



Ik was gestoord

Zot, gek, gestoord... Met één woord denken we iets te kunnen vatten. Het tegendeel is waar. Zeker als het gaat om de menselijke binnenkant.

In een boeiend gesprek met Cathy Van Gorp, psychotherapeute, wordt dit meer dan duidelijk gemaakt.

Vanuit haar ervaring als psychotherapeute in Inghelburch, centrum voor psychische revalidatie in Brugge, schreef Cathy Van Gorp het boek 'Ik was gestoord, zei men... dacht ik...' met beklijvende verhalen over mensen die ooit psychisch onderuit gingen.

"We hebben de titel 'Ik was gestoord' speciaal gekozen om recht in het taboe te gaan staan. Mensen met een psychische stoornis worden nog altijd scheef bekeken in onze maatschappij. De idee leeft van 'deze mensen zijn onvoorspelbaar en gevaarlijk!' En de media voedt deze misvatting door de extreme voorbeelden breed uit te smeren in de pers; denk maar aan Hans Van Themsche en Kim De Gelder. De realiteit is echter veel complexer", vertelt Cathy.

"Mensen denken dat het hen nooit zal overkomen. Maar 1 op de 4 Vlamingen gaat ooit in zijn leven psychisch onderuit. Dat is niet niks. Toch blijft het een met angst beladen thema dat veraf staat.

Aan de hand van de gesprekken in het boek wordt 'abnormaal' heel dicht bij 'normaal' gebracht. Ik ga dicht bij deze mensen staan, ik ontmoet hen. Angst krijgt een gezicht.

Ik wil de lezer laten zien dat deze mensen niet van een andere planeet komen, maar dat ze op ons gelijkken. Ze houden ons zelfs een spiegel voor."

THERAPIE = WERKEN

"De boodschap die ik wil meegeven in het boek is dat je moed en kracht moet hebben om door zo'n periode

heen te spartelen. De man in de straat ziet vaak mensen die dagelijks naar therapie gaan als 'profiteurs'. Ze worden een beetje beziggehouden, mogen zich uitleven door wat te knutselen of te kleien... Maar eigenlijk is het een zwaar proces, een intens engagement; het is écht werken! Het is een hele zoektocht naar 'terug de waarde van zichzelf vinden'. Patiënten blijven doorgaans 1 tot anderhalf jaar in revalidatie. Therapie vraagt tijd.

In revalidatie gaan mensen ook heel concreet aan de slag, in meer werkgerelateerde of eerder kunstzinnig georiënteerde ateliers. Dat gaat niet enkel om uiting geven aan wat van binnen woelt maar vooral ook over terug opgemerkt worden.

Ik moet daarbij terugdenken aan een man, een stoere vrachtwagenchauffeur, die een tafel maakte in het houtatelier van ons revalidatiecentrum. Hij vertelde dat hij met zijn tafel een extra toertje door het dorp heeft gemaakt, in stilte genietend... trots dat hij terug tot iets in staat was. Dat hij 'iemand' is."

MIJN ZIEKTE HEEFT MIJ GENEZEN

"Een constante die zich herhaalt bij patiënten waarmee ik in contact kom, is het vastlopen van interacties; het gevoel te hebben niet meer de moeite waard te zijn voor de anderen. Dit maakt dat we in se allemaal kwetsbaar zijn. We zijn allemaal afhankelijk van de ander voor ons welzijn. Soms zitten we zo vast in patronen, die lijken te kloppen voor de buitenwereld, maar waar we ons eigenlijk vanbinnen niet goed bij voelen.

Het gebeurt dikwijls dat mensen na een therapieperiode nieuwe keuzes maken. Een vrouw schreef op basis van haar eigen therapeutisch proces en aangewakkerd door het lezen van mijn boek haar eigen verhaal met de titel 'Mijn ziekte heeft me genezen'. Na een psychose en depressie heeft ze een aantal moedige keuzes gemaakt: ze is gescheiden, en ze is na 3 kinderen en jaren huismoederschap, opnieuw gaan werken. Ze straalt terug. Ze heeft opnieuw betekenis en dus energie gevonden."

HET VOLLEDIGE PLAATJE

"In het boek spreken we bewust niet over 'de psychoot' of 'de depressieveling'", gaat Cathy verder. "Door labels te plakken, pin je mensen vast in een hokje, en kan je zicht vertroebelen.

Als hulpverlener lees ik bv. liever geen diagnostisch

verslag op voorhand. Ik wil het volledige plaatje zien. Psychotherapie is geen positieve wetenschap, zoals fysica of chemie. Het is niet zoals bij een fysieke ziekte waarbij je de diagnose stelt, en daarop de behandeling aansluit. Ieder heeft zijn eigen persoonlijk verhaal van waaruit ik als psychotherapeut tracht te vertrekken of toe te komen. Om tot dat eigen unieke verhaal te komen dat vaak ondergesneeuwd is door de miserie moet je eerst en vooral een vertrouwensband opbouwen met de patiënt. Dat doe je niet vanuit een ivoren toren. De keuze in het boek om met iedereen letterlijk op stap te gaan staat hiervoor symbool."

GRENZEN TREKKEN

"Als iemand in je omgeving een psychisch probleem heeft, zit je er als betrokkene sowieso mee in. Steun en een luisterend oor bieden is dan een iets, maar 'gewoon' doen is al zeker zoveel waard. Je hoeft ook niet tot het uiterste te gaan. Er zijn, er niet van weglopen, is belangrijk. Soms is dat ook grenzen trekken en zeggen 'Ik heb het nu gehad'. Je helpt de andere een spiegel voor te houden. Dit is niet gemakkelijk, want de andere houdt jou ook een spiegel voor."

Daan

"Ik ervaar mezelf vaak als een bodemloze put. Ik vind gewoon geen uitweg in mezelf. De chaos in mijn hoofd is soms enorm groot. Ik ga kapot aan het voortdurend bezig zijn met de realiteit. Kunst kan een manier zijn om daar heel even aan te ontsnappen. Veel mensen hebben daar echter geen respect voor."



SUCCES IS EEN KEUZE, MISLUKKING DUS OOK

"We hebben tegenwoordig veel vrijheid. Niet kunnen kan eigenlijk niet meer. We staan onder druk, we moeten primussen zijn. Verschil mag niet meer. Perfectionisme wordt aangewakkerd en dat maakt mensen extra kwetsbaar.

Vele psychische stoornissen draaien om angst: angst om de anderen kwijt te spelen, angst om zichzelf te verliezen, angst om niet van tel te zijn. Wanneer voelen we ons goed? Als we naar waarde geschat worden door de anderen, als we iets betekenen. Wat is echter de norm? De omgeving bepaalt de norm, en dat is niet altijd duidelijk. Wanneer ben je een goede moeder, een goede echtgenote, een goede dochter...? Een welvarende maatschappij heeft gigantisch veel voordelen, maar ook een grandioze keerzijde."

Lander

"De gesprekken met mijn psychotherapeut hebben me veel geholpen. Voor de eerste keer heb ik hulp ervaren. Met hem heb ik veel kunnen doorwerken. Ik heb toen voor de eerste keer echte hulp ervaren. De pillen zijn één zaak, echte handvatten krijgen is een andere: Als die donkere wolken over blijven waaien, is praten de enige manier om een klaardere kijk te krijgen. En los te kunnen laten. Als iemand anders het gehoord heeft, zit het al niet meer in je eigen hoofd."



Rina

"Een depressie, het is geen pretje. Maar h t waar-schuwingssignaal was wel toen ik aan niets anders meer kon denken dan onder de trein te springen. Ik die 250% tegen zelfmoord ben, kon de gedachte aan mijn eigen dood niet meer uit mijn hoofd krijgen. Dan ben ik naar een psychiater gestapt.

Ooit las ik ergens 'een depressie maakt je volwassen'. Voor mij klopt dat 100%. Zonder die depressie en de weg die ik daardoor aflegde, heb ik zoveel keuzes leren maken waar ik vroeger geen aandacht voor had. Mijn wereld is opengegaan. Ik sta nu zoveel steviger op mijn benen."



Cathy van Gorp 'Ik was gestoord',
Uitgeverij Roularta.

Prijs: € 21,90

Wij schenken 3 exemplaren van dit boek weg!
Stuur voor 31 augustus een kaartje naar Vrouwen met vaart-gestoord, Remylaan 4b, 3018 Wijnmaal-Leuven, met vermelding van je naam, adres en lid-nummer.



MEER INFO

- www.andersgewoon.be

- www.sad.be

Het project Te Gek?! Is een initiatief van het psychiatisch ziekenhuis Sint-Annendael in Diest. Ze proberen al jaren het stilzwijgen rond psychische problemen te doorbreken.

- www.bfp-fbp.be

Hoe vind je een geregistreerde psycholoog?

- www.fitinjehoofd.be

Info over psychische klachten en tips om je mentale veerkracht te versterken.

- www.angstencentrum.be

Behandel en Adviescentrum voor angsten, fobieën en emotionele problemen.

- www.flippen.be

Overzicht van de tekens van een psychose, waar en hoe je het best hulp kunt zoeken.

- www.geestelijke-gezondheid.be

Informatie en achtergrond over verschillende ziektebeelden, tips en doorverwijzingen naar hulpcentra en -boeken.

- www.kopp-vlaanderen.be

Antwoorden en steun voor de kinderen van ouders met psychische problemen.

- www.similes.be

Vereniging voor gezinsleden en betrokkenen van psychiatrische patiënten. Met een activiteitenkalender en informatie over dienstverlening.

- www.vvvg.be

Website van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid met informatie over ziektebeelden, wetenschappelijke ondersteuning en beeldvorming.