



# **OE IS 'T IN IEPER**

## **GETUIGENISSEN UIT HET (HEILIG) HART**

**30 juni | 13 oktober 2016**

### **Brieven aan de Ieperling**

## Brief aan de Ieperling

Ieper, voor mijn opname was Ieper een passagestad. Naar daar moet je rijden om op de autostrade te gaan. Ik kende de stad wel als stad van de Grote Oorlog met het "In Flanders Fields museum." Pas na mijn opname kreeg de stad een gezicht. Een opname, dat was voor mij een immens grote stap. Inzien dat ik niet goed bezig was, dat er echt iets fout was. Ik voelde me alleen in mijn gevecht tegen mezelf. Medestudenten maakten dit ook mee dacht ik, maar niets is minder waar. Het besef kwam pas nadat de huisarts me voorgesteld had me te laten opnemen en tijdens mijn opname zelf. Het aanvaarden van de ziekte heeft voor mij veel langer geduurd. Aanvaarden dat er ook psychisch iets fout kan zijn, dat het zo ver kan gaan dat je eraan kapot gaat en dat het serieus moet genomen worden dat is voor mij een proces van lange adem geweest.

In het begin van m'n opname mocht ik niet alleen buiten de muren van het ziekenhuis. Samen met mijn ouders en vriend ging ik toen de stad in. Het leek voor mij dood. In die periode dacht ik dat ik snel beter zou worden en dat mijn levensvreugde snel terug zou keren, dat ik weer de dingen kon doen die ik graag doe, maar dat was niet het geval. Ik voelde me leeg, verloren. Alles wat ik vroeger graag deed was niet meer plezierig. Het was een akelig besef, alsof niets ooit nog rooskleurig zou worden. Dit na de opname waarvan ik dacht dat alles snel beter zou worden. De moed zakte me in de schoenen. Het masker voor de buitenwereld werd steeds moeilijker om voor te houden. Tijdens deze periode mocht ook niets leuk zijn. Anders zit je daar niet op je plaats dacht ik. De opname zou zes dagen duren, later twee weken, zes weken, twaalf weken, zes maanden en nu is het ondertussen al twee jaar en vier maanden.

Meer en meer kreeg de stad voor mij een duidelijke vorm. In het begin door de wandelingen vanuit het ziekenhuis. De vestingen hadden al snel geen geheimen meer voor mij. Later, toen ik me al wat beter voelde, volgden de winkeltjes en restaurantjes. Ook in therapie opende een nieuwe wereld voor mij. Ik begon dingen opnieuw aangenaam te vinden, nog niet leuk maar eerder een goed tijdverdrrijf. Ook mijn gedachten verzetten ging nog niet bij het uitvoeren van een activiteit. Ik bleef een heel lange tijd cirkelen in dat gevoel. Niets was leuk en sommige dingen waren gewoon draagbaar. De zwarte gedachten bleven bestaan en overheersten vaak mijn leven. Dit was niet nieuw voor mij. Al vier jaar lang wilde ik er niet meer zijn. Ik vond mezelf een last voor anderen. De wereld zou er mooier uitgezien hebben zonder mij. Ik had gehoopt dat dit gevoel direct weg zou zijn bij een opname, wat dus zeker niet het geval was, maar in deze fase was de rugzak niet zwaarder geworden. Pas lange tijd later, nu ongeveer een jaar geleden, begon de rugzak lichter te worden. Opeens kwam er een klik. Ik wilde opnieuw kunnen dromen, een toekomst uitstippelen, leven buiten de muren van het ziekenhuis, een leven zonder medicatie, ... ik moest blijven vechten, alles blijven proberen en volhouden. Zo ook de wandelingen door Ieper.

Na de winkeltjes en restaurants van Ieper zelf volgden de deelgemeenten. Zillebeke, Dikkebus, Palingbeek, Gasthuisbossen, Voormezele, ... Later ook nog Kemmel, Loker, Dranouter, Heuvelland, ... Een nieuwe wereld ging open. Ook in therapie voelde ik verandering bij mezelf. Knutselen werd opnieuw leuk, sporten was niet meer altijd straffend (in tegenstelling tot vroeger waarbij alles pijn moest doen en ik nooit mocht opgeven). Ook het contact met anderen veranderde van een terughoudende vorm tot een meer open houding. De therapieën gaven me een andere kijk op mezelf. Vooral muziektherapie, danstherapie en lichaamsgerichte therapie deden m'n ogen opengaan. Je geeft jezelf op totaal andere vlakken bloot wat soms heel confronterend was. Ze werken op de afdeling volgens de paard-kar methode, waarbij de patient het paard is en de therapeuten de kar en niet omgekeerd, wat in het begin vaak frustrerend was. Je wil dat de problemen voor jou worden opgelost, maar uiteindelijk moet je het zelf doen.

Niet alleen ik ben veranderd als persoon, ook mijn omgeving veranderde mee gedurende de opname. In het begin was er geen begrip. Ik kreeg veel bezoek, maar er was geen oor naar mijn problemen. Ik liep er ook niet mee te koop en sloot mezelf meer en meer af. De afstand tussen mij en mijn familie was vrij groot en vergrootte nog meer. Mijn vriend had het er heel moeilijk mee. Hij zat tussen twee vuren: aan de ene kant zijn liefde voor mij en aan de andere kant het respect voor zijn ouders en schoonouders die mij kwetsten. Herhaaldelijk zijn er gesprekken geweest in het ziekenhuis zelf die op zich niet veel betering brachten. Open communicatie was in het begin heel erg moeilijk, maar eenmaal er meer over gepraat werd, werd de band ook beter en beter. Van een periode waarin het beter was om elkaar niet te veel te zien is het nu geëvolueerd naar een situatie waarin ik werk bij mijn schoonouders en wekelijks naar mijn ouders ga. Het loopt goed. Het masker mag af en toe eens af. Het is nog steeds moeilijk om mijn grenzen aan te geven en me volledig zonder masker te tonen, maar ik besef wel dat dit is wat er moet gebeuren om me beter te voelen.

Vrije tijd nemen blijft voor mij iets moeilijk, vroeger vond ik dat egoïstisch voor mezelf, niet voor anderen. Nu is het besef en de wil er wel maar het neemt veel tijd in om het ook effectief toe te passen. In ZTT, zinvolle tijdstraining, blijf ik eraan werken.

Tijdens mijn opname kreeg ik niet veel kaartjes en als ik dan al een kreeg stond er in grote letters 'spoedig herstel' op. In de momenten waarin je niet gelooft in een verandering van je leven laat staan in een herstel is het soms moeilijk om dergelijke kaartjes te ontvangen. Natuurlijk deed het wel enorm veel deugd om te weten dat de mensen aan je denken. Daarom werkte ik ook mee tijdens mijn opname aan een project rond oprechte kaartjes.

Wat tijdens mijn opname constant is gebleven is de eindeloze steun van mijn vriend (ondertussen mijn echtgenoot). Zonder hem ging ik niet genoeg moed en doorzettingsvermogen gehad hebben om te blijven doorzetten. Onze relatie is er alleen maar sterker door geworden. Hij is nog altijd mijn rots in de branding. Ikzelf ben open gebloeid van een grijze muis tot een meer zelfzekere vrouw. Het enige waar ik spijt van heb is dat ik me niet vroeger heb laten opnemen.

Joke

## Brief aan de Ieperling

Dag Ieperlingen,

Mijn verhaal begon toen ik nog thuis woonde, ik was toen 16 jaar.

Ik ging naar school in Ieper, maar dat was een ramp, ook thuis liep mijn gedrag helemaal uit de hand, ik was een gesloten boek, soms opstandig, onhandelbaar...

Mijn huisarts vroeg me in opname te gaan. Daar begonnen voor mij de vragen: mag ik mijn gsm bij me houden? Mag er bezoek komen? Mag ik er dan wel weg?

Toen zette ik de stap om me te laten opnemen.

Waarom Ieper? Ik was samen met iemand uit Ieper en dacht aan mijn school.

Er kwam toch 1 klasgenote op bezoek want de rest zei, hé ze zit in het zottekot.

Ik probeerde vanuit de opnameafdeling van het Heilig Hart naar school te gaan, toen dat niet goed lukte werd ik doorgestuurd naar de vervolgafdeling. Toen begon mijn lange en moeilijke tocht met werken aan mezelf.

Vooraf toen 1 van mijn grootste zorgen opgelost werd kon ik er volledig voor gaan.

Het beeld wat ik had van psychiatrie klopte helemaal niet: mijn therapieschema zat bijna boordevol, maar dat had ik nodig. Veel bezig blijven, je kan er deelnemen aan zoveel therapieën: klei, fietsenatelier, hout, huishoudelijke therapie, papieratelier, ...

Je vindt er zoveel steun van medepatiënten, we verstaan elkaar zo goed voelen ons begrepen, trekken ons op aan elkaar. De verpleging doet super hun best om ons te steunen en door de diepe dalen heen te sleuren, ze zijn altijd een luisterend oor, geven goeie raad en helpen waar ze kunnen.

Al is het wij die het zelf moeten doen, niemand kan het doen in onze plaats.

Beetje per beetje verloor ik mijn hartje aan Ieper toen ik in de vrije tijd mocht naar buiten gaan verkende ik Ieper, de prachtige natuur en vooral de rust die ik er in vond en nog altijd vind, ook de vele winkels spraken me aan.

Na een grote 2 jaar werken aan mezelf zette ik de stap naar beschut wonen, startte terug met school en in de vakanties kon ik blijven terugvallen op de veilige omgeving en steun van het Heilig Hart. Zonder die steun kon ik het niet. Het was een lange weg met vallen en opstaan... En tijdje thuis, terug opgenomen, thuis, terug opgenomen...

Ondertussen zijn we ook blijven zoeken vanwaar mijn pijn kwam en heb ik na jaren zoeken toch eindelijk een antwoord op die vraag.

Natuurlijk was het niet alleen voor mij moeilijk ook voor het gezin was het niet gemakkelijk.

Sinds 1 van de opnames heb ik de band kunnen opbouwen met mijn mama wie nu ook veel voor me betekent. Mijn broer blijft verlangen tot ik terug thuis woon maar dat kan niet mijn hartje behoort aan Ieper.

Toen ik 18 werd kreeg ik te horen dat ik nooit zou kunnen functioneren zonder psychiatrie dat was wel even slikken. Dankzij het HH leerde ik beetje per beetje wat mijn sterktes waren en wat ik graag deed en doe. Zo begon ik veel foto's te nemen, blijf ik veel in de natuur wandelen vooral er genieten van de rust, kom buiten met evenementen in Ieper, knutsel ik veel, zet ik mijn gevoelens op papier, ... enz.

Ondertussen zal het in november 4 jaar zijn dat ik alleen woon met mijn 3 lieve schatten van konijntjes, mijn zusje komt 1 weekend per maand, ik heb werk gevonden dat ik blijf volhouden, ik heb een super lieve thuiswachtplaats gevonden wat ik met hart en ziel doe. Hier krijg ik het vertrouwen dat ik zo hard nodig had en zelf niet meer had.

Sinds ik alleen woon heb ik enkel 3 korte opnames meer gehad, dankzij de steun van mijn begeleiding waar ik eeuwig dankbaar voor ben want ze steunen me door dik en dun.

Soms hoor ik nog mensen praten over het 'zotte-kot' en ... 'de zotten' meestal spreek ik er hun over aan waarom : Bijna alle mensen die opgenomen zijn, zijn gewoon te braaf voor de maatschappij. Ze zijn misdaan geweest, zijn super lieve mensen maar die voor even of een eind heel fragiel en kwetsbaar zijn. Maar ze zijn sterk genoeg om te kunnen en willen aan hun zelf te werken!

Ik zou graag nog afsluiten met 2 gedichtjes die ik zelf schreef :

Zotten, het zotte-kot  
allemaal woorden onterecht,  
ook al voelen ze hun slecht  
het zijn mensen met een minder goed gevoel  
daarom is het daar geen gevangenisachtige boel  
het zijn mensen die werken aan hun heden  
al worden ze raar bekeken  
het zijn meestal mensen met een zwaar verleden  
ze verdienen het grootste respect,want neen ze zijn niet gek  
ze werken aan hun zelf en aan hun leven  
ze zien terug een doel om naar te streven

Onrecht werd ons aangedaan  
wij moeten verder gaan  
het word een moeilijke strijd  
de strijd naar wederkerige vrijheid  
we vechten er elke dag voor  
na alle moeite een klein stapje naar voor  
na alle stappen voor en achter  
blijft het verleden een beetje achter  
we zullen het onrecht nooit vergeten  
maar we werken nu aan het heden  
plots komt toch de dag,waar je terug de vrijheid in mag

Kim

## Brief aan de Ieperling

Beste mensen,

Eerst en vooral wil ik jullie al bedanken om de moeite te doen dit te lezen, te luisteren of aanwezig te zijn. Als kwetsbare mensen heeft dit al een positief lichtpunt voor "ons welzijn". Ik sta er 100% achter om het taboe van de Poperingseweg of zottekot in Ieper te doen wegsmelten... Daarom hoop ik dat mijn verhaal al een klein stapje in de goede richting mag zijn.

Ik keer zo'n 2 jaar en half terug in de tijd. Getrouwd, trotse mama van 2 kinderen, een eigen huis, vast werk,... kortom alles om in de ogen van andere mensen gelukkig te zijn. Maar niets was zoals het leek. Ik voelde me alleen, een last en voor iedereen droeg ik een masker hetgeen immens veel energie kostte.

Niemand zou mij begrijpen, niemand zou mijn gedragen geheim geloven; ik was een uitzonderlijk geval op deze aardbol en dacht dat iedereen beter af was zonder mij. Mijn man en kinderen, die ik oud genoeg vond om het verder alleen te redden, wisten totaal niets van deze gevoelens...Ik was bijna 40 en de volgende 40 jaar zag ik niet meer zitten! Dit hoefde voor mij niet meer. Er was maar 1 oplossing. Toch was er blijkbaar nog iets in mijn binnenste aan het vechten. Zonder aan iemand iets te zeggen, ging ik langs bij de huisarts. Ik zei dat ik nog wachtte op een laatste duwtje om er een eind aan te maken. Nooit vergeet ik zijn woorden: "We gaan een duwtje geven maar in de andere richting".

Ik werd opgenomen in de crisis van het Heilig Hart en wist totaal niet wat er me te wachten stond. Ik kan niet heel mijn verhaal uit de doeken doen, niet omdat ik niet wil, maar omdat ik met deze brief het vooral over mijn ervaringen wil hebben en mijn gevoelens in de maatschappij wil weergeven namelijk "Ons welzijn als (ex)-patiënt". In de eerste fase is het vooral op zoek gaan naar je eigen kwetsbaarheden, die je al gauw confronteren. Daarna kwam traumaverwerking, maar al vlug werd besloten hier niet dieper op in te gaan. De ervaringen die op het netvlies gebrand staan, kan je niet vergeten, wel kan je er op een gezonde manier leren mee omgaan, anders raak je niet vooruit.

Er worden je alle soorten vaardigheden aangeboden met nodige therapieën zoals je denkfouten leren opmerken of hoe je assertiever kan worden, je gevoelens uiten via muziek of via danstherapie bij jezelf blijven en gewaarworden... Heel verrassend hoe je bij bepaalde therapieën zoveel over jezelf te weten komt.

Het belangrijkste punt is om al die vaardigheden in de maatschappij toe te passen. Dat vind ik persoonlijk het moeilijkste en het is voor mij nog steeds een dagelijkse bezigheid. De hele waaier van inzichten die je krijgt, maakt dat je inzicht veel rijker is maar het toepassen is niet zo vanzelfsprekend. Heel vlug hervat je in oude gewoonten maar met de nodige hulp en inzicht zie je het gauw terug van een positievere kant. Mijn verstand weet meestal wel wat het wil of moet, maar het hart kan niet altijd volgen. Dat zijn constant 2 stemmetjes in mijn hoofd maar ze helpen me ook om de situatie op nuchtere wijze te bekijken.

Sinds eind januari ben ik terug progressief beginnen werken. De stap terug in de maatschappij loopt niet van een leien dakje. Mensen denken, ze gaat weer werken, ze is genezen. Maar ik herstel niet van een gebroken been dus niets is zoals het lijkt. Het vraagt een inspanning en de maatschappij verwacht veel van een mens. We moeten onze grenzen constant blijven bewaken en hierdoor wordt je soms anders bekeken. Je verliest vrienden en familie, pijnlijk, maar krijgt wel hechtere vriendschappen en soms begrip, uit onverwachte hoek, terug. Er is onbegrip omdat je geen uiterlijke ziekteverschijnselen vertoont. De ene dag voel je je goed en de andere dag rot en zou je liever in bed blijven. We blijven kwetsbaar maar aan de andere kant zijn we trots op onze kleine afgelegde stapjes in de juiste richting: de eerst 'neen' in je leven, jezelf rust of een beloning gunnen, je gevoelens uiten tegen je man, dochter of zoon, het voelen als je aan je limiet bent en durft overgaan tot rust zonder je schuldig te voelen. Het blijft oefenen en oefening baart kunst!

Ik wil mijn brief een positief einde geven, de stap tot opname heeft me nog geen minuut gespeten. Je voelt je er begrepen en ontmoet mensen met dezelfde gevoelens. Het hele team van psychiaters tot therapeuten, zelf de poetsgroep verdient een pluim. Dagelijks staan ze in om je op te vangen, een luisterend oor te bieden en je in een goede richting te begeleiden.

Want dit blijft hun motto "we lopen naast je om je te begeleiden op het pad dat je kiest en duwen je zeker geen verplichte richting in". Ze leren je omgaan met je kwetsbaarheden en hebben een engelengeduld! Ook wil ik langs deze weg mijn gezin bedanken. We zijn hechter geworden. Ze aanvaarden en begrijpen nu als hun vrouw of mama een mindere dag heeft, want ook het gezin wordt betrokken en krijgen de nodige ondersteuning. Communicatie is hierbij heel belangrijk.

Ik hoop met deze brief, voor de mensen die zich hier een beetje in herkennen, de drempel naar hulp van het Heilig Hart in Ieper zo laag mogelijk te maken. Het is niet zoals het in de volksmond genoemd wordt, maar het is een ware redding in nood. Een heel belangrijk iets voor het WELZIJN van mensen met een psychische kwetsbaarheid!

Dank voor je aandacht.

Een veertiger die nog veertig jaar verder wil, al is het met vallen en opstaan

Nancy

## Brief aan de Ieperling

Beste mensen,

Vandaag is voor mij een speciale dag. Er werd mij gevraagd om mijn eigen verhaal te brengen over wat welzijn in Ieper voor mij betekent nu ik al 2 jaar werkonbekwaam ben en sinds april 2015 als dagpatiënt in het psychiatrisch centrum H. Hart verblijf.

Ik wil jullie laten weten dat mensen die psychische problemen hebben of voor wie de druk van het dagelijkse leven of werk te groot wordt, echt wel nood hebben aan een 'welzijn'-gevoel. Aangezien de meeste patiënten wegens hun ziektebeeld alle plezier in het leven verloren hebben, hebben ze hiervoor steun en begrip nodig.

Toen ik in oktober 2014 wegens burn-out mijn beroep niet meer kon uitoefenen en in een depressie terecht kwam, ben ik eerst in behandeling geweest bij mijn huisarts, een psycholoog en een psychiater. Toen deze laatste mij in april 2015 aanraadde om me volledig te laten opnemen in het H. Hart ziekenhuis, heb ik dit geweigerd.

Het was voor mij verre van evident om mij in de psychiatrie te laten behandelen, omdat ik, net als waarschijnlijk velen van jullie, geen notie had van wat er binnen zo'n instelling gebeurt. De term 'opname' klonk namelijk heel drastisch en bangelijk in de oren; ik dacht meteen aan vrijheidsberoving, medicatie krijgen waardoor ik niet nuchter meer zou kunnen denken, mijn eigenheid zou verliezen, dat mijn eigen mening of wil zou afgenomen worden enz., in feite enkel negatieve gedachten. Nu weet ik wel beter. De therapieën die ik krijg, doen me beetje bij beetje terug zin krijgen om te genieten van het leven en mijn zorgen in een beter perspectief te plaatsen.

Uiteindelijk stemde ik toe om mij als dagpatiënte te laten behandelen. Wat prijs ik mij gelukkig dat ik hiervoor in eigen stad terecht kon, met het voordeel dat ik er met de fiets of te voet naar toe kan, want fietsen en wandelen heb ik altijd graag gedaan.

In de voorbije twee jaar heb ik kunnen rekenen op de steun van mijn kinderen en echte vrienden. Toch voelde ik mij vaak alleen en was ik soms bang vrienden te verliezen omdat ik hen niets te bieden had en het niet altijd gezellig was om bij mij op bezoek te komen..... Nu ik mijn hectisch leven, zowel op professioneel als sociaal vlak, achterwege heb gelaten en heb leren genieten van vele dingen, waar ik vroeger zelfs nooit bewust bij stilstond, ben ik veel rustiger geworden en durf ik mijzelf weer graag zien. Hierdoor kan ik anderen ook gelukkig maken.

Het genezingsproces gaat nog steeds met vallen en opstaan maar dankzij mijn eigen inspanningen en professionele aanmoedigingen van psycholoog, psychiater en therapeuten krijg ik mijn leven weer stilaan op de rails.

Binnen de muren van het ziekenhuis is het echter niet allemaal kommer en kwel, er wordt ook gelachen, vriendschappen worden gesmeed, samen kunnen we sporten, vaardigheden aanleren, trainingen volgen om ons "innerlijke ik" sterker te maken om weerstand te bieden aan de prikkels van buitenaf. Ik heb leren breien, haken, in de tuin gewerkt, kaarsen gemaakt en allerlei cursussen gevolgd ; sinds kort mag ik één namiddag in de week meehelpen in het winkeltje "'t één en 't ander". Dit alles draagt ertoe bij dat ik weer ben beginnen geloven in mezelf, hetgeen dan weer bijdraagt tot een goed gevoel en een vorm van "welzijn".



Ik durf te bekennen dat ik het tijdens de eerste maanden van mijn behandeling erg moeilijk had om buiten te komen en ik steeds probeerde om mensen te mijden, zodat ik zeker niet over mijn ziektebeeld zou moeten spreken. Nu ik echter ben aangesterkt, kan ik al eens genieten van een wandeling of fietstochtje op de Vestingen, rond Zillebekevijver of in de Palingbeek; Ieper heeft heel veel troeven! De Gevleugelde Stad, optredens in Het Perron en in de Stadsschouwburg, de Muzikale Dinsdagen, enz. dragen ertoe bij dat ook mijn sociaal leven weer op gang komt, al besef ik heel goed dat ik rekening moet houden met mijn eigen grenzen.

Mijn vroeger hectisch leven met stress en drukte wil ik zeker niet meer terug. Voor mij is het “nu-moment” belangrijk en piekeren over wat morgen komt, doe ik al een tijdje niet meer. “Welzijn” betekent voor mij prioriteiten stellen, “me goed voelen” bij hetgeen ik doe, genieten van mijn gezin en vrienden, deelnemen aan het culturele en sportieve aanbod van de Stad Ieper.

Ik hoop dat ik door mijn eigen verhaal te vertellen de drempel verlaagd heb voor mensen die het moeilijk hebben en twijfelen om psychiatrische hulp te zoeken; het is zo belangrijk om je goed in je vel te voelen en het is mogelijk om je eigen “welzijn” terug te vinden door de stap naar professionele hulp te zetten.

Regine