

“Ik sta op het spoor en denk; ‘dit is mijn einde.’”

Shaina (20) komt vol enthousiasme binnen en stelt zichzelf vrolijk voor. Als je haar ziet zou je niet denken dat ze al zoveel heeft meegemaakt. Maar als ze haar verhaal vertelt blijkt dat wel heel anders te zijn.

Terug in de tijd

“Ik ben een jaar of 14 en het gaat heel slecht met mij. Ik heb mentale instortingen en ik hoor alleen maar stemmen in mijn hoofd. Ik zie schimmen en ik besef me niet dat ik het contact met de realiteit kwijtraak. Mijn zintuigen worden niet geprikkeld en ik zie onder andere spinnen op de muur die er eigenlijk niet zijn. Soms zie ik ook groene ogen. Ik slaap met een bureaulicht aan zodat ik weet dat het echt is. De stemmen worden steeds negatiever. Ik hoor dingen zoals; ‘je bent het niet waard, wat doe je hier en maak er maar gewoon een einde aan’.”

“Ik doe hierbij ook veel aan zelfbeschadiging. Ik heb een hele slechte dag en ik ben bij mijn tante. Zij is als een tweede moeder voor mij en ik ben daar dan ook vaak te vinden. Ik begin te huilen op het toilet en zit daar helemaal overstuur en in paniek met het licht uit. Mijn tante hoort dit en komt naar mij toe en ik vertel haar alles. Meteen heeft zij de huisarts gebeld. Mijn moeder wilde niet dat ik in therapie ging, omdat zij er zelf een hele slecht ervaring mee heeft en dit niet voor mij wilt. Dus ga ik niet in therapie. Thuis heb ik een moeilijke tijd, want in de westerse cultuur wordt er niet over deze dingen gepraat. Daar stoppen de mensen zulke problemen in een doosje dat nooit meer opengaat.”

“Op school vertelt een vriendin aan mijn mentor dat ik aan zelfbeschadiging doe. Mijn mentor belt meteen mijn moeder en stiefvader voor een gesprek. Ik ben zo bang, want ze weten hier niks van. Mijn moeder begrijpt er helemaal niks van, maar ik kan het haar zelf ook niet uitleggen. Had ik de woorden maar. Na het gesprek is ook mijn moeder het ermee eens dat ik in therapie ga.”

Behandelingen

“Ondanks therapie worden al mijn problemen steeds groter en na een jaar vraag ik zelf om een opname, want het gaat zo

niet langer. Ik ben een gevaar voor mezelf en de mensen om mij heen. Ik wil de realiteit opnieuw ontdekken en weer kunnen voelen. Vervolgens word ik opgenomen in Triversum voor drie maanden.”

“De diagnose die bij mij is vastgesteld is posttraumatische stressstoornis met een aanleg voor psychoses. Mijn trauma komt door het jong overlijden van mijn vader. Ik ben dan nog maar zes. Op school word ik ook veel gepest en ik heb geen geweldige band met mijn moeder. Ik weet niet beter dan meer aan anderen te denken dan aan mezelf. Een depressie komt ook om de hoek kijken, wat niet gek is na alles wat ik meemaak. Ik krijg ook medicijnen om de klachten te verminderen.”

Beter worden

“Ik kom uit Triversum met een signaleringsplan. In dit plan staat wat ik moet doen om weer realiteit te voelen als de stemmen terugkomen. Het werkt echt, al mijn zintuigen worden geprikkeld en ik kom terug bij de werkelijkheid.”

“Ik weet dat als ik ik uit deze depressie wil komen ik aan mezelf moet denken. Ondanks mijn behandeling zit ik er toch weer helemaal doorheen. Ik sta op het spoor en denk; ‘dit is mijn einde’. Ineens voel ik een hand op mijn schouder en deze persoon trekt mij van het spoor af. Hij vertelt mij dat hij op dezelfde plek heeft gestaan en dat ik het wel waard ben. Dit maakt een hele grote impact op mij. Diezelfde dag ga ik meteen op zoek naar manieren om mezelf beter te maken.”

Mijn nieuwe leven

“Ik kan nu nuchter over mijn problemen praten, omdat ik goed aan het herstellen ben. Ik kon dit eerst niet zonder te huilen. Het is een heftige tijd voor mij geweest en het ging zo snel. Ik werd binnen drie weken al opgenomen. Triversum heeft in zekere zin wel geholpen, ik kwam er bewuster uit. Ik besef dat depressie een welvaartziekte is.”

“Op dit moment zit nog maar aan één medicijn en dat is een kleine hoeveelheid. Het helpt me wel echt de dag door te komen. Hierdoor heb ik veel controle en kan ik normale dingen doen zoals werken. Aan het einde van de dag de medicatie uitwerkt merk ik dit wel. Ik heb heel af en toe nog waanbeelden, maar ik weet nu wel dat ze niet echt zijn.”

“Uiteraard heb ik soms mijn slechte momenten, maar dat is ook logisch. Ik heb gewoon geen jeugd gehad door deze

gebeurtenissen. Ik heb niet kunnen puberen, ben nooit rebels geweest, want ik zat alleen op mijn kamer verdrietig te zijn. Ik weet nu wanneer ik moet oppassen voor mijn depressie. Het begint bij mij als ik me niet lekker in me vel voel en slecht voor mezelf begin te zorgen. Ik begin af te dwalen en kom niet aan mijn dagelijkse activiteiten toe. Ik word bang dat mijn somberheid mij overneemt. Nu ik dit van mezelf weet kan ik er beter mee omgaan.”

“Ik werk nu bij de Xenos en volg daar de bijpassende BBL-opleiding. Thuis volg ik een online hoorcollege over psychopathologie. Hier wil ik graag meer over leren. Op een dag zou ik ook nog op de universiteit geneeskunde willen studeren. Buiten dit is mijn grootste hobby muziek maken. Ik speel gitaar, piano en ik zing. Daarbij schrijf ik ook zelf teksten.”

Shaina heeft het leven goed opgepakt en vind weer plezier in haar dagelijkse activiteiten. Haar mentale problemen liggen steeds meer op de achtergrond en ze heeft een goede manier gevonden om ermee om te gaan. “Ik vind dat de maatschappij steeds beter reageert en dat er meer erkenning is. Ik merk dat er meer werk van wordt gemaakt en dat vind ik fijn.”