



"MIJN FAALANGST HAD ME HELEMAAL ONDERUIT GEHAALD" | SARA

Door StampMedia | 17-24 jaar

Durven zeggen dat je depressief bent, laat staan toegeven dat je in behandeling bent of pillen slikt: het blijft een gevoelige kwestie. Sara* kneep er tijdens haar studies een jaar tussenuit om aan haar depressie te werken. "Mijn faalangst had me helemaal onderuit gehaald."

Toen ik naar de universiteit ging, heb ik eens diep ademgehaald. Eindelijk zelfstandig, eindelijk de richting die ik graag wilde doen. Het leven kon beginnen, ik voelde me gelukkig. Tot de examens eraan kwamen...

Ik was niet geslaagd en moest heel wat vakken meenemen naar het tweede jaar. De studietrajectbegeleiding is toen tussengekomen – ik had te veel studiepunten opgenomen en moest een aantal vakken laten vallen. Ik werd bang: "Ze hebben me in de gaten", dacht ik. En ook: "Gaat dat hier wel lukken?"

Tijdens de examens in het tweede jaar kreeg ik stress. Véél stress. Mijn medestudenten hadden dat ook, dus ik dacht dat het oké was. Maar dat was het niet.

Ik begon aan mezelf te twijfelen, vroeg me af wat er zou gebeuren als het fout liep. Ik begon fanatiek te plannen: die cursus zou ik dan studeren, daarna had ik nog zoveel tijd voor de volgende. Maar in plaats van te studeren, was ik alleen nog maar bezig met de pagina's in mijn cursus te tellen. Gevolg: acht vakken tweede zit.

"In plaats van te studeren, was ik alleen nog maar bezig met de pagina's in mijn cursus te tellen."

Sara

Het is niet dat ik te dom was voor de unief. Ik kon altijd goed mee in het middelbaar, zonder al te veel inspanning. Ook de studietrajectbegeleiding dacht dat het wel in orde zou komen. Maar in september van dat jaar, in volle tweede zit, ben ik gecrasht. Ik was fysiek op. Ik had last van een knagend gevoel, kon niet meer slapen, at niet meer. Wat ik toen nog niet besepte, was dat ik faalangst had. En dat die angst me helemaal onderuit had gehaald.

Ik was van plan te trissen, maar plots moest ik me voor de examencommissie van de universiteit verantwoorden. Ze wilden me ervoor behoeden te veel leerkrediet op te nemen. En dat ik misschien eerst beter een hogeschooldiploma zou halen. Daarna zou ik nog altijd verder kunnen studeren.

"Aan mijn ouders durfde ik niet te zeggen dat ik niet meer naar de les ging. Ik sprak met vrienden af in de stad om thuis de schijn hoog te houden."

Sara

Aan de hogeschool ben ik helemaal weggedeelsterd. Ik kreeg vakken die ik naar mijn gevoel al onder de knie had en kon me niet meer motiveren om naar de les te gaan.

PRAAT EROVER



Chat met Teleblok

Nog tot en met 30 januari.



Ga langs bij Tejo

Zoek een Tejo in je buurt voor gratis therapeutische hulp

Aan mijn ouders durfde ik niet te zeggen dat ik niet meer naar de les ging. Ik sprak met vrienden af in de stad om thuis de schijn hoog te houden. Ik wilde niet onderdoen voor mijn zus, die het wel goed deed. Zij vloog door haar studies, ging naar het buitenland, slaagde in alles wat ze ondernam. Ondertussen raasde het in mijn hoofd. "Ik ben opnieuw een studie aan het verpesten", dacht ik. "Ongelooflijk dat het ik weer zo ver heb laten komen."

“Op een ochtend kon ik echt niet meer. Ik geraakte zelfs mijn bed niet meer uit.”

Sara

Op een ochtend kon ik echt niet meer. Ik geraakte zelfs mijn bed niet meer uit. Toen moest ik het mijn ouders wel vertellen. Ze hebben me onmiddellijk naar de huisarts gestuurd, die me een psycholoog aanraadde. Ik kreeg ook slaappillen om er fysiek weer bovenop te komen.

Een jaar lang heb ik aan mezelf gewerkt. De eerste maanden deed ik niets anders dan slapen – ik wilde alleen maar met rust worden gelaten. Hobby's zeiden me niets meer, om te gaan werken had ik de energie niet. Elke week ging ik naar de psycholoog. Zo ben ik langzaam uit het dal gekropen.

Een jaar later ben ik opnieuw gaan studeren. Ik zit nu op een zucht van mijn diploma en ben blij dat ik deze keer wél heb doorgebeten. Soms voel ik me nog slecht en krijg ik het gevoel dat mijn depressie nog altijd op de loer ligt.

Concrete plannen voor de toekomst heb ik nog niet, maar ik denk tenminste niet meer elke dag bij het opstaan dat het allemaal geen zin heeft. De nachtmerrie is voorbij, ik wacht nu op een mooie droom.

*Sara is een schuilnaam