

VERHALEN

LOKAAL DIENSTENCENTRUM
DE MERELAAR



LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE MERELAAR
KLOOSTERSTRAAT 24B, 9820 MERELBEKE

TEL: 09 218 97 70
E-MAIL: LDC.DEMERELAAR@ZORGBAND.BE

Patricia, 57 jaar oud, heeft een leven vol ups en downs achter de rug, maar ondanks haar psychische kwetsbaarheid heeft ze de kracht gevonden om haar weg te vinden in de wereld.

Sinds 1999 is ze woonachtig in de Florawijk waar ze een woning deelt met vier andere mensen. Als bezige bij met verschillende hobby's apprecieert Patricia enorm het activiteitenaanbod en de zorgzaamheid van de buurt.

Op maandag gaat ze naar het ontmoetingscentrum Flora waar ze samen met andere buurtbewoners deelneemt aan creatieve activiteiten.

Zorgzaamheid in de buurt ervaart ze ook wekelijks door haar betrokken buurman. Dankzij hem kan Patricia deelnemen aan één van haar hobby's, namelijk een schilderscursus in het Cultuurhuis. Na de cursus voert hij haar 's avonds naar huis.

Door de vele tegenslagen op privé vlak ging Marleen mentaal door een zeer zware periode. Maar vertrouwend op haar eigen veerkracht vond Marleen de weg naar herstel terug.

Zij houdt van de levendige sfeer van Flora en vindt de gemeente Merelbeke een gemeente waar veel leven in zit. De buurt biedt goed openbaar vervoer, wat Marleen in staat stelt om gemakkelijk naar de markt, bibliotheek en bank te gaan, activiteiten die ze koestert.

Haar passie voor bloemschikken bracht haar naar LDC de Merelaar, waar ze creatief bezig is en tegelijkertijd nieuwe vriendschappen smeedt

Marleen is een zeer sociale vrouw, in staat om gemakkelijk contact te leggen met anderen. Via een gemeenschappelijke kennis leerde ze haar buurman kennen, en vaak maken ze samen met hun honden wandelingen.

Op maandagnamiddag gaat ze dan ook heel graag naar het ontmoetingscentrum Flora om contacten te leggen met andere buurtbewoners.

Marleen deelt ook graag haar levenswijsheid met anderen, biedt een luisterend oor en stimuleert hen om naar buurtactiviteiten te gaan.

Yolande zat tussen haar 50e en 55e levensjaar midden in een slopende burn-out. De druk van haar werk, gecombineerd met het constante streven naar perfectie en het overnemen van veel verantwoordelijkheden, had haar energie-reserves volledig uitgeput.

De zwaarste klap voor Yolande kwam toen haar vader overleed op zijn 60e, net bij de start van zijn pensioen. De verwerking van dit verlies duurde lang en diende als het begin van haar mentale worstelingen. Haar sterke band met haar vader legde een emotionele last op haar schouders, wat resulteerde in een periode van intense vermoeidheid.

Ondanks de last bleef ze werken en doorgaan, maar het emotionele gewicht en de angst voor een overweldigende stapel werk na haar afwezigheid legden een zware druk op haar. Yolande nam niet alleen haar professionele taken serieus, maar ook haar verantwoordelijkheden als dochter. Ze was bereid om haar grenzen te overschrijden door vrijwilligerswerk en de zorg voor haar moeder en familie op zich te nemen. Deze toewijding leidde tot een punt waarop ze zichzelf voorbijrende, zonder te erkennen dat er iets mis was.

Haar emotionele staat werd duidelijk zichtbaar in haar tranen en de behoefte aan emotionele en professionele steun.

Het besef dat er iets mis was, bleek uiteindelijk de sleutel tot verandering.

Yolande erkende dat ze hulp nodig had en nam de eerste stap naar herstel. Ze leerde dat het cruciaal is om niet te lang rond te lopen met problemen, omdat de weg terug dan steeds moeilijker wordt. De ervaring liet haar ook zien hoe belangrijk het is om op tijd in te grijpen en zichzelf te motiveren.

Nu, als vrijwilliger bij 'Floratje achter de kerk' en 'Bingo' in de cafetaria, deelt Yolande haar ervaringen met anderen. Ze is een bron van inspiratie voor degenen die worstelen met vergelijkbare uitdagingen, en haar betrokkenheid bij het helpen van anderen om de eerste stap te zetten naar begeleiding maakt haar een waardevol lid van het team.

Haar verhaal toont aan dat, zelfs in de moeilijkste tijden, er hoop is en dat herstel mogelijk is met de juiste steun en erkenning van de eigen behoeften.

Haar emotionele staat werd duidelijk zichtbaar in haar tranen en de behoefte aan emotionele en professionele steun.

Het besef dat er iets mis was, bleek uiteindelijk de sleutel tot verandering.

Yolande erkende dat ze hulp nodig had en nam de eerste stap naar herstel. Ze leerde dat het cruciaal is om niet te lang rond te lopen met problemen, omdat de weg terug dan steeds moeilijker wordt. De ervaring liet haar ook zien hoe belangrijk het is om op tijd in te grijpen en zichzelf te motiveren.

Nu, als vrijwilliger bij 'Floratje achter de kerk' en 'Bingo' in de cafetaria, deelt Yolande haar ervaringen met anderen. Ze is een bron van inspiratie voor degenen die worstelen met vergelijkbare uitdagingen, en haar betrokkenheid bij het helpen van anderen om de eerste stap te zetten naar begeleiding maakt haar een waardevol lid van het team.

Haar verhaal toont aan dat, zelfs in de moeilijkste tijden, er hoop is en dat herstel mogelijk is met de juiste steun en erkenning van de eigen behoeften.

Mijn problemen begonnen toen mijn moeder overleed. Ik was toen 14, een jonge puber. Een paar jaar later, op mijn 17e, overleed mijn vader ook. Ik werd ontvoogd, omdat het nog maar een paar maanden was tot mijn 18de verjaardag, maar mijn zus kwam wel onder voogdij terecht. Ik ging nog naar school, maar moest daarnaast ook gaan werken onder een leercontract. Vroeger kon ik hier allemaal niet goed over praten.

Toen ik opgenomen was in Sleidinge bijvoorbeeld, zeiden ze mij constant dat ik moest spreken, maar het ging niet. Ik kon daar niet spreken. Intussen kan ik wel goed mijn verhaal doen. Ik heb het al vaak verteld.

Ik woonde dus tijdens mijn studie op een kamertje. Op mijn werk, bij een fotograaf, hebben ze eigenlijk wat van mij geprofiteerd. Ik moest de vuile werkjes opknappen en mocht geen echt fotograferen werk doen. Mijn leidinggevende, de fotograaf, was aan het oostfront geweest tijdens de oorlog.

Op een dag zei ik per ongeluk zijn voornaam toen ik hem begroette, dit kon hij niet hebben. Ik moest “meneer” zeggen. Hij gooide mij hierop met geweld uit de donkere kamer, hij was erg brutaal en ik kon er niet tegenop. Dan werd ik kwaad en ben ik naar beneden gegaan in de winkel, bij de vrouw van de patron en heb ik mijn verhaal gedaan. Ik was het beu dat hij mij koeioneerde en van mij profiteerde. Ik liep weg bij die fotograaf, heb mijn contract verbroken en heb ik ook de opleiding stopgezet.

Het was toen al dat ik schrik had van de vettigheid. Ik dacht dat mijn haar ging uitvallen doordat mijn hoofdhuid te vet was, ik moest iedere dag mijn haar wassen. Anders zou mijn haar verstikken door het vet. Ik heb daar een hele complexe gedachtegang over geconstrueerd. Mijn gedachten namen met mij een loopje. Ik begon me van alles voor te stellen. Zo'n schrik had ik, dat ik regelmatig mijn kleren moest weggooien als ik dacht dat ze te vuil werden.

De wasserij zou niet proper genoeg geweest zijn. Ik begon ook in een boog rond de frituren te lopen om de vettige dampen te vermijden. Op straat moest ik slalommen om de vuiligheid te vermijden. Hondenpoep, braaksel, rioolputten, afvoer van kookdampen van restaurants,... Ik had schrik dat mijn persoonlijke bezittingen zouden bezoedeld en bevuild worden. Vooral mijn boeken waren erg dierbaar voor mij. Ik had toen al een kleine verzameling die absoluut niet vuil of vochtig mocht worden.

Dan ben ik in het leger gegaan, bij de luchtmacht, ik heb daar nog foto's van. Ik heb daar veel uniformen versleten, ik gooide ze steeds weg en wilde dan nieuwe uniformen. Toen ik uit het leger weg ging , kreeg ik daar de rekening gepresenteerd.

Toen het te erg werd ben ik in het militair hospitaal opgenomen geweest. Ik durfde zelfs niet te gaan baden in het leger, maar ik ging in de weekends naar het Van Eyck om daar te baden. Ook bij het leger heb ik dan in samenspraak met een adjudant van mijn eenheid mijn contract verbroken.

Het hospitaal daar was traumatiserend. Er waren daar veel vechtpartijen tussen de opgenomen militairen. Het geweld en het zien van al die verschillende problemen waren erg moeilijk te verdragen voor mij. Ook de medicatie was een verschrikking. Ik kreeg enorm veel neuroleptica.

De bijwerkingen zorgden voor spiertrekkingen en lieten mij versuft achter.

Toen was ik plotseling landloper.

Mijn kamer was opgezegd toen ik mijn contract opzegde, dus ik had geen plek meer om naar terug te keren. Ik was niet meer administratief in orde, met niets meer. Ik sliep in een park vlakbij waar mijn kot voorheen was.

Op een nacht had ik ingebroken in een gebouwtje zodat ik niet buiten moest slapen, ik had ook al dagen niets gegeten dus nam ik daar wat chips, koekjes of cola, maar ze hadden dat gemerkt en op een keer stond er politie...

Ik kon het niet meer uithouden, zo leven, ik moest iets doen... dan ben ik naar een begeleidingscentrum gegaan. Ik kreeg een gesprek met de psycholoog daar en toen die hoorde dat ik al zo lang niets gegeten had, kreeg ik zijn boterhammen.

Boterhammen met kaas, dat weet ik nog. De poetsvrouw zette koffie voor mij, ze namen me echt onder hun vleugels en onder begeleiding vanuit het centrum daar heb ik mij dan laten opnemen in Sint Camillus, nu Karus campus Gent.

Daar ben ik 11 maanden in opname geweest.

Ik was in Sint-Camillus erg gehecht aan mijn volg-verpleegster. Ik vertrouwde haar, dat was zo belangrijk. Ze leerde mij de was doen en verzekerde mij dat mijn kleren dan écht proper waren. Dat was een belangrijke band voor mij omwille van dat vertrouwen.

Van daaruit stuurden ze me door naar Kortenberg, het psychiatrisch ziekenhuis van de KU Leuven. Intussen dacht ik dat ik smetvrees had en ze zeiden dat het een behandelafdeling was voor “mensen met gelijkaardige problemen”, mensen met smetvrees, dacht ik dus.

In Kortenberg leerde ik mijn eerste vriendin kennen, maar dat ging niet zo goed. Zij had veel problemen en ik had ook veel problemen dus daar zette ik uiteindelijk een punt achter. Op de afdeling moest iedere dag de afwas gedaan worden en ik hielp daarmee. Ik kon niet met mijn handen in dat vieze afwaswater, daar had ik schrik voor dus ik droogde af. Zelfs dan moest ik altijd mijn handen wassen achteraf.

Ook stond ik het liefst dicht bij de deur, zodat ik altijd een vluchtweg had.

Toen ik jonger was, in de lagere school zelfs, waste ik ook altijd veel mijn handen. Later werd dat veel erger. Ik herinner me nog dat het bloed van binnen in mijn handschoenen plakte door de kloven van het vele schrobben. Dat was van toen ik in het leger zat.

Ook had ik andere dwangmatige rituelen toen ik klein was. Zoals altijd de klokslagen tellen, de lantaarnpalen tellen,... Toen mijn traject in Kortenberg afgerond was heb ik weer een kamer gezocht in Gent, en gevonden.

Terwijl ik daar woonde ging ik iedere dag naar dagcentrum De Hoeve waar ik therapie volgde. Dieren verzorgen, kooktherapie, een uitstap, gesprekken. Van daaruit vonden ze een aangepaste werkplaats, waar ik in een drukkerij kon werken. Ik kon daar de zeefdrukpers bedienen, want ik had drukkunst gestudeerd. Daar leerde ik mijn tweede vriendin kennen.

Het was zeer tegen de zin van de begeleiding, een relatie in opname. Mijn vriendin vond dan een job als gezelschapsdame in Oostakker. Ik fietste dus iedere avond na mijn werk naar Oostakker om haar te bezoeken. Na een tijdje gingen we samenwonen, maar dan kreeg ik het weer. In het appartement boven ons woonden Amerikanen, en die maakten heel veel lawaai.

Dat, samen met problemen tussen mij en mijn vriendin, werd te veel voor mij. Er volgde een nieuwe opname. Toen ik terug mocht naar de drukkerij, mocht ik niet meer aan de zeefdrukpers, ze hadden me te lang moeten missen waardoor de bestellingen in het gedrang waren gekomen. Met mijn vriendin was ik ondertussen uiteen.

Ik heb wel een paar vriendinnen gehad doorheen mijn leven! Op een bepaald moment was ik samen met een jonge vrouw, en plots was ze in verwachting van mijn zoon. Het was een verrassing, maar die relatie bleef ook niet duren.

Mijn zoon is opgevoed door de zus van de moeder. Iedere woensdagmiddag gingen we samen iets doen. Een stukje taart eten en een koffietje drinken. Intussen heeft mijn zoon ook al een vriendin. Een Spaanse!

Intussen deed ik vrijwilligerswerk met planten. Ik was verantwoordelijk voor de vetplanten en orchideeën. Daarna was ik ook vrijwilliger in een museum. Ik hielp professoren met dierlijke preparaten klaar te zetten voor presentaties. Bijvoorbeeld skeletten, preparaten op sterk water en opgezette dieren

Ik was altijd wel wat achterdochtig en wantrouwig, ik dacht dat mensen mijn problemen gingen uitspelen tegen mij, dus ik verzweeg veel. Ik heb ook iets met boeken. Een prof zei dat eens. Ik had eens een keer op de rommelmarkt een cursus gevonden van een student van Felix Plateau, voor een appel en een ei. Felix was de zoon van Jozef Plateau. Hij was professor dierkunde.

Ik toonde deze cursus aan de conservator van het museum en die ging met de pluimen lopen. Tijdens een rondleiding hoorde ik hem vertellen dat hij degene was die de cursus had gevonden op de rommelmarkt.

Hiermee had hij in mijn rapen geschoten. Ik heb per direct mijn medewerkerskaart en sleutels afgegeven en maakte dat ik weg kwam.

Toen raakte ik weer op de sukkel, met fysieke en mentale problemen. Ik kreeg een maagbreuk en -bloeding. Ik lag doodziek op mijn appartementje waardoor ik een afspraak met de pleeggezinnendienst miste in verband met mijn zoontje. Het was een geluk van God dat de sociaal assistente dacht "Dat is niets voor hem om zonder iets te laten weten een afspraak te missen". Zij is toen langs geweest, samen met de politie heeft ze mijn appartement geopend en mij afgevoerd naar het UZ.

Toen ik hersteld was van de maagbreuk hebben ze mij doorgestuurd naar de psychiatrische afdeling van het UZ.

Van daaruit ben ik naar Sleidinge doorverwezen, van daar weer naar Caritas en daar heb ik op de afdeling Klimop therapie gevolgd. Ik deed vooral sport en koken mee. Tijdens de sport zag ik af van de inspanning, maar ook van de spanning. Zweeten, vettigheden, mijn grootste angsten.

Tijdens het koken had ik ook angst. Ik maakte puddinkjes en desserts, maar bakken deed ik niet. Vlees bakken, de spatten zouden op mij terechtkomen. Nu kan ik wel zonder problemen met mijn airfryer en croque-monsieurmachine werken.

Ik ben gaan uitkijken naar beschut wonen, maar de kamer was zo klein. Ik had intussen een grote verzameling boeken in mijn appartement en ik kon daar geen afstand van doen. Zo ben ik dan op een psychiatrisch verzorgingstehuis, PVT de Wadi beland. In het begin ging ik drinken om mijn problemen te vergeten. Ik ging dan naar café en kwam weer op mijn studio mijn roes uit. Eens ik weer nuchter was, waren mijn problemen echter des te groter. Op een bepaald moment zei de dokter hier tegen mij: "dit gaat zo niet meer".

Als je hier niets aan doet is het weer een "opname" en dat heeft mij doen keren, want een opname wilde ik echt niet meer. Ik ben dan mijn kamer beginnen opruimen en schoonmaken, wat een hele grote drempel was. Het deed mij zweten van de spanning, maar ik ben erin geslaagd. Nu is dat voorbij. Ik zweet nog van de inspanning, maar niet meer van spanning.

In Caritas viel de term dwangmatigheid, het was niet enkel smetvrees maar dwanggedachten. Mijn gedachten hebben mij tijdens mijn voorgeschiedenis altijd parten gespeeld. Maar nu ben ik gelukkig, en ik geniet ervan! Ik ben omringd door mijn vrienden en familie. Ik krijg af en toe bezoek, en dan soigneer ik mijn bezoek.

Ik zit in veel verenigingen, de heemkundige kring en de vereniging voor familiekunde, en af en toe gaan we uit eten met de vrienden van de vereniging. Ja, ik ben gelukkig.

Te midden van de donkere momenten van het leven doorbreekt eens een zonnestraal de sombere lucht. Dit is precies wat we lezen in het verhaal van Braveheart[1].

Haar grootste verlangen bestaat eruit om het stigma te doorbreken die er rust op psychische kwetsbaarheid, en zeker op mensen die psychiatrische opname hebben gekend. Het verhaal van Braveheart, samen met die van andere mensen, markeert de eerste stappen in deze richting, want “hoe langer je in psychiatrie zit, hoe minder kansen je in deze maatschappij krijgt”.

Braveheart beschrijft zichzelf als iemand die sportief aangelegd is. Ze nam in haar jeugd deel aan verschillende sportactiviteiten, zoals ballet, atletiek en voetbal. Het doet haar deugd om te denken aan het moment wanneer ze was gaan kajakken in de berg van 2555m. Na het behalen van haar middelbaar diploma, besliste ze om geschiedenis te gaan studeren aan de universiteit. Zij wilde graag een archivaris worden.

Ook nu is Braveheart veel met geschiedenis bezig: “Het is een beetje studeren, inderdaad, maar zonder examens en zonder stress”. Achter twee jaar stopte Braveheart met haar studies en ging ze werken in de winkel, waar ze snel opklom tot filiaalverantwoordelijke.

[1] Zelfgekozen pseudoniem van de geïnterviewde persoon

Leidinggeven als jonge vrouw aan oudere mensen was niet evident, waar pesterijen bij kwamen te kijken. Braveheart besliste toen om als postbode te gaan werken. Als haar relatie afsprong en ze alleen ging wonen, belde ze 112 om te zeggen dat het écht niet ging met haar. “Eigenlijk doorheen gans mijn leven ben ik ongelukkig geweest”. Toen kende ze haar eerste opname in de psychiatrie.

Tot het heden heeft Braveheart in verschillende opnameafdelingen gezeten en schrikt ze ervan als ze beseft hoelang dat het al is: “20 jaar.. dat is lang”.

Braveheart wil leven in de mogelijkheden van haar gebrekken en niet in de gebrekken van haar mogelijkheden. Hier speelt het geloof een belangrijke rol in. Het geeft haar kracht en energie op moeilijke momenten. Lezen doet ze ook graag, en als ze leest, dan gaat haar voorkeur vaak naar zelfhulpboeken, maar ook andere literatuur, zoals filosofie en geschiedenis. Door zelfhulpboeken te lezen probeert Braveheart zichzelf beter te begrijpen.

Schrijven helpt haar om de chaos in het hoofd te organiseren, maar het is ook haar communicatiemiddel. Wat het leven nog iets draaglijker kan maken voor Braveheart, schuilt in kleine dagdagelijkse zaken. Vriendelijkheid, een glimlach, mensen die naar haar toekomen op het moment dat ze het moeilijk heeft.. Spontane, aanwezige, warme en liefdevolle mensen ervaart ze steunend. Kortom, mensen zijn een ankerpunt voor Braveheart.

Er zijn zaken die hoop en kracht geven aan Braveheart, maar we mogen niet uit het oog verliezen dat het leven niet gemakkelijk is voor haar. Met haar verhaal probeert Braveheart het stigma rond psychische kwetsbaarheid te doorbreken, en mogen we ons daarom inspireren door haar dapperheid en elkaar versterken in kleine, maar o zo betekenisvolle momenten van het leven.

Want net in die momenten schuilt de ware essentie van herstel en hoop.

Ik ben Paul en ik heb een verhaal te vertellen. Een verhaal waarin ik probeer, want ik heb een grote afstand afgelegd. Momenteel heeft mijn verhaal mij gebracht tot een verblijf in een psychiatrisch verzorgingstehuis. Het is een plek met een goede reputatie. Hierbinnen heb ik de kans gekregen om op een studio te wonen, en dit is voor mij zeer belangrijk. Ik kan mij daar goed plaatsen. De zelfstandigheid en de ruimte doen mij goed. Daarnaast heb ik het geluk dat ik bezoek krijg, en vind het tegelijkertijd jammer voor anderen die geen bezoek krijgen.

Verder ben ik vader en echtgenoot. Ik heb twee kinderen, en een vrouw. Zij zijn de beste van de wereld. De laatste jaren gaat het steeds beter tussen mij en mijn kinderen en mij en mijn vrouw. Hiervoor was het lastig en was er vaak sprake van conflict en onaangename situaties. Het is een tijd lang slecht geweest, maar ik ben blij dat dit nu achter de rug is. Ik zie ze graag.

Soms is er een keer een teleurstelling, maar er zijn veel mensen die voor mij zorgen. De plek waar ik verblijf is goed voor mij. Het biedt mij de nodige ondersteuning en er wordt ruimte voor mij gemaakt. Ruimte voor wie ik ben, maar ook voor wat ik graag doe. Zo ben ik graag bezig, klei ik graag, vind ik sociale contacten belangrijk en ook schrijven is iets waar ik mijn tijd graag aan besteed. Hieronder een voorbeeld van een gedicht dat ik heb geschreven:

Vergeving gebeurt wanneer de herinneringen geen pijn meer doen.

Wanneer mensen twee gezichten hebben weet je 1 ding zeker: je kunt ze allebei niet vertrouwen.

Volg je hart, maar wees wel slim genoeg om je hersenen mee te nemen.

Iedereen wil dat je eerlijk bent, maar hebben er een probleem mee als je de waarheid zegt.

Iedereen doet zijn best op zijn eigen manier. Ik krijg altijd een luisterend oor, vanuit het team. Pijn is veel aanwezig in mijn leven, en het is moeilijk om hier altijd mee om te gaan. Soms is het te veel en kan ik niet uit mijn bed geraken. Ik probeer aan alles mee te doen, maar vaak is het een uitdaging en dit heb ik ook nodig want op die manier kan de pijn anders zijn.

Contact met mensen helpt mij, ik wil mijn verhaal kunnen doen. Spreken over zaken of grappen maken luchten op en maken het leven dragelijker. Wij moeten proberen te focussen op andere zaken. Iedereen heeft zijn verhaal, we kunnen ook eens aandachtig luisteren naar de andere mensen hier op aarde. Ik ben altijd vriendelijk, daar hoeft je niks voor te betalen.

Ik ben niet enkel een psychiatrische patiënt, er schuilt veel meer in mij. Het zou fijn zijn als mensen de tijd namen om ook dit aspect te ontdekken.

21 jaar jong was ik en plots viel de hele wereld in elkaar, of zo voelde het voor mij toch aan. Ik reed met de wagen op de Antwerpse ring en plots werd alles zwart voor mijn ogen. Hoe ik uiteindelijk veilig aan de kant ben geraakt, weet ik tot op vandaag nog niet. Wat ik wel weet, is dat de daaropvolgende jaren een hels gevecht waren tegen een angststoornis.

Achteraf gezien is me duidelijk dat ik daar in de eerste plaats in de fout ben gegaan. Je vecht niet tegen de angst, je moet het vooral met veel zachtheid naar jezelf trachten een plaats te geven want ja, plots maakt dat een deel uit van je leven.

Het eerste jaar was het zwaarste, ik was bang van mijn eigen schaduw, kon niet meer werken, eten, slapen of eender wat doen. Soms voelde ik me letterlijk verlamd door de angst. Ik werd een schim van mezelf. Weg was het meisje dat met zoveel energie en onbevangenheid klaar stond om de wereld te veroveren. In een poging mezelf te helpen, ontdekte ik al gauw dat antidepressiva voor mij geen oplossing konden bieden. Maar wat dan wel?

Jarenlang ben ik op zoek gegaan naar antwoorden. De combinatie van een goede psychologe, homeopathie, lezingen en boeken over angststoornis (zoals bv. Michael Portzky 'veerkracht', Filip Raes 'Weg van het piekeren' en dergelijke) deden me heel wat inzichten krijgen.

Vooral de kracht in jezelf vinden, het toelaten van je herstel met positiviteit, het mooie en het goede blijven zien. Het belang om je te omringen met mensen die goed voor je zijn, die helpen je rugzakje wat lichter te maken en waar je je veilig bij voelt. Ik heb zelfs het lef gehad om mama te worden en wat is er een mooie wereld voor mij opengedaan.

Ik geef toe dat er vaak momenten zijn geweest waarbij ik dacht: 'is dit het nu?', wanneer de angst me weer eens in zijn greep had... 'is dit het leven waar ik het moet mee doen?'. Maar veel vaker heb ik de kleine, mooie momenten vastgegrepen, het leuke in me opgenomen en vastgehouden en dat elke dag opnieuw. Verder had ik ook het geluk om een aantal jaren geleden een super fijn mens te leren kennen, zo eentje waar je aan geeft maar waarvan je dit zonder de weegschaal te moeten gebruiken in duizendvoud terugkrijgt. Graag maak ik ook even van de gelegenheid gebruik om haar via deze weg nog eens te zeggen: topmadam, wat is het een zegen dat jij in mijn leven bent gekomen!