
NIEUWS

"Iedere ziekteperiode maakt mij sterker. Ik leer mezelf telkens beter kennen."



Op
World Bipolar Day
staan we stil bij uitdagingen en overwinningen van mensen die leven met een bipolaire kwetsbaarheid.
Een van hen is
Annelies

.

Annelies is momenteel in dagbehandeling op
De Wending 3

. Het leven met een bipolaire stoornis heeft haar doen inzien dat zelfzorg cruciaal is voor haar welzijn.
Ze deelt openhartig haar ervaringen met deze complexe aandoening.

Annelies

“Er zijn verschillende types van bipolariteit. Mijn diagnose luidt type 1, wat betekent dat ik vooral manische episodes doormaak

. Depressieve periodes ervaar ik in mindere mate.

Tijdens zo’n hypomane fase is mijn slaappatroon vaak ontregeld

. Ik slaap moeilijk in of word vroeg wakker. Overdag voel ik mij dan gespannen of begin ik te hyperventileren.

Ik werk als ergotherapeut in de ouderenzorg. Ik ben altijd open geweest over mijn psychische kwetsbaarheid en voel er geen schroom rond. Gelukkig is mijn werkgever heel begaan en krijg ik alle kansen om mijn werk te combineren met dagbehandeling.



**Ik prijs mezelf gelukkig dat ik vrij snel de juiste diagnose en passende medicatie heb gekregen. Er zijn andere types van bipolariteit die veel moeilijker te controleren zijn. Doorheen de jaren heb ik geleerd om mijn kwetsbaarheid te begrijpen en te beheersen
. Dat was met vallen en opstaan.**

Hoogspanning

**In 2007 kreeg ik voor het eerst een psychotische opstoot
. Verschillende zaken speelden hierin een rol: de studiekeuze waar ik voor stond, spanningen thuis ... Door een samenloop van omstandigheden stond ik op verschillende vlakken onder hoogspanning.**

Sindsdien heb ik nog verschillende opstoten beleefd. In 2016 heb ik na de geboorte van mijn zoontje een kraambedpsychose doorgemaakt. Hormonale schommelingen, samen met een verstoord slaappatroon en een mindere opvolging van mijn medicatie, waren belangrijke triggers.

Ik ervaar ook dat mijn episodes een stuk seizoensgebonden zijn. In de lente heb ik vaak manische periodes terwijl het najaar mij eerder somber stemt.

Tweede thuis

**Tijdens een ziekteperiode is De Wending 3 zo'n beetje een tweede thuis. De hulpverleners kennen mij al lang hé. Ik kan hier mezelf zijn en rust vinden. Tijdens een herstelgerichte vorming heb ik mijn herstelverhaal geschreven
. Daar heb ik ook veel aan gehad.**

Iedere ziekteperiode maakt mij op een bepaalde manier sterker. Ik leer mezelf, de symptomen en de triggers telkens opnieuw beter kennen.

Zelfzorg is voor mij ontzettend belangrijk

: wandelen en lopen, voldoende slapen, gezond eten, muziek luisteren, creatief bezig zijn ...

Maar ook tijdelijk mijn sociale contacten wat beperken en sociale media achterwege laten. Uit ondervinding weet ik hoe belangrijk het is om grenzen te stellen en mijn geest rust te gunnen



Uit ondervinding weet ik hoe belangrijk het is om grenzen te stellen en mijn geest rust te gunnen.

Positieve kanten

Het is niet allemaal kommer en kwel hé. Er zijn ook positieve kanten. Tijdens een hypomane fase ben ik vaak

heel creatief

. Mijn bipolariteit heeft mij als persoon gevormd.

Ik heb geleerd om op een bepaalde manier over mijn emoties en kwetsbaarheid te spreken. Daardoor sta ik als mens sterker in mijn schoenen.

Mijn diagnose is een uitdaging maar evengoed een kans om meer stil te staan bij de waarde van het leven en de kleine dingen. Veel mensen lopen zichzelf voorbij met een drukke job en gezinsleven.

Ik heb geleerd gelukkig te zijn met mezelf.

Het komt erop neer de balans te zoeken tussen wat je zelf belangrijk vindt en wat je voor anderen kunt betekenen als vriend of familielid.

Zoek de balans tussen wat voor jou belangrijk is en wat je voor anderen kunt betekenen.