

Zoals jij en ik

Zoals jij en ik
Vicky Van Echelpoel

Redactie: Janine Van Der Hulst
www.schrijvenredactie.nl

Zoals jij en ik

VOORWOORD

Dit verhaal sluit aan bij mijn eerste boek ‘Luister eens écht!’ die is gebaseerd op mijn gevoelens en emoties die deel uitmaken van mijn psychische kwetsbaarheid.

Voor inspiratie voor dit boek heb ik verschillende personen geïnterviewd. Stukjes uit hun getuigenissen zijn gemengd en gebruikt om personages in dit verhaal te creëren. Vanwege hun privacy zijn de namen van de personages verzonden.

Er is nog veel onwetendheid in de samenleving over hoe om te gaan met mensen die aan deze kwetsbaarheden lijden.

Er zijn nog steeds te veel vooroordelen die mensen ervan weerhouden om openlijk over psychische kwetsbaarheid te praten.

We durven het vaak niet te benoemen en houden het voor onszelf.

We zijn bang voor negatieve of kwetsende reacties en onbegrip.

Ook is het de vraag of de psychiatrie het te gemakkelijk labelt. Voor velen is dit een drempel om de juiste hulp te zoeken.

Praten en schrijven over suïcide (zelfdoding) is ook een moeilijk onderwerp dat vaak verkeerd wordt begrepen en daarom wordt vermeden. Maar suïcide hoeft helemaal geen geheim te zijn: durf te vragen, durf erover te praten.

Mensen moeten serieus genomen worden als ze zeggen ‘Ik kan dit niet meer’.

De geest begrijpen is moeilijk. Niet alleen omdat onze hersenen zo complex en verschillend zijn, maar ook door interne en externe invloeden.

Als we het hebben over psychiatrische problemen, dan zijn dat zaken die het dagelijks leven van mensen verstoren en waarvoor behandeling nodig kan zijn, soms met medicijnen.

Ook de behoefte aan therapeutische ondersteuning is belangrijk. Het gaat niet alleen om de last en pijn van psychische kwetsbaarheid, maar vooral om het leven in een samenleving die je afwijst omdat je niet mag voelen wat je voelt.

Eén van mijn doelen voor dit boek is om het leed zichtbaarder te maken. Je ziet niets aan iemands buitenkant, maar dat maakt het lijden niet minder. Ook om meer begrip, waardering en minder schaamte.

Een manier om de drempel te verlagen en erover te praten over wat je dwarszit.

Iedereen doet (on)bewust ervaringen op die van het ene op het andere moment, maar ook geleidelijk en ongemerkt, een leven kunnen gaan beheersen.

Het boek is bedoeld om mensen te helpen die worstelen met psychische problemen, en ik hoop dat mensen om hen heen nog beter gaan begrijpen waarom hun naasten hen zo hard nodig hebben. Het is tijd om dit probleem te accepteren en bespreekbaar te maken.

DANKWOORD

Een woord van dank is zeker op zijn plaats naar een aantal mensen die mij geholpen hebben om dit boek als geheel vorm te geven. Zonder de steun van mijn man was dit onmogelijk geweest en bovenal dank ik alle herstelde en herstellende mensen die hun levenservaringen wilden delen. Door hun open houding heb ik kunnen ervaren hoe het is om met een bepaalde kwetsbaarheid te leven. Nu begrijp ik beter hoe het voelt voor hen om daarmee om te gaan.

Ik wil dat een ruime groep mensen zich in de verhalen herkent. Daarom heb ik geprobeerd zoveel mogelijk verschillende ervaringen te delen. Ieder psychisch kwetsbaar persoon is anders en ervaart het anders. De verhalen in dit boek zijn dan ook voorbeelden van hoe herstel kan verlopen en ervaren worden. In dit boek staan de verhalen van mensen met een psychische kwetsbaarheid centraal.

HOOFDSTUK 1

Wie ben ik...? Wat doe ik hier...? Ben ik Gek...? Komt het ooit nog goed met mij...? Welk doel heeft mijn leven...? Is dit de hel...? Hoe voel ik mij eigenlijk...? Wat wil ik in mijn leven? Wil ik nog wel leven...?

Deze vragen achtervolgen mij de hele dag door. Vanbinnen voel ik me dood in een levend lichaam...

‘Zolang ik leef heb ik nog een keuze. Wanneer ik er een einde aan maak is het voorbij. Ik kan nog een dag wachten, misschien. Als het morgen niet beter is, kan het morgen nog...’

Dat waren de eerste woorden die uit mijn mond kwamen toen Michiel me vasthield.

Met die gedachte kwam ik de eerste dag door. Ik denk alleen aan de dood.

Na overleg met Michiel hebben we samen besloten dat ik me vrijwillig zou opnemen in een psychiatrisch ziekenhuis. Dat is op dit moment de beste optie.

Terwijl ik nog hulpeloos in mijn stoel zit, pakt Michiel mijn koffer. Ik ben te moe om na te denken, mijn hersenen zijn uitgeput doordat de hele tijd deze vragen in mijn hoofd zitten. Vragen waar ik nooit een antwoord op zal krijgen...

Het was al laat, dus bood Michiel aan om uit voorzorg bij mij te overnachten. De volgende dag gaan we naar het psychiatrisch

ziekenhuis waar mijn moeder haar depressieve episodes doorbracht. Ik zie er slecht uit, het kan me niet schelen hoe ik eruitzie. Mijn haar zit door de war en is pluizig, mijn oogmake-up is van al het huilen uitgelopen en mijn kleren hangen slordig rond mijn lichaam.

We komen aan als de poort al open is en lopen naar binnen. We komen aan bij een grote tuin met veel bloemen en gras in het midden, met uitzicht op een groot gebouw, het psychiatrisch ziekenhuis zelf.

Allerlei mensen lopen door de tuin en kijken ons aan alsof we van een andere planeet komen.

Een paar treden omhoog komen we bij een grote houten deur, waar we moeten aanbellen. Ik hoor een stem op de parlofoon, Michiel spreekt erin en de deur opent automatisch.

Ik zie in de verte iemand aankomen. Het is een oudere vrouw met kort grijs haar. Zij heeft een bril op haar neus. Ze komt dichterbij en schudt ons allebei de hand. Om haar heen hangt een sterke sigarettengeur, die me meteen raakt. Haar vingers zijn donkerbruin van de nicotine. Ik heb haar hier eerder gezien wanneer ik mijn moeder bezocht toen ze hier verbleef.

‘Ik ben Ilse, maatschappelijk werkster van het psychiatrisch ziekenhuis.’

Ik denk dat zij hier tegen haar zin werkt, omdat ze altijd wreed en met een boze blik naar mijn mama keek. Het soort blik waar je van zou schrikken.

‘Wie heb ik hier voor mij?’ hoor ik Ilse vragen met een zware rokersstem en aan wie ik geen zin heb om te antwoorden. *Herkent ze mij?*

Met gefronste wenkbrauwen kijk ik Michiel aan. Hij ziet aan mij dat ik hier geen zin in heb en neemt het over van mij: ‘Dit is Emma en ze heeft hulp nodig.’

Ilse gebaart met haar arm dat we haar moeten volgen. We gaan een klein kamertje binnen waar een donkerbruin bureau staat met een computer en een lampje erop. Voor het bureau staan twee stoelen waarop we mogen gaan zitten.

‘Vertel me Emma, wat is jouw verhaal?’

Michiel vertelt in mijn plaats: ‘Zij is emotioneel helemaal leeggezogen van alles wat zij in haar leven heeft meegemaakt! Zij moest haar vader op jonge leeftijd afgeven, haar moeder had stemmingswisselingen die later een bipolaire stoornis bleek te zijn. Zij heeft hier ook veel tijd doorgebracht tijdens haar depressieve periodes. Emma heeft er het meeste van de tijd alleen voor gestaan en is er nu zelf aan onderdoor gegaan.’

‘Oké. We helpen je graag, je bent hier in goede handen. Er zijn veel mensen zoals jij... Maar ook met andere problematieken. Het is een gemengde afdeling,’ antwoordt Ilse.

‘Weet je mama dat je hier bent Emma?’

‘Nee, zij is dood,’ antwoordde ik kort en bondig. Ik wil hier niet blijven, maar diep vanbinnen weet ik dat dit het beste voor mij is.

‘Oei, sorry. Dat wist ik niet. Je zegt dat je mama hier verbleef. Wat was haar naam? Ik zal haar zeker wel kennen,’ zegt Ilse met een bezorgde stem.

‘Linda’. Ik krijg een brok in mijn keel als ik haar naam zeg.

Na een moment van stilte antwoordt ze: ‘Ik ken haar zelfs heel goed! En trouwens, je papa ook.’

Ilse kijkt me met gefronste wenkbrauwen over haar bril heen aan.

‘Wat wil je nog doen met je leven?’ vraagt ze kort en bondig.

‘Niets, ik ben klaar met leven!’ Het kwam uit mijn mond zonder een moment te aarzelen. Ik vind dat ze nogal hard overkomt.

‘Waarom ben je dan hier?’ vraagt Ilse.

‘Omdat ik niet wil eindigen zoals mijn mama!’

Ilse typt in een snel tempo op haar computer en uit de printer komen papieren die ik ineens voor me heb liggen en moet ondertekenen.

‘Dit zijn de toelatingsvoorwaarden en uw contactgegevens. Je kunt het lezen, maar omdat het zoveel tekst is, kunt u het gewoon ondertekenen en staat u geregistreerd als patiënt.’

Met gemengde gevoelens onderteken ik en geef de papieren terug aan Ilse.

Ze leest het document na en kijkt me door haar bril heen aan, alsof ze nu al weet wat er met mij aan de hand is.

‘Goed! Ik ga je snel een rondleiding geven op de afdeling waar jij terecht komt en dan ben je van mij verlost,’ zegt Ilse plots. Ik kijk Michiel aan met een bedenkelijke blik.

Michiel neemt mijn koffer in zijn handen en samen gaan we met de lift één verdieping hoger. De walgelijke ziekenhuisgeur met allerlei ontsmettingsmiddelen vult mijn neus.

Er hangt een vreemde sfeer op de gemengde afdeling, mysterieuze blikken van andere patiënten richten zich op mij. Sommigen zijn

heel duidelijk geestesziek, anderen niet. *Ik wil geen contact met ze opnemen, het maakt me bang.*

‘Goed Emma! Hier breng jij de komende tijd door. Hier gaan we je helpen om weer zin te krijgen in het leven, maar weet dat daar geen tijd op geplakt kan worden. Elk geval is anders.’

We wandelen door een lange gang met grijswitte muren en passeren de verpleegpost met een dichtgeschoven gordijn voor het kleine raampje.

‘Je mag daar als patiënt niet komen. Het gordijn gaat alleen open wanneer het tijd is voor de medicijnen. En naast de verpleegpost zijn verschillende behandelkamers waar een psychiater en een psycholoog zitten voor een privégesprek.’ Ilse raast door het gesprek heen.

We lopen nog wat verder, het linoleum loopt stroef onder mijn voeten en ik kijk stiekem een paar kamers in waar andere patiënten op hun bed liggen. Sommigen praten tegen zichzelf en anderen staan in de deuropening mij aan te staren.

‘Hier hebben we de bezoekersruimte. Bezoekers kunnen alleen in het weekend tijdens het bezoekuur worden ontvangen, niet op weekdays, zodat het herstel zo spoedig mogelijk verloopt.’

Er staan verschillende tafels in de kamer met stoelen eromheen. Er zijn twee grote ramen met blauwe gordijnen die te vaak gewassen zijn.

‘Op je kamer staat geen tv, maar wel een apart zitgedeelte met banken. Daar breng je je vrije tijd door met de andere patiënten’