

# Mijn leven met PTSS

Een inkijkje in mijn leven met  
Post Traumatisch Stress Stoornis  
en overprikkeling

Schrijver: Sophia Wilhelmina  
Coverontwerp: Sophia Wilhelmina  
Foto op de omslag: Sophia Wilhelmina  
Eerste druk: Februari 2021  
Herziende druk: Oktober 2021  
ISBN: 978-94-03619-637

2021 © Sophia Wilhelmina

Titel: Mijn leven met PTSS  
Ondertitel: Een kijkje in mijn leven met Post Traumatisch Stress  
Stoornis en overprikkeling

Trefwoorden: Post Traumatisch Stress Stoornis, PTSS, Overprikkeling,  
leven met ptss

Alle rechten voorbehouden/ niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of  
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle  
aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever  
noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die  
het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

# Mijn Leven met PTSS

Een inkijkje in mijn leven met  
Post Traumatisch Stress Stoornis  
en overprikkeling

Sophia Wilhelmina



## Inhoudsopgave:

1. Welkom	blz. 10
1.1 Voorwoord van de schrijver	blz. 12
1.2 Korte versie van het boek	blz. 14
2. Mijn verhaal, hoe het allemaal begon	blz. 32
2.1 Het weekend waarin het mis ging	blz. 34
2.2 Zondag 22 januari	blz. 35
2.3 Na een paar uur in het ziekenhuis	blz. 39
2.4 Het gesprek met een gynaecoloog	blz. 40
2.5 De tijd voor de operatie 11.30u	blz. 42
2.6 Na de operatie 13.40u	blz. 44
2.7 Weer thuis	blz. 46
2.8 De dag na de operatie 23 januari	blz. 47
3. De 1ste extra controle	blz. 51
4. Situatie up-date op dit moment	blz. 52
5. De 6 weekse controle bij de gynaecoloog	blz. 53
6. De afspraak bij de gynaecologe voor mijn vragen	blz. 55
7. Er komt een heel klein beetje interesse terug	blz. 56
8. Proberen te kijken naar de toekomst	blz. 57
9. Aanvraag voor de bijstandsuitkering is in behandeling	blz. 58
10. Een 2de grote crash	blz. 60
11. De volgende ochtend	blz. 64
12. De afspraak bij praktijkondersteuner Nikki	blz. 67
13. Ziek konijntje Pimmetje	blz. 68
14. Situatie up-date op dit moment	blz. 71
15. Gesprek met de verzekeringsarts van de bijstand	blz. 72

16. De weg naar de psycholoog	blz. 77
Begin 2018:	
17. Situatie up-date op dit moment begin 2018	blz. 79
18. Gesprek bij de psycholoog	blz. 81
19. De tweede psycholoog	blz. 83
20. Beeldende therapie gevonden	blz. 84
21. Oriëntatie gesprek Beeldende therapeut	blz. 86
22. Mijn Opel	blz. 87
23. Het gesprek met de tweede psycholoog	blz. 90
24. Situatie up-date op dit moment	blz. 92
25. Beeldende therapie	blz. 93
26. Proefrit Peugeot	blz. 94
27. Situatie up-date op dit moment juli 2018	blz. 95
28. Mijn auto kan weer opgehaald worden	blz. 96
29. Peugeot vandaag opgehaald	blz. 97
30. Mijn ervaringen met artsen	blz. 98
31. De PTSS-hulphond	blz. 103
32. Situatie up-date op dit moment september	blz. 104
33. Laatste gesprek bij de tweede psycholoog	blz. 105
34. Beeldende therapie stoppen	blz. 106
2019	
35. Kno arts	blz. 108
36. Situatie up-date op dit moment	blz. 110
37. Hoe het is om met PTSS te moeten leven	blz. 111
38. aanbod één jaar beeldende therapie	blz. 112
39. Overwegingen wel of geen 1 jaar Beeldende therapie	blz. 113
40. We gaan voor een hulphond	blz. 116
41. Onverwachtse emoties	blz. 117

42. Gaan kijken voor een pup	blz. 118
43. PTSS Hulphond	blz. 120
44. We gaan voor de labrador pup	blz. 122
45. Situatie up-date op dit moment 6 mei	blz. 124
46. Goede middag/avond	blz. 125
47. Situatie up-date op dit moment juni 2019	blz. 126
48. Kitten Dylan komt	blz. 128
49. kitten Dylan ontvlooit en komt	blz. 129
50. Kitten Dylan komt bij ons wonen in juli 2019	blz. 131
51. Situatie up-date op dit moment juli	blz. 134
52. Situatie up-date op dit moment	blz. 137
53. Brief voor de lezing gegeven aan de beeldende therapeut.	140
54. Harp spelen	blz. 146
55. Situatie up-date op dit moment	blz. 147
56. Situatie up-date op dit moment Begin 2020	blz. 149
57. Artikel over PTSS en een miskraam	blz. 151
58. Situatie up-date op dit moment	blz. 153
59. Harp lessen	blz. 156
60. Situatie up-date op dit moment 29 februari	blz. 158
61. Ongelukje met de auto van mijn moeder	blz. 164
62. corona up-date	blz. 165
63. Situatie up-date op dit moment	blz. 167
64. Situatie up-date op dit moment april 2020	blz. 170
65. Afspreken met Thomas in corona tijd	blz. 177
66. Finn is opeens heel ziek en moeten laten inslapen juni	blz. 178
67. De opgeblazen wereld van mijn PTSS-hoofd in corona tijd.	179
68. Coronatijd en PTSS 17 november 2020	blz. 182
69. Eigen auto en ptss	blz. 185
70. Situatie up-date op dit moment januari	blz. 187

## Praktische informatie:

71. Mogelijke aanleidingen voor PTSS	blz. 194
72. Symptomen van PTSS	blz. 195
73. Mogelijke therapieën die je misschien kunnen helpen	blz. 196
74. Hulp	blz. 201
75. PTSS Hulphond	blz. 202
76. Het dagelijks functioneren	blz. 203
77. De overprikkeling in de winkels	blz. 206
78. Hier loop ik tegenaan	blz. 207
79. Prikkel	blz. 209
80. Tips om prikkel minder hard binnen te laten komen	Blz. 210
81. Flashbacks	blz. 213
82. De desinteresse	blz. 218
83. Triggers	blz. 219
84. De vermoeidheid	blz. 221
85. Belemmeringen	blz. 222
86. Dagelijkse strijd zoals met het boodschappen doen	blz. 223
87. Een dag uit mijn leven	blz. 226
88. Hete kwast	blz. 227
89. Een goede dag	blz. 228
90. De goede dagen	blz. 231
91. Tips	blz. 233
92. Tips voor meer rust in mijn hoofd	blz. 234
93. Tips om wat te ontspannen	blz. 236
94. Een mini moestuintje	blz. 238
95. Uitlaatklep vinden	blz. 239
96. Zoek afleiding	blz. 240
97. Interessante links	blz. 241



98. Handige links voor PTSS en PTSS-hulphonden	blz. 243
99. links rond het corona virus en mondkapjesplicht	blz. 244
100. Geometrie voorbeelden	blz. 245

# 1. Welkom

Op het moment dat ik dit schrijf is het 4 januari 2021

Ik wil je graag bedanken voor het kopen van mijn boek. Ik zou je graag eerst willen vertellen waarom ik dit boek wilde schrijven. Het is een boek met mijn waargebeurde verhaal dat ik met je wil delen. Hopelijk herken je dingen of kan ik je dingen uitleggen zoals waarom je reageert zoals je reageert, maar ook dat je reactie heel normaal is. Dat gaf mij steun, ik hoop dat ik die steun voor jou kan zijn.

Mijn verhaal is niet licht en luchtig, maar eentje van een zware strijd die je dagelijks moet voeren om te overleven. Mijn verhaal gaat over mijn PTSS (Post Traumatisch Stress Stoornis), depressie en overprikkeling. Nee dat is zeker geen lichte kost om te lezen. Ondanks dat, hoop ik dat het je steun en hoop geeft. Er komen betere tijden aan, al is dat nu ontzettend moeilijk om te geloven. Op dat punt ben ik meerdere keren geweest. Toch wil ik je graag helpen, door mijn verhaal over mijn dagelijks leven in deze ontzettend moeilijke tijd te vertellen. Hoop ik dat het een lichtpuntje in de duisternis is.

Het wordt beter, ik kan je alleen niet zeggen wanneer dat is. Het lijkt zo makkelijk gezegd, het wordt beter, maar dat lijkt op een gegeven moment zo ver weg, dat de hoop dat het ooit beter zal gaan zo klein is als een ster aan de hemel. Die periode kan ik mijn nog goed herinneren, alsof het de dag van gisteren was. Het belangrijkste dat ik je wil meegeven, hoe onmogelijk het is om te geloven dat het op een dag beter zal gaan. Die dag komt echt. Je hoeft er niet in te geloven, dat die dag komt, want die dag komt echt, of je erin geloofd of niet. Hopelijk geeft je dat een beetje rust.

Wat mij hielp was dat mijn moeder bleef de hoop houden dat het op een dag beter met mij zou gaan. Nu 4 jaar nadat de PTSS, depressie en overprikkeling begon, kan ik eindelijk zeggen dat het echt beter met mij gaat. Ik hoop dat jij er geen jaren over hoeft te doen en sneller de juiste hulp vindt die voor jou werkt. Al kan ik

maar 1 iemand helpen door mijn verhaal te delen, dan is het al meer dan de moeite waard geweest om dit boek te schrijven.

Ik hoop dat je familie en vrienden met dit boek beter begrijpen wat je doormaakt waardoor ze je beter kunnen steunen. In deze tijd kan je ontzettend veel steun gebruiken. Ik merk zelf bij familie en vrienden dat ze het vervelend vinden wat ik allemaal heb meegemaakt en wat de ptss allemaal veroorzaakt. Maar echt begrijpen wat er aan de hand is, nee dat doen ze niet echt. Sommige konden er ook niet mee omgaan, die vriendschappen zijn daardoor kapotgegaan. Dat is jammer genoeg niet te voorkomen, maar daardoor weet je wel wie je echte vrienden zijn. Die blijven bevriend en proberen je zo goed mogelijk te helpen en steunen. Dat soort vrienden gun ik jou ook. Zie mij als een onbekende vriend die je wil helpen in deze ontzettend moeilijke periode. Ik heb zelf gemerkt dat iemands verhaal lezen over zijn ptss helpt. Het geeft steun en heel veel herkenning.

Je bent niet gek ook al zal je dat zeker op een gegeven moment denken. Het is de wereld die niet met ons kan omgaan, omdat ze deze ziekte niet kunnen of willen begrijpen. Daardoor worden wij er raar op aan gekeken, omdat wij anders zijn en anders reageren dan ze verwachten. Ik reageer vaak heel wisselend, en de ene keer als ik een harde klap hoor, dan schrik ik mij wezenloos en duik in één. De andere keer schrik ik er alleen van. Zo zijn er nog ontelbaar veel dingen, maar denk er dan aan, voor jou met deze hele moeilijker ziekte die ptss heet, zijn het hele normale reacties. De wereld begrijpt alleen niet waarom dat voor jou een normale reactie is. Dat maakt het nog eens zoveel moeilijker omdat je niet begrepen wordt. Daar ben ik zelf zo ontzettend vaak tegenaan gelopen, dat is bijna niet voor te stellen. Maar er komt echt een dag dat het echt beter gaat. Ook vertel ik over therapieën die je misschien kunnen helpen, en natuurlijk tips wat je in bepaalde situaties zou kunnen proberen. Ik was dit boek begonnen omdat ik alles wat was gebeurt op papier wou zetten, maar nu het bijna klaar is, merk ik dat het ook heeft geholpen om alles een plekje te geven.

## 1.1 Voorwoord van de schrijver

Hoe ik bij het idee kwam om dit boek te schrijven? Sinds januari 2017 heb ik PTSS (Post Traumatisch Stress Stoornis), depressie en overprikkeling. Dat is een hele moeilijke combinatie, waarbij er een hoop op je af komt en je niet weet wat er met je aan de hand is. Laat staan dat je weet hoe je er weer vanaf komt.

De weg naar genezing is lang, doordat er geen kant en klaar antwoord of behandeling is die iedereen met deze aandoening(en) kan helpen.

Op een dag mailde een vriend mij een link naar een artikel. In dat artikel hadden een paar mensen hun verhaal gedeeld over PTSS. Dat was heftig en tegelijkertijd zo herkenbaar, dat het gewoon eng was. Er stond een artikel in dat zowat mijn verhaal was, waardoor de ptss is ontstaan. Dat was heel heftig. Die dag heb ik veel met die vriend gemaild. Hij had het artikel doorgestuurd in de hoop dat het mij steun zou geven. Daar had hij gelijk in. Het was heel herkenbaar wat ik las. Daardoor realiseerde ik mij dat ik niet gek ben. Of heel raar op situaties reageer, maar dat het hele normale reacties zijn voor iemand die met PTSS moet leren omgaan. Dat artikel en de steun van mijn familie en vrienden, hebben mijn geïnspireerd om mijn verhaal met alle ups en downs op te schrijven.

Pas naderhand kwam het besef dat ik het boek niet alleen voor mijzelf schrijf, maar ook om andere te helpen. Door mijn verhaal te delen kan ik andere helpen. Ik hoop dat ik op die manier mijn steentje kan bijdragen om meer begrip te krijgen voor de mensen die hiermee te maken krijgen.

Ook om diegene te ondersteunen waarbij PTSS de dagelijkse realiteit is. Maar ook om de familie en vrienden van diegene een steun in de rug te zijn met tips en inzicht te geven hoe PTSS is, voor iemand die daarmee moet leven.

Heel veel sterkte in deze hele moeilijke periode van je leven. Na dit hoofdstuk komen allemaal kleine hoofdstukken met informatie met tips en therapieën die ik in de loop van de jaren ben tegen gekomen. Ik hoop dat er wat tussen staat wat je weer een stuk op weg kan helpen naar herstel.

Dit boek heb ik geschreven niet volgens de regels hoe je een boek moet schrijven. Ik heb gewoon een word-document gepakt en ben alles gaan opschrijven. Zo is dit boek ontstaan. Ik probeer zoveel mogelijk spelfouten eruit te halen, maar er zal er vast nog wel wat in staan. Dat is niet erg, het boek hoeft voor mij ook niet compleet perfect te zijn. Zolang het maar vanuit mijn hart is geschreven. Ik wil het boek zo schrijven als of een vriend wat hem is overkomen. Het gaat erom dat er een boek komt die mensen met PTSS kan helpen, door ervaringen van een ander te lezen. Door tips te geven wat je kan proberen bij overprikkeling of wat voor therapieën er allemaal zijn, naast de gebruikelijke huisarts route. Dat soort dingen, dat had ik graag ergens willen lezen toen de PTSS bij mij begon. Daarom schrijf ik het op in een boek, om je een stukje op weg te helpen. Dit boek heb ik geschreven terwijl ik nog herstellende ben. Het boek is niet perfect en hoeft het ook niet te zijn. Sterkte en succes.

## 1.2 Korte versie

Welkom bij de korte versie van het boek. Ik kan mij voorstellen dat het hele boek lezen voor nu even niet haalbaar is. Daarom heb ik een korte versie gemaakt.

Mijn boek over PTSS (Post Traumatisch Stress Stoornis), depressie en overprikkeling, en alles wat erbij komt kijken. In dit boek wil ik mijn ervaringen delen.

Een vriend kwam eens een artikel in de krant tegen, dat over ptss ging. Daarin hadden ze hun ervaring gedeeld. Dat gaf mij zoveel steun en maakte zoveel dingen voor mij duidelijk, dat ik voor die tijd niet begreep. Daarom wil ik door middel van dit boek mijn ervaringen delen, zodat ik andere kan helpen. In dit boek vertel ik ook wat mij helpt om weer wat grip te krijgen op mijn leven. Ik hoop dat het jou ook kan helpen.

De weg naar herstel is lang, ik ben nu 4 jaar verder sinds de eerste symptomen kwamen. Waarvan het drie kwart jaar heeft geduurd voor er een vermoedelijke diagnose was gesteld. Ik had niet kunnen denken dat het zo'n lange weg zou zijn. Tot op de dag van vandaag is het ook nog niet over, in fases heb ik er weer meer last, en dan gaat het weer even wat beter. Maar het blijft moeilijk.

Maar doordat het zolang duurde, bleef het niet bij de PTSS. Er kwam ook depressieve klachten bij en om het geheel af te maken ook overprikkeling. Dat is mijn dagelijkse realiteit begin 2017. Niet iets waar je blij van wordt om op je 29ste te horen.

Mijn weg naar herstel komt in dit boek ook aan bod, net als mijn ervaringen met de zorg. Ook heb ik een lijstje gemaakt met mogelijke therapieën die je misschien kunnen helpen op blz. 196.

Die ben ik in de loop van mijn zoektocht tegen gekomen. Misschien dat het jou ook kan helpen. Daar draait dit boek om, om mensen die ook met PTSS hebben, en hun naasten zoals familie en vrienden, een steuntje in de rug te zijn. Zodat ze beter begrijpen wat er aan de hand is, en je daardoor ook beter kunnen steunen. Maar ook om te laten weten dat bepaalde reacties hele normale reacties zijn, terwijl andere dat niet vinden. Maar voor iemand met ptss is dat een hele normale reactie.

Ik heb een tijd alleen contact gehad met een paar hele goede vrienden, de andere heb ik vooral links gelaten. Als ze een berichtje stuurde antwoorde ik pas na een tijd, als ik al zin had om überhaupt te reageren. Mijn moeder en mijn beste vrienden hebben mij door de eerste maanden heen geholpen. Waar ik ze heel dankbaar voor ben. Ze probeerde te helpen en mij dingen te helpen begrijpen, wat niet bepaald makkelijk was. Niet alleen voor hun omdat ze het op verschillende manieren moesten uitleggen voor ik het begreep. Maar ook voor mij, de vele frustraties omdat ik het maar niet begreep. Normaal begrijp ik dingen snel, maar sinds de PTSS zijn dingen moeilijker om te begrijpen.

Ik heb de mazzel gehad dat ik een vriend heb, die mij dingen kon uitleggen. Als ik niet begreep waarom mijn hoofd zo reageerde zoals die reageert. Het waren zeker geen leuke gesprekken en de emoties stuiterden vaak heen en weer. Maar het zorgde er wel vaak voor dat ik de situatie beter ging begrijpen. Zo'n vriend gun je iedereen die met PTSS te maken krijgt. Het is al zo moeilijk om je weg te vinden naar een therapie vorm die bij je past, laat staan als je in de tussentijd niet begrijpt wat er aan de hand is. En niemand je het kan uitleggen.

Bijvoorbeeld ik kan nogal schrikken van onverwachts harde geluiden, daar word ik heel bang van. Ook kunnen geluiden opeens zo hard binnen komen, dat het opeens een overvloed aan geluiden

zijn. Dat je eigenlijk niet weet waar je het moet zoeken om al die geluiden een beetje rustiger te krijgen. Dan moet je maar eens denken aan een supermarkt, je hoort de winkelwagentjes, de andere klanten, het personeel. Maar ook de radio, de kassa's, de koelingen van de vriezers of op de zuivel afdeling. Dat soort geluiden bij elkaar, zijn niet bepaald een pretje als je dan boodschappen probeert te doen. Zo zijn er nog veel meer dingen, waar je tegenaan kan lopen. Ook vertel ik wat ik op dat soort momenten doe, misschien dat het jou ook kan helpen. Of het je ook kan helpen, dat weet ik niet, voor iedereen is PTSS anders, iedereen heeft ook andere geluiden waar je erg last van kan hebben. Maar ook de triggers (dingen die bepaalde herinneringen oproepen) zijn voor iedereen anders, bij mij heeft het onder andere met ziekenhuizen en medisch te maken. Maar ook kleine kinderen kunnen een trigger zijn, zeker in het begin was dat heel moeilijk. Zo verschilt het per persoon, wat de triggers zijn en hoe kan je er het beste mee omgaan? Daar gaat dit boek over.

Bij mij begon de PTSS (Post Traumatisch Stress Stoornis), depressieve klachten en overprikkeling eind januari 2017. Ik was zwanger van mijn eerste kindje en dat monde uit in een operatie. Het gesprek met de gynaecoloog waaruit bleek dat het een operatie werd, omdat het een buitenbaarmoederlijke zwangerschap was, heeft niet bepaald geholpen om het allemaal goed te begrijpen op dat moment. Die arts was niet duidelijk en vond mij maar lastig omdat ik vragen had over de operatie en wat voor invloed dat heeft op mijn kinderwens. Dat waren voor mij wel belangrijke vragen om antwoord te krijgen, voor ik toestemming zou geven voor de operatie. Die antwoorden zijn toen niet gekomen, maar de operatie werd gedaan en kon dezelfde dag naar huis.

Het herstel van de operatie was een lange weg, en tot op de dag van vandaag ben ik daar nog steeds mee bezig. De pijnklachten bleven veel langer en veel heftiger dan volgens het A4tje dat ik met



informatie had gekregen. Meerdere extra controles bij de gynaecoloog, om te achterhalen waar de pijn vandaan kwam.

Bij de 6 weekse controle ging het echt mis. Slapen deed ik al slecht, had last van nachtmerries, herbelevingen, flashbacks, heel snel moe, veel pijn aan de littekens dat ik de maximale dosis aan pijnstillers nodig had, om maar enig zins de dag door te kunnen komen.

Bij die controle verwachtte ik antwoorden te krijgen op mijn vragen, waaronder waar die pijn vandaan komt en wat ertegen gedaan kan worden. Die pijn werd weg gewuifd, en dat zat tussen mijn oren, dus ik moest maar naar de psycholoog. De littekens van de operatie zagen er goed uit, dus de pijn was niet lichamelijk, dat werd mij even medegedeeld.

Eenmaal weer buiten ging het in 10 minuten tijd zo drastisch fout in mijn hoofd, dat is moeilijk te omschrijven. Alles waar ik last van had sinds de operatie, werd totaal niet serieus genomen. Dat was de druppel wat zorgde voor een grote crash in mijn hoofd. En de emoties alle kanten op schoten. Dat ging zo mis dat ik opeens begreep waarom iemand in staat is om zelfmoord te plegen. Ik heb dat nooit begrepen, maar dat was nu zo ontzettend duidelijk, want ik had het ook bijna gedaan. Het heeft een haar geschild of ik het had gedaan. Zoals een Thomas eens vertelde, als je begrijpt waarom iemand in staat is om zelfmoord te plegen, dan ben je er zelf heel dichtbij geweest. Daar heeft hij helemaal gelijk in, als je dat begrijpt zit je er zelf te dichtbij.

Toen mijn emoties eenmaal een beetje onder controle waren, heb ik de autosleutel gepakt en ben een eind gaan rijden. Ik moest mijn hoofd rustiger zien te krijgen om te bedenken wat ik nu moest doen. Dat was een lange rit, maar het heeft er wel voor gezorgd dat ik thuis meteen de huisarts moest bellen voor een afspraak. Want dit ging niet goed, en ik begreep ook niet wat er aan de hand was.

Zogezegd zo gedaan en thuis meteen voor een afspraak gebeld. De beide huisartsen waren met vakantie en hadden pas over 2 weken een plekje. Dat duurde te lang en een afspraak gemaakt bij een praktijkondersteuner (Nikki). Daar kon ik gelukkig met een paar dagen terecht. Vertelt wat er aan de hand was en die verwees mij meteen door naar de praktijkondersteuner ggz (Naomi). Die afspraak was een paar dagen later.

Ik ben maanden wekelijks bij de praktijkondersteuners geweest, terwijl ik ook nog bij de gynaecoloog kwam om te laten onderzoeken waar die constante pijn vandaan kwam. Daarbij kwamen nog de afspraken van de kno-arts, want door alle emoties en huilbuien. Waren mijn buizen en oren weer gaan opspelen. Ondertussen was ik van een WW-uitkering naar een ziektewetuitkering overgegaan.

Dat had ook nog voeten in de aarde, want daar werd je ook regelmatig door gebeld en de bijbehorende plichten die bij de ziektewetuitkering horen.

In Juni 2017 begon er iets van interesse terug te komen, en ik probeerde weer een beetje naar de toekomst te kijken. Ik was gaan kijken voor de opleiding rijinstructeur, en omdat ik daar mee bezig was omdat allemaal uit te zoeken, ging het ook weer een beetje beter in mijn hoofd. Achteraf blijkt afleiding bij mij te helpen, maar zodra de afleiding weg is, word het hoofd weer veel erger. Doordat het een beetje beter ging, was ik gestopt bij de praktijkondersteuners.

In juli 2017 ben ik uit de ziektewet gezet, omdat de arts vond dat lichamelijke pijn niet bestond. Daar bezwaar tegen aangetekend, en de WW-uitkering laten voortzetten. Dat bleek na een tijdje niet te kunnen, en het werd een bijstandsuitkering aanvragen. Met alle plichten en gesprekken die daarbij horen. Dat was nog meer stress,

nog meer afspraken, en verplichtingen, en heel wat onzekerheid erbij.

Dat had zoveel invloed op mijn hoofd, dat ik zo wankel was geworden, dat ik een paar keer per week instorten. Je kan het beste zien als kortsluiting in je hoofd, terwijl dan heel veel emoties tegelijkertijd opspelen. En tranen waar geen eind aan lijken te komen. Dat is allesbehalve prettig en is zo overweldigend dat je daar een paar dagen van moet bijkomen, tot de volgende keer dat je weer instort. Dat was op een gegeven moment zo erg, dat het ene instorten net een beetje was weg getrokken en ik stortte weer in. Waardoor ik weer opnieuw kon beginnen. Dat was niet een paar weken, nee dat was maand in maand uit. Daar kwamen de nachtmerries, flashbacks, herbelevingen, wisselende emoties, last van geluiden en de stress rond de uitkering en de verplichtingen nog bij. Dat was veel, heel veel tegelijkertijd. Daarom ging ik regelmatig naar de ontspannings fysiotherapie.

## 2de grote crash

In september 2017 was ik een dagje naar een vriend (Thomas), en dat was gewoon gezellig. We waren lekker in de tuin en hij liet van alles en nog wat zien dat hij had gedaan in en om het huis. Het was gewoon gezellig en even een adempauze van alles wat er mis was in het hoofd van mij.

Toen ik 's avonds naar huis ging, daar ging het mis, maar het was niet instorten zoals ik inmiddels al zoveel had gehad. Nee dit was iets anders, maar het kwam erop neer dat ik niet naar huis kon rijden, want dit hield ik niet een uur vol. Ook niet met meerdere pauzes tussendoor, dat ging niet. Het was achteraf gezien onder andere de overprikkeling die opspeelde, in combinatie met een gezellige dag. Dat was allemaal te veel op een dag, en de overprikkeling die door de lantaarnpalen en de lampen van de

auto's werd veroorzaakt, was te veel. Ben toen omgedraaid en teruggedreden naar hem.

Ik had mij zo goed mogelijk gehouden, maar toen ik eenmaal bij hem binnen op de bank zat, toen ging het echt fout. De emoties en tranen waren niet meer te stoppen, en ik was compleet overstuurd en mijn ademhaling was verre van normaal. Hij heeft mij zo goed als het ging gesteund en mij uiteindelijk weer rustiger gekregen.

Ik kon niet meer naar huis rijden, waardoor we besloten dat ik bij hem bleef slapen. Dat was een nacht met weinig slaap, ondanks dat ik rustige muziek had aangezet op mijn telefoon. De volgende ochtend was ik zo moe, dat ik op de bank in slaap was gevallen, echt gênant. Schijnbaar was het geluid van de wasmachine herkenbaar genoeg waardoor ik in slaap viel. Nog geen uurtje later werd ik wakker, maar had nog steeds amper energie, laat staan om veilig naar huis te rijden. Hij heeft mij met mijn auto thuisgebracht, en hij pakte de trein naar huis. Het heeft dagen geduurd voor ik mij echt weer dingen kon herinneren van die beide dagen. Tot op de dag van vandaag weet ik niet wat er precies is gebeurd, maar we zijn er doorheen gekomen.

Toch maar weer een afspraak gemaakt bij de praktijkondersteuner (Nikki), en die stuurde mij meteen weer door naar de praktijkondersteuner ggz (Naomi). Die vond het niet zo gek dat het veel erger is teruggekomen, ze vertelde dat ze al eerder een vermoeden had van PTSS, maar nu wist ze het wel zeker. Maar door die PTSS is er ook overprikkeling en depressieve klachten bij gekomen. Dat was pittig om te horen. Het vermoeden hebben van PTSS is iets anders dan horen dat het de vermoedelijke diagnose is. Ik kwam weer wekelijks bij de praktijkondersteuners, en ik moest uitzoeken naar welke psycholoog ik kon gaan, want dit konden de praktijkondersteuners niet goed behandelen. Maar door alles wat er speelde, was de weg naar de psycholoog niet haalbaar. Daardoor bleef ik bij de praktijkondersteuners.

In de loop van de tijd waren al heel wat gesprekken geweest rond de bijstandsuitkering en ook nog een gesprek vanwege het bezwaar dat ik had ingediend bij de ziektewet. Dat was een hoop tegelijkertijd, waardoor ik gemiddeld 3 keer per week instortte. Niet echt handig als je ook nog 3 sollicitaties per week moet doen.

Eind november kwam daar nog het verlies van mijn konijntje (Pimmetje) bij. Die was 5 jaar en was opeens niet lekker, naar de dierenarts geweest, nog een paar keer terug geweest. En uiteindelijk 5 dagen later moeten laten inslapen. Mijn konijntje had een hersenziekte die opeens opspeelde wat fataal is. Dat deed mijn hoofd geen goed, ik was er kapot van dat ik mijn konijntje moest laten inslapen.

Twee weken later weer een gesprek voor de bijstandsuitkering. En moest de week erna bij de verzekeringsarts komen van de bijstand. Dat was nog meer stress erbij, dat ik kon missen als kiespijn.

Ik had inmiddels zoveel last van de overprikkeling, dat geluiden om mij heen al snel te veel geluiden waren, dat veroorzaakte paniekaanvallen en niet zo'n beetje ook. Ik zorgde altijd dat ik een telefoon met oordopjes in mijn tas had, zodat ik altijd wat rustige muziek op kon zetten als de overprikkeling weer opspeelde.

Het gesprek met de verzekeringsarts ging goed, vertelt wat er aan de hand was. Hij vertelde dat hij wist wat er aan de hand was met de litteken pijn, dat is een zenuwtakje die beschadigd is geraakt door de operatie. Je hoort het zelden, maar hij had een keer zo'n situatie gezien en die klachten kwamen overeen met mijn klachten. Na drie kwart jaar eindelijk duidelijkheid waar de littekenpijn vandaan kwam. Maar kreeg ook te horen dat je nooit meer van die pijn af kan komen, alleen vettig houden helpt een beetje. In de zomer en winter zal dat extra pijn geven door de warmte en de

kou. Er werd besproken wat de volgende stap was en dat is de psycholoog met emdr. De bijstand moet mij ondertussen met rust laten, zodat ik mij kan richten op het herstel. De rust rond de bijstand kwam als geroepen, want de strijd bij de gynaecoloog waar die pijn vandaan komt, alles rond de uitkering met alle verplichtingen en afspraken, dat had mij compleet uitgeput. Naast de dagelijkse strijd in mijn hoofd om de dag door te komen, en het gebrek aan slaap door de nachtmerries/flashbacks en herbelevingen.

Dit afgelopen jaar heb ik 22 verschillende mensen weer een groot gedeelte moeten uitleggen wat er was gebeurd, dat allemaal door de PTSS die ik kreeg.

Het ging om:

5 verschillende gynaecologen

7 UWV-medewerkers

6 mensen in verband met de bijstandsuitkering

4 verschillende mensen bij de huisartsenpraktijk.

Dat was behoorlijk pittig om elke keer weer een gedeelte te moeten uitleggen. En elke keer weer met de flashbacks/levensechte herbelevingen die steeds erger en erger terugkwamen, nee dat was zeker geen pretje.

2018

In januari 2018 ging ik op zoek naar een psycholoog, en 8 weken later was een afspraak. Er zijn nu eenmaal wachtlijsten voor er een plekje vrij is, en dat is gemiddeld tussen de 8 weken tot 12 maanden. Het was ook nog uitzoeken welke psycholoog emdr heeft en ook nog vergoed wordt door je zorgverzekering. Dat was een hele puzzel, wat niet bepaald makkelijk is om uit te vogelen als je al

zoveel moeite hebt om dingen te begrijpen. Dat is uiteindelijk gelukt.

Toen ik beeldende therapie had gevonden, vonden de praktijkondersteuners bij de huisartsenpraktijk, het maar voor iets erbij. Ik moest er maar niks van verwachten, omdat het geen bekende therapievorm was. Het zou dan maar voor erbij zijn, maar de hoofdtherapie zou de psycholoog zijn. Ik ben heel blij dat ik de beeldende therapie heb gevonden, dat hielp uiteindelijk een heel stuk beter dan de psycholoog. Zoals je ziet, ook de huisartsenpraktijk weet ook niet altijd wat het beste voor jou is. Ga niet blindelings op hun advies af, maar kijk ook wat voor jou prettig voelt en realistisch is. Het belangrijkste is dat je een therapie vindt die jou helpt. Dat is echt het allerbelangrijkste. Ik hoop dat ik je met dit boek je een steuntje in de rug ben in deze moeilijke periode. Maar ook om je ideeën te geven wat in sommige situaties kan helpen.

De afspraak bij de psycholoog ging niet bepaald goed, het eerste gedeelte van het gesprek ging goed, de andere helft van het gesprek was een strijd tegen de vooroordelen van de psycholoog. Dat gaat bij mij niet werken, en weer opzoek gegaan naar een andere psycholoog en weer op een wachtlijst terecht gekomen. In maart 2018 op zoek gegaan naar een andere therapievorm die beter bij mij aansluit. Veel gelezen over teken therapie en dat het goede resultaten geeft. Daarnaast gekeken en vond beeldende therapie. Een kort mailtje gestuurd naar haar (Anna) en we maakten een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Ze zag mogelijkheden om mij te helpen en zijn een traject gestart, terwijl ik nog op de wachtlijst stond bij de 2de psycholoog.

Uiteindelijk had ik een psycholoog gevonden, bleek er een wachtlijst van 8 weken te zijn. Nog een aantal praktijken gevonden

en daar waren vergelijkbare wachtlijsten. Lekker als je met spoed naar een psycholoog moet.

De beeldende therapeut (Anna) heeft geholpen om weer een beetje rust in mijn hoofd te krijgen. Maar ook om de flashbacks en herbelevingen minder te krijgen in de loop van een paar maanden. Dat was heel fijn, want slapen was meer een strijd die je elke avond moest leveren. Ik ging nog niet met plezier slapen, maar met angst en beven mijn bed in stappen deed ik ook niet meer. Dat was voor mij al een wereld van verschil.

De gesprekken bij de 2de psycholoog gaan beginnen en er wordt gewerkt aan de voorbereidingen voor de emdr. Dat werkte zo averechts, dat de nachtmerries/flashbacks en herbelevingen nog eens zoveel erger waren teruggekomen dan ze eerst waren. Het bleef daarom ook bij 1 emdr sessie. Na maanden regelmatig bij de psycholoog komen, word de therapie afgerond van wegen te weinig vooruitgang, en word weer terugverwezen naar de huisarts.

Ik was eind 2018 begonnen aan dit boek schrijven.

Ik ben er toen mee gestopt omdat het te heftig was om er mee door te gaan. Eind 2019 heb ik het weer opgepakt en sindsdien werk ik er aan fases heel veel aan. Dan schrijf ik weer hele stukken en zo spontaan als ik weer verder ben gegaan, zo abrupt hou ik er ook weer mee op. Dat kan zijn omdat het voor nu te heftig is om over te schrijven, maar kan ook zijn omdat ik er de concentratie of inspiratie niet voor heb. Terwijl ik bezig ben met dit boek, ben ik ook bij de beeldende therapeut, die mij helpt op weg naar herstel. Nu het boek bijna klaar is, ben ik zeker nog niet genezen van PTSS. Het is iets dat je de rest van je leven in zekere mate bij je zou dragen. Maar door therapie begrijp je beter waarom je reageert, zoals je reageert. Maar ook hoe je de situatie beter onder controle kan krijgen. Ik heb 2 jaar rondgelopen met zo'n vol hoofd, dat ik



geen moment had dat ik mijzelf kon horen denken. Zoveel speelde er tegelijkertijd. Inmiddels heb ik sinds eind 2019 wat rust gevonden in mijn hoofd, dat vind ik al een hele vooruitgang, nu mijzelf ik mijzelf weer eens kan horen denken.

Nadat ik de eerste 10 pagina's had geschreven, wat niet bepaald makkelijk was om op papier te zetten. Besepte ik dat ik beter 2 versies van het boek kan schrijven. Eentje voor mijzelf, waarin ik alles vertel inclusief te namen van mijn vrienden. Zodat ik naderhand weet over welke vriend ik het had. Als een soort uitvergroot dagboek om naderhand over deze ontzettende moeilijke periode terug te kunnen kijken. Maar ook omdat je een hoop vergeet, en het laatste dat ik wil is dat ik de zwangerschap van Sissi vergeet. Maar alles wat erna is gebeurd, de PTSS, depressie en overprikkeling en de strijd, die je elke dag weer moet leveren, om weer een dag te overleven. Dat hoop ik wel op den duur te vergeten, zodat het minder pijnlijk wordt om eraan terug te denken.

In november 2018 ben ik gestopt bij de beeldende therapie (Anna), ondanks dat het goed hielp. Want mijn spaargeld was op en had niet elke maand genoeg over om ook nog de therapie te kunnen betalen.

We maakten een afspraak voor over 3 maanden en dan zouden we kijken hoe het ging. Zogezegd zo gedaan en in maart 2019 weer een afspraak bij haar.

Het was wel duidelijk geworden dat beeldende therapie belangrijk is voor mijn herstel, omdat het in de tussentijd dat de therapie was gestopt, weer veel erger was geworden in mijn hoofd. Er werden weer een paar afspraken gemaakt om weer een beetje rust in mijn hoofd terug te krijgen.

2019

Op een gegeven moment in 2019 was ik heel depressief en leek er geen eind te komen aan deze ellende met mijn hoofd. En leek er ook geen uitzicht te zijn dat het ooit nog beter zou gaan. Mijn beeldende therapeut vertelde op den duur dat ze mij een heel eind op weg kon helpen, maar dan zou ik wel 1 jaar lang elke week moeten komen. En daar hing een behoorlijk prijskaartje aan, ondanks dat we wisten dat zo doorgaan ook geen doen was. Over dat voorstel weken goed over nagedacht en uiteindelijk kwam mijn moeder met het voorstel dat ze mij het geld voor de beeldende therapie zou lenen, zodat ik de therapie krijg die mij helpt. Mijn zorgverzekering vergoed namelijk helemaal niks, en via de jaarlijkse belastingaangifte kan je het ook niet opgeven als zorgkosten. Waardoor alles zelf betaald moet worden. Dat valt niet mee met een bijstandsuitkering.

Ben ook bezig met het uitzoeken of een hulphond mij kan helpen. Wat ik daar allemaal over lees op internet, kan dat zeker goed helpen. Dat geprobeerd en een hondenschool gevonden die helpt om een hond/puppy te helpen trainen voor PTSS-hulphond. Na heel wat zoeken een pup gevonden, maar die moest met een paar dagen weer terug, omdat mijn hondenangst de kop op stak, terwijl ik helemaal niet bang was voor deze pup. Dat plan viel in duigen en was een zware klap.

Begin mei 2019 ervoor gekozen dat we 1 jaar lang elke week beeldende therapie doen. Zodat het volgend jaar rond deze tijd een heel stuk beter gaat. Het is dan zeker niet over, maar een stuk beter dan het nu gaat. Dat uitzicht geeft hoop.

Ondertussen nog steeds last van de overprikkeling, waardoor boodschappen doen heel moeilijk gaat. Met een vriend afspreken is ook lastig, vooral als je dan een dagje weg wil. Want je moet overal rekening houden met de geluiden, de overprikkeling, maar ook of