

Een stigma, een 'schandvlek': hoeveel energie kost het om tegen de vooroordelen te blijven opboksen? Deze lezeressen pakten het anders aan. Zij maakten van hun zwakte hun kracht.

DOOR ANNELIES VANBELLE. FOTO'S: DIEGO FRANSSSENS

# Sterker dan je zwakte

## Myriam

WAS ALCOHOLISTE EN IS NU THERAPEUT VOOR MENSEN DIE KAMPEN MET DIE VERSLAVING

MYRIAM BRUYNINCKX (46): "Ik begon met drinken, zoals de meesten, toen ik student was. Ik kom uit een warm gezin, maar voldeed niet aan de verwachtingen van het voorbeeldige meisje dat mijn ouders voor ogen hadden. Daardoor voelde ik me afgewezen om wie ik werkelijk was.

De verbondenheid waar ik zo naar op zoek was, vond ik wel op café, bij mijn vrienden. Ik was een sociale drinker, gek op uitgaan. Thuis dronk ik niet, een paar keer per week ging ik een avond op café. En dan liep het vaak helemaal fout. Zodra ik mijn derde pint ophad, kon ik niet meer stoppen met drinken.

Vaak moest ik mijn werkgevers bellen dat ik niet kon komen. Ik verzond de gekste excuses voor mijn afwezigheid, van migraine tot een vreemde chronische ziekte. Op een bepaald moment kreeg ik geen opslag, omdat ik te vaak afwezig was.

In plaats van iets aan mijn leven te veranderen, veranderde ik liever van werk. Ik begon als vertegenwoordiger, want zo kon ik mijn eigen werkritme bepalen...

Vaak heb ik mijn drinkgedrag proberen te controleren, maar dat lukte bijna nooit. Ik wist wanneer ik het eerste glas dronk, maar zelden wanneer ik het laatste zou drinken. Ik dacht dat ik gewoon een zwak karakter had.

De ommezwaai kwam toen ik met een vriendin meegang naar de AA. Daar hoorde ik voor het eerst: alcoholisme is een ziekte, en geen gebrek aan wilskracht. Ik besepte dat ik me daar dus niet voor hoefde te schamen. Dát was voor mij de klik. Vanaf die dag heb ik nooit nog één druppel gedronken. Dat is nu twaalf jaar geleden."

### NU BEN IK HET ZAT!

"Niemand was op de hoogte van mijn probleem. Voor mijn omgeving was ik gewoon een feestneus. Er bestaat dat clichébeeld van de alcoholist: lallend, zwalpend over straat met een rode neus, of in de goot. En daar beantwoordde ik dus niet aan. Zelfs mijn huisarts nam het probleem aanvankelijk niet serieus.

Een aantal jaar geleden ben ik uit de anonimiteit getreden. Ik volgde een therapeutenopleiding en

moest een thesisonderwerp kiezen. Dat werd 'alcoholisme'. Een vriendin vroeg me om daar een lezing over te komen geven, en zo ging de bal aan het rollen. Ik startte een eigen praktijk als therapeut voor alcoholisten en maakte een website met daarop een foto van mezelf: dat was echt een outing, zó ziet een alcoholist er dus uit.

Mijn verhaal werd al snel opgepikt door de kranten, en door tv. Zo wist meteen iedereen het. Mijn familie steunt mij in mijn strijd om alcoholisme uit de taboesfeer te halen en is trots op het feit dat ik mijn leven helemaal heb omgegooid.

Nu koppel ik mijn eigen ervaringen aan mijn vak-kennis en werk als ervaringsdeskundig therapeut alcoholisme. Ik pak niet alleen het alcoholprobleem aan, maar ook wat erachter schuilt. Vaak heeft het te maken met moeilijkheden met emoties, een laag zelfbeeld of een overgevoeligheid.

Als je afhankelijkheid stopt, blijf je achter met een enorme leegte. Plots heb je zeeën van tijd, omdat je niet de hele tijd meer in de weer bent met drinken en katers uitzweten. Je moet dan ook nieuwe uitdagingen zoeken, want het leven wordt al snel een beetje saai.

Die uitdaging heb ik gevonden in mijn praktijk, maar ook in het geven van de geanimeerde voordracht 'Nu ben ik het zat!'. Ik spreek voor diverse organisaties, voor jongeren, scholen, bedrijven, zelfs voor artsen. Ik heb nu een nieuwe missie: het stigma rond alcoholisme doorbreken. Door uit mijn anonimiteit te stappen, probeer ik de schandvlek die rust op alcoholisten weg te werken. Mensen kunnen nu met eigen ogen zien dat ik niet marginaal of zwak ben. Het is ook een teken van hoop voor zij die nog altijd met een verslaving kampen. Alcoholisme is een ziekte, die ernstig moet worden genomen. Ik wil mensen ook doen beseffen dat het veel meer voorkomt dan we denken. Statistieken spreken van 10%, maar ik schat dat zo'n 30% van de bevolking in meer of mindere mate een probleem heeft met alcohol."

WWW.THERAPEUT-ALCOHOLISME.BE  
WWW.PALJAS.BE  
WWW.AAVLAANDEREN.ORG



## Nikki

ONDERNAM TWEE JAAR GELEDEN EEN ZELFMOORDPOGING,  
BLOGT OVER HAAR GEVECHT MET DEPRESSIE,  
EN IS NU SOCIAAL WERKER IN EEN OPVANGCENTRUM

NIKKI MAHIEU (25): “Ik ben altijd een gevoelig kind geweest. Ruzies, onrechtvaardigheid, daar kon ik niet tegen. Dat moest altijd zo snel mogelijk worden opgelost. Al tijdens mijn middelbaar voelde ik me soms waardeloos en somber, een outsider ook. Op mijn dertiende stond al in mijn dagboek: ik wil zelfmoord plegen.

De echte problemen begonnen toen ik ging studeren. Vreselijke faalangst, waarvoor ik me liet begeleiden. Dat hielp, en toen ik uiteindelijk mijn diploma behaalde, was ik heel blij. Maar de onzekerheid bleef, en werk moeten zoeken maakte me heel wankel. Toen ook nog eens mijn relatie afsprong, was dat voor mij de druppel. Op een dag heb ik thuis, terwijl mijn ouders naar de winkel waren, een heleboel pillen geslikt. Ik zag geen andere uitweg meer voor mijn pijn, want dit is echt wat je voelt: verschrikkelijke fysieke pijn.

Soms denk ik: liever kanker dan dit totale gebrek aan levenslust. Een depressie hebben, dat is rondlopen op de wereld alsof je eigenlijk al dood bent. Niets voelen, niets willen. Gewoon in bed liggen en wachten. Niet meer eten, niet meer drinken, zelfs niet meer naar het toilet willen gaan. Zelfs ademen doet dan pijn. Voor ik zelfmoord pleegde, heb ik een hele dag zo levenloos in bed gelegen. Ik wilde niemand zien.

Mijn redding, of mijn fout, is geweest dat ik op het laatste moment nog een vriend heb gebeld. Die voelde dat er iets niet klopte, en heeft mijn ouders en de hulpdiensten opgebeld. Ik ontwaakte in het ziekenhuis, na zestien uur buiten westen te zijn geweest. In eerste instantie wist ik niet wat er gebeurd was. Daarna volgde een lang proces van opname en therapie. Het gaat nu beter met me, maar weg is het nooit. Eenmaal je over die grens bent gegaan, is je leven nooit meer hetzelfde.”

### ZORGEN DAT HET NIET ZO VER KOMT

“Depressie is een ziekte, zelfmoord ook. Misschien wel een van de dodelijkste ziektes. Geen keuze, zoals zo veel mensen denken. Ik ging al zes maanden naar een psycholoog voor ik het deed, en ik ben zeker dat ook zij me niet had kunnen tegenhouden. Ik probeerde op haar aangeven verschillende antidepressiva, maar die hielpen niet bij mij. De verbroken relatie was de druppel, na een heel lang proces.

Nu is er veel meer openheid over psychische ziektes, dankzij initiatieven als *Te Gek!?* en *Rode Neuzen Dag*. Twee jaar geleden bekeken mensen je nog meewarig als je zei dat je als jongere een depressie had, nu niet meer. Het stigma is dus verminderd, de openheid groter. Maar toch blijf ik in mijn vriendenkring ‘het meisje dat zelfmoord wilde plegen’. Dat maakt mij extra kwetsbaar, maar anderzijds sijpelt het misschien eindelijk door: zelfs een doodnormaal meisje met een gewoon en leuk leven, kan plots een depressie krijgen. Het kan iedereen overkomen.

Wat ik ook wil gaan doen, is spreken voor groepen jongeren. Als ik daar maar één iemand mee kan helpen of op andere gedachten brengen, ben ik al blij. Ik wil mensen aanzetten om over hun depressieve gevoelens te praten, hulp te zoeken, naar een psycholoog te stappen, zich te laten opnemen voor dagtherapie. Ik heb me niet laten opnemen, want ik was bang om mijn werk te verliezen, dacht aan mijn toekomst. Maar als je op een dag dood bent, heb je geen toekomst meer. Dus het is belangrijk om te zorgen dat je je nu goed voelt, wat de consequenties ook zijn.

Ik zal nooit zeggen tegen iemand met zelfmoordgedachten dat ze het niet moeten doen. Ik geloof ook niet dat je iemand kunt tegenhouden. Wat je wel kunt doen, is preventie: zorgen dat het niet zover komt. Zorgen dat iemand hulp zoekt vóór hij of zij maar één mogelijkheid meer ziet. Ik wil ook uitleggen hoe je tot zo’n poging komt, en wat de gevolgen zijn voor jezelf en je familie. Gewoon een eerlijk, misschien wel rauw beeld. Maar ik ga ook vertellen hoe zoiets verschrikkelijks voor mij tot een aantal mooie dingen heeft geleid: ik draag geen masker meer, ik ben rustiger, ik ben opener naar mijn vrienden, en ik heb nu een heel goede band met mijn ouders. Ik ben tot het diepste gegaan waar een mens kan komen, en daar zit precies nu mijn kracht.”

DE BLOG VAN NIKKI: [METLUIDESTEM.WORDPRESS.COM](http://METLUIDESTEM.WORDPRESS.COM)  
[WWW.PREVENTIEZELFDOODING.BE](http://WWW.PREVENTIEZELFDOODING.BE)  
[WWW.ZELFMOORD1813.BE](http://WWW.ZELFMOORD1813.BE)  
[WWW.WERKGROEPVERDER.BE](http://WWW.WERKGROEPVERDER.BE)



‘Ik ben tot het diepste gegaan waar een mens kan komen, en daar zit nu precies mijn kracht’





‘Mijn naam en foto op de cover - de normaalste vrouw gelinkt aan de grootste waanzin - dát was wat ik wilde’



## Brenda

HAD DRIE PSYCHOSES EN SCHREEF DAAR EEN BOEK OVER, ‘KORTSLUITING IN JE HOOFD’

BRENDA FROYEN (37): “Na de bevalling van mijn derde kindje kreeg ik een kraambedpsychose. Ik werd gedwongen opgenomen in de psychiatrie, en herviel drie keer in een jaar tijd. Daarna kreeg ik een depressie, die ik overwon. Ondertussen ben ik een jaar medicatievrij en niet meer ziek geweest. Nooit had ik verwacht dat zoiets mij kon overkomen. Ik zag mezelf als een sterke, wilskrachtige vrouw. Ik had misschien zelfs een soort vooringenomenheid tegenover mensen met een depressie: komaan, raap jezelf toch samen, dat soort gedachten. Dat je niet meer kunt bouwen op je gezond verstand, is heel eng. Alsof je centrale computer het plots niet meer doet.

Het zelfstigma is het lastigste om mee aan de slag te gaan. Ik heb dat proberen te overwinnen met alles wat ik in me had, maar het blijft nog elke dag een opdracht. De publicatie van mijn boek *Kortsluiting in mijn hoofd* was ongetwijfeld de belangrijkste stap. Mijn naam en mijn foto op de cover - de normaalste vrouw gelinkt aan de grootste waanzin - dat was wat ik wilde. Maar het vergde behoorlijk wat moed.

Ik was zo kwaad en ontgoocheld na mijn verblijf in de psychiatrie dat ik daar iets mee moest doen. Ik wilde de wantoestanden aanklagen. Psychiatrische patiënten treden zelden naar buiten, net vanwege dat stigma. Je loopt er niet mee te koop als je opgenomen bent, ook mijn man had er moeite mee om erover te praten met onze vrienden. Kaartjes, bloemen, bezoekjes? Die kreeg ik heel zelden. Op je Facebook kun je zetten dat je kanker hebt, en je zult overladen worden met steunbetuigingen, maar dat je psychisch ziek bent? Nee, dat niet. Mensen weten gewoon niet hoe ze moeten reageren.

Op mijn werk, ik ben lerares, heb ik vijf maanden gewacht om het te vertellen. Ook daar heb je te maken met het stigma van de psychiatrische patiënt: die zal wel onberekenbaar zijn. Ik wilde dus eerst wat krediet opbouwen, laten zien dat ik een goede, gedreven werkkraacht was. Pas toen het boek er kwam, heb ik de directie ingelicht. Ze reageerden heel positief, en nu zijn mijn collega's mijn grootste fans. Er wordt eigenlijk heel normaal over gedaan.”

### ETIKET EN DOODVONNIS

“Er valt zo veel van je af als je niet meer moet liegen. Het stigma belemmert ook je herstel, want voor geesteszieken is het net heel slecht om alles op te kroppen. Er open over kunnen zijn, is goed voor je mentale gezondheid. Toen ik in de psychiatrie zat, stond ik ervan versted hoe veel normale, doodgewone mensen daar verbleven. Mensen denken dat het daar een ‘zottekot’ is, vol zombieachtige wezens. Dat is niet zo. Het is mijn missie om dat beeld te veranderen.

Het lastigste stigma waar ik mee te maken kreeg, is het hulpverlenersstigma. Artsen en verplegers zijn zo vooringenomen door wat ze in het verleden gezien hebben, dat ze je heel weinig hoop geven. Sommige artsen spraken van een kraambedpsychose, anderen kleefden het etiket ‘bipolaire stoornis’ op mijn klachten. Hoe dan ook: het voelde voor mij als een doodvonnis, alsof ik levenslang kreeg. Ze gaven me weinig hoop, zegden dat er veel kans was dat het me nog eens zou overkomen. Dat vind ik jammer, want ze onderschatten de geneeskraft van hoop. Het gezegde ‘*It's better to give false hope than false hopelessness*’, vind ik heel mooi.

Ik ga nu spreken voor allerlei groepen, maar de lezingen die ik geef in psychiatrische ziekenhuizen, zijn de lastigste. Ik ben natuurlijk erg kritisch over de psychiatrie, en als reactie zijn sommige hulpverleners even kritisch als ik. Dat is normaal, zij hebben recht van antwoord, maar hun bevestigingen vergen heel veel van me, zuigen me soms leeg. Toch heb ik het gevoel dat ik dit moet doen. Ik laad me op aan de vele lotgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt als ikzelf. Voor hen is het broodnodig dat ik dit doe. Mijn volgende boek heeft dan ook een meer positieve insteek: ik doe een aantal voorstellen over hoe de psychiatrie van de toekomst er zou kunnen uitzien, en toets dat aan de visie van een aantal vooraanstaande psychiaters uit ons land. Zo hoop ik het taboe rond de geestelijke gezondheidszorg verder te doorbreken.”

WWW.BREDAFROYEN.BE



MEER LEZEN?  
Kortsluiting in mijn hoofd,  
over het beest dat psychose heet,  
Brenda Froyen, uitg. Manteau, 2014.