

September 2018:

Voor alle mensen met een psychiatrisch ziektebeeld. Voor alle familie, naasten en vrienden.

Voor eenieder die meer informatie wilt over het leven met een depressie.

Praat over je problemen, zo kan je later veel problemen voorkomen!

Inhoudsopgave

WIE BEN IK?	5
WAT HELPT MIJ?	8
ALGEMEEN	9
MUZIEK	11
MIJN BLOGS: VOOR DE OPNAMES	12
DE CRISISDIENST	13
DE DIAGNOSE	17
DE EERSTE DAG LEVEN D.M.V. EEN DAGSCHEMA	21
DE BERUCHTE ZATERDAG	25
HET EERSTE WEEKEND VAN DE CRISIS	29
MIJN DROOMBEHANDELING	32
PRECIES 1 WEEK LATER...	37
THE CLIMB	40
MIJN DROMEN	43
VAN ALLES OM OVER NA TE DENKEN	45
HET GAAT EVEN NIET ZO GOED...	47
ZONDAGS	50
GEEN DAGBOEK MEER	53
WEEKVERSLAG	55
MIJN BLOGS: VAN MIJN EERSTE OPNAME TOT DE IBS	57
MIJN OPNAME	58
DE DAG VOOR MIJN VERJAARDAG	66
HET GAAT WEER IETS BETER...	68
PITTIGE WEEK ACHTER DE RUG	70
OVERDOSIS	73
OPNIEUW EEN OPNAME	77
HET LICHTJE AAN HET EINDE VAN DE TUNNEL	81



MOOI	83
VECHTEN ZAL IK...	86
DE GRIEP...	89
ONTSLAG IS IN ZICHT!	91
ONTSLAG IS VERPLAATST	93
 MIJN BLOGS: DE PERIODE VAN MIJN IBS	 95
IBS GEKREGEN	96
SEPARER CEL	99
SIMPLE PLAN → UNTITLED	103
OVERPLAATSING NAAR ZUIDERPOORT	107
HITTEGOLF EN VRIJHEID	110
VERSTANDSKIES EN IBS VERLOOPT BIJNA	113
EEN GOEDE DAG	117
 MIJN BLOGS: NA MIJN IBS TOT MIJN ONTSLAG	 120
MIJN IBS STOPT	121
ONTSLAGDATUM IS BEKEND!	123
OVERPRIKKELD ZIJN EN TOEKOMST WEER ZIEN!	127
DIEP GAT!	134
STEMMEN	137
MIJN EERSTE UITGAVE VAN MIJN BOEK IS EEN FEIT!	141
EEN NACHTJE THUIS SLAPEN!	144
NA 15 WEKEN OPNAME, EINDELIJK NAAR HUIS!	149
HOME SWEET HOME...	152
 HULP ZOEKEN	 155
113	155
FAMILIE, NAASTEN EN VRIENDEN	157
 PROGRAMMA'S	 160



MIJN QUOTES	162
SONGTEKSTEN	164
LETTER TO YOU...	165



Wie ben ik?

*When you've been fighting for it all your life
You've been struggling to make things right
That's how a superhero learns to fly*

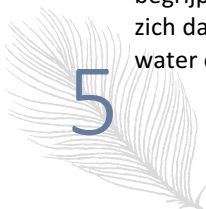
Mijn naam is Milou en ik ben 23 jaar.

Momenteel zit ik in een ernstige depressie. Ook ben ik bekend met PTSS.

Om het taboe van een depressie te helpen doorbreken ben ik een tijdje geleden gaan bloggen. Deze blogs schrijf ik op mijn website: www.wordpress.com.

Mijn doel is om mensen te bereiken met een depressie en hun te laten weten dat ze er niet alleen voor staan. Ook wil ik eenieder die psychisch door een moeilijke periode heen gaat op het hart drukken dat praten zo belangrijk is!

Als klein kind ben ik geestelijk mishandeld door mijn vader en later ook gepest op school en op het werk. Omdat ik onzeker was, heeft dit er uiteindelijk toe geleid dat ik PTSS heb gekregen, waaruit later een depressie is ontstaan. Mijn depressie is ongeveer rond mijn 14^e begonnen. Ik werd altijd gezien als een lastige puber, met woede-uitbarstingen en mensen snapte niet wat er aan de hand was. Later bleek dus dat ik toen al met een depressie kampte, maar dat die diagnose niet gesteld was. Zelf ben ik iemand die het altijd heel erg moeilijk heeft gevonden om professionele hulp te accepteren. Ik ging altijd netjes naar de afspraken, maar zodra ze te dichtbij kwamen, stopte ik. Een paar weken hield ik dan vol dat het goed ging, waardoor uiteindelijk de behandeling gestopt werd. Je kan wel begrijpen dat alle emoties en alle trauma's die niet verwerkt zijn, zich dan gaan opstapelen. Dit heeft ertoe geleid dat het emmertje water op 13 Februari 2018 is overgelopen. En ja... die datum vergeet



ik nooit meer. Dit komt omdat ik ook op 13 februari gedoopt ben en mijn leven aan Jezus gegeven heb. Je kan dus wel zeggen dat het de beste en slechte datum in mijn leven is geweest.

Door het uitbrengen van dit boek, hoop ik nog meer mensen te gaan bereiken dan dat ik al doe. Via mijn blogwebsite, mijn instagrampagina en facebookpagina heb ik inmiddels al heel wat volgers. Dit doet mij super goed, want ook van steeds meer onbekende mensen krijg ik een reactie op mijn blog.

Het helpt mij dat mensen een reactie geven, want mijn blogs zijn geschreven in de meest moeilijke periode van mijn leven. Je kan wel zeggen dat ik de dood recht in de ogen heb gekeken en zelfs al deels in de dood gestaan heb.... Maar meer daarover kan je lezen in mijn boek!

Dit boek is een boek dat niet te veel ingaat op mijn verleden, maar vooral op het leven met een depressie. Het eruit komen, de terugvallen, maar ook het steeds sterker worden. Mijzelf leren kennen op de meest niet leuke manieren, leren wie ik ben en wie ik wil gaan worden. Het willen stoppen met het leven en daar ook meerdere pogingen tot doen, maar ook weer een lichtje aan het einde van de tunnel zien. Dit boek laat mijn diepste gedachten en emoties zien tijdens de momenten van mijn ernstige depressie. Het zal je een kijk geven op hoe het is om met een ernstige depressie te leven, met PTSS, met angststoornissen, dwangstoornissen en met suïcide gedachten en daden. Dit boek kan als heftig worden ervaren, als je zelf een ervaringsdeskundige bent. Dus let goed op met wat je leest en of het verstandig is om te lezen op het moment dat je het wilt lezen. Natuurlijk wil ik zoveel mogelijk mensen bereiken, maar ik weet ook dat als je in een depressie zit en je het moeilijk hebt en dan in contact komt met mensen die het ook moeilijk hebben of ook suïcidaal zijn, dat soms niet de beste uitkomsten heeft. Helaas kan ik daar zelf ook over meepraten. Het kan je bemoedigen en opbouwen, omdat je weet dat je er niet alleen voor staat. Maar het kan je ook naar beneden halen en nog somberder maken, als je zelf tegen een crisis aanzit.



Als laatste wil ik jullie hartstikke bedanken voor het kopen van het boek! Er gaat waarschijnlijk ook nog een deel 2 komen. Dit boek ,deel 1, zal namelijk gaan vanaf het eerste moment dat ik met de crisisdienst te maken heb gehad tot en met het eerstvolgende moment dat ik weer naar huis mag. Dit boek is geschreven en gemaakt tijdens mijn opname, dus alles wat je in de inhoudsopgave ziet, is ook toen geschreven.

Een eventueel deel 2 zal gaan over mijn herstel en het leven na de opnames. Afhankelijk van het animo voor dit boek, ga ik een deel 2 maken.

Het enige wat nog te zeggen valt is. Veel leesplezier!



Wat helpt mij?

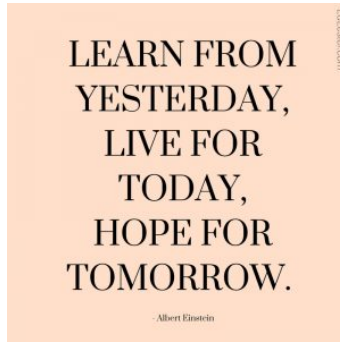


Op de volgende pagina's kan je zien wat mij door moeilijke periodes heen helpt.

Probeer echt afleiding te blijven zoeken! Focus je op de mooie dingen, op je doelen van het leven! Zijn die er even niet? Richt je dan op het hier en nu en kijk wat je zal helpen om even je gedachten te verzetten...

Een gesprek? Een wandeling? Muziek? Een film of serie?

Algemeen



Wat helpt mij om nu de dagen door te komen?

Op dit moment leef ik nog van dag tot dag. Het leven van minuut tot minuut is gelukkig over, maar dat betekent niet dat de dagen doorkomen makkelijk is. Zeker niet zelfs...

Om de dagen door te kijken heb ik geleerd om bezig te blijven. Hoe vermoeiend het ook is, ik moet bezig blijven.

Dingen die ik nu doe zijn: Schilderen, lezen, wandelen, viool spelen, muziek luisteren, netflixen, etc.

Ook merk ik dat het blijven praten over mijn gevoelens erg belangrijk is! Door te praten met familie en vrienden blijft de hevige chaos in mijn hoofd te voorkomen. Dat wil niet zeggen dat ik geen chaos meer heb, want ik ben ook nog erg instabiel. Er hoeft maar een klein dingetje te gebeuren, waarvan ik al van slag kan zijn. Maar helaas is dat nu even zoals het is...

Opstaan is voor mij ontzettend lastig nog. Als ik een afspraak heb kom ik met moeite mijn bed uit en dan heb ik daar soms 1,5 uur voor nodig. Op het moment dat ik geen afspraak heb, gebeurt het vaak dat ik pas rond 11:30 mijn bed uit kom!

Het positieve is dat ik mijn toekomst wel weer goed inzie, al weet ik niet wat het gaat brengen. Ik weet wel dat ik nu stap voor stap richting de toekomst ga werken en moet proberen niet te hard van de stapel te gaan.... Soms ben ik namelijk iets te enthousiast ;-).



Verder is het misschien ook wel leuk om te vertellen dat ik weer viool ben gaan spelen. Toen ik klein was heb ik jaren viool gespeeld, maar ben er uiteindelijk mee gestopt. Viool spelen bracht mij vroeger veel rust, ik kon mijn emotie erin kwijt en het was echt een uitlaatklep voor mij. Nu ik het weer ben gaan oppakken, merk ik dat ik dat stukje rust weer terugvind. Hieronder staat een foto van mijn eigen viool!



Muziek

Onderstaande liedjes zijn liedjes die mij erg hebben geholpen de laatste periode.

Dit zijn liedjes die mij begrip, rust, hoop en moed geven!

Soms is het niet de video waar je naar moet kijken, maar de muziek

waar je naar moet luisteren! De liedjes zal ik hieronder benoemen.

Zelf adviseer ik wel om ze via Youtube te bekijken, omdat je dan ook de achtergrondbetekenis van het liedje soms goed kan zien.

1. Marco Borsato → Mooi
2. Lindsey Stirling → Hallelujah
3. Israel Houghton → Reckless Love
4. Lindsey Stirling → The arena
5. Marco Borsato & Guus Meeuwis → Schouder aan Schouder
6. Influence Music & Melody Noel → Mistakes

Veel luisterplezier!

Mijn blogs: Voor de opnames

De crisisdienst



Woensdag 14 februari 2018.

Wauw... Wat een dag was dit...

Ik zal even bij het begin beginnen!

Mijn naam is Milou en ik ben 22 jaar. Ik woon thuis met mijn moeder en zusje in Amstelveen.

Ik ben afgestudeerd verpleegkundige, maar ben nu nog werkzaam in de kinderopvang.

Vroeger heb ik veel meegemaakt. Door mijn situatie toen heb ik mijzelf aangeleerd om mijn emoties uit te schakelen. Dit leidden ertoe dat ik, ook na 2 jaar gesprekken te hebben gehad met een psycholoog, ik mijn verleden niet kon verwerken. Elke keer als het te dichtbij kwam, vluchtte ik weg en uiteindelijk stopte ik de behandeling.

Doordat ik mijzelf had aangeleerd om mijn emoties uit te schakelen, voelde en herkende ik geen emoties meer. Letterlijk niks meer te voelen...

Tijdens mijn werk als verpleegkundige, was dit soms best wel handig, maar nu merk ik toch, dat het er wel toe heeft geleid dat ik in een ernstige depressie geraakt ben.

Een aantal weken terug heb ik een gesprek met mijn moeder gehad, waarin zij aangaf dat ze zag dat het slecht met mij ging. Conclusie: Ik moest gaan veranderen, voordat het te laat was.

Helaas kwam dat laatste punt iets te snel te dichtbij. Na het gesprek gingen mijn gedachten totaal de verkeerde kant op en ging ik alleen maar negatief over mijzelf, anderen en alles om mij heen denken.

Na een paar dagen kwam het op een punt dat ik zelfs het huis ging ontvluchten. Ik ging in mijn auto rondjes over de snelweg A10 rijden voor urenlang. Letterlijk tot mijn tank zo leeg was, dat ik alleen nog maar naar huis kon rijden.

Aan het begin was het rondjes rijden, om mijn hoofd te legen. Maar na een aantal dagen, want ik reed daar inmiddels dagelijks, kwam ik in een dissociatieve stand terecht, dat er geen enkele prikkel meer binnen kwamen. Aan het begin dat ik: "O dit is chill, even nergens aan denken". Totdat het besef kwam dat ik niet alleen nergens aan dacht, maar dat ook mijn concentratie voor het verkeer en de medeweggebruikers weg was. Het leek wel of ik van de wereld verdwenen was met mijn gedachte, terwijl ik aan het rijden was. Tijdens het rijden gingen mijn gedachte alle kanten op. Het ging van mijn werk, naar de kerk, naar hele negatieve gedachten. Na een tijdje kwam ik in een soort, ik noem het, 'waan' terecht, waarin ik suïcide gedachtes kreeg. Bij elk paaltje of bij elke vangrail dacht ik: "Wat nou als ik daar eens tegenaan rij".

Dinsdagavond kwam ik weer in een dissociatieve stand terecht, maar gelukkig kon ik dat op tijd aanvoelen. Ik was onderweg van mijn werk naar huis en realiseerde mij dat het zeer gevaarlijk was om door te rijden. Hierdoor heb ik in een soort paniek actie de politie gebeld.

Nadat ik een super lieve dame aan de lijn had, stuurde ze een eenheid naar mij toe. Elke keer namen ze met mij contact op om te kijken of ik nog in mijn auto op de carpool stond. Want daar was ik gestopt...

Toen de politie aankwam hebben zij mijn verhaal aangehoord, veel vragen gesteld, maar ook contact opgenomen met de crisisdienst.

De psychiater gaf aan dat ik niet dusdanig suïcidaal was dat ik de snelweg over zou rennen, dus niet a la minute hoefde te komen. Maar ik moest mij wel de volgende dag (gisteren dus) bij de huisarts gaan melden.

Woensdagochtend stond ik met veel spanning op om 7:30 om de huisarts te bellen. Ik wilde niet uitleggen aan de assistente wat er speelde, maar zei dat ik van de crisisdienst vandaag langs moest komen. Zogezegd... zo gedaan. Om 10:40 had ik een afspraak met mijn eigen huisarts.

Nooit geweten dat het zo'n impact op mijn leven zou hebben!!!

Ik ging netjes om 9:15 op de fiets naar de huisarts, want rijden mocht ik al niet meer van mijn moeder.

Daar aangekomen barste ik meteen in tranen uit bij de huisarts en vertelde opnieuw mijn verhaal. De huisarts stelde wel 100 vragen, maar dit moest zij echt weten.

Zij vertelde mij dat het zo slecht met mij ging, dat ik niet meer mocht werken voorlopig, maar dat ze ook de crisisdienst ging bellen. Want dit ging niet meer zo!

Na overleg met de crisisdienst moest ik binnen 24 uur komen. Om 15:30 had ik een afspraak met de GGZ-verpleegkundige en mijn moeder.

Onderweg naar de crisisdienst merkte ik dat ik er niet helemaal bij was. Het leek wel alsof ik de wereld uit een ander opzicht bekeek. Zeg alsof er soort wolkje zat tussen mij en de wereld. Alsof ik vanaf een zijlijn alles bekeek.

Ik maakte mij ook zorgen over wat er te komen staat... Moest ik opgenomen worden? Was ik echt gek geworden? Wat is er aan de hand? Waar ga ik heen? Wat is de crisisdienst? Van alles spookt er op dat moment door je heen.

Omdat je al negatief over jezelf denkt, denk je echt dat je een van die 'gestoorde mensen' geworden bent. En je schaamt je voor alles: "Hoe zullen mensen wel niet naar mij kijken? Wat zullen ze van mij denken?", de meest uiteenlopende gedachte gaan door mijn hoofd.

Na het gesprek met de GGZ-verpleegkundige en letterlijk een vragenvuur aan mij en mijn moeder, kwamen ze met een plan voor woensdag tot donderdagochtend.

Ik kreeg 2 stuks Quetiapine mee naar huis om hopelijk goed te slapen vannacht.

Donderdagochtend moest ik mij weer melden. Ja, Quetiapine is een antipsychotica, maar het heeft als bijwerking slaperigheid. Voor de bijwerking kreeg ik het mee.

Ik moest beginnen met 1 tablet innemen, ging het niet, dan mocht ik de tweede innemen. Om 11:00 de volgende ochtend moest ik mij weer melden voor een gesprek met de GGZ-verpleegkundige en de psychiater.

Tussen 17:00 woensdagmiddag en 11:00 donderdagochtend spookt er van alles door je hoofd. Helaas heb ik ook niet goed geslapen en werd ik zelfs, letterlijk, trillend van de drukte in mijn hoofd wakker. Ik had geen idee wat ik moest verwachten, maar wist wel dat er geen weg terug was.

Ik zit nu vrijwillig in dit traject, maar op het moment dat ik eruit stap, gaan ze al snel over naar rechtelijke machtigingen, etc. Dus tot hoever is het vrijwillig, want ergens is dat het ook niet?!

De diagnose

Mijn brein
maakt overuren

waar is de **uit** knop...



Donderdag 15 februari 2018.

Vandaag is de dag dat ik mij weer om 11:00 moet melden. Doordat ik niet wist hoe ik zou reageren op de Quetiapine, heb ik mijn moeder gevraagd mij om 9:00 te bellen, als ik nog niet wakker was. Zodat we niet te laat zouden komen. Want ik ben nog steeds een controlefreak kan je wel zeggen...

Daarover gesproken. Dit is het ergste al wat je in dat opzicht kan gebeuren. Totaal geen controle meer hebben over je gedachtes, je handelen, maar vooral over wat er met jezelf gebeurt. Ik heb momenteel geen controle over bepaalde dingen, want die worden van je overgenomen door de GGZ of door mijn moeder. Dat stukje alleen al is heel beangstigend.

Maar goed terug naar vanmorgen...

Om 6:30 was ik klaarwakker, na de zoveelste keer wakker te zijn geweest. Kan niet beter! Ik wou nog niet mijn bed uit, dus bleef ik maar liggen. Want als je depressief bent, dan is je bed je grootste vriend. En overigens ook je grootste vijand. Helaas kwam ik er al snel achter dat die medicatie niet gewerkt had. Achteraf gezien, doordat ik geestelijk teveel heb tegengestribbeld... Hoe bizar hoe lichaam en geest samen werken.