

De kracht van muziek

Mijn verhaal begint toen ik een jaar of 8 was, ik ben op die leeftijd depressief geworden. De oorzaak hiervan lijkt misschien onbenullig, maar het had een grote impact op mij. In de kleuterklas had ik het namelijk nogal 'voor het zeggen', als ik een bepaald spelletje wou spelen, gingen de andere kinderen hiermee akkoord, om maar een voorbeeld te geven. Eenmaal in de lagere school, kreeg ik meer weerstand van mijn klasgenoten en het verschil was zo groot, dat ik dit niet kon plaatsen. De manier waarop ik het gewoon was, was opeens weg en ik vond dit heel moeilijk. In deze periode huilde ik veel en had ik gedachten aan de dood. Mijn ouders waren bang dat ik mezelf iets zou aan doen, dus werden alle deuren op slot gedaan. Dit was voor hun een manier om mij veiligheid te bieden. Alleen stopte het daar niet.

Een jaar later, op mijn 9^{de}, kreeg ik mijn eerste psychose. Ik herinner me nog dat ik stemmen hoorden en dingen zag die er eigenlijk niet waren. Deze psychose heeft ongeveer een jaar geduurd. Ik werd een erg bang kind, terwijl ik hiervoor van bijna niets bang was. Opeens was de angst overheersend en durfde ik bijna niets meer. Over deze angst heb ik ook een liedje geschreven, waarvan de tekst samenvat hoe ik me toen voelde. Het nummer noemt 'Schaduw' en dit is een deel van de tekst:

**“Als mijn schaduw me achtervolgd
Dan ben ik toch zo bang
Zijn mijn nachten veel te lang
En mij dagen veel te kort
Eens wakker in de ochtendglorie
Dan weet ik waarnaar ik verlang
Want dat hele kleine beetje
Maakt me toch zo bang”**



Vanaf dit moment lukte het ook niet meer om naar school te gaan, er werd hulp gezocht voor mij. Mijn mama werkte zelf in een psychiatrisch ziekenhuis en heeft contact opgenomen met een psychiater, die snel psychologische hulp kon regelen voor me. Ik ben toen bij een ambulante psycholoog terechtgekomen, waarna ik opgenomen ben op een K-Dienst, de kinderpsychiatrie. Hier ben ik eerst geobserveerd om te kijken wat er met mij aan de hand was en daarna heb ik een dagbehandeling gevolgd, zodat ik thuis kon gaan slapen omwille van mijn angsten.

Tijdens de observatie kwam naar voren dat ik 'MCDD' heb, voluit betekent dit Meervoudige Complexe Ontwikkelingsstoornis. Voor mij houdt dit in dat ik het moeilijk vindt om mijn eigen emoties te herkennen en een onderscheid te maken tussen realiteit en fantasie. Ik was dus niet gewoon bang, maar enorm angstig en vanuit die angsten, kon ik feit en fictie niet meer onderscheiden. Hierdoor kreeg ik dus de psychoses. De overgang van kleuterklas naar lagere school heeft dit duidelijk gemaakt omdat de situatie opeens heel anders was, en die verandering was moeilijk voor mij, moeilijker dan iemand zonder MCDD.

Deze behandeling in de kinderpsychiatrie duurde ongeveer zeven weken. In deze behandeling is er veel geprobeerd met medicatie, maar in het waren er problemen met het vinden van de juiste medicatie waardoor ik helemaal niet meer mezelf was. Na deze zeven weken stond de medicatie op punt en werd ik terug meer en meer mezelf. Er waren verschillende soorten therapie die mij goed vooruit hielpen, zoals creatieve therapie en, vooral, muziektherapie. Hier haalde ik veel energie uit. De hulpverleners hielpen me ook goed, en niet alleen mezelf, maar ook mijn ouders. Ik merkte dat mijn mama en papa hier ook veel steun uit haalden. Al bij al was dit voor mij een goede opname waarin ik mezelf beter leerde kennen. Zowel de creativiteit naar tekenen, als naar muziek toe, spelen een belangrijke rol in mijn verdere verhaal.

Hierna ging ik terug naar de lagere school, eerst een jaar halve dagen waarin ik de algemene vakken volgde en daarna ben ik, in mijn 6^{de} jaar lager, terug volledig naar school geweest. Alleen ging het op dat moment nog altijd niet goed met mij, ik bleef last hebben van mijn psychoses. Ik bleef angstig, ik wist dat de dingen die ik zag en hoorde, niet echt waren, maar toch was het moeilijk om hiermee om te gaan. Toen kwam ook de verandering naar het middelbaar en opnieuw was deze verandering moeilijk voor me. Ik werd alle jaren van het middelbaar gepest omdat ik anders was. Mijn hersenen waren aangetast door de psychose, waardoor ik niet meer goed kon lezen en schrijven en dus 'anders' was. Toen ik 17 jaar was, en in mijn laatste jaar middelbaar zat, werd ik opnieuw opgenomen.

Deze opname heeft ook zeven weken geduurd, waarin ik meer muziektherapie had dan in mijn eerste opname. Toch waren het vooral de gesprekken die mij vooruit hielpen want ik kon mezelf redelijk goed uiten en de babbels die ik had met de hulpverleners, die van mens tot mens en niet van hulpverlener tot patiënt, hebben me het meest vooruit geholpen. Eenmaal uit deze opname, zat ik nog half en half in psychose, het was randje kantje.

Hierna heb ik mijn 6^{de} middelbaar opnieuw gedaan, dit was het enige jaar waarin ik niet gepest werd. Ik ben uiteindelijk afgestudeerd en ben toen gaan verder studeren. Jammer genoeg had ik door de hersenschade van de psychoses, niet de ondersteuning die ik nodig had op de hogeschool, dus deze studie heb ik niet kunnen afmaken. Een jaar later ben ik met een andere opleiding gestart, licht- en geluidstechnieken, en deze opleiding heb ik wel kunnen afmaken. Hier heb ik ook direct werk in gevonden en sindsdien is mijn leven terug echt gestart.

Ik ben sinds mijn 17^{de} niet meer opgenomen geweest en dit mede dankzij de steun van mijn omgeving, vooral van mijn mama, maar ook van mijn psychiater die ik al ken sinds ik 12 ben en waar ik, als ik er zelf niet uit geraak, snel terecht kan. Ik kon mijn hart luchten, praten over wat er in mij omging en zo stappen vooruit zetten. Ik voel nu zelf aan wanneer ik het moeilijk heb, wanneer ik rust nodig heb om te zorgen dat mijn psychoses niet terug opkomen. Hiervoor neem ik ook nog altijd een onderhoudsdosis medicatie. Ik oefen mijn job met alle plezier uit en mijn creativiteit kan ik ten volle laten gaan met muziek maken en tekenen. Deze hobby's zijn voor mij een moment om tot rust te komen, om me helemaal te focussen op waar ik mee bezig ben. Het trekt me als het ware door de moeilijke momenten heen. Ik heb geen volledige psychoses meer gehad, wel op het randje, maar niet meer zoals vroeger. Dit is iets waar ik mijn leven lang bewust van moet zijn. Mijn eigen grenzen bewaken, is zo belangrijk voor mijn welzijn.

Ik eindig mijn verhaal graag met een tip voor jou, de lezer: blijf altijd in jezelf geloven, blijf altijd van jezelf houden. Jij bent de belangrijkste persoon in je eigen leven. Daarnaast is praten ook echt belangrijk. Het maakt niet uit met wie, maar praat over wat er in je omgaat, want praten helpt echt. Omringd met mensen die je graag zien en je steunen kom je er wel.