

KOEN

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

Mijn verhaal is er een van **vallen**, maar ook van terug **overeind klauteren**. Eind 2017 kreeg ik een **burn-out**. Ik werkte in de financiële sector, zat dagelijks uren in de file en draaide mee in een **veeleisende werkcultuur**. Het was een 'gouden kooi' (goed loon, veel voordelen) maar de prijs die ik betaalde was hoog. Toen een collega onverwacht werd afgedankt, voelde ik mij **niet meer veilig in het werkklimaat**. Ik werd prikkelbaarder, kreeg last van migraine en allerlei fysieke klachten. Op een dag besloten we in **onderling overleg** dat het beter zou zijn dat ik een tijdje **afstand** nam van het **werk**.



Aanvankelijk probeerde ik te herstellen door veel te **wandelen**, maar mijn klachten bleven of verergerden zelfs. Ik kwam in een spiraal terecht: **migraine, paniekaanvallen, spanning**. Ik had vroeger al contact gehad met dr. De Troyer voor **stressgevoeligheid**, en ook nu kwam ik opnieuw bij hem terecht. Er volgde een intensief traject met onder meer neurologie, kinesithérapie, en een psychologe. De diagnose luidde: **chronische migraine en spanningshoofdpijn**. Gelukkig sloeg de behandeling aan, ook medicatie bracht verlichting. Langzaam vond ik wat rust terug. Ik kocht samen met mijn vrouw een **hond**, Raja, en wandelde op haar tempo. Ik stond stil waar zij stilhield, en leerde opnieuw écht kijken. Ik begon weer te genieten van de kleine dingen.

Maar begin 2019 kreeg ik bij een routinecontrole te horen dat ik **nierkanker** had. De grond zakte onder mijn voeten weg. Ik was alleen op dat moment, belde mijn vrouw vanuit de cafetaria van het ziekenhuis en stortte volledig in. Die diagnose, de familiale belasting van kanker... het werd me te veel. De periode tussen diagnose en operatie was **ondraaglijk**. Paniekaanvallen, migraine, een terugval. Na de operatie voelde ik me leeg. Het was alsof alle energie samen met de tumor uit mijn lijf was gehaald. Daarna volgde een moeilijke zomer. Mijn dochter keerde ziek terug van kamp. Bleek dat ze reeds ernstige nierschade had opgelopen. Ik begon te piekeren, gleed weg. Volgens dr. De Troyer maakte ik een **psychische decompensatie** door. Opnieuw vroeg ik zelf om hulp. Zo kwam ik terecht bij **Dagtherapie De Pendel** in groep '**De Link**'.

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

Dagtherapie voelde meteen vertrouwd. Mijn ambulante psychologe werkte er ook, ik hoefde mijn verhaal niet opnieuw te brengen. Er was een **open, veilige sfeer**. Eindelijk voelde ik me begrepen.

Ik leerde over **familiepatronen** via het genogram, kreeg inzicht in mijn manier van omgaan met angst en verlies. In mijn jeugd werd ik vaak afgeschermd van



moeilijkheden. Mijn ouders losten alles op voor mij, waardoor ik nooit echt leerde omgaan met tegenslag of verlies van controle.

Die **puzzelstukjes vielen daar op hun plaats**.

Ik herontdekte ook mezelf. Ik begon opnieuw muziek te luisteren, iets wat ik lang had laten liggen. Ik vond **kracht in empathie**, in de verhalen van anderen. Mijn vrouw bleef me **onvoorwaardelijk steunen**. Ik kon opnieuw een **actieve vader** zijn, niet alleen een supporter in het weekend of taxichauffeur naar school.

Welke uitdagingen kwam je tegen in je herstelproces?

Corona was een mokerslag. De nazorg van De Pendel werd abrupt gestopt. Gelukkig bleef er afstandsgesprek met mijn psychologe, maar het dagelijkse ritme en houvast vielen weg.

Het leren aanvoelen van mijn **eigen grenzen** was een cruciale opdracht. Herstel is geen rechte lijn. Soms kwam ik mezelf tegen, zeker wanneer er plots te veel op me afkwam. Bijvoorbeeld toen ik intens betrokken raakte bij meerdere projecten tegelijk. Het vroeg alertheid, zelfzorg, het durven zeggen: “**Dit is even genoeg.**”

Zijn er bepaalde hulpbronnen cruciaal geweest in je herstel?

Ja, enorm veel. De combinatie van therapie, familie, muziek, vrijwilligerswerk... en de **kansen die ik kreeg én nam**.

Na De Pendel kwam ik via zitdagen van De Mare in contact met **arbeidscoaching**. Terug naar de financiële wereld leek geen goed idee. Onder begeleiding van Tessa werd duidelijk dat ik iets met mensen wilde doen. Eind 2021 startte ik als **vrijwilliger bij 't Hus** in Waregem. Ik mocht daar meteen meewerken aan het opstarten van het ‘**Rap op Stap**’-kantoor. Mijn ervaring met administratie kwam van pas. Ik voelde me gewaardeerd en kon **écht iets betekenen**.

Ik werd betrokken bij de **Herstelacademie** in 't Hus. De coördinator zag potentieel in mij en nodigde me uit op vergaderingen. Ik volgde een ‘**train-de-trainer**’ en gaf samen met Alison van het CGG een **cursus verbindende communicatie**. Later werkten we ook

een **sessie assertiviteit** uit. Ik sloot me aan bij het **Vlaams Patiëntenplatform**, nam deel aan werkgroepen en volgde zelfs een opleiding tot **patiëntenvertegenwoordiger**. Ik kreeg telkens opnieuw **kansen** en mensen geloofden in mij.

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

De grote mijlpaal kwam in 2025: ik solliciteerde als **projectmedewerker ervaringsdeskundigheid** bij het **Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen**. En ik kreeg de job! Sinds eind maart werk ik er halftijds.

Ik nam afscheid van mijn vrijwilligerswerk bij 't Hus en het netwerkbestuur. Een nieuwe stap, **opnieuw in verbinding treden als werknemer**. Dat was spannend, maar ik voelde me klaar. Ik hernam ook frequenter contact met mijn psychiater en psychologe, want deze overgang vroeg om extra ondersteuning.

Mijn werkdomein is breed, maar het voelt juist. Na jaren in een harde sector te hebben gewerkt, kan ik nu iets betekenen in een omgeving die gericht is op **herstel en menselijkheid**.

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

Durf hulp te vragen. Durf te twijfelen, vragen te stellen, opnieuw in jezelf te geloven. En als dat nog niet lukt: weet dat anderen dat wél doen. Dat is soms al genoeg om een eerste stap te zetten. Grijp de kansen die je krijgt, hoe klein ook. Laat ze niet passeren. Er is altijd wel iemand die iets in jou ziet, ook als jij het zelf even niet meer ziet.

Die **vonk van vertrouwen** kan het begin zijn van **iets moois**.

