

Ik hoop je gelukjes

Ik hoop je gelukjes

Kirsten Gorsen

Colofon

Titel: Ik hoop je gelukjes

Ondertitel: Een inspirerende, hoopvolle getuigenis over depressie

Uitgeverij: Brave New Books, www.bravenewbooks.nl

Auteur: Kirsten Gorsen

ISBN: 9789464183504

Copyright © 2021, Brave New Books

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij.

Uitgave oktober 2021

Tweede druk november 2021

*Without rain nothing grows.
Learn to embrace the storms of your life.*

*The biggest wall you've gotta climb
is the one you build in your mind.*

The best view comes after the hardest climb.



Voorwoord

Welkom bij 'ik hoop je gelukjes'! Gemotiveerd door reacties van vrienden, besef ik nog meer wat ik wil bereiken met het schrijven van dit boek. Ik wil niet klagen of zagen, ik wil mijn persoonlijk leed niet in de winkel te koop stellen, ik wil niet de allesomvattende waarheid beweren te verkondigen, ik wil ook absoluut geen medelijden wekken. Wel wil ik graag dat mijn lezers uit dit boek moed kunnen halen om vol te houden, er (h)erkenning in vinden, zichzelf beter leren begrijpen en aanvaarden, lichtpuntjes leren zien, positiever in het leven durven staan, oog te hebben voor 'de kleine gelukjes' en met vallen en opstaan terug durven geloven in de toekomst en in zichzelf.

Dit boek is geschikt voor volwassenen, maar bevat achterin ook een prentenboek voor kinderen. Beide delen gaan over depressie en hebben de bedoeling om het taboe rond psychisch welzijn te doorbreken. Ik probeer uit te leggen wat een depressie is, wat zelfmoordgedachten zijn, waarom verdriet zoveel pijn kan doen, wat het betekent om op de psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (PAAZ) opgenomen te worden en waarom gesprekken bij een psycholoog soms nodig zijn.

Hou een depressie niet verborgen voor kinderen, toon hen dat iedereen soms verdrietig is en dat het oké is om hulp te vragen. Leer hen dat ze over hun emoties mogen praten en verdriet niet alleen hoeven te dragen. Je hoeft kinderen niets te verzwijgen of leugens te verzinnen, maar het is uiteraard wikken en wegen wat je zegt en op welke manier je deze vorm van pijn kan uitleggen aan een kind. Scherm kinderen niet af van verdriet, leer ze begrijpen wat het is en hoe ze ermee kunnen omgaan, maak ze sterker en weerbaarder voor de toekomst. We kunnen helaas niet vermijden dat onze kinderen zich op een dag verdrietig zullen voelen, dus is het beste wat we kunnen doen hen hierop voorbereiden door eerlijk te zijn

en situaties uit te leggen op een manier die ze begrijpen zonder er bang van te worden. Als je zelf huilt, hoef je dat niet te verbergen, laat hen zien dat ook mama's en papa's soms verdrietig zijn. Dit is volgens mij de beste manier om ervoor te zorgen dat de kans groot is dat jouw kind zijn/haar verdriet later ook niet voor jou zal verbergen.

Mijn zus vertelde, de dag dat ik opgenomen werd, aan haar kinderen dat ik in het ziekenhuis was. Niet omdat ik iets gebroken had of iets anders lichamelijks, wel omdat ik heel erg verdrietig was. Ik ben haar heel dankbaar dat ze dit niet geheim heeft gehouden voor hen en dit op kindermaat probeerde te verwoorden. Ik beseft dat dit absoluut niet eenvoudig is, daarom wil ik hier graag mijn steentje toe bijdragen. Ga rustig zitten, neem jouw kind op schoot en lees het prentenboek voor. Leer je kind positief kijken naar 'de kleine gelukjes' in het leven. Het belangrijkste is niet dat een kind leert hoeveel alles kost in het leven, maar wel hoeveel alles waard is.

Bij het gedeelte voor volwassenen vertrek ik vanuit mijn eigen ervaringen. Elk hoofdstuk begint met een schuingedrukt tekstje in een kader. Dit zijn persoonlijke, emotioneel geladen dagboekfragmenten die ik als vertrekpunt nam om elk hoofdstuk verder vorm te geven. Het boek is deels ook een autobiografisch verhaal waarbij ik je meeneem in de periode van mijn opname op de psychiatrische afdeling van het algemeen ziekenhuis (PAAZ). Ik probeerde het zo waarheidsgetrouw en gedetailleerd mogelijk weer te geven zodat je als lezer te weten komt wat er plaatsvindt binnen de muren van de psychiatrie.

Tussen de verschillende hoofdstukken door, vind je in dit boek een aantal spreuken. In dit gedeelte, voor volwassenen, koos ik voor spreuken in het Engels, in het prentenboek voor kinderen, heb ik gewerkt met spreuken in het Nederlands.

‘Ik hoop je gelukjes’, klinkt heerlijk, vind je ook niet? Over mijn titel wil ik je dan ook graag vertellen wat het verhaal erachter is. In de klas was er enkele jaren geleden een leerling die een opstel aan het schrijven was en hij zei: “ik hoop je gelukjes”, terwijl hij eigenlijk ‘ik hoop dat je geluk hebt’ bedoelde. Hoewel het puur taalkundig gezien geen correcte zin is, vond ik dit supermooi en is het een prachtig zinnetje dat ik ben blijven koesteren. Mijn metekindje maakte de betekenis nog mooier. Toen ik haar vroeg wat ze dacht dat de titel van mijn boek betekende, zei ze: “ik hoop dat je gelukkig bent”.

Lieve lezer, ik nodig je uit om met dit boek aan de slag te gaan zoals dat voor jou het beste aanvoelt op dit moment. Jij weet het beste waar je het meest nood aan hebt en wat je wel en niet wil. In dit boek staan mogelijkheden en kansen, geen verplichtingen. Jij doet hetgeen je ziet zitten en op het moment dat jij je daar klaar voor voelt. Gun jezelf ook de tijd die je lichaam vraagt, doe niets overhaast. Probeer jezelf niet te forceren, heb geduld, stap voor stap. Onthoud dat het mag en niet moet. Het mag nu, het mag morgen, het mag volgende week of volgende maand, volg daarin jouw eigen tempo. Iedereen is anders en elk genezingsproces is uniek. Bekijk dit boek als een soort van winkel met tal van ingrediënten die je mogelijks kan gebruiken en waarbij je zelf kiest welke samenstelling voor jou het beste gerecht vormt om gelukkig in het leven te staan.

Depressie is niet iets waarbij we ontsmettingsmiddel op de wonde doen, een pleister erop kleven en verder kunnen doorgaan. Depressie is veel ingewikkelder dan gewoon somber of verdrietig zijn. Wat depressie voor mij is, is misschien heel anders voor jou en ook de behandeling is dus verschillend van persoon tot persoon. Het is dan ook niet eenvoudig om aan anderen uit te leggen wat er in je omgaat en wat depressief zijn betekent. Met dit boek probeer ik op mijn manier hierover wat meer duidelijkheid te scheppen en

een soort van bril voor te houden waarmee je een kijkje kan nemen achter de schermen van de ziekte van deze tijd, depressie.

Lees je dit boek enkel uit interesse of om iemand die je kent beter te kunnen helpen nu hij/zij een depressie doormaakt, dan hoop ik dat je hieruit nuttige informatie meeneemt en dat je meer handvaten krijgt om steun te kunnen bieden.

Wie momenteel zelf met een depressie te kampen heeft en worstelt met zelfmoordgedachten, wil ik op voorhand waarschuwen dat er soms hevige fragmenten beschreven zullen worden in het boek, waaronder zelfmoordpogingen. Lees dit enkel als je jezelf oké voelt en schakel a.u.b. hulp in als je het toch moeilijk zou krijgen. Bel een vriend of neem contact op met de zelfmoordlijn 1813. In geval van dringende medische nood, bel dan 112.

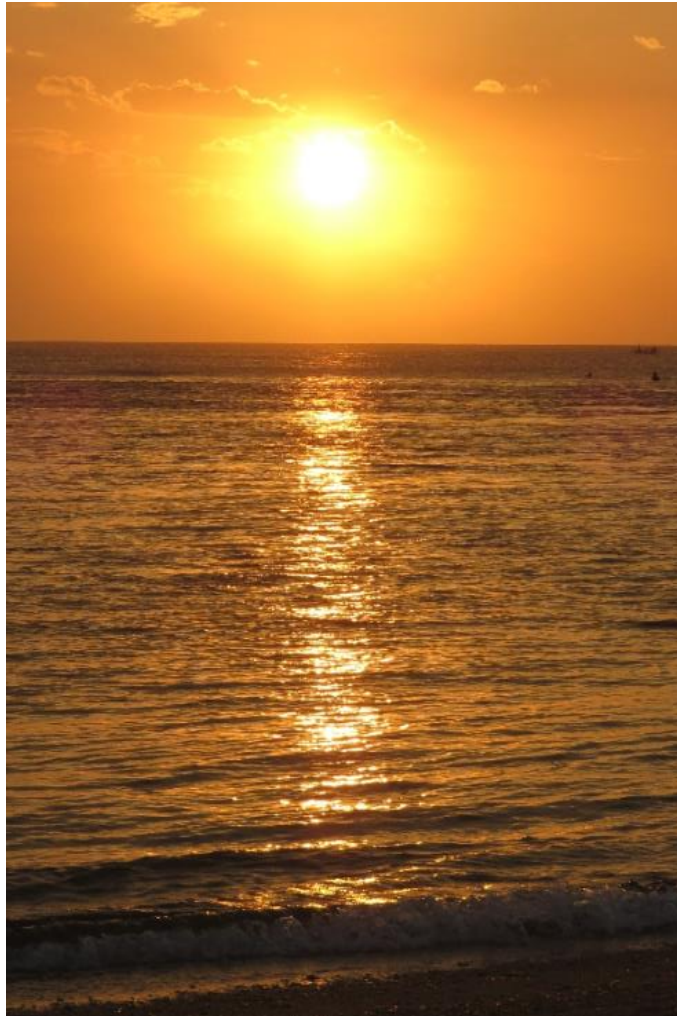
Omwille van de privacy zijn de namen die gebruikt worden in dit boek fictief.

Ik wil tot slot iedereen bedanken die zijn steentje heeft bijgedragen om dit boek te kunnen schrijven. Namen noem ik liever niet, deels omwille van de privacy, deels om niemand per ongeluk te kunnen vergeten. In het bijzonder wil ik wel graag de PAAZ, mijn huisarts, psycholoog, psychiater, loopbaancoach, kinesitherapeut, creatief therapeut en gezondheidstherapeut bedanken. Zij hebben mij door deze moeilijke periode heen geholpen en handvaten aangereikt om de depressie te overwinnen. Een speciale dank gaat ook uit naar de personen die proefversies van mijn boek gelezen hebben en feedback gaven om tot dit mooi resultaat te kunnen komen. Uiteraard wil ik ook jou als lezer bedanken om mijn boek interessant genoeg te vinden om vast te nemen. Ik wens jullie veel leesplezier en kleine gelukjes toe.

The sun will rise and we will try again.

*Every day is a new beginning.
Take a deep breath, smile and start again.*

Every sunset is an opportunity reset.



Mijn verhaal

“Ik zit op de stoel bij de psycholoog en doe mijn best om eerlijk te zijn, om te praten over mijn gevoelens. Het vraagt veel energie die ik niet altijd kan verzamelen. Ik moet mezelf soms echt verplichten om niet dicht te klappen. Ik moet veel moeite doen om vol te houden. Het maakt veel verdriet los en dat zorgt voor twijfels over of ik dit wel durf / kan / wil om verder te gaan. Ik ben jaren gewoon geweest om me op de achtergrond te houden en anderen voorrang te geven, om me weg te cijferen, om mijn verdriet weg te steken. Als ik nu die deur met verdriet op een kier zet, stroomt het eruit. Verdriet dat niemand mocht zien en dat ik dan maar wegstak om niemand ermee te kwetsen of ongerust te maken. Ik ben altijd heel streng geweest voor mezelf. Ik heb het nodig om te horen dat ik goed genoeg ben en dat wat ik doe goed genoeg is. Tegelijkertijd kwetst het omdat ik dat nooit heb leren aanvaarden of toegelaten heb. Het verdriet dat loskomt, kan me enorm van streek brengen. Ik wil wel, maar weet niet of ik het kan, of ik er mag zijn en mijn plekje op deze wereld durf opeisen. Help me alsjeblieft.”

Een korte inleiding, voor de ‘dummies’ onder ons, zoals mijn zus die maar niet kan onthouden wat het verschil is tussen een psycholoog en een psychiater. Een psycholoog heeft een master-diploma in de klinische psychologie en zal jou via gesprekstherapie helpen. Een psychiater is een arts van opleiding met als specialisatie psychiatrie en houdt zich, naast gesprekken om zich een beeld te kunnen vormen, vooral bezig met het op punt stellen van de medicatie. Een psychiater heeft als arts de bevoegdheid om medicatie voor te schrijven, een psycholoog niet.

Een opname in het ziekenhuis met een depressie, ook daar hebben veel mensen – waaronder ikzelf tot enkele maanden geleden – het raden naar over wat dat dan precies inhoudt. PAAZ staat voor Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis. Hier is het de bedoeling om de opname kortdurend te houden, gemiddeld verblijven patiënten hier 10 tot 20 dagen. Een opname is hoofdzakelijk bedoeld als een opvang bij crisismomenten. Het gaat om noodzakelijke opvang bij een acuut psychiatrisch probleem met potentieel gevaar voor anderen of zichzelf, zoals bij suïcidaliteit. Er zijn mensen van verschillende leeftijden op de afdeling, elk met hun eigen problematiek, bv. alcoholisme, postnatale depressie, burn-out... In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, zit het er niet vol zotten. Het zijn allemaal gewone, normale mensen die op een bepaald moment in hun leven in een bepaalde situatie zijn verzeild geraakt en hierdoor het bijzonder lastig hebben op psychologisch vlak en hier hulp bij nodig hebben. De hulp die daar wordt aangeboden is helemaal op maat van de patiënt. Er wordt duidelijk gecommuniceerd en je kan als patiënt zelf aangeven wat je wel of niet ziet zitten, je hebt inspraak en er wordt naar je geluisterd. Het is een multidisciplinair team, waaronder verpleegkundigen, psychologen, maatschappelijk werkers, ergotherapeuten, kinesitherapeuten en psychiaters. Een opname gebeurt meestal op vrijwillige basis, je kan enkel in heel extreme gevallen verplicht worden om opgenomen te worden. Bij mij belde de huisarts naar de psychiater die op de afdeling werkt om te vragen of er plaats was en of ik diezelfde dag nog opgenomen kon worden. Met de verwijsbrief die de huisarts schreef, meldde ik me enkele uren later aan op de spoeddienst. Hoe het bij anderen verloopt, kan ik niet weten, maar ik geef jullie wel graag een inkijk in de manier waarop het bij mij verliep en hoe ik de opname ervaren heb.