

De Zwarte Kraai

Het is 2005. Op aanraden van mijn psycholoog ga ik een half jaar in therapie bij De Viersprong in Halsteren, omdat ik last heb van chronische slapeloosheid en het dagelijkse leven mij zeer moeilijk af gaat. De commentaarstem in mijn hoofd waar ik heel bang voor ben omdat die over alles iets negatiefs te zeggen heeft wordt in Halsteren al snel betiteld als mijn 'Zwarte Kraai'. Het is de bedoeling dat ik door middel van therapie leer er niet meer naar te luisteren. Na twee weken krijg ik een gesprek met de psychiater, na een seintje van de hulpverleners. Het gaat niet beter met mij en ik trek de therapie nauwelijks; het is veel te zwaar voor mij. Tijdens het gesprek vertelt de psychiater mij de diagnose: ADD. Plotseling wordt voor mij een hoop helder: de chaos in mijn hoofd, de onkunde om structuur aan te brengen in mijn leven, het gebrek aan concentratie. Ik ben blij met de diagnose omdat hij helderheid schept en omdat er medicijnen voor zijn. Is het wel de juiste diagnose? Daar twijfel ik geen moment aan, maar wat ik tegen niemand durf te zeggen is dat ik mijn twijfels heb over die stem in mijn hoofd. Dat is toch niet normaal? Maar ik durf niets te zeggen en ga aan de ritalin.

Stel je niet zo aan

2007. Het is na de therapie een jaar lang beter met mij gegaan: ik heb een leuke baan, een vriendin en ben gelukkig. Dit alles vanwege de ritalin, waarmee ik alle negatieve gedachten kan verdrijven omdat ik er zo'n goed gevoel van krijg. Maar dan gaat het langzaam mis. Ik kom steeds vaker te laat op mijn werk omdat ik nog steeds niet goed slaap, ik steeds achterdochtiger word, die Zwarte Kraai alles behalve weg is en ik het dagelijks leven gewoon niet trek. Ik slik elke ochtend Concerta (lang werkende ritalin), waar ik heel erg somber van word. De psycholoog waar ik elke week naartoe ga weet het ook niet meer. Halverwege het jaar barst de bom: 's ochtends zie ik het woord 'DOOD' voor me zweven en die Zwarte Kraai fluistert me in dat ik er inderdaad maar beter een einde aan kan maken. Ik slik zo'n honderd Concertapillen maar krijg meteen spijt, dus ik bel 112. Op de EHBO wordt mijn maag leeggepompt en de volgende dag word ik, ondanks mijn labiele toestand, door de doktoren naar huis gestuurd. Door de tussenkomst van een vriend kom ik een dag later in de p.a.a.z.-kliniek terecht. Ik ben nog zo zwak dat ik nauwelijks op mijn benen kan staan. Ik ben totaal verward en zo paranoïde dat ik de maaltijden oversla uit angst dat er geheime medicijnen in zijn gedaan. De psychiater zegt dat ik "in een potje roer waar ik beter niet in kan roeren" en probeert mij op te peppen. Ik begrijp niets meer van mezelf, ik heb toch alleen maar ADD? Ben ik dan zo'n lul? Een oplettende verpleegkundige, Puk, vertrouwt het niet en gaat het gesprek met mij aan. Het gaat over de Zwarte Kraai. Ik durf er eerst niks over te vertellen, maar nadat zij aandringt vertel ik dat ik heel bang ben voor die stem omdat ie me allemaal negatieve dingen influistert en me tot wanhoop drijft. De verpleegkundige vermoedt dat de Zwarte Kraai iets te maken kan hebben met eventuele schizofrenie bij mij. Diezelfde middag krijg ik een gesprek met de arts-assistent, die de dagelijkse leiding heeft over de afdeling. Wat hij mij vertelt maakt me nog verwarder: volgens hem heb ik onnodig stampij gemaakt en moet ik mij niet zo aanstellen. Dus ondanks de oplettendheid van de verpleegkundige, die mij dagelijks meemaakt, ondanks dat ik totaal verward het ziekenhuis binnen ben gebracht is zijn diagnose: niet aanstellen.

Eindelijk de juiste hulp

Een half jaar later, 2008. Ik ben uit het psychiatrisch ziekenhuis ontslagen. Ik durf nauwelijks buiten te komen. Elke week rijdt mijn moeder anderhalf uur heen en anderhalf uur terug om mij een doos met eten te brengen, omdat ik zelf geen boodschappen doe. Wel ga ik elke week trouw naar (nog steeds dezelfde) de psycholoog, in de hoop dat hij mij kan genezen. Net zoals in 2007 komt hij tot de conclusie: jij hebt serieuze hulp nodig. Hij vraagt de instelling Scelta om mij opnieuw te diagnostiseren, zodat ik de juiste hulp kan krijgen. Na een uitgebreid onderzoek krijg ik de diagnose te horen: ik ben schizo-affectief. Het eerste wat ik denk is: "Dus Puk had gelijk.". In tegenstelling tot 2007, toen ik de diagnose ADD kreeg, ben ik niet blij, want een toekomst als schizo zie ik somber in. Maar dit keer blijkt de diagnose mij goed te helpen: ik word doorverwezen naar de GGZ, waar de psychiater mij Risperdal voorschrijft, een anti-psychoticum, wat zo goed helpt dat ik

eindelijk kan slapen en ik vanzelf weer structuur in mijn leven krijg. Met de Concerta moet ik onmiddellijk stoppen omdat het psychose kan veroorzaken. Het kost tijd om te herstellen, maar ik herstel tenminste.

Herstel

2009. Ik heb mijn studie journalistiek weer opgepakt en ga een weekje op vakantie. Met de juiste diagnose was mij een hoop ellende bespaard gebleven.