

FEMKE

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

Ik heb de neiging om te focussen op de noden van de ander, waardoor ik mezelf compleet uit het oog verlies. Ik kan dan ook als de beste een masker opzetten voor de buitenwereld. Mijn omgeving schrok dan ook dat 'net ik' in een depressie belandde. Als kind kende ik een moeilijke thuissituatie, waardoor ik snel zelfstandig moest worden. Het vormde de basis van hoe ik me nu, als volwassen vrouw voel en gedraag.



Ik had steeds vaker last van **negatieve gedachten en gevoelens**, elk klein probleem of onvoorziene omstandigheid ervaarde ik als een enorme last. Ik voelde me **depressief**. Ik kon op de duur nog maar weinig verdragen en was een 'tikkende tijdbom'. Ik kon plots **agressief** uit de hoek komen, vooral ten opzichte van diegenen die het dichtst bij me stonden. Hierdoor kwam de relatie met mijn partner steeds meer **onder spanning** te staan. Ook mijn rol als moeder van twee jonge kinderen kon ik niet meer opnemen zoals ik zelf wou. Het was tijd om in te grijpen. Op doorverwijzing vanuit de St. Jozefskliniek in Izegem, waar ik me had aangemeld, liet ik me hier zo'n drie jaar geleden opnemen op de Waag (angst- en stemmingsstoornissen).

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

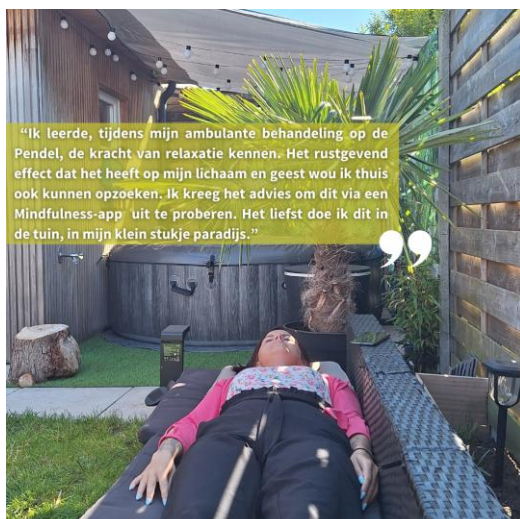
Ik kwam **voor het eerst** in aanraking met **geestelijke gezondheidszorg**. Het achterlaten van de thuiscontext vond ik niet evident. Anderzijds gaf het me ook wel de rust om alles even te 'moeten' loslaten om te focussen op mezelf. Ik nam even pauze van iedereen en stopte ook een tijdje met werken. Ik doorliep op de Waag een traject van **drie maanden opname**.

Na een tijdje terug in de eigen omgeving en dagelijkse routine te zijn, voelde ik opnieuw dat het 'minder goed' met me ging. Ik ervaarde heel wat angsten, negatieve én bijkomend 'zwarte' gedachten. Na een vakantie, waar familiale problemen met de schoonfamilie alle plezier en ontspanning wegnamen, crashte ik volledig bij thuiskomst. Wat een leuke tijd met z'n vieren had moeten worden bleek die 'druppel teveel' te zijn. Ik raakte mezelf volledig kwijt en **herviel**, harder dan voorheen, in een depressie.

Opnieuw ging ik met mijn klachten naar de St.Jozefskliniek in Izegem. Ik kwam er in contact met psychiater, Dr. Sarah Crombez, ook verbonden aan het PCM. Zij stelde me voor om een **ambulant traject** te volgen op de **Pendel** (Dagtherapie). Ik stelde me open om er deel te nemen aan de verschillende therapieën en contact te leggen met de anderen. Er ontstond een **hechte groep** en we ervaarden veel steun van elkaar als **'lotgenoten'**. Van Marianne, psychomotorisch therapeut, kreeg ik tips rond 'omgaan met woede' en ze hielp me de sessie te vertalen naar mijn eigen situatie. Via Inge leerde ik dan weer de kracht van relaxatie kennen en het rustgevend effect dat het had op mijn lichaam en geest.

Na een maand op de Pendel kreeg ik 'mijne klop'. Er volgden 7 dagen **BOR-opname** (bed-op-recept) om de routine even te doorbreken. Ik ben in die 'denktijd' er vooral achter gekomen wat ik vooral niet meer wou in mijn leven. Terug op de Pendel stelde men een **koppelgesprek** voor, onder begeleiding van de psychologe en de maatschappelijk werker. Dit gesprek gaf ons beiden, als partners, meer duidelijkheid en houvast. In dat koppelgesprek is toen een fundament gelegd geweest, waarop we nog steeds aan het verder bouwen zijn.

Na vier maanden ambulante behandeling kijk ik stilaan wel uit naar afronding. Ik voel me gesterkt. Ik leerde kleine succesjes omarmen en raakte af van het doemdenken. Er is weer ruimte voor 'luchtigheid' en positiviteit. Hierdoor kan ik ook mijn rol als partner en moeder terug opnemen op een manier waarop het goed voelt en me niet meer zo overspoeld. De tips die ik doorheen de sessies meekreeg pas ik thuis ook toe en bieden me een zekere houvast. Ik kreeg eigenlijk vooral weer **'goesting'** om mijn **leven in handen te nemen**. Op 21 juni staat mijn laatste dag in ambulante behandeling gepland en op 1 juli ga ik terug voltijds aan het werk (magazijn-orderpicker) en ik kijk daar eigenlijk heel hard naar uit. Met dankbaarheid en voldoening kijk ik terug naar de afgelopen vier maanden.



"Ik leerde, tijdens mijn ambulante behandeling op de Pendel, de kracht van relaxatie kennen. Het rustgevend effect dat het heeft op mijn lichaam en geest wou ik thuis ook kunnen opzoeken. Ik kreeg het advies om dit via een Mindfulness-app uit te proberen. Het liefst doe ik dit in de tuin, in mijn klein stukje paradijs."

Welke uitdagingen kwam je tegen in je herstelproces?

Al wou ik vooruit kijken met een positieve blik, ik bleef lang erg onrustig. Ik was **kwaad op de wereld**. En net dat gevoel moest ik kunnen omdraaien naar iets positiefs, iets draagbaars om échte stappen te kunnen zetten in mijn herstel. Tijdens mijn volledige opname is me dat om de één of andere reden nooit echt gelukt. De behandeling op de Pendel, met concrete tips op maat, heeft voor die ommekeer gezorgd. Ik kan

precies beter relativeren. Ook mijn omgeving, partner en kinderen geven aan dat ik opnieuw aangenaam ben om bij te vertoeven, de geladen sfeer hangt niet meer rond mij als een donkere schaduw. Ik ben krachtiger om met tegenslagen om te gaan en kan met een bredere blik kijken naar de mogelijke aanpak/ oplossingen.

Zijn er bepaalde hulpbronnen cruciaal geweest in je herstel?

Dan denk ik vooral aan steunfiguren, aan mensen. Mijn **partner**, die ondanks de moeilijkheden, en op een cruciaal moment er wél stond wanneer ik (en onze kinderen) hem het hardst nodig had(den). Ik besepte dat onze relatie het waard was om blijvend in te investeren. Mijn twee **kinderen** bleven mijn grootste motivator om beter te worden. Ik leerde '**Eigen zuurstofmasker eerst**': je kan pas goed voor de ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt. De band die ik met de **nicht** van mijn partner had is er alleen maar sterker op geworden. Ik kan alles vertellen, ze biedt een luisterend oor, zonder meteen advies te willen geven of te oordelen. Ook bij de **hulpverleners** op de Pendel kon ik altijd terecht: Marianne, Inge, Pieter, .. ik ben jullie allen heel erg dankbaar!



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

Ik kijk ernaar uit om het **werk** terug te hervatten. Doorheen mijn opname en ambulante traject kon ik op veel begrip rekenen van mijn werkgever en collega's. Daarvoor ben ik zeer dankbaar en dat maakt een terugkeer naar het werk eenvoudiger. Daarnaast wil ik ook bewust tijd maken om leuke dingen te doen met het **gezin**.

Ik wil ook **blijven investeren in mezelf**, vooraleer ik mezelf terug vergaloppeer. De zaken die me hierbij helpen kunnen dienen als inspiratie voor de ander:

- Het idee de kop indrukken: ‘aan zelfzorg doen is tijdverspilling en is een teken van luiheid’. En ja, er liggen altijd andere dingen, huishoudelijke taken, op je te wachten. En die liggen daar goed.
- Thuis relaxatieoefeningen doen: via de App VGZ Mindfulness.
- Bewust genieten van de zon, naar buiten trekken.
- ‘Me-time’ inplannen (bv. Jacuzzi), mama is dan even niet beschikbaar.

- Blijven gesprekken aangaan met partner, geen gevoel/ gedachte laten aanslepen of groter laten worden.

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

Hoe diep je ook zit momenteel, zelfs als je geen enkele uitweg ziet: zoek hulp. **Praat erover!** Ik ben er van overtuigd dat de juiste hulp er weldegelijk is. Spreek met een vriend, zoek online hulp, ga naar je huisarts, ... durf de stap te zetten. Het is het waard! **Jij bent het waard!**