

Omdenken van paniek naar positiviteit

Mijn verhaal begint wanneer ik van de lagere school naar het middelbaar ga. Ik kwam van een kleine wijkschool en ging naar een grote middenschool, wat een hele aanpassing was. Ik moest hier vanaf nul beginnen en nieuwe vrienden maken. Vanaf dit moment werd ik ook gepest, wat een grote invloed op mij gehad heeft. Ik begon paniekaanvallen te krijgen in de klas, wist niet wat ik kon zeggen of doen om te zorgen dat ik niet veroordeeld werd. In het begin wist ik nog niet dat dit zo noemde, ik voelde vooral dat ik heel veel begon te piekeren en niet meer wist wat ik kon doen of zeggen, het was interne paniek die niemand langs de buitenkant zag. Na ongeveer een jaar, toen ik in het tweede middelbaar zat, werden de paniekaanvallen zo erg dat ik niet meer naar school kon. Ik kreeg al angst voordat ik naar school vertrok en dat maakte dat ik niet meer op school raakte, het werd te moeilijk voor mij.

Op dat moment had mama het gevoel dat het niet goed ging met mij en ben ik voor de eerste keer naar een psycholoog gegaan. Jammer genoeg bleek dat de paniekaanvallen al zo ver gevorderd waren dat ik na twee of drie gesprekken in mijn eerste crisisopname beland ben die ongeveer drie weken heeft geduurd. Deze opname heeft me veel gebracht: ik vond er rust en daar kreeg ik de uitleg dat ik last had van een angststoornis, wat de paniekaanvallen veroorzaakte, waardoor het voor mij duidelijker werd waar ik last van had en van waar dat kwam, dit bleek een combinatie te zijn van mijn opvoeding en het pesten op school.

Na de crisisopname heb ik ook nog een dagopname gehad, hier zat ongeveer een maand tussen. In die tussenperiode heb ik ook geprobeerd om terug naar school te gaan, maar dit bleef te moeilijk voor mij. Op die maand tijd ben ik, denk ik, drie keer naar school geweest, ondanks dat ik thuis al meer rust gevonden had en hier geen last meer had van paniekaanvallen. Het bleef moeilijk op school, de omgeving waar zoveel gebeurd was. De dagopname bleek uiteindelijk niet echt iets voor mij te zijn, het was switchen tussen de therapieën, naar huis gaan, proberen naar school te gaan en dus wisselen tussen een veilige en niet veilige omgeving. Ik kreeg vanuit het CLB weinig ondersteuning, er leek ook niet zoveel kennis te zijn over mentaal welzijn en dat heb ik wel gemist in die periode.

De dagopname duurde 10 weken waarvan ik één dag per week therapie had en deze eindigde in augustus, een aantal dagen voordat ik naar het derde middelbaar ging. De dagopname heeft me ook niet zo goed geholpen omdat ik er zelf nog niet klaar voor was: ik was het ondertussen gewoon om paniekaanvallen te hebben en daardoor voelde het niet als iets waar ik aan wou werken. Daarnaast dacht ik ook dat ik iets gedaan had waardoor ik de paniekaanvallen kreeg, alsof ik het ergens wel verdiende. Mijn eigenwaarde was volledig aan de kant geschoven op dat moment en dit belemmerde me om aan mezelf te werken.

Ondanks dit, kon ik gelukkig wel starten in het derde middelbaar en lukte het me redelijk goed om dit vol te houden, zeker toen de coronaperiode uitbrak. Voor veel klasgenoten was het moeilijk om thuis te blijven en alle lessen online te volgen, maar voor mij kwam dit als geroepen. Ik kon mijn normale studie blijven doen, mijn toetsen indienen en punten halen, en dat van thuis uit, waardoor ik veel minder last had van paniekaanvallen. Op die manier kon ik toch mijn jaar goed afronden.

Hoewel dit voor mij een groot voordeel was om toch te kunnen studeren, was er ook het nadeel dat ik hierdoor meer angst kreeg om buiten te komen en om sociale contacten te leggen met anderen. Op dat moment was ik het gewoon om binnen te blijven zonder al te veel contact omdat het simpelweg niet mocht. Toch wou ik op een bepaald moment gaan oefenen met terug sociaal contact aan te gaan en dat ging toen dus niet, wat de drempel hoger maakte om te oefenen met sociaal contact, zeker om met vreemden in contact te komen. Zo vond ik het bijvoorbeeld heel moeilijk om naar de winkel te gaan en te betalen aan de kassa want daar zat dan een vreemde voor mij. Ik wist niet wat ik kon zeggen, hoe ik iets kon zeggen en hoe ik kon reageren als die mij iets zou vragen. De coronaperiode heeft dus enerzijds geholpen en anderzijds andere delen van mijn leven moeilijker gemaakt.

Dan komt het moment waarop je wel terug buiten mag komen, terug contact mag maken met anderen en terug meer kunt doen. Dit was moeilijk voor mij, maar stapje voor stapje lukte het me wel om terug meer die dingen te doen die ik de voorbije jaren zo moeilijk vond. Ik had op dat moment ook een

psychiater, ging nog naar een psycholoog en nam medicatie om mij meer tot rust te brengen en om de angsten beter onder controle te houden. Na mijn derde middelbaar, toen ik 15 jaar was, heb ik besloten om duaal leren te gaan doen, dit houdt in dat ik zowel naar schoolging als ging werken. Ik heb toen voor paardenhouder gekozen omdat ik een grote voorliefde heb voor paarden en omdat het voltijds naar schoolgaan moeilijk bleef. Ik kwam hier bij een best groot bedrijf terecht waarbij ik de paarden kon verzorgen en een band kon opbouwen met de dieren. Ik vind het veel makkelijker om met dieren om te gaan: zij voelen aan als er iets mis is en zonder woorden kun je elkaar vinden en elkaar ondersteunen. Ik kon de lichaamstaal van de paarden ook lezen alsof het mensentaal was. Ik vond het heel leuk, alleen waren er meerdere problemen binnen het bedrijf waardoor het niet mogelijk was om deze richting verder te zetten en heb ik dit na een jaar moeten stopzetten.

In die periode, toen ik 16 jaar was, kreeg ik ook de diagnose van autisme. Op dat moment vond ik het erg verwarrend omdat ik niet de nodige uitleg had gekregen over wat dit inhield voor mij. Er werd letterlijk gezegd dat ik alleen de diagnose kreeg zodat ik naar het speciaal onderwijs kon gaan. Voor mij voelde het niet alsof het om mij ging, maar alleen over de school. Hierna ben ik dan ook gestart in het speciaal onderwijs, wat mijn vijfde jaar zou zijn. Dit jaar verliep goed en ik ben het hele jaar naar school kunnen gaan omdat ik de juiste begeleiding kreeg en ik kon hier aangeven wanneer ik last kreeg van een paniekaanval. Toch wou ik graag mijn middelbaar diploma halen en dat ging niet binnen de richting die ik volgde, dus ben ik opzoek gegaan naar een manier om toch een diploma te kunnen halen en zo kwam ik terecht bij het volwassenonderwijs waar ik dan de kans kreeg om alsnog een middelbaar diploma te halen.



Toch werd het hier weer moeilijker voor mij en begon ik terug last te krijgen van paniekaanvallen in de klas, wat ervoor zorgde dat ik terug thuisbleef. Ik ben toen opnieuw in een diep dal terechtgekomen en heb ik opnieuw een crisisopname gehad. Toch ben ik daar stilletjes aan ook weer uitgekropen en kreeg ik op dat moment thuis les, wat voor mij mijn redding geweest is. Deze thuisleerkracht betekent heel veel voor mij omdat ze me ook ondersteunt met mijn mentaal welzijn. In dezelfde periode heb ik mijn huidige vriend ook nog eens leren kennen en sindsdien gaat het echt wel bergop met mij! Zowel de thuisleerkracht als mijn vriend helpen mij om vandaag de dag nog stappen te blijven ondernemen. Zo durf ik ondertussen terug het openbaar vervoer te nemen, wat mijn vrijheid veel groter maakt en waardoor ik weer droom over mooie reizen maken.

Momenteel ga ik nog naar het volwassenenonderwijs in een richting waarbij ik alle lessen online kan volgen en dit werkt echt goed voor mij. Dit jaar ga ik proberen mijn algemene vakken nog te halen en volgend jaar kan ik mijn beroepsgerichte vakken nog halen. Ik doe een richting die ik heel graag toe, waar ik mijn creativiteit in kan gebruiken en het gaat beter en beter met mij. Ik heb zoveel gehad aan mijn omgeving, aan mijn vriend en aan mijn thuisleerkracht. Ja, de opnames hebben me ook veel bijgebracht, maar mijn eigen context is de grootste kracht die mij vooruit heeft geholpen. Ik ben ook mijn medicatie aan het afbouwen, dus ik ben echt grote stappen aan het zetten in mijn leven! Ik leer omgaan met mijn moeilijkheden in plaats van er tegen te vechten om het te onderdrukken.

Zo zie je maar, ook met vallen en opstaan kun je er raken en met bepaalde aanpassingen, kan je toch je dromen waarmaken. Ik wil mijn verhaal graag afsluiten met een tip naar jou, de lezer toe: laat angst niet de leider doorheen je leven zijn, er valt meer uit het leven te halen en de angst zal je alleen maar beperken in je mogelijkheden.