



Meike wil het taboe op mentale problemen doorbreken

‘OPENHEID MAAKT DE LAST MINDER ZWAAR’

Eerlijk vertellen dat je je somber of angstig voelt, is voor de meeste mensen niet eenvoudig. En goed op zo’n bekentenis reageren is dat evenmin: wat moet je zeggen, hoe kun je helpen? De gemeente Laarbeek wil het bespreken van mentale gezondheid gemakkelijker maken, zodat inwoners op tijd de juiste hulp krijgen. Ook inwoonster Meike pleit voor meer openheid. Zij kiest vanwege de ernst van haar mentale problemen binnenkort voor euthanasie, maar gunt anderen een hoopvoller perspectief: “Het zou enorm helpen als we het taboe dat rust op mentale problemen, doorbreken. Erover kunnen praten verlicht al veel.”

Wie haar niet kent, ziet een vrolijke, krachtige vrouw. Goed verzorgd, gezonde bloes op de wangen; niks aan hand, zo lijkt het. Maar schijn bedriegt. “Ik heb een rugzak vol met maskers. Daardoor onderschatten mensen de ernst van mijn problemen vaak”, zegt Meike. De waarheid is dat ze al ongeveer vijftien jaar worstelt met ernstige trauma’s en angsten. Ze volgde er talloze behandelingen voor en probeerde heel veel verschillende medicatie. Dat leverde zeker wel iets op, maar niet genoeg om een menswaardig leven te kunnen leiden. Daarom heeft ze ruim een jaar geleden met instemming van haar therapeuten euthanasie aangevraagd.

‘Als hier iets goeds uit mag voortkomen, dan hoop ik dat ik de strijd van anderen iets makkelijker maak’

LUISTEREN HELPT

Het duurt niet lang meer tot Meike afscheid neemt van het leven. Maar voordat het zover is, wil ze nog iets doen voor al die anderen die worstelen met hun mentale gezondheid. “Mensen zeggen al snel: ‘Ach, iedereen heeft weleens een dipje’, ‘Je hebt een schop onder je kont nodig’, of: ‘Ga gewoon iets leuks doen’. Maar zo makkelijk is het niet. Door zulke opmerkingen voelen we ons alleen maar eenzamer. Als er iets goeds mag voortkomen uit mijn strijd, dan hoop ik dat wat meer begrip kan kweken voor mensen met psychische problemen. Misschien kan ik zo het gevecht van anderen iets makkelijker maken.” Voor iedereen die iemand kent met mentale problemen en niet weet hoe hij daarmee om moet gaan, heeft Meike één belangrijke tip: “Je helpt enorm door alleen maar te luisteren. En als je je echt grote zorgen maakt, luister dan naar je gevoel en niet naar je gedachten. Je kunt beter een keer ten onrechte aan de bel trekken dan niets doen.”

‘Je helpt al enorm door alleen te luisteren. Dat wil ik iedereen meegeven’

OPRECHTE AANDACHT

Rond haar twintigste werden Meikes donkere gevoelens zo ernstig dat ze professionele hulp zocht. Ze ontmoette lieve hulpverleners waar ze veel aan had. Als je echt diep zit, is het belangrijk dat iemand de tijd voor je kan nemen en oprechte aandacht voor je heeft. Toch is dat in ons overbelaste zorgsysteem niet altijd vanzelfsprekend, ik hoop dat dat in de toekomst verandert.” In Laarbeek zijn er naast de professionele hulpverleners gelukkig ook andere plekken waar je terecht kunt voor een luisterend oor, zoals de Huiskamers van Beek en Donk, Lieshout, Aarle-Rixtel of Mariahout.



MENSWAARDIG AFSCHEID

In Meikes situatie mocht alle hulp helaas niet baten. Dat er uiteindelijk een therapeut was die haar een menswaardige uitweg bood door een euthanasietraject te starten, ontroert haar nog steeds. “Dat ik daarvoor in aanmerking kom, voelt als erkenning voor het gevecht dat ik heb geleverd. Nu kan ik mijn afscheid zorgvuldig voorbereiden, samen met mijn man en dochter. Deze manier van sterven is de zwaarste, maar ook de mooiste en meest waardige. Voor het eerst in mijn leven ben ik trots op mezelf.”

*Meike is niet de echte naam van deze inwoonster. In verband met de privacy van haar gezin kiest zij ervoor om een andere naam te gebruiken.



ZOEK JE EEN LUISTEREND OOR OF HEB JE VRAGEN OVER MENTALE GEZONDHEID?

Maak je je zorgen om iemand, of wil je even je hart luchten? Loop gerust eens binnen bij één van de dorpsondersteuners in de Huiskamers van Beek en Donk, Lieshout, Aarle-Rixtel of Mariahout.

De openingstijden vind je op welkomindehuiskamer.nl. De contactgegevens van de dorpsondersteuners staan op levlaarbeek.nl.

Je kunt ook terecht bij je huisarts, of luisterlijn.nl (24/7). Denk je aan zelfdoding? Via 113.nl is er 24/7 gratis hulp beschikbaar.

VOLG ONS!



DE HUISKAMER IS
ER VOOR IEDEREEN.



www.welkomindehuiskamer.nl

