

Mijn herstelverhaal

Het verloren bos

Ik ben Tom, 46 jaar en woon in Leuven.

Ik heb een psychische kwetsbaarheid, nl een bipolaire stoornis. Vroeger ook wel manisch-depressiviteit genoemd. Het is een stemmingsstoornis die zich uit in enerzijds euforische of manische en anderzijds depressieve episodes. Tussen deze twee episodes kan je langere stabiele periodes hebben.

Bij mij is het allemaal begonnen toen ik vooraan in de 20 was. Op een dag verongelukte mijn broer met zijn brommer. Hij was op slag dood. We konden zijn lichaam niet gaan groeten en hij was plots weg zonder dat we afscheid hadden kunnen nemen. Ik viel in een zware depressie. Ik volgde een opleiding om sociaal werker te worden en woonde nog thuis. Ik stond elke morgen mee op en ging rondwalen in het bos tot de lessen zagezegd gedaan waren. Niemand wist hier iets van buiten mijn beste vriend. Dit heb ik ongeveer drie maanden gedaan. Maar dan loopt het schooljaar ten einde en wordt er thuis een rapport verwacht. Dat was er natuurlijk niet en toen kwam alles naar boven. Mijn ouders stuurden me naar een psychiater. Dit was mijn eerste contact met de psychiatrie. Na de eerste consultatie schreef ze me Prozac voor. Ik ben lid van de Prozacgeneratie. Nadat ik een week Prozac nam begon ik me zeer gelukkig te voelen, was heel actief en sliep weinig. Wat een wonderpil toch. Helaas was dit de aanloop naar mijn eerste manische opstoot.

Maar ik ga hier niet mijn hele leven vertellen want dan heb ik zeker een uur nodig. Ik kan wel zeggen dat ik toch enkele keren ben opgenomen geweest in de psychiatrie. Ik heb een viertal manische episodes gehad die telkens gevolgd werden door een zware depressie. Het duurde ook lang voor mijn diagnose kreeg omdat ik steeds tijdens een depressie was opgenomen. Rond mijn 30 jaar werd ik een week getest om te zoeken wat er toch scheelde met me. Toen viel het verdict: je hebt een bipolaire stoornis. Tijdens het gesprek met de psychiater die me toen ook uitlegde wat een bipolaire stoornis juist is werd me ook duidelijk gemaakt dat ik helaas alle kenmerken vertoonde. Daar ik ooit een zelfmoordpoging had ondernomen en toch al vier keer manisch en daarna depressief was

geworden werd duidelijk dat ik het in een zware vorm had. Ergens was het een opluchting om mijn diagnose te krijgen omdat die verklaarde waarom ik toch zo'n turbulent leven heb gehad. Anderzijds was het ook niet makkelijk om ze te aanvaarden. Het is een chronische ziekte en je moet levenslang medicatie nemen. Ik had met andere woorden een dubbel gevoel.

Nu ga ik beginnen aan mijn herstelverhaal. Dit begint vanaf mijn laatste opname tot nu. Het begint op 28 mei 2013. Toen heb ik me met een zware depressie laten opnemen in een psychiatrisch centrum. Begin mei was ik hypomaan geworden en stopte ik van de ene dag op de andere met mijn medicatie. Daardoor werd ik enorm manisch. Ik sliep maximum drie uurtjes, had tonnen energie, ging veel op stap, dronk zeer veel alcohol (een fles wijn thuis en dan op café nog meer) en experimenteerde met cocaïne. Mijn vrienden en familie maakten zich echt zorgen en vroegen me om te stoppen met drinken en uitgaan, maar ik luisterde naar niemand meer want alles ging net heel goed met mij. Zo dacht ik toch.

En toen kwam de man met de hamer. Een zware hamer. Ik was zowel psychisch als fysiek volledig uitgeput en belande in een zware depressie. Ik wou niet meer aan de dag beginnen maar veilig een hele dag in bed blijven. Ik sloot me op, gooide mijn gsm weg zodat ik met rust werd gelaten. Ik was alle structuur kwijt, het kostte me veel moeite om te eten of mezelf onder de douche te krijgen. Zo heb ik een maand geleefd en toen kwam mijn zus langs omdat ze wisten dat het niet goed met me ging. Ik maakte een afspraak voor een intake-gesprek in een psychiatrisch centrum en gelukkig kon ik daar direct na het gesprek opgenomen worden.

Ik kwam terecht op een afdeling die gespecialiseerd was in bipolaire stoornissen. Tijdens mijn gesprek met het diensthoofd spraken we af dat we eerst mijn medicatie terug gingen opbouwen. Ik kreeg Seroquel voorgeschreven, een anti-psychoticum. De nevenwerkingen uitte zich in het me zeer moe en loom voelen (zombiegevoel) en een hongergevoel om u tegen te zeggen. De kilo's kwamen er snel bij.

Ze lieten me een week min of meer gerust om te wennen aan de medicatie. Ik had elke week een gesprek met mijn IB, een psycholoog en een psychiater. Het contact met mijn lotgenoten was in het begin wat moeilijk. Ik was het een beetje verleerd om met mensen om te gaan na die zware maand thuis.

Toen de nevenwerkingen op de achtergrond kwamen werd me gevraagd om deel te nemen aan de therapieën. Zo kregen we relaxatie, sport, kooktherapie, psycho-educatie, creatieve therapie, ...

Op een bepaald moment vroeg mijn IB of er iemand van de familie bereid zou zijn om eens op gesprek te komen. Het contact met mijn ouders liep toen niet goed en daarom vroeg ik het aan mijn zus. Tijdens het gesprek begon ze me eerst te beschrijven hoe ik me gedroeg tijdens een manische episode.

Zo vond ze me zeer arrogant, zei ze dat ik veel loog en dat ik constant dronken was. Met tranen in haar ogen vertelde ze dat ze dan ook niet wou dat haar kinderen dan bij me waren. Dit kwam heel hard aan en is een kantelmoment geweest in mijn herstel. Die dag besloot ik volledig te stoppen met drank en drugs. Tijdens stabiele periodes ga ik nl elke woensdag babysitten op haar kindjes. Ze nemen een speciale plaats in in mijn hart.

Omdat ik goed deelnam aan de therapieën en ik terug stabiel was stelde men me voor om aan resocialisatie te gaan doen. We gingen mijn leven buiten de psychiatrie terug opbouwen. Helaas moest ik dan wel naar een andere afdeling. Ik kwam in de hel terecht. Mensen spuwden er op de grond, de douches waren echt smerig overdag, ... Ik stond speciaal heel vroeg op om als eerste een douche te kunnen nemen nadat die net geïmagineerd waren. *One Flew Over the Cuckoo's Nest* maar dan live. Is dit waar ik thuis hoor? Het maakte me heel kwaad en ik voelde me totaal niet begrepen. Als ik de psychiater vertelde dat ik er weg wou zei hij dat ik inderdaad één van de betere patiënten was maar daar had ik niet mee gegeten. Ondertussen had ik een intake gedaan in een centrum(PSC) waar men dag-therapie aanbood. Maar ik moest nog drie weken overbruggen. Zonder tegen iemand iets te zeggen ben ik terug naar huis gegaan, ik was vrijwillig opgenomen dus kon men me niets maken. Ik ga niet zeggen dat die drie weken simpel waren want ik had niets om handen. Wel ging ik op woensdag terug babysitten.

En toen begon ik in het dagcentrum. Er werd van me verwacht dat ik gedurende twee weken alle therapieën zou volgen. Daarna mocht ik kiezen welke therapieën ik wou volgen en welke niet. Dan zit men ook niet aan je te sleuren om toch maar deel te nemen. Muziektherapie lag me echt niet en ik hoefde er dus ook niet naar toe.

De dag begon rond negen uur en ik was er dan tot vier uur. Terug structuur, contact met lotgenoten maar vooral veel begrip van de hulpverleners. Ook hier had ik een IB en ging wekelijks naar een psychiater. Met deze psychiater klikte het echt heel goed. Ik heb in mijn leven veel psychiaters versleten maar dit was een openbaring. Hij vertelde me met een metafoor dat ik met de auto reed en dat hij naast me zat om me te begeleiden. Als het nodig was kon hij het stuur even over nemen maar ik bepaalde de richting. Herstel op maat besef ik nu. Hij sprak mijn krachten en talenten aan. Legde de nadruk op wat ik allemaal nog kon en geloofde echt in me. Ook humor was er bij wat voor mij toch ook belangrijk is om sommige dingen te relativeren. Nu zie ik hem nog éénmaal per maand voor een gesprek over het hier en nu.

Ik besloot om vrijwilligerswerk te gaan doen. Ze brachten me in contact met ECHO, dit is een organisatie die mensen begeleid naar vrijwilligerswerk of een betaalde baan. Twee halve dagen per week ging ik aan de slag in een rust-en verzorgingstehuis. Ik stond in de cafetaria en kwam dus in contact met de bezoekers maar ook met de bewoners. Er waren twee afdelingen voor mensen met dementie. Daar heb ik veel geleerd over het leven. Wat me het meest is bijgebleven is een babbel met een krachtige dame van tachtig jaar die veel ging wandelen in de stad. Rust roest zei ze steeds. En dat je van elke dag moet genieten, je leeft ook maar één keer zei ze.

Toen ik al in nazorg was kreeg ik het slechte nieuws te horen dat één van mijn beste vrienden pancreaskanker had. Het was een donderslag bij heldere hemel. Hij heeft na het krijgen van zijn diagnose nog vier maanden geleefd. Het was een heel intense periode en ik zag hem elke dag. Zo reed ik bvb ook met hem naar het ziekenhuis waar hij te horen kreeg dat zijn lichaam al te zwak was om nog chemo te krijgen. Na zijn overlijden organiseerde ik samen met zijn familie de begrafenis. Na zijn begrafenis begon ik minder goed te slapen en was heel actief gedurende de dag. Dit zijn de eerste signalen van een hypomanie. Ik besprak dit met

mijn IB en met mijn psychiater. We besloten mijn medicatie te verhogen en ik kon dagelijks op gesprek gaan in het PSC. Ook kon ik twee nachten doorbrengen in het PSC om mijn slaappatroon terug in orde te brengen. Het zijn er prikkelarme kamers en ik kon er 's nachts bvb niet op mijn computer bezig zijn. Na een week was de hypomanie gaan liggen en zo heb ik een opname kunnen vermijden.

En toen vroeg een begeleider van het dagcentrum of ik mijn herstelverhaal wou komen vertellen voor studenten verpleegkunde. Dit beviel me zeer. Hij vroeg me een tweede keer. Ook mijn IB vroeg me om te komen getuigen voor studenten orthopedagogie. Op een dag vertelde mijn IB me dat er in Heverlee een opleiding zou starten voor ervaringswerkers en ze dacht dat dat wel iets voor mij was. Ik ging op gesprek in de school en besloot deze opleiding te gaan volgen. Ik zit nu in mijn derde jaar. Ook kwam ik in contact met Filip die al aan de slag was als ervaringswerker. Hij gaf me enkele tips. Zo heb ik me toen aangesloten bij DENK, een patiëntenorganisatie in Leuven. Ik volgde ook de cursus 'ervaringswerk' bij Uilenspiegel. Na een jaar kreeg ik een getuigschrift en dat gaf me zo'n goed gevoel. Studeren is me nooit goed gelukt maar dit was mijn ding. Ik besloot ook om na een jaar te stoppen in het rust-en verzorgingstehuis en ging aan de slag als vrijwilliger bij een psychiatrisch centrum. Hier organiseerde ik samen met de hulpverleners ontspanningsactiviteiten zoals sport, kaarten, koken, een daguitstap maken, ... Ook gingen we een week op vakantie naar de Ardennen waar ik nog veel mooie herinneringen aan heb.

Op een dag kreeg ik telefoon van een ander psychiatrisch centrum met de vraag of ik niet wou komen solliciteren. Er was een vacature voor een ervaringswerker. Ik ging op gesprek en werd tot mijn grote vreugde aangenomen. Ik had het er daarvoor met mijn psychiater over gehad dat het mijn doel was om betaald aan de slag te gaan. Een droom kwam uit. En het sprookje is nog niet gedaan. Na een jaar werken met een contract van bepaalde duur kreeg ik een vast contract. Ik had ook een uitbreiding van mijn uren gevraagd en werk nu 60% ipv 50%. het werk bevalt me heel goed. Ik werk in een tof team en we krijgen veel vrijheid om dingen te proberen. Ik heb ook het geluk dat mijn verantwoordelijke zeer herstelgericht denkt. Ik begeleid er o.a. herstelgroepen, organiseer maandelijks een herstelcafé, geef vorming over herstelondersteunende zorg aan de hulpverleners, woon vergaderingen bij, heb ook individuele contacten met onze cliënten, ...

Voor mij is het duidelijk dat ik in staat ben om een tevreden leven te leiden ondanks mijn bipolaire stoornis. Ik let goed op mijn slaap en neem mijn medicatie heel trouw. Doordat ik niet meer drink is er ook automatisch meer stabiliteit in mijn leven. Om de maand heb ik een afspraak met mijn psychiater. Mijn betaalde baan, het babysitten bij mijn zus en het volgen van de opleiding heb ik een goed gevulde week en dag-en nachtstructuur.

En last but not least zijn er mijn familie en vrienden die van onschatbare waarde zijn in mijn leven. Het zijn ook een beetje mijn supporters.

Ik wil met dit verhaal ook een verhaal brengen waar het begrip hoop een belangrijke rol in speelt. Hopen dat het allemaal wel weer goed komt, dat ik terug een sociaal leven ga hebben, hobby's, werk, ...

Ook met een diagnose is het mogelijk om een rijk, onafhankelijk leven te leiden. Een leven dat niet onderdoet voor dat van de gemiddelde burger.

Tom Van den Abeele