

# Winnen of Leren (Over)leven

*Lien Douwen*



## Inhoudsopgave

Inleiding .....	5
Hoe hou je van een vrouw die door een hel is gegaan? .....	7
<b>Hoofdstuk 1: Wat is een depressie? .....</b>	<b>10</b>
<b>Hoofdstuk 2: pillen en praten .....</b>	<b>15</b>
<b>Hoofdstuk 3: Het grote Z- woord .....</b>	<b>18</b>
<b>Hoofdstuk 4: Wetenschap tot Mijn getuigenis .....</b>	<b>21</b>
<b>Hoofdstuk 5: Mijn Leven .....</b>	<b>27</b>
<b>Hoofdstuk 6: hulp .....</b>	<b>36</b>
<b>Hoofdstuk 7: autoriteit en passie .....</b>	<b>45</b>
<b>Hoofdstuk 8: verplichte analyse .....</b>	<b>50</b>
<b>Hoofdstuk 9: wat heb ik verder geleerd? .....</b>	<b>54</b>
<b>Hoofdstuk 10: leiderschap .....</b>	<b>60</b>
<b>Hoofdstuk 11: de klim uit een dal .....</b>	<b>65</b>
<b>Hoofdstuk 12: in goede en slechte tijden .....</b>	<b>67</b>
<b>Hoofdstuk 13: Op de sofa .....</b>	<b>70</b>
Dankwoord .....	76



Ik hoop dat psychische problematieken bij iedereen bespreekbaar kan worden. Ik hoop dat professionele hulp in de toekomst nog toegankelijker zal zijn. Dat op deze manier iedereen de hulp zal kunnen krijgen die hij/zij nodig heeft & omdat ik dankbaar ben voor alle hulp en steun die ik kreeg! Hopelijk kan ik mensen via deze weg laten begrijpen wat het is om te leven met een depressie

# Inleiding

Wanneer ik mensen om mij heen vertel dat ik een boek aan het schrijven ben, hebben veel mensen het over een autobiografie. Ik kan me die geachte goed voorstellen en daar zit misschien zelfs wel wat in. Toch is dat niet hoe ik dit boek zelf zie. Dit boek gaat niet over mijzelf als persoon. Dit boek gaat over mijn ervaringen en de lessen die ik heb geleerd na een zware periode. Ik probeer de nadruk te leggen op de boodschap en niet op mijzelf.

Er wordt altijd gezegd dat schrijven een vorm is van verwerken en dat is voor mij zeker het geval. Mijn eerste doel is daarmee al bereikt. Ik schreef dit boek in eerste instantie om mijn eigen ervaringen en lessen te kunnen ordenen en vast te kunnen leggen. Terwijl ik de eerste zinnen van dit boek op papier zet weet ik nog niet eens zeker of ik het wel zal uitbrengen. Er zijn voor mij altijd een aantal redenen geweest om een boek als dit niet te schrijven.

Zo ben ik bang teveel te kopiëren uit boeken waar ik persoonlijk veel aan heb gehad. En daarnaast denk ik ook het risico te lopen alles te vroeg op te schrijven. Waarom? Omdat ik mensen wil helpen door mijn verhaal te vertellen, ik zie te veel mensen om mij heen die slecht in hun vel zitten. Jong en oud. En ik vraag me af in hoeverre ze (zelf) gekozen hebben voor de dingen die ze doen.

In hoeverre ze gelukkig zijn met het leven dat ze leiden. Ik voer te vaak gesprekken met vrienden over persoonlijke problemen. Mijn eerste twijfel over het uitbrengen van een boek verdwijnt om die reden eigenlijk al. Bovendien besef ik dat dit het verhaal is voor mij op dit moment. Een verhaal over mijn pieken, dalen, lessen en inzichten waar ik zelf dan ook erg veel uitgeleerd heb dat psychiatrie het woord 'TABOE' niet waard is. Dat het woord psychiatrie niets is om je voor te schamen en waarvan ik hoop dat het veel jongeren kan overtuigen hiermee naar buiten te komen en hulp te zoeken. Eén op de vijf Vlaamse jongeren kampt met psychische problemen. Ook al delen ze vandaag hun hele leven via sociale media, toch durven tienduizenden jongeren de eerste stap naar de zorg niet zetten. Dat kunnen we samen veranderen!

Het verhaal waar ik het over heb, wat houdt dat dan in? Niet zo veel en heel veel tegelijkertijd. Ik kom uit een gezin waar alles voor de wind gaat. Geen scheidingen, geen financiële problemen en een opvoeding met naar mijn gevoel veel vrijheden. Ik heb verder geen vervelende jeugdtrauma's opgelopen. Mijn jeugd was en is nog steeds een feest. Toch gaat het mij persoonlijk op den duur wat minder voor de wind. Ik zit slecht in mijn vel, en haalde slechtere resultaten op school.

Ik word uiteindelijk langzaam depressiever. Uiteindelijk komt het tot een absoluut dieptepunt waarin ik thuis zit en geen zin meer heb in alles wat volgt. Mijn leven is ineens "overleven" geworden. In deze periode hebben de meeste mensen om mij heen nog niets door. Al die tijd heb ik eigenlijk maanden enorm goed geacteerd want bijna iedereen denkt dat ik het naar mijn zin heb en een perfect gelukkig leven leidt. Uiteindelijk krijg ik ook lichamelijke klachten die te maken hebben met stress. In deze periode zat ik volop in mijn examenperiode, ik studeerde verpleegkunde aan het hoger onderwijs en was net gestart aan mijn 2<sup>de</sup> jaar nadat ik mijn 1<sup>ste</sup> jaar succesvol had afgerond. Mensen uit mijn naaste omgeving dachten dat dit uiteraard te maken had met mijn examenperiode die een grote druk op mijn schouders legde, maar niets was minder waar. In deze periode voelde ik mij steeds slechter en slechter.

Ik dacht op dit moment enkel maar aan dingen zoals niet opgeven en blijven doorzetten. Hulp zoeken was voor mij geen optie en het voelde voor mij als falen. Vaak dacht ik mensen die een probleem hebben zoeken hulp en ik heb geen probleem, ik kan het heus wel alleen. Toch zag ik uiteindelijk zelf in wat te moeten doen. Deze stap kostte mij veel moeite maar het heeft mij ongelooflijk geholpen en uiteindelijk tot een ander persoon gemaakt.

Waar dit allemaal precies over ging, wil ik graag met jouw delen. Dit is geen boek dat je per definitie leest omdat je zelf problemen hebt. Dit boek lees je om te zien in welke valkuilen ik stapte en om die van jou te ontdekken. Wanneer je denkt dat je geen valkuilen hebt is het misschien nog des te nuttiger om dit boek te lezen. Ik ben nog maar jong en heb niet veel levenservaring als het op jaren aankomt. Ik ben allesbehalve alwetend, zo voel ik mij ook niet. Ook ik heb nog steeds een hele hoop vragen, ook heb ik nog steeds dingen die ik moet leren. Ik denk dat je dit je hele leven blijft doen overigens. In dit boek probeer ik niet te overtuigen en er zal ook geen sluitende conclusie genomen worden, in dit boek probeer ik jou door middel

Voorheen schaamde ik mij over dingen die je zal lezen. Nu zie ik dat ik een sterker en fijner persoon ben geworden door precies deze dingen. Mijn verhaal is hiermee een missie geworden. Wat begon als een document dat niemand mocht lezen, is uitgegroeid tot een boek. Ik sta open voor mijn eigen verhaal en dat van jou en ik voel mij vereerd dat jij mijn boek wil lezen.

Veel liefs en leesplezier,

*Lien*

Hoe hou je van een vrouw die door een hel is gegaan?

Het is niet makkelijk om van een vrouw te houden die door een hel is gegaan, velen hebben het geprobeerd maar de meeste zijn gefaald. De zwakken moeten het niet eens proberen omdat het meer kracht, meer geduld, meer doorzettingsvermogen, meer veerkrachtigheid en meer standvastigheid van je vraagt dan dat je zelf zou verwachten. Er is een unieke, onbuigzame liefde voor nodig. Eén die vastberaden is en niet snel te verslagen is.

De vrouw die door een hel is gegaan zal je wegduwen. Ze zal je testen in je verlangen om te weten of je het in je hebt, of je hebt wat nodig is om haar storm te doorstaan. Ze is onvoorspelbaar, soms een orkaan, een natuurgeweld dat op de golven van haar lijden rijdt. En dan ineens als een zachte regen kalm, stil en rustig. Wanneer ze als de zachte regen is die tegelijkertijd met haar tranen valt. Hou van haar! Wanneer ze de donder en de bliksem en de harde wind is die alles vernietigd. Hou dan nog meer van haar!

Ze is tegenstrijdig. Een pendule dat constant tussen haar angst om verstikt te worden en haar angst om verlaten te worden zwaait, zonder te weten hoe ze een balans tussen de twee kanten kan vinden. Want vandaag ook als ze het je nooit zou vertellen, voelt ze zich onzeker. Ze wil dat je dicht bij haar blijft, haar haren achter haar oren stopt een kus op haar voorhoofd drukt en haar in je krachtige armen houdt. Maar morgen snakt ze naar haar onafhankelijkheid, haar ruimte en haar zelfstandigheid. Want terwijl je sliep was ze wakker niet instaat haar gedachten tot rust te brengen. Kijkend naar de klok proberend de gebroken stukjes te lijmen om alles te begrijpen waar en hoe ze past. Ze bevecht haar demonen en verslaat haar draken bang dat ze de bovenhand krijgen als ze in slaap valt. Bang dat ze de controle verliest. Morgen is ze moe en je aanwezigheid voelt verstikkend. Ze wil alleen zichzelf nodig hebben. Wanneer ze naar je reikt, hou van haar! Wanneer ze je weg duwt hou dan nog meer van haar! Nieuwe situaties, plekken, mensen en ervaringen maken haar angstig. Ze zal heel onafhankelijk zijn en ernaar verlangen haar angsten te overwinnen terwijl ze tegelijkertijd bang is als een klein kind van de grote boze wereld. Soms moet ze dapper zijn om aan haarzelf te bewijzen dat ze alles aankan. Anderen keren heeft ze je nodig om haar stevig vast te houden. Soms weet ze niet wat ze nodig heeft en moet jij haar gedachten lezen als een boek met versleten bladzijden en een verweerde rug en zijn wat ze nodig heeft ook als ze het zelf niet weet. Wanneer ze dapper is op eigen houtje de wereld in gaat, hou van haar! Wanneer ze bang is maar weigert je hand te pakken hou dan nog meer van haar. Ze leeft maar heeft angst om niet genoeg te zijn of juist te veel een eindeloos gevecht om balans te vinden. Ze schaamt zich als de weegschaal de op de ene kant doorslaat. Schaamte om haarzelf te zijn omdat niemand ooit van haar gehouden heeft wanneer ze klein is en wanneer ze verschrikkelijk is. Wanneer ze te veel liefde voelt, hou van haar. Wanneer ze niet genoeg voelt, hou nog meer van haar!

Soms voelt ze geen pijn en straalt het licht uit haar ogen en haar lach klinkt als een zeldzame prachtige melodie. Soms heeft ze zoveel pijn van de trauma's die nog in lichaam zitten dat ze er bang van wordt. Het licht dooft en de muziek verstomd. Wanneer ze licht is, hou van haar! Wanneer ze duisternis is, hou dan nog meer van haar!

Ze zal altijd op een voorzichtigere manier van je houden met één voet al buiten. Ze kent geen onvoorwaardelijke liefde en liefde die sterk genoeg is om de moeilijke tijden te doorstaan. Ze kan het zichzelf niet toestaan om volledig op je liefde te vertrouwen en ze zal een deel van haar hart verborgen houden, het deel dat het meeste pijn heeft geleden. Het deel dat ze niet nog eens kan riskeren en waar ze zo hard aan gewerkt heeft om het te helen. Ze zal kijken, afwachten en verwachten dat jij haar als eerste verlaat. En wanneer je dat niet doet draagt ze het als een waarheid in haar hart gekerfd dat je dat wel zult doen op den duur. Want iedereen die van haar houdt verlaat haar. Dus probeert ze de relatie te saboteren ze probeert het te breken en als eerste weg te gaan, jouw pijn doen voordat jij haar pijn kan doen. Dit is hoe ze de controle behoudt. Hoe ze overleefd, hoe ze ervan verzekerd is nooit meer zulke pijn te voelen. Wanneer ze van je wil houden, hou van haar! Wanneer ze je pijn wil doen, hou dan nog meer van haar!

Ze is ontzettend bang om de controle te verliezen, laat haar nooit machteloos voelen, gevangen of zonder haar vrijheid. Ze moet op blote voeten onder een grote blauwe hemel dansen, het zand tussen haar tenen voelen, met de wolven rennen terwijl de wind door haar haren zwaait, omdat dat is hoe ze heelt. Ontneem haar nooit haar vleugels want als ze de vrijheid om te vliegen krijgt komt ze altijd bij je terug. Hou van haar wanneer het makkelijk is, maar hou nog meer van haar wanneer het moeilijk is! Hou van haar op een manier die al haar verwachtingen over liefde tart. Hou van haar omdat je met iedere vezel van je ziel de waarde van haar liefde voelt, wat het haar heeft gekost om haar breekbare hart te geven. Ze heeft je niet nodig, ze heeft je gekozen omdat jij de storm kunt doorstaan. Omdat wanneer zij niet weet hoe ze lief moet hebben. Jij weet hoe je nog beter lief kunt hebben...