille van privacyredenen getuigt de patiënt anoniem.

PCM: Speelde de isolatie ook een rol?

Mieke: Niet echt. Het was niet zozeer omdat ik niet buiten mocht, of niemand kon zien. Al speelde dat natuurlijk wel mee. Zo ging ik vroeger wel eens zwemmen om mij te ontspannen, en dat kon dan niet. Ik ga ook graag winkelen, of een koffie drinken met een vriendin. Maar het was echt meer een onbeschrijfelijke angst. Ik kon zo verlamd zijn door paniek, dat ik het liefst mijn bed niet uit kwam, of ik had momenten dat ik niet meer wist wat ik deed. Ik was bang dat ik dan bv. een ongeval met de auto zou hebben op zo'n moment. Ik kon het gelukkig wel aan mijn huisarts vertellen. Hij heeft me dan doorverwezen naar Impact.

PCM: Impact is het mobiele team dat psychische hulp aan huis verleent. Hoe heb je dat ervaren?

Mieke: Voor mij was dat de beste oplossing. De mensen van Impact kwamen in het begin 2 tot 3 keer per week langs bij mij thuis, vervolgens één keer in de week. Dit was gedurende een periode van 8 weken. Wettelijk gezien was dat de maximum periode.

Ik kon op een bepaald moment ook terug op consultatie bij mijn privé-psychologe, maar dan on-line, niet in haar praktijk zelf. Ik heb dat een tijdje gecombineerd, met de bezoeken van Impact, maar dat was financieel erg zwaar.



Ik betaalde bij de psychologe € 58 per consultatie, dat is een grote hap uit het budget. Ik ben dan niet meer naar de psychologe geweest.

Gaandeweg ben ik mij terug beter beginnen voelen. Maar ik heb terugvallen gehad. P. van Impact kwam eens langs, net toen ik een zware paniekaanval had. Hij stelde voor om toch een opname te overwegen, maar ik wou dat niet. Ik wou mijn gezin niet achterlaten. En ik denk gewoon dat het niets voor mij is. Het 'gedacht' op een 'ziekenhuis-kamer' te liggen, zelfs al is dit niet helemaal hetzelfde als in een gewoon ziekenhuis, dat was te moeilijk voor mij. En weg van mijn gezin, mijn hond, niet buiten kunnen wanneer je dat wil ... Ik zou er net nog meer nerveus van worden.

Samen met de psychiater is er gekeken om de juiste medicatie te vinden. Ik neem anti-depressiva en heb ook nog angstremmers, maar die neem ik enkel in noodgeval, bij een echte paniekaanval.

PCM: Heb je jouw omgeving ondertussen wel ingelicht?

Mieke: Ja, mijn man wist dat Impact langs kwam. Hij zag ook wel dat ik het moeilijk had. Sowieso had mijn toestand gevolgen voor mijn gezin. Het was niet leuk voor hen om mij zo te zien. Ik ben blij dat ik er nu wel kan over praten. Ik denk ook dat het niet gemakkelijk is om paniekaanvallen en depressie te begrijpen, als je het zelf niet hebt meegemaakt.

PCM: Heb je nog eens beroep moeten doen op Impact?

Mieke: Na die 8 weken voelde ik mij helemaal nog niet goed. Het was alsof de therapie 'met een schaar was afgesneden'. Ik had toen nog niet het gevoel dat ik al genoeg handvatten had om met mijn angsten om te gaan. Die 8 weken gingen echt te snel voorbij.

Toevallig waren er toen ook wat meningsverschillen met mijn zoon, waardoor mijn stressniveau de hoogte in ging. Ik ben toen hervallen. Via mijn huisarts werd er een nieuwe aanvraag bij Impact ingediend.



De mensen van Impact zijn dan nog eens 4 weken langs gekomen.

Nu gaat het beter. Ik heb nog altijd slechte dagen, ik maak me nog altijd snel zorgen, maar ik heb het toch beter onder controle. Ik ben soms jaloers op mensen die alles snel kunnen loslaten of gemakkelijker 'hun voeten kunnen vegen' aan dingen. Ik wou dat ik dat ook kon.

Gelukkig kan ik al terug progressief gaan werken. Ik zal dit verder opbouwen.

Ik sta ook op de wachtlijst van het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, maar de wachttijd bedraagt daar zeker 7 maand. Dit is wel lang.

Mijn psychiater blijft me ook opvolgen.

Ik besef dat ik nog kwetsbaar ben en nood heb aan psychologische bijstand bij momenten. En ik zal altijd een piekeraar blijven. Dat is de aard van het beestje. Ik blijf gevoelig voor stress.

Als iemand van de familie ziek wordt, dan ben ik daar enorm mee bezig. Nu gaan de corona-cijfers bv. terug de hoogte in. En ze versoepelen de maatregelen op de Veiligheidsraad. Dat begrijp ik niet. Al die tegenstrijdige berichten ... die maken me enorm onzeker. Wat moet je er nog van denken? Dan begin ik terug te piekeren. Gaan we nog naar buiten mogen? Hoe zit het op de scholen? Wordt het met de winter voor de deur nog erger? Worden we ziek? Wat gaan de gevolgen daarvan zijn?

Mieke: De ene dag kan ik alles beter relativeren dan de andere. Maar gemakkelijk is het niet.

PCM: Heb je nu wel handvatten om je angst onder controle te krijgen?

Mieke: Dat hangt er van af, hoe erg het is. Als het nog niet te ernstig is, dan kan het over gaan, door te gaan werken, of eens met een goede vriendin te gaan wandelen en een koffie te drinken.

Ik heb niet echt veel familie of vrienden bij wie ik mijn hart kan luchten. Maar die ene vriendin kent mij door en door. Met haar kan ik echt goed praten.

Ik beseft dat ik moet zorgen voor wat afleiding als ik mij slecht voel, al weet ik ook dat ik niet moet overdrijven. Ik moet op zo'n momenten bv. niet naar een feestje of op restaurant gaan.

Sporten helpt ook. Met de corona-crisis was dit allemaal niet zo gemakkelijk, maar ik ga me nu zelfs inschrijven in de fitness. Ik zie het wel zitten.

Als ik echt heel erge paniek voel, dan kan ik het meestal zelfs niet meer opbrengen om de deur uit te gaan. Vroeg gaan slapen werkt dan meestal nog het beste. Vaak gaat het de volgende dag wel beter.

De 'donkere dagen' komen er aan, en daar ben ik wel een beetje bang voor. Maar ik heb ook een project om naar uit te kijken deze winter. We willen volgende zomer de tuin heraanleggen. Ik kan niet wachten.

Het is belangrijk te focussen op de leuke dingen, en hopen dat corona snel verdwijnt natuurlijk.

T.G.



Medewerkers mobiel team Impact