

## Een reflectie

Opname in de “psychiatrie”! Bang, was ik...

Was dit niet nog erger dan een gevangenis? Nee, want al gauw merkte ik dat de begeleiding het beste met me voorhad en met me praatte als met een “gezonde” persoon. Ik voelde me geen ziek patiëntje of een nummertje. De regels en hun nut werden uitgelegd, zodat ik ze beter kon aanvaarden. Als er dan toch iets niet mocht, was ik wel boos of verdrietig, maar dat werd begrepen en dat deed dan wel goed...

Tja, m'n veiligheid werd wel voor een stuk beknot, maar tenslotte is het een ziekenhuis en begreep ik wel dat het voor mijn “eigen goed” en “tijdelijk” was. Wat me altijd zal bijblijven, is de groep. De steun die ik ervan ontving, het begrip dat ik kreeg en de vriendschappen die ik er opbouwde. Echt waar, met hen voelde ik me zeer sterk verbonden, anders dan bij m'n eigen “thuis”.

Doorheen de dag hadden we ook samen therapie. We kenden elkaar dus zeer goed. Samen doorworstelden we psycho, ergo, spiegel oefeningen en de etensmomenten, enz. We zagen elkaar boos, maar ook blij. We zagen elkaars verdriet en pijn, maar ook elkaars vreugde.

De behandelingen waren niet simpel en ik had echt veel moeilijke momenten, maar telkens wist ik dat ik op mijn groepsgenoten kon rekenen. Ze aanvaardden me hoe ik was, zelfs als ik alleen wou zijn of kwaad door de ruimte liep, enz. Ze probeerden er te zijn voor mij en me te begrijpen.

's Avonds was ik dan “vrij”. Ik mocht dan doen wat ik wou, dat kon gaan van “niksen” (wat ik wel moest leren) tot zwemmen, knutselen, lezen... Ik vulde wel elke dag mijn dagboek in en daaraan had ik veel. Ik kon het dan achteraf met mijn begeleiding bespreken en daaraan had ik veel. En de therapieën: er zijn saaier, en plezanter, maar de meesten zijn moeilijk, brengen veel gevoelens teweeg. Af en toe werd er wel teveel gezocht achter iets, maar ja, dat nam ik er dan maar bij.

Het was een ingrijpende ervaring, leren dichter bij mezelf te staan, mijn verleden te verwerken en naar de toekomst te kijken, om me te helpen bepaalde dingen in m'n leventje te veranderen, enz. Zonder de groep en de begeleiding had ik het niet gekund!