



Als ik bij Wanda binnenkom, voel ik meteen een warme, huiselijke sfeer. Ze woont in een gezellig appartement, ik zie overal kunst en boeken, twee katten liggen languit op de zetel te slapen.

PCM: Wanda, jij wou jouw verhaal met ons delen in het kader van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid.

Wanda: Ja, ik hoop dat anderen er iets zullen aan hebben ... Ik heb geen warme thuis gehad. Mijn vader dronk heel veel. Dit zorgde voor problemen thuis. Hij dronk vooral in het weekend. Er hing altijd een spanning in de lucht bij ons thuis. Mijn vader kon ook heel agressief zijn tegenover mijn moeder als hij gedronken had, hij schuwde geen fysiek geweld. Vanaf de vrijdagavond was ik al op mijn hoede. Ik kon al horen aan de manier dat hij de straat kwam ingereden, of hoe hij de deur opendeed, of hij zwaar gedronken had. En dan wist ik wat er ging komen.

“
**Hoogsensitief én
hoogbegaafd zijn, het is
een gevaarlijke cocktail**

Wanda*

Wanda wou de perfecte dochter zijn, ze was steeds de primus van de klas, ze is creatief, nieuwsgierig en ondernemend. Maar het gevoel 'anders' te zijn, kon ze nooit van zich afschudden. Ze is hoogsensitief en hoogbegaafd, maar ziet dit eerder als een gevaarlijke cocktail, dan een troef.

Ze kende een ongelukkige, eenzame jeugd, en ook als volwassene vond ze geen rust.

Nu is ze 43 en heeft minstens 14 opnames in de psychiatrie achter de rug. Een eetstoornis, depressie, zelfverwondend gedrag, verslaving ... het zijn geen onbekenden voor Wanda. Na een verkeersongeval onder invloed kwamen daar nog eens blijvende lichamelijke letsels bij.

Maar Wanda weigert zich erbij neer te leggen. Haar laatste opname, op De Kade, dateert van deze zomer. Nu gaat ze nog naar ContAct, het Centrum voor Ontmoeting en Activering, verbonden aan het PCM. Ze engageert zich in tal van activiteiten en kunst is haar uitlaatklep geworden.

De ruzies tussen mijn ouders liepen hoog op. In het begin van de nieuwe werkweek was het dan 'beeld zonder klank', tegen de donderdag was de sfeer dan weer iets beter in huis, tot de vrijdag waar alles weer van vooraf aan begon.

Mijn moeder was weinig empathisch en naar mij toe redelijk emotioneel. Zij had ook liever een 'meisje meisje' gehad, terwijl ik eigenlijk een 'knechtebrokke' was, zoals ze dat hier in het dialect zeggen.

Ze zag me wel graag, maar echt veel warmte en geborgheid heb ik niet gekend. Er werd ook niet geknuffeld, of getroost.

Mijn ouders kwamen ook uit een verschillende sociale klasse, en dat leidde ook wel tot conflicten.

Wanda: Ik heb ook een broer die ouder is. Als kind zocht ik dan mijn toevlucht tot hem, maar dat bleek later geen goede keuze te zijn.

Ik heb als kind veel nachtmerries gehad, ik was continu angstig.

PCM: Kon je bij vrienden terecht?

Wanda: Ik was een eenzaat. Ik voelde me 'anders' dan de anderen. Ik keek niet graag naar de populaire programma's op televisie, wist niet te veel van BV's af, ik deed niet mee met het volgen van trends op gebied van kleding ... ik kon dan ook niet meepraten met mijn klasgenoten. Ik was bovendien heel gevoelig. Ik had ook geen uitlaatklep. Mijn broer ging bv. nog naar de voetbal.

Ik had wel een paar vrienden, maar pas in het 5de middelbaar had ik een echte hartsvriendin bij wie ik altijd terecht kon. Ik herinner me nog het moment dat ik voor het eerst meeging naar haar thuis. Mijn vriendin en haar moeder gaven elkaar een dikke knuffel ... dat beeld zie ik nog steeds voor mij ... het heeft een enorme indruk nagelaten. Dat was voor mij zo wereldvreemd. Die vriendin gaf mij ook geregeld een knuffel, dat heb ik nooit gekend.

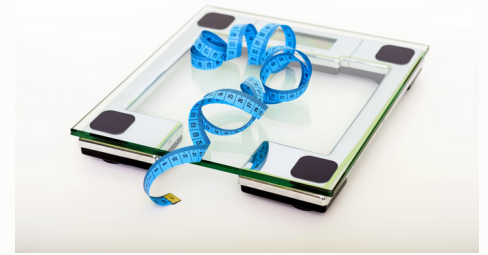
Op school deed ik het zeer goed, ik was altijd bij de beste van de klas. Ik volgde Latijn-Grieks in het middelbaar. Mijn schoolwerk heeft nooit geleden onder de miserie thuis. Ik was ook perfectionistisch en wilde goed presteren. Ik wilde de perfecte dochter zijn.

Als tiener ging ik in het weekend meteen werken, vanaf het moment dat het mocht. Ik wilde zo weinig mogelijk thuis zijn.

Toen ik naar het hoger onderwijs moest, ben ik, op voorstel van het PMS (n.v.d.r. de voorganger van het huidige CLB), met geneeskunde gestart. Ze vonden dit een logische keuze na testen waaruit bleek dat ik hoogbegaafd was. Maar al gauw besepte ik dat dit niets voor mij was. Ik was wel geïnteresseerd in wetenschappen, maar wou eigenlijk geen arts worden. Ik wilde iets met kunst doen. Ik ben dan naar de Academie voor Beeldende Kunsten in Gent gegaan en daarna heb ik Kunstwetenschappen aan de universiteit gestudeerd. Ik ben pas aan mijn 28ste afgestudeerd. Ondertussen deed ik wel weekendwerk.

PCM: Ben je in jouw jeugd of de periode dat je nog studeerde in contact gekomen met de geestelijke gezondheidszorg?

Wanda: Op mijn dertiende heb ik eventjes een psycholoog gezien, omdat ik problemen had met de overgang van een kleine naar een grote school. Ik ondervond toen extra veel stress. Achteraf bekeken, zal ik dan mijn eerste depressie hebben gehad. Ik ben er wel terug bovenop geraakt. Alhoewel, op dat moment is ook mijn eetstoornis begonnen, anorexia nervosa, en dat is dan overgegaan naar boulemie.



Eigenlijk had ik geen probleem met mijn gewicht. Ik ben altijd slank geweest. Ik denk dat het vooral te maken had met 'controle'. Ik had geen controle over wat er rondom mij gebeurde, wel over mijn eigen lichaam. Daarnaast zorgde het ook voor een soort 'roes'. Ik werd verslaafd aan dat gevoel dat je krijgt, na het overgeven.

Ik heb mijn eetstoornis altijd verborgen kunnen houden, tot op mijn 28ste. Ik belandde op spoed met hartproblemen, mijn kaliumgehalte was dramatisch laag. Ik dreigde in shock te gaan. De spoedarts had meteen door wat er aan de hand was. Ik ben toen zelf op zoek gegaan naar een ziekenhuis waar ze gespecialiseerd waren in eetstoornissen, en liefst ver weg, waar niemand mij kende. Zo belandde ik in Tienen, bij de beroemde psychiater dr. Vandereycken. Ik ben daar 6 maanden opgenomen geweest. Toen ik vertrok zei dr. Vandereycken 'tot binnenkort'. Ik vroeg waarom hij dat zei, hij antwoordde dat ik wellicht toch zou hervallen. Ik ben hem dankbaar dat hij dit heeft gezegd. Ik was vastbesloten ervoor te zorgen dat hij ongelijk zou krijgen. Ik ben ook nooit terug hervallen in mijn eetstoornis. Eventjes leek alles er goed uit te zien. Mijn leven leek een nieuwe start te nemen.

PCM: Je was toen ook afgestudeerd. Tijd om een carrière uit te bouwen?

Wanda: Na mijn studies ben ik een paar maand naar Japan geweest, om er aan straattheater te doen, daarna ben ik samen gaan wonen met enkele vrienden. Eind 2007 had ik mijn eerste vaste job te pakken. Dat was bij Siemens in Brussel. Het lag totaal niet in de lijn van mijn opleiding. Ik werkte in HR en aankoop, waar ik o.m. IT-profielen moest screenen.



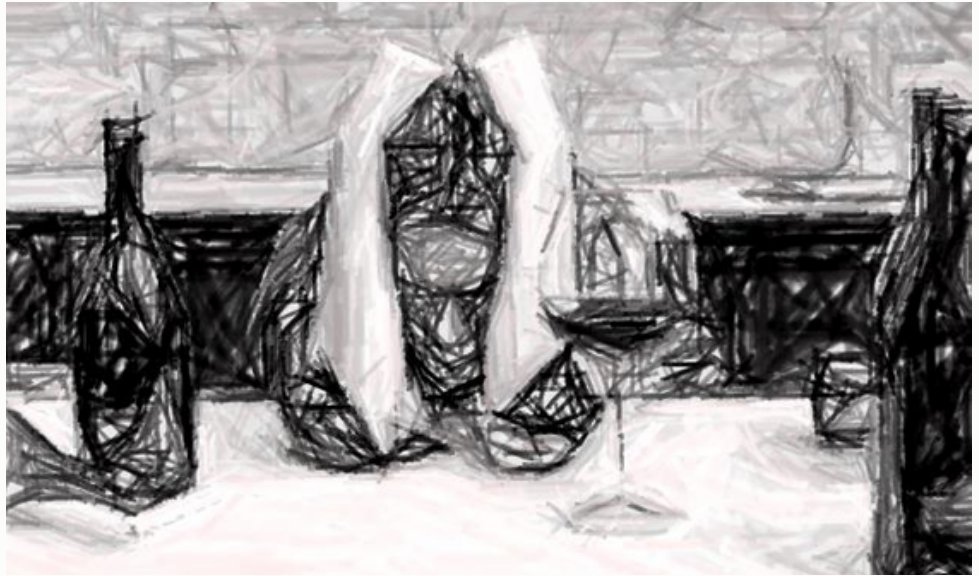
Wanda: Ik deed mijn werk zeer graag. Het was een mooie positie. Er hing ook een goede sfeer. Er was veel aandacht voor de werknemers. Ik heb daar ook iemand leren kennen. Hij was de eerste man met wie ik ben gaan samenwonen. Hij had een hoge positie. Ik was geïntrigeerd door hem, maar hij was heel dominant. Hij heeft uiteindelijk ook mij en mijn beste vriendin (die van het middelbaar) uit elkaar gedreven. Hij was heel sluw. Hij heeft me met zijn psychologische spelletjes echt gekraakt. Ik ben toen ook voor het eerst beginnen kerven in mijn armen, met een breekmes. Ik wou tonen aan hem hoeveel pijn hij veroorzaakte. Op de duur was het automutileren een gewoonte geworden om mijn emotionele pijn te kanaliseren. Ik heb toen wel de kracht gevonden om hem aan de deur te zetten.

Ondertussen was Siemens overgenomen door Atos en moesten we ook naar een andere locatie. Dat was aan de andere kant van Brussel. Het pendelen op de Brusselse ring zorgde voor veel stress. De mentaliteit bij Atos was ook helemaal anders, veel afstandelijker. Ik voelde me er helemaal niet goed.

In die periode heb ik een nieuwe man leren kennen. Ik ben zeven jaar met hem samen geweest. Aanvankelijk was alles fantastisch. We waren 'twee handen op één buik'. Hij had ook een hoge positie en we woonden in een groot, mooi huis. Hij had wel drie kinderen uit een vorige relatie, maar ik heb de rol van plus mama redelijk gemakkelijk kunnen opnemen. Ik had een goede band met de kinderen. Het zag er allemaal goed uit.

Toen bleek plots dat ik zwanger was. Dit kwam als een donderslag bij heldere hemel. Men had mij gezegd dat dit, door mijn eetstoornis in het verleden, quasi onmogelijk zou zijn.

Ik wist niet hoe ik mij moest voelen. Mijn partner was veel in het buitenland voor zaken, ik moest het hele huishouden runnen en voor zijn kinderen zorgen. Ik deed mijn best, maar het was zwaar.



Ik ben gestopt met werken. En ik verloor ook nog mijn kindje tijdens de zwangerschap.

Het was het begin van een nieuwe verslaving. Mijn partner en zijn familie zaten in het 'wijnmilieu'. 's Avonds werd er altijd een goede fles wijn opengetrokken. Ik dronk mee, voor de gezelligheid, maar ik begon stilaan steeds vroeger op de dag te drinken. Ik was een huismoeder geworden. Het was echter geen bewuste keuze. Ik had niets tekort, maar ik voelde me 'een vogel in een gouden kooi'. Alcohol was een manier om te ontsnappen, én om te overleven. Het zorgde ervoor dat ik de dag doorkwam. En 's avonds dronk ik om in slaap te geraken. Ik begon ook slaapmedicatie erbij te nemen. En zo geraakte ik verslaafd aan benzodiazepines.

Ik heb mijn problemen lang kunnen verborgen houden. Ik wilde niet dat de kinderen van mijn partner ermee geconfronteerd werden. Ik wou een goed rolmodel zijn, maar uiteindelijk maakte ik mij enkel wat wijs. Kinderen zijn niet dom. Ik had het zelf ook meegemaakt als kind.

Vanaf dan volgden opnames in de psychiatrie elkaar op. Het begon met een crisisopname op een PAAZ (n.v.d.r. *Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis*), dan een opname in Kortenberg. Ik werd er behandeld voor mijn verslaving, maar er kwamen toen ook andere dingen naar boven.

Ik ben in mijn jeugd meermaals met seksueel grensoverschrijdend gedrag geconfronteerd. Ik had dat blijkbaar volledig verdrongen. Na de opname waar dit aan het licht kwam, was ik totaal ontredderd. Ik had dit nog geen plaats kunnen geven tijdens de opname, en had het gevoel met een open wonde op straat te staan. Ik leed aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

In diezelfde periode is onze hond overleden, en misschien lijkt dit triviaal, maar ik zag haar heel graag. Zij is gestorven in mijn armen. Ik heb daar enorm van afgezien. Ik wist niet hoe ik met mijn verdriet moest omgaan. Mijn drankgebruik piekte. En nieuwe opnames volgden.

Door veel weg te zijn van huis, en de verslaving op zich, groeiden mijn partner en ik steeds verder uit elkaar. Ik had ook het gevoel dat ik geen deel meer uitmaakte van het gezin. Ik voelde me een buitenstaander.

Op een bepaald moment heb ik een ongeval gehad, onder invloed van alcohol en medicatie. Doordat het ongeval hier in de streek was gebeurd, belandde ik op de spoed in Menen. Ik was niet gewond, maar doordat ik onder invloed was, kwam ik op de Cura, de crisisunit van het PCM, terecht. Na vijf dagen mocht ik naar De Kade, de afdeling voor onder andere mensen met een verslavingsproblematiek.



Het was mijn eerste opname in het PCM. De eerste van vele ...

PCM: Het was duidelijk een proces van vallen en opstaan?

Wanda: Het probleem was, dat telkens als ik mij beter voelde, ik meteen naar huis wou. Ik woonde nog in Brussel. Maar de situatie daar was niet veranderd. Na het stopzetten van mijn relatie, ben ik terug verhuisd naar hier. Het moest een nieuwe start worden.

Ik heb toen opnieuw een zwaar ongeval gehad, onder invloed ... Deze keer kwam ik er niet zo goed vanaf. Ik heb twee uur in het water gelegen, ik was volledig onderkoeld. Ik had verschillende breuken, ook mijn nek was geraakt. Ik ben in kritieke toestand naar het ziekenhuis overgebracht. Volgens de artsen had ik maar 1 % kans om te overleven. Maar ik ben erdoor gesparteld.

Ik worstelde wel met een groot schuldgevoel. Ik was geen haar beter dan mijn vader, en ik was verre van de perfecte dochter die mijn moeder wou.

Mijn psychiater heeft me dan echt ook wel 'een schop onder mijn kont gegeven'. Figuurlijk wel te verstaan. Maar ik had dat nodig.

Ik was mezelf volledig kwijt. Ik had mij eerst toegelegd op mijn job, en later op mijn relatie en het gezin. Ik had geen hobby's meer, was niet meer creatief bezig. Ik begreep nu dat ik mezelf terug moest 'heruitvinden'.

Het automutieren is ondertussen gestopt, en ook het omgaan met medicatie heb ik onder controle. Ik krijg nog wel benzo's voorgeschreven als slaapmedicatie en voor in noodgevallen, als ik mij enorm angstig en gestresseerd voel, maar ik hou mij aan de voorgeschreven hoeveelheden.

Ik neem ook nog andere medicatie zoals stemmingsstabilisatoren.

Het moeilijkste is het stoppen met drinken. Ik neem nu ook 'Antabuse' en dat help mij. *(N.v.d.r. Antabuse is een middel dat ervoor zorgt dat de alcohol slecht verteerd wordt, waardoor men misselijk wordt na het drinken, hartkloppingen krijgt, begint te zweten ...).*

Tijdens de coronacrisis heb ik wel een terugval gekend. Ik heb hier nog geen uitgebreid sociaal netwerk, alle dagactiviteiten vielen weg, alles lag stil, ook mijn therapie ... Ik viel in een zwart gat. In mei ging het van kwaad naar erger en begin juni ben ik terug opgenomen op De Kade.

Ik kom van heel ver. Eigenlijk kan je pas beginnen aan je herstel als je niet enkel toegeeft voor jezelf dat je een drankprobleem hebt, maar dat je ook beseft dat je de andere problemen in je leven moet aanpakken.

Ik moet definitief afrekenen met het verleden. Ik heb het nog altijd moeilijk met conflicten en ruzies, dan klap ik dicht. Omgaan met hevige emoties blijft een werkpunt. Ik leer nu op een gezonde manier omgaan met die hoogsensitiviteit.

Ik moet ook leren grenzen stellen en ze bewaken. Ik zeg op alles 'ja', wil in mijn enthousiasme overal aan meedoen. Maar ik ben een 'stresskonijn' en dan sla ik plots tilt.

Ik moet een middenweg vinden. Ik moet mijn creativiteit kunnen botvieren, maar ik mag ook niet te veel hooi op mijn vork nemen.

Nu hou ik mij bezig met toneelspelen, oorkingen ontwerpen, ik schilder ook terug. Je ziet enkele van mijn werken aan de muur hangen. Ik engageer mij als vrijwilliger voor verschillende organisaties. Ik doe dat met hart en ziel. Het geeft me positieve energie.

De mensen van het mobiel team van Amphora die me nog opvolgen, helpen mee waken over mijn agenda. We bekijken dat alles beheersbaar blijft en dat ik voldoende rustmomenten inplan.

Mijn psychiater blijft me ook opvolgen, vooral wat medicatie betreft. En ik blijf naar ContAct gan. Ik beseft dat ik die begeleiding nog nodig heb.

Ik heb sinds kort een nieuwe relatie. Ik wil voorzichtig mijn leven terug opbouwen. Ik ben nu vier maand nuchter. Ik ben trots op mezelf. Ik voel me gelukkig nu.

De enige donkere wolk is mijn financiële situatie. Door al de dingen die er gebeurd zijn, heb ik schulden. En door mijn ongeval ben ik invalide verklaard. Bovendien is het met mijn curriculum vitae niet evident om terug een reguliere job te vinden. Al zou ik dat ergens wel willen. Ik wil wel iets doen waar ik mentaal en creatief getriggerd word en mijn kwaliteiten kan inzetten.

Ik ben veel kwijt gespeeld in mijn leven. Dat beseft je maar achteraf. Maar dat geldt ook omgekeerd, ik 'dacht' vroeger dat ik alles had, ik dacht dat ik gelukkig was, met een mooie positie, een groot huis, veel geld ... maar ik kon mezelf niet zijn. Dat was niet wat ik nodig had. Nu heb ik andere dingen die me veel meer voldoening geven.

Ik kan nu zoveel verklaren, als ik terug kijk op mijn leven. Had ik het vroeger maar allemaal geweten ...

Hoogbegaafdheid gecombineerd met hoogsensitiviteit is een gevaarlijke cocktail en heeft me meer onderuit gehaald dan dat het mij geholpen heeft om mijn talenten te ontplooiën.

Ik wil echter blijven vechten. Ik geef niet op. Ik wil me nu niet uitspreken over concrete toekomstplannen of wat ik tegen wanneer wil bereiken. Ik wil voorlopig in het heden leven, en nu ben ik gelukkig.

T.G.

