

NIEUWS

“Als je jezelf niet aanvaardt, hoe kan je dan verwachten dat anderen dat doen?”



Alsof iemand plotseling de stekker uittrekt.

Zo beschrijft Virginie haar eerste psychotische opstoot. Daags na een traumatische bevalling wacht er geen roze wolk maar een draaikolk die haar meesleurt uit de realiteit.

Ze ontwikkelt waanideeën en probeert zelfs te vluchten uit de materniteit. Virginie blijft overeind maar gespecialiseerde hulp zal nog jaren op zich laten wachten.

**Een getuigenis in het kader van
Psychose Awareness Day 2025.**



Virginie werkt in de thuiszorg en weet als geen ander wat het betekent om te vechten voor jezelf. Ze zat jarenlang verstrikt in een toxische relatie waarin haar ex-partner haar klein hield, manipuleerde en emotioneel chanteerde.

“Bij anderen toonde hij zich van zijn beste kant maar binnenskamers kleineerde hij mij. Hij gaf mij voortdurend het gevoel dat ik een nietsnut was. Door zijn bemoeienissen raakte ik vervreemd van mijn familie en netwerk.”

Leven onder druk

Na een mislukte scheidingspoging in 2009 voelt Virginie zich leeggezogen en vastgeketend. “Hij bleef maar bellen en aandringen,” zegt ze, “alsof ik nergens meer naartoe kon.” Voor de tweede maal doet een heftige emotionele shock haar kwetsbaarheid oplaaien.

Virginie verliest de grip op zichzelf en haar omgeving. “Ik leek losgekoppeld van het hier en nu. Opgesloten in mijn eigen wereld

. De radio moest uit: ze babbelen toch maar over mij. Ik vluchtte in het geloof en sloeg zelfs aan het bidden. Hoe dat komt? Geen idee. Ik houd zielsveel van mijn hond maar wou niet meer met hem in dezelfde ruimte zijn; hij boezemde mij angst in.”

Opnieuw blijft gespecialiseerde zorg of therapie uit. “Alleen mijn huisarts volgde me op. Ik weet niet hoe, maar uiteindelijk ben ik er toch doorgeraakt. Ik besef nu dat ik vaak over mijn eigen grenzen ben gegaan. Ik zou altijd toegeven en meer van mezelf vragen. Die psychoses voelde ik niet aankomen, ze kwamen heel plotseling opzetten, alsof er ergens een stekker wordt uitgetrokken.”

"Ik voel me hier gehoord. Mensen moeten weten dat het veel meer is dan enkel een babbeltje doen; er wordt gewerkt aan oplossingen."



Enkele jaren later is de scheiding definitief. Sindsdien blijft Virginie gespaard van psychoses. Ze leert haar nieuwe partner kennen en bouwt geleidelijk haar medicatie af. Tot in 2024.

Het nakende overlijden van haar vader is een zware dobber

. Veel emoties, een complexe familiesituatie en haar wil om ondanks alles toch aan het werk te blijven, leiden opnieuw tot een psychotische opstoot.

Opname als keerpunt

Virginie zet een belangrijke stap. “Ik had mijn nieuwe partner beloofd om mij te laten opnemen als het nog eens gebeurde. Na enkele dagen op de

HIC crisiseenheid

van Heilig Hart Ieper voelde ik mij klaar om terug aan het werk te gaan maar dat bleek een vergissing.

In overleg met dr. Verhaeghe koos ik voor een opname. Geen volledige opname, wel dagtherapie

. Ik vind het belangrijk om mijn kinderen naar school te kunnen brengen. Eind 2024 ben ik gestart op

De Wending 3

.”



Voor het eerst voelde ik: ik mag grenzen stellen, ook tegenover mijn familie. Zelfzorg is geen egoïsme, maar noodzaak.

Haar opname luidt een keerpunt in. “

Therapie

hielp mij om oude overtuigingen los te laten. Voor het eerst voelde ik: ik mag grenzen stellen, ook tegenover mijn familie. Zelfzorg is geen egoïsme, maar noodzaak.”

“Tijdens de therapieën ontdekte ik al mooie dingen. Borduren met kruisjessteek is een oude hobby die ik terug heb opgepikt. Het werken met keramiek was ook een uitdaging: je maakt een product van begin tot einde, je ziet het groeien en uiteindelijk ben je trots op jouw creatie. Zo van *tiens, ik kan dat ook.*”

Verder had muziektherapie een grote impact. Ze was aanvankelijk terughoudend om haar voorkeur voor Franse muziek te delen met de groep, uit angst voor oordeel. Maar het tegendeel gebeurde.

“Ik wou er eerst de brui aan geven maar dankzij de aanmoedigingen van therapeuten Nele en Heidi heb ik het toch gedurfd. Ik kreeg positieve reacties op mijn muziekkeuze, dat deed zoveel deugd.

Muziek is belangrijk voor mij

en heeft mij ook geholpen om terug te connecteren met mijn dochter. Tijdens het afwassen leggen we nu elk om beurt een liedje op.”

"Zorgen voor jezelf is de eerste stap om er ook te kunnen zijn voor anderen."

Herval voorkomen

Deze ervaringen openden iets nieuws. “Ik voel me hier gehoord. Mensen moeten weten dat het veel meer is dan enkel een babbeltje doen; er wordt gewerkt aan oplossingen.”

"Ook het werken met de

Balkmetafoor

vond ik waardevol. Gaandeweg ontdekte ik wat helpt om in balans te blijven. Ik heb geleerd mezelf en mijn kwetsbaarheid te aanvaarden. Want als je jezelf niet aanvaardt, hoe kan je dan verwachten dat anderen dat doen?”



Virginie staat nu anders in het leven en kijkt met vertrouwen naar de toekomst. Samen met verpleegkundige Célestine ontwikkelde ze een preventieplan ; dat moet eventueel herval voorkomen.

“Mijn plan hangt thuis in de keuken. Het toont drie zones met specifieke signalen waar ik en mijn gezin alert voor zijn, als een verkeerslicht. Minder koken of bakken, in mezelf gekeerd zijn of de rolluiken dicht laten ... Allemaal signalen die de alarmbellen doen rinkelen . Mijn gezin merkt het sneller dan ik als mijn toestand verslechtert.”

Na haar opname hoopt Virginie in juli opnieuw progressief aan de slag te gaan. Een uitnodiging voor een teambuilding sloeg ze nog af, omdat ze zich nog niet klaar voelt om terug tussen haar collega's te komen. “Ik hoop dat ze dit lezen en begrip kunnen opbrengen,” zegt ze openhartig.

Wat ze wil meegeven aan mensen die hetzelfde doormaken? “Zelfzorg is cruciaal.

Aan jezelf denken en gezonde grenzen stellen, is niet egoïstisch. Zorgen voor jezelf is de eerste stap om er ook te kunnen zijn voor anderen.”