

Lonneke kampte jarenlang met suïcidale gedachten

‘Ik koos voor het leven’

Lonneke (36) werkt als vrijwilligster, geeft lezingen over psychische kwetsbaarheid en schrijft blogs. Ze bracht onlangs haar autobiografische boek uit: *Dansen, over leven met een bipolaire en een persoonlijkheidsstoornis*. Lonneke kampte jaren met suïcidale gedachten. Tot het moment dat ze een weloverwogen beslissing neemt: ‘Wat er ook op mijn pad komt, ik kies vanaf nu vol overtuiging voor het leven.’

Vanaf de 5e klas van het vwo kreeg ik problemen, ik kon alleen nog maar huilen. Overspannen was de gedachte. De school heeft me goed opgevangen, moet ik zeggen. Als ik wilde praten, kon ik altijd bij de leerkrachten terecht. Ik vond het ook niet moeilijk om te vertellen wat ik voelde, ik vond het juist fijn om erover te kunnen praten én, dat was helemaal geweldig, ik kon pianospelen op school. Pianospelen maakte me rustig en dat doet het nog steeds. Als ik pianospeel kan ik echt huilen en dat doet me goed. Ik ging naar de huisarts, er

volgde een gesprek met pleegzorg, maar daar zagen ze niet wat het probleem was. Achteraf gezien denk ik dat mijn psychische kwetsbaarheid, de aanloop naar mijn stoornissen en depressies, zich in die periode openbaarde. Ik geloof dat de aanleg voor psychische problemen vanaf de geboorte al bij iemand aanwezig is. De genetische aanleg is er, maar het zijn bepaalde momenten, situaties en gebeurtenissen die ervoor zorgen dat de depressie naar buiten komt. In die bewuste periode van mijn leven was ik heel kwetsbaar. Ik had een hectisch leven, was

druk met school en met thuis. Ik had een goede band met mijn ouders, maar bij ons thuis werd niet gepraat over problemen of dingen waar je als kind mee zat. Het werd al snel afgedaan als aanstellerij. Dingen werden ook vaak kleiner gemaakt dan ze waren. Mijn moeder kreeg kanker toen ik zeventien was, vijf jaar later overleed ze aan de gevolgen hiervan. Mijn moeder bleef volhouden dat ze beter zou worden, zelfs toen al duidelijk was dat ze de ziekte niet zou gaan overleven. Ik kom uit een heel bijzonder samengesteld gezin van vader, moeder en vier meiden, maar er waren ook altijd pleegkinderen bij ons in huis. Kinderen met meervoudige handicaps die intensieve zorg en hulp nodig hadden en ook daar hielp ik mee. Meehelpen in huis was gewoon voor ons. Ondanks dat het niet goed met me ging, ging ik toch over. Best wonderlijk vond ik dat. Ik slaagde met een 7,6 gemiddeld. Hierna ging ik geneeskunde studeren. Ik verliet het ouderlijk huis, ging op kamers en kreeg een nieuwe vriend. Het eerste jaar op de universiteit ging het slecht. De situatie verergerde gaandeweg, de storm in mijn hoofd groeide uit tot een orkaan. Ik raakte in mijn eerste echte depressie. Ik was 20 toen ik voor het eerst een GGZ-verwijzing kreeg. Op zoek naar de GGZ klopte ik per



ongeluk aan bij de verkeerde instelling en het bijzondere is dat ik nu bij dezelfde instantie vrijwilligerswerk doe. Er volgden intakes, testen en interviews en de diagnose: 'Je bent depressief.'

'Ik bestrijd mijn depressies door lief voor mezelf te zijn op momenten dat ik volgens mezelf geen liefde verdien. Door zo goed mogelijk mijn gedachten te sturen en te corrigeren. Door zoveel mogelijk dingen te doen waar ik op goede momenten van geniet.' (Uit: Dansen)

Stoornis

'Ik had veel vertrouwen in de psychische gezondheidszorg en dat heb ik nog steeds. Ik was vroeger zeer gevoelig voor autoriteit, ik geloofde alles wat de artsen zeiden en stemde met elke therapie of behandelwijze in. Dat is inmiddels wel anders, ik ben

jammer genoeg een ervaringsdeskundige geworden, maar ook veel zelfverzekerder en ik weet nu meestal heel goed wat wel of niet helpt. De klachten verergerden, er kwamen andere klachten bij. Ik had een bipolaire stoornis en een

'Ik heb vele pogingen gedaan mijn leven te beëindigen. Mijn wanhoop was zo groot'

persoonlijkheidsstoornis, ik ontwikkelde hypomanie en kreeg last van suïcidale gedachten. Stoornissen hebben altijd met elkaar te maken, ze lopen over in elkaar of versterken elkaar. Medicatie

helpt me geestelijk, maar veroorzaakt lichamelijk bijvoorbeeld weer andere ongemakken. Ik heb vele pogingen gedaan mijn leven te beëindigen. Mijn wanhoop was zo groot. Bang voor de dood ben ik niet meer, maar ik heb heel bewust gekozen voor het leven. Mijn autobiografische boek 'Dansen' is een bundeling van een aantal blogs die ik heb geschreven over mijn leven. Het zijn op zichzelf staande blogs, maar samen vormen ze een geheel. Ze starten op 12 oktober 2017, de dag dat ik besloot dat ik mijn leven niet zou laten beperken door mijn stoornissen en ze eindigen op 18 juli 2019, de dag waarop ik besloot te gaan vechten tegen de suïcidaliteit. Ik ben niet religieus, maar een kerkbezoek

bezorgde me verrassende inzichten en de moed om door te gaan. Door mijn blogs te publiceren neem ik er letterlijk afstand van. Mijn woorden zijn gesproken, ze zijn niet meer alleen van mij. Nu is het aan ►

113 zelfmoord preventie

Heb je gedachten over suicide of maak je je zorgen over iemand? Neem dan contact op met Stichting 113. Ga naar www.113.nl. Praat erover en zoek hulp. Bel: 0900-0113 of chat op www.113.nl. Anoniem, vertrouwelijk en 24/7 bereikbaar.

World Suicide Prevention Day

Werelddag voor ZelfmoordPreventie is een bewustmakingsdag die sinds 2003 elk jaar op 10 september wordt gehouden, om wereldwijde inzet en actie te bieden om zelfmoord te voorkomen, met verschillende activiteiten over de hele wereld.

Feiten & cijfers

Tien procent van de mannen en twintig procent van de vrouwen maakt in zijn of haar leven een depressie door. Een tot twee procent van deze mensen krijgt ook een manie en heeft daarmee een bipolaire stoornis. (bron: Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie)

Bipolair

Er zijn verschillende soorten bipolariteit. Welke vorm iemand heeft, wordt vastgesteld tijdens een diagnose-traject en hangt af van de symptomen en intensiteit. De heftigheid van de stoornis kan ook veranderen. De mate waarin iemand een manie, hypomanie en depressie ervaart verschilt per persoon

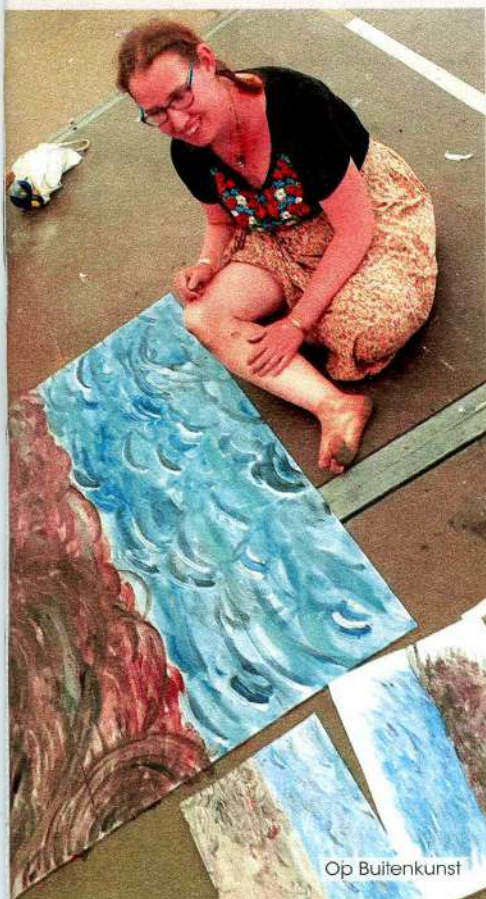


de lezer er iets van te vinden of mee te doen. Die kent aan mijn woorden mogelijk een andere betekenis en waarde aan toe dan ik en dat is goed. Mijn boek is ook bedoeld om hoop te bieden en lezers uit te leggen wat het nu precies betekent om opgenomen te worden, depressief te zijn en hypomaan. Ik wilde ook beschrijven dat ik niet mijn stoornissen b en, ik ben een mens met stoornissen die een groot deel van mijn leven bepalen, maar ik ben daarnaast ook zoveel meer. Ik werk, ik ben secretaresse, spreker, ik schrijf en sinds een jaar studeer ik weer. Maar ik ben ook collega, vriendin en zus. Ik ben het allemaal. De titel van mijn boek - 'Dansen' - verwijst naar het dansen van de bladeren in de wind. Ze bewegen mee om te overleven en dat doe ik ook. Als ik niet meebeweeg, stopt alles, dan rest er niets anders dan opgeven."

'De zelfmoordpoging van 13 oktober 2017 bleek de eerste in een lange reeks te zijn. Toen ik tot mijn spijt wakker werd en de gordijnen open deed, bleek er een herfststorm te zijn opgestoken. Ik besloot voortaan te zijn zoals de bladeren in de wind. Waar de herfststorm hen ook heen sleurt, ze dansen.'
(Uit: 'Dansen')

Een toekomst

"Mensen met een kwetsbare psychische gezondheid hebben nog steeds te maken met stigma's. Ook die negatieve vooroordelen hoop ik met mijn boek te bestrijden. Mijn leven was tot nu toe verschrikkelijk moeilijk, vaak zag ik geen enkel lichtpuntje meer, maar toch koos ik voor het leven. Het was een lang proces om tot die overtuiging te komen, ik had er veel tijd, moeite en ellende voor nodig om te komen waar ik nu ben. Dat



Op Buitenkunst

ermee om te gaan. Zonder angst en terughoudendheid leven zal me niet lukken, maar daar heb ik vrede mee. Genieten is misschien nog een stap te ver, maar me verwonderen lukt wel. De storm in mijn hoofd zal nooit gaan liggen, maar is meestal beheersbaar. Het moment dat ik besloot te kiezen voor het leven, veranderde alles. Jarenlang had ik geleefd met de gedachte aan mijn voortijdige dood en nu had ik opeens de rest van mijn leven voor de boeg. Ik had een toekomst. Hoe moest ik dat doen? Ik besloot er een project van te maken: 'Project leven' en met dat project ben ik elke dag bezig. Tegen naasten van iemand met een kwetsbare psychische gezondheid, zou ik willen zeggen: laat die persoon niet in de steek, hoe moeilijk dat misschien ook is. Het doet pijn om iemand te zien die het zo moeilijk heeft en die

te komen, want geloof me, leven met een kwetsbare psychische gezondheid is meer dan een fulltime baan."

'Dus antwoordde ik vandaag toen iemand me vroeg 'Hoe gaat het met je? Fijn dat je het vraagt. Het gaat vandaag goed met me. Hoe gaat het met jou?' Een stabielere leven, hoe fijn het ook is en hoe gezegend ik me erdoor voel, is ook eventjes wennen.'
(Uit: 'Dansen') ■

Plusminus is de vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten. Meer weten? Kijk op: www.plusminus.nl

'Genieten is misschien nog een stap te ver, maar me verwonderen kan ik wel'

betekent niet dat mijn stoornissen over zijn, zonder medicijnen kan ik niet leven en genezen zal ik nooit, maar er zijn steeds meer goede momenten in mijn leven. Suïcidale gedachten kwellen me soms nog steeds, maar ik heb door de jaren heen manieren en mechanismen aangeleerd die me helpen

overweegt uit het leven te stappen, maar blijf in contact. Word geen hulpverlener, maar blijf de vriendin, vriend, geliefde of ouder die je was. Vraag niet: 'Wil je wandelen?' Maar zeg: 'Ik sta om 11 uur bij je op de stoep om te gaan wandelen samen'. En denk vooral niet dat degene 'beter zijn best moet doen' om eruit



Dansen

In Lonnekes autobiografische boek *Dansen - leven met een bipolaire stoornis en suïcidaliteit* - wil Lonneke inzicht geven in haar leven, begrip kweken en daarmee ook anderen steun bieden. Bestellen? Kijk voor meer info op: lonnekeslevensdans.nl