

Ervaringsverhaal, Anthony, 44 jaar

We waren net verhuisd, mijn vriendin en ik. Ze was zwanger van ons tweede kind, we hadden al een meisje van één. We gingen terug naar de plaats in Gelderland waar ik mijn jeugd heb doorgebracht. Oorspronkelijk kom ik uit Aruba en ben op mijn zesde met mijn moeder, broertje en zusjes naar Nederland gekomen.

Mijn vader was al een tijdje uit beeld. Hij dronk, ging vreemd en had 'losse handjes' zoals dat genoemd wordt. Ik was bang om weer terug te gaan naar de plek waar ik eerder zo lang gewoond had. Bang om 'vrienden' van vroeger tegen te komen. Want ik was zelf ook beslist geen lieverdje geweest destijds.

Er begon zich een soort vreemde stress in mijn lichaam te manifesteren. Constant een zware druk op mijn hoofd, een steeds verergerende chaos in mijn hersenen. Mijn vriendin was inmiddels al acht maanden zwanger en zou bijna gaan bevallen. Ik zou opnieuw vader gaan worden met nog meer verantwoordelijkheden. Ik begon slechter te slapen en bleef desondanks de nachtdiensten draaien voor mijn werk in de geestelijke gezondheidszorg. Hoe confronterend en bijna wel ironisch te noemen, achteraf gezien. Ik kreeg last van angstige, opdringerige gedachten, raakte geïrriteerd, voelde me opgejaagd, uitgeput. Ik was er wel maar eigenlijk ook helemaal niet. Het leek wel of ik gestopt was met bewust 'te zijn.'

Toen ik na de bevalling van mijn vriendin eindelijk mijn zoon in mijn armen kon houden, was ik zo gelukkig. Maar meteen daarop ook heel erg angstig. Het kwam opeens als een mokerslag, die enorme verantwoordelijkheid voor weer een nieuw mensenleven. Ik belandde in een zeer langdurige psychose en moest uiteindelijk worden opgenomen. Daarna met een zak pillen naar huis...

Ik heb veel van mijn kinderen gemist. Was lang depressief en jaren met psychiatrische ambulante hulp en begeleiding volgden, én nog meer medicijnen. Ik kon er niet zijn voor mijn vriendin, kon haar niet helpen met de kinderen. Dat we nog bij elkaar zijn, mag ik best bijzonder noemen.

Nu ben ik 45, heb last van trillingen als bijwerking op alle medicatie, slapen gaat ietsje beter sinds een aantal maanden. Ik moet vaak zoeken naar woorden, concentratie en geheugen zijn ronduit slecht. Ik heb geen werk meer en geen vrienden die mij echt begrijpen. Sommige familieleden zijn lief

voor me maar echt begrijpen waar ik in zit, doen ze niet. En ik kan het ze ook niet kwalijk nemen.

Sinds kort heb ik een nieuwe psychiater waarmee ik samen stap voor stap medicatie ga afbouwen. Dat is fijn maar ook doodeng. Maar ik wil mezelf weer wat meer 'hervinden' in plaats van dat continue 'zombiegevoel.'

Sporten, waaronder fietsen bijvoorbeeld lijkt me ook heel goed om te gaan doen. Lichamelijke conditie eerst weer eens opbouwen en hopelijk wordt het trillen dan ook wat minder. En heel misschien kan ik dan mijn oude passie weer oppakken; tekenen. Want daar was ik best heel goed in.