



# "AL MIJN ENERGIE GING NAAR OPSTAAN, AANKLEDEN EN ETEN" | JOZEFIEN (22)

Door StampMedia | 15-24 jaar

**"Acht dagen een twintiger. Wat anderen de leukste tijd van hun leven noemden, was voor mij een allesomvattende leegte." Jozefien (22) getuigt over haar opname in een psychiatrisch ziekenhuis. En de nieuwe start. "Over hoe ik wilde ophouden met bestaan en opnieuw leerde leven voor mezelf."**

Als kind, ik was toen een jaar of acht negen, fietste mijn nicht rondjes op de camping in Frankrijk. Ik liep naast haar. Als ik lang genoeg liep, daalde mijn bloedsuikerspiegel genoeg zodat ik mee met de rest van de familie een ijsje kon eten. Een kind van acht zou zonder zorgen moeten kunnen genieten van een ijsje op een warme zomerdag, maar sinds oktober 2001 zou dat voor mij nooit meer lukken.

Een maand voor ik zeven werd, werd ik opgenomen in het Paola Kinderziekenhuis en kreeg ik de diagnose van diabetes type 1. Mijn leven zou nooit meer hetzelfde zijn.

## Structuur

Ik was zeventien toen ik in 2012 het middelbaar onderwijs afrondde. Ik dacht dat ik wist wie ik was. Ik was Jozefien, vrolijk en spontaan, soms verlegen en stil, maar bijna altijd goedgezind. Ik ging taal- en letterkunde studeren in Antwerpen, want lezen was een passie en de woorden in mijn hoofd zochten een uitweg.

Toen de structuur van het middelbaar onderwijs wegviel en ik zelf meer en meer verantwoordelijkheid kreeg, begon ik mij stilaan te realiseren dat ik misschien toch niet zo goed wist wie Jozefien nu juist was. Er waren minder verwachtingen en dus ook veel minder duidelijke doelen. Je kunt studeren wat je wil en worden wat je wil. Die vrijheid werd mij stilaan te veel, ik zag door het bos de bomen niet meer.

Mijn manier om hiermee om te gaan, was om me op te rollen in een bolletje en te wachten tot de storm voorbij was. Vrijheid was niet langer vrij maar drukkend; met vrijheid komt ook de verplichting om een keuze te maken.

## Vertrouwen

### PRAAT EROVER



Chat met Zelfmoord1813

Elke avond, 18u30- 22u



Mail met Zelfmoord1813

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



Bezoek het forum van Zelfmoord1813

Deel je verhaal, vind lotgenoten en steun anderen.



Ga langs bij TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.

Mijn eerste jaar aan de universiteit was een flop. Geslaagd voor drie vakken en er eigenlijk al vast van overtuigd dat dit niet was wat ik wou doen in het leven. Maar de kracht en impact van sociale druk mag niet onderschat worden. Iedereen had er het volste vertrouwen in dat ik mezelf wel zou herpakken. Verwachtingen inlossen tegen elke prijs is toevallig één van mijn specialiteiten. Dus begon ik aan een tweede jaar universiteit waarbij ik eigenlijk gewoon hetzelfde deed als in het eerste jaar, alleen nog slechter en met nog minder motivatie. Ondanks de slechte punten en het feit dat ik amper naar de les ging, hield de buitenwereld vertrouwen in mij.

Ook de schijn ophouden en doen alsof alles perfect is, is een van mijn specialiteiten. Op het einde van het tweede jaar was ik eindelijk bereid om toe te geven dat het zo niet verder kon. Aldus moest ik op zoek naar een nieuw plan, een jaartje werken combineren met reizen leek mij de ideale oplossing.

## **Schone schijn**

Werk zoeken met alleen een ASO-diploma secundair is ontzettend moeilijk, ja, onbegonnen werk. Een gebrek aan motivatie en de verlamme realiteit dat het mij allemaal eigenlijk niets kon schelen, maakten het zoeken naar een job onmogelijk.

Als je elke dag ziet als een nieuwe berg die je moet beklimmen, begon ik tien meter onder de grond. Al mijn energie ging naar wakker worden, opstaan, aankleden en eten. De dag was dan meestal al half voorbij. De resterende kracht ging naar het in stand houden van de schone schijn voor de mensen rondom mij.

Als anderen over zelfmoord en depressie praten, hoor ik vaak dat ze niet kunnen snappen hoe iemand dood wil zijn. Ik ben er vast van overtuigd dat mensen die denken aan zelfmoord niet dood willen, maar wel willen ophouden te bestaan. Dat is iets heel anders. Zelfmoordgedachten zijn geen actieve gedachten, denk ik. Het is je rammen lappen en overvallen worden door het idee dat je jezelf gewoon zou kunnen laten vallen. Ik wou ophouden te bestaan, gewoon verdwijnen, maar de wereld verwacht iets anders en dus deed ik alsof.

## **Psychiatrie**

Begin november werd het me allemaal te veel. In samenspraak met mijn therapeut en mijn ouders besloot ik mij te laten opnemen. Die beslissing was ontzettend angstaanjagend, maar zorgde tegelijkertijd ook voor enorm veel rust in mijn hoofd. Op 11 november 2014 werd ik twintig en gaf nog een feestje voor de familie. Acht dagen later werd ik opgenomen in de psychiatrie.

Heel bewust heb ik mijn familie en vrienden zelf op de hoogte gebracht van mijn opname en hen ook gevraagd mij tijd en ruimte te geven. Ik ben nog steeds iedereen ontzettend dankbaar voor de manier waarop zij met deze nieuwe situatie zijn omgegaan. Het heeft het voor mij allemaal veel eenvoudiger gemaakt.

Mijn ouders kwamen mij elke avond bezoeken en vaak kwam ook mijn tante of nicht mee. Niemand heeft mij ooit anders behandeld of aangekeken. In de weekenden dat ik thuis was, werd ik nog steeds gevraagd om te babysitten op achternichtjes en -neefjes.

Niet iedereen die hulp nodig heeft of in de psychiatrie terecht komt, heeft het geluk om gesteund te worden, om nog maar te zwijgen van de financiële gevolgen van een opname. Ik besef heel goed hoeveel geluk ik hierin heb en kan alleen maar de mensen in mijn omgeving bedanken.

## **Dikke truien**

De eerste weken in de opnameafdeling heb ik vooral geslapen en mijn hoofd leeggemaakt. Ik kon alledaagse taken overlaten aan anderen en moest alleen doen wat er van mij gevraagd werd.

In januari verhuisde ik naar een andere afdeling waar ik mezelf heb teruggevonden. Ik leerde schilderen vanuit mijn gevoel en gooien met klei. Ik leerde om te zien en niet alleen te kijken. Sjaals en dikke truien waar ik me vroeger achter verstopte, verhuisden naar de achterkant van mijn kleerkast. In hun plaats kwamen felle kleuren en vrolijke T-shirts.

Ik praatte in de groep zonder dat mij een vraag werd gesteld en tot mijn eigen verbazing werd ik de persoon die vaak de leiding nam. Dingen waar ik maanden daarvoor alleen van kon dromen. Letter voor letter en later boek voor boek herontdekte ik mijn liefde voor literatuur.

## Zonneschijn

Acht maanden na mijn opname, op 19 juli 2015, liet ik mijn bed in de psychiatrie achter en voelde ik mij weer sterk genoeg om het alleen te doen. Ik begon aan een nieuwe opleiding aan de hogeschool en maakte nieuwe vrienden.

Stressvolle situaties zijn nog steeds erg moeilijk. Vaker dan ikzelf wil toegeven, gaat het nog mis. Nog steeds heb ik hulp nodig. Maar ik weet nu dat ik het kan en ik wil blijven bestaan. Mijn therapeut zie ik nog steeds bijna elke week en ik neem nog steeds antidepressiva. Er zijn dagen waarop ik er alleen in slaag te douchen en iets te eten, maar vaak zijn er weken waarin alles goed loopt.

Voor de duisternis in mij zal ik altijd op mijn hoede moeten zijn. Dat besef ik. Die duisternis is een deel van mij, die heb ik leren omarmen en zo een beetje lichter heb gemaakt. Zonder duisternis is er geen licht en ik hou zo ontzettend veel van deze nieuwe zonneschijn in mijn hoofd.

**FOTO:** Sasha Nadelyaeva **TEKST:** [Jozefien Buseyne](#)