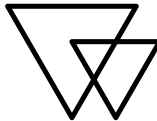


Katrien Jacobs

Mijn herstelboek

WILLEMS UITGEVERS



Teksten: Katrien Jacobs
Coverfoto: Sigrid Spinnox
Cartoons: Leen Jacobs
Coverontwerp: Willems Uitgevers
Opmaak boek: Willems Uitgevers

© Willems Uitgevers, Noorderwijk, 2021

<https://boeken.cafe>

ISBN 978 949 3242 067

Depot D/2021/13.616/17

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke (elektronische of mechanische) wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

WOORD VOORAF

*"Telling the stories of our lives can give us a clearer sense
of what we really hope for."*

(Atkinson, 1995)

Dit citaat verwoordt mooi wat het schrijven van een levensverhaal kan betekenen voor iedere mens. Katrien heeft met de beslissing om haar herstelverhaal neer te schrijven een baanbrekende weg genomen. De hoogtes en laagtes in haar levenservaringen hebben haar de mogelijkheid gegeven om een boeiend persoonlijk verhaal te construeren.

Ook de onuitgestippelde weg naar dit boek zelf was met uitdagingen bezaaid. Katrien is een doorzetter en de volhouder wint. Ze had een ongeziene focus om haar verhaal te schrijven. De woorden rolden als het ware uit haar vingers. Katrien geraakte er helemaal doordrongen van – en wij ondertussen met haar – dat dit een verhaal is dat op de een of andere manier echt geschreven moest worden.

Dit herstelboek is uniek omdat het zich op vele kruispunten bevindt: enerzijds wordt het verleden verbonden aan Katriens huidige leven, wat – zoals het citaat zegt – een brug kan zijn naar de toekomst. Ook beschrijft Katrien haar verschillende identiteiten en rollen die ze doorheen de jaren had en nog altijd meeneemt: als vrouw, als patiënte, als partner, als vriendin, als ervaringsdeskundige ... Net die verschillende lagen geven diepgang aan haar verhaal. Maar daar waar zo'n geschiedenis zou kunnen uitmonden in een zwaar en niet makkelijk verteerbaar relaas, zet Katrien nog een van haar bijzondere krachten in: een onweersstaanbare humor en relativiseringsvermogen in de cursiefjes die zijdelings dit verhaal flankeren.

Een ander mooi kruispunt is de samenwerking met haar tweelingzus Leen. Leen werkt in de hulpverlening en deelt ook ver-

halen in een visuele taal: droge, herkenbare cartoons die bij tijden hilarisch zijn. Deze zusterlijke samenwerking is een absolute meerwaarde, ze schept ruimte en momenten van ontlading in de soms strakke spanningsboog van het verhaal.

Om het boek in een maatschappelijke context in te bedden, wordt ook een aantal 'experts' aan het woord gelaten. Ze schrijven een hoofdstuk vanuit hun professionele invalshoek. Dit zorgt voor een bredere kijk op Katriens verhaal. Zo worden thema's als herstelacademie, werken met familie, de gevolgen van corona ... mooi uitgelicht.

Hoewel het verhaal van Katrien voor zich spreekt en geen diagnostische labeling nodig heeft, is er voor de geïnteresseerde lezer nog een hoofdstuk waarin Katrien en Leen verder inzoomen op wat angststoornissen zijn en betekenen.

Voor ons is het bijzonder dat wij dit voorwoord mogen schrijven. Niet alleen vanuit onze professionele rol als (kinder)psychiater, maar vooral omdat we geloven in de veer- en geestkracht van mensen, ondanks en soms net door de uitdagingen die op hun levenspad komen. Het is een voorrecht dat sommige mensen, vaak vanuit hun kwetsbaarheid, hun verhaal met ons willen delen.

Door het schrijven van dit boek geeft Katrien u als lezer nu ook het voorrecht om even in haar leven binnen te kijken. Kortom, dit herstelboek lezen is een must en geeft een boeiende inkijk op wat een herstelproces is. En herstellen is een werkwoord: opdat het hopen en dromen nooit zou stoppen!

Dit verhaal is relevant voor werkelijk iedereen: hulpverleners en cliënten in de GGZ, buitenstaanders en binnenstaanders, docenten, studenten ... Katrien mag trots zijn op haar volgehouden werk. En dan is zo'n boek de kers op een taart. Een geluksmomentje van hoop om even bij te gaan zitten en te genieten.

ANDY DE WITTE, psychiater-diensthofd psychiatrie

GZA-ziekenhuizen Antwerpen

WINNY ANG, kinder- en jeugdpsychiater

INHOUD

INLEIDING	8
1. IN DE KNOOP MET MEZELF	13
2. VERWARRENDE TIJDEN	21
3. EEN EIGEN STEK	31
4. GENEZEN EN HERSTELLEN	39
5. VAN CHRONISCH ZIEK TOT ONLINE HULPVERLENING	47
6. ONTLUIKENDE LIEFDE	53
7. OP EIGEN INITIATIEF	59
8. UPS EN DOWNS	65
9. PARTICIPATIE, DE NIEUWE UITDAGING IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG	75

10. TOT DIE ENE DAG DAT HET LICHT UITGING	87
11. INNERLIJKE KRACHT	95
12. HOE WIJ ZELF DE REGIE IN HANDEN NEMEN	105
13. VAN ZACHTE DWANG TOT VERBINDENDE COMMUNICATIE	111
14. WAT CORONA ONS KAN LEREN	119
 NABESCHOUWING	 126
 ZONDER ANGST GEEN LEVEN	 128
 DANKWOORD	 134

INLEIDING

Eigenlijk heb ik het altijd al geweten. Ik ben anders dan de anderen, en toch ook weer niet. Op mijn zeventiende (ik ben nu veertig) was ik al erg op zoek naar mezelf. Niet zoals de leerlingen uit mijn klas. Daar ging het over ontluikende liefdes, uitgaan en genieten van de nog relatief onbezorgde tijd die ze hadden. Ik daarentegen worstelde met een gedachtestroom die maar bleef malen. Gaande van hoe ik in godsnaam het laatste jaar door moest spartelen tot heuse wereldvraagstukken. Dingen waar iemand van mijn leeftijd eigenlijk niet mee bezig hoorde te zijn.

De jaren daarvoor leefde ik als in een bubbel. Mijn wereld beperkte zich tot studeren en de lokale turnvereniging. Van kindsbeen af had ik wel veel fantasie. Mijn omgeving kon mij vaak gestolen worden. Tot mijn veertiende speelde ik maar wat graag met zaken als Lego en Knex. Architect worden, dat was mijn toekomstdroom. Met de poppen speelde ik niet echt, maar ik werkte in mijn slaapkamer wel vaak grote bouwprojecten uit. De straten van Lego liepen over het gangpad bovenaan de trap, waardoor mijn moeder er bijna eens met haar wasmand over viel.

Maar toen werd alles anders en liet ik ook mijn creatieve projectjes uiteindelijk voor wat ze waren. Mijn tweelingzusje Leen vertelde mij het verhaal van een klasgenoot wiens kleine zus was omgekomen in een verkeersongeluk. Het gebeurde op weg naar de bakker: bij het oversteken had het kind de wagen niet zien aankomen.

Toen ik dat verhaal hoorde, leek alles ineens zo oneerlijk, zo unfair. Mijn fantasiebel barstte. Ik voelde me niet meer on-aantastbaar, maar juist kwetsbaar en fragiel. Dit kon iedereen

overkomen, dus ook mij, dacht ik. De meest irrationele angsten overvielen me, dat we in een acute oorlogssituatie zouden verzeilen bijvoorbeeld. Waren we wel veilig binnen de Europese Unie? Wat met de kernwapens in Kleine Brogel? En wat met mijn gezondheid? Had ik verdoken ernstige ziektes? Kon ik ineens een hartinfarct krijgen? Ik had zulke pijn in mijn borststreek dat ik meteen aan het ergste dacht. Wat ik toen niet wist, is dat ik op dat moment een paniekaanval had waardoor ik dat beklemmende gevoel kreeg. De hartkloppingen en het happen naar adem, het houdt nu allemaal steek. Maar toen was ik bang dat er iets ernstig mis was met mij.

Ik raakte in een chronische staat van hyperalert zijn, waarbij de paniekaanvallen elkaar in ijltempo opvolgden. De adrenalinergicierde door mijn tengere lijf. Mijn voelsprietten stonden op scherp en dat in alle facetten van mijn jonge leven.

Een eerste diagnose viel pas tien jaar later: ik had, zoals het jargon het wil, een *majeure depressie*. Ik was zevenentwintig en net uitgevallen op mijn toenmalige job in de schoonmaak. Daar was een hele *struggle* van studies starten en stoppen aan voorafgegaan. Telkens beginnen in een nieuwe richting en dan toch maar gaan werken. Ik wist zoals vele prille twintigers niet welke richting ik mijn leven wilde uitsturen. Een al onzekere ik, in combinatie met een ongezonde dosis faalangst, bleken een dodelijke mix.

Vandaag weet ik dat ik erg stressgevoelig ben. Ik kan verstandelijk wel mee zijn, maar als ik iets moet ondernemen, blokkeer ik haast onmiddellijk. Het heeft me doorheen de jaren van onbegrip veel moeite en energie gekost. Uiterlijk zag je niets aan mij, mijn problematiek bleef onder de radar. Het was een stil verdriet. Ik was onzichtbaar bang. Waarom kon ik, Katrien, niet gewoon een studentenjob uitoefenen?

‘Ga achter de kassa van de lokale supermarkt werken,’ zei mijn moeder in die tijd.

‘Wat denk je van een job in de keuken van het ziekenhuis?’

‘Ga schoonmaken bij mensen thuis,’ zei ze vol goede intenties.

Wederom blokkeerde ik, al wist ik zelf niet waarom dat zo onoverkomelijk leek. Ik was zeker niet lui, ook al werd dat verwijt weleens naar mijn hoofd geslingerd. De mensen oordelen soms snel.

Ik wilde naast mijn studies gewoon geld verdienen, maar die combinatie leek een brug te ver. In die periode vol twijfels weet ik dat aan mijn faalangst en dat was deels ook zo. Bang dat ik zou mislukken of afgewezen worden door eventuele toekomstige collega's. In mijn *kopke* liep ik altijd vijf stappen op de feiten vooruit. Hele doemscenario's had ik klaar. Daarbovenop ging ik altijd tot het uiterste, het beste was niet goed genoeg. Ik durfde werkelijk geen enkele fout maken, ook al is dat niet realistisch.

Nu weet ik dat je uit fouten net leert, hoewel het nog altijd klein beetje doodgaan is. Ik dacht dat één misstap gelijkstond aan onmiddellijk ontslag. Alsof alles onherstelbare schade kon veroorzaken.

Ik ben een echte vechter, terwijl ik altijd dacht een opgever te zijn. Van job naar opleiding en terug naar het volgende nieuwe, vaak tijdelijke werk. Ik wilde al vanaf mijn tienerjaren zo normaal mogelijk bevonden worden. Gewoon meedraaien in het circuit. Wonen, werken en geld verdienen. In het jaarboek van de zesdejaars antwoordde ik op de vraag waar ik me over tien jaar zou willen zien staan, dat ik hoopte een levenspartner te hebben en een leuke job als psycholoog. De droom om architect te worden, had ik opgeborgen. Ik wilde mensen helpen, aangezien ik zelf wist wat het was om niet goed in je vel

te zitten. Toch werd het geen klassiek huisje-boompje-beestje. Eigenlijk voelde ik toen al dat dat niet aan mij besteed zou zijn.

Ik stond toen, op mijn twintigste, aan het begin van een moeilijke zoektocht. Die toekomstdroom is niet uitgekomen en op mijn zevenentwintigste kreeg ik de diagnose van een depressie. Door omstandigheden had ik in die periode zelfs geen vaste woonst meer. Ik was tijdelijk dakloos, onder meer omdat ik nergens tot rust kwam, als plattelandsmeisje in een multiculturele stad. Alles was er zo nieuw en trok me aan. Alleen was het anders dan ik me had voorgesteld. Op je eigen benen staan, vergt wel wat moed.

Nu is het tijd om mijn verhaal neer te schrijven. Hoe het begonnen is, welke problemen ik heb ervaren en welk parcours ik heb afgelegd in de hulpverlening. Verlicht en verlucht met eigen cursiefjes en cartoons van mijn zus.

Misschien herken je jezelf in dit boek, of iemand in je omgeving. Wij zijn niet alleen met onze schijnbaar onzichtbare aandoening. Het is een wij-verhaal. Samen schrijven wij het boek van het leven.

KATRIEN JACOBS

Augustus 2021

NW
ANTI DEPRESSIVUM
NU COK
IN ELEGANTE
PASTEL KLEUREN



Heeft u ons nieuwe
ANTI DEPRESSIVUM al
gezien?

In een elegante fles.
Staat heerlijk,
slechts één keer.

APOTHEEK Sociento

Of het heept?
Dat weet ik niet.
Maar het staat
ten minste mooi.

1

IN DE KNOOP MET MEZELF