

Luna – Dysthyme stoornis

“Herken je dat? Geen zin om je bed uit te gaan, geen zin om je vrienden/vriendinnen te zien of eventjes geen zin in wat dan ook? Ik herken het niet eens meer om wél zin in zulke dingen te hebben. Ik zie de wereld om mij heen bewegen, maar ik sta stil. Ik zie hoe iedereen waar ik van houd doorgaat met hun leven terwijl ze mij in hun greep hebben. Ik zie hoe het is om een dysthyme stoornis te hebben. Maar... Wat is dat eigenlijk?

Dysthyme stoornis is dezelfde somberheidsklachten als depressie. Het is een depressie die ten eerste langer aanhoudt dan twee jaar en ten tweede heel moeilijk is om er weer vanaf te komen. Omdat je er al zo'n tijd mee loopt, weet je haast niet meer hoe het voelt om gelukkig te zijn. In andere woorden: je bent erg depressief, je valt dieper en dieper de put in en dit is helaas niet voor een korte periode.

Mijn dysthyme stoornis kwam op gang toen ik 13 jaar was, maar vanaf dat ik 15 jaar was kon je pas zeggen dat ik er mild last van had. Dit is blijkbaar vastgesteld. Mijn moeder zat in een diepe depressie en mijn zus ook. Soms



hoorde ik dan ook dingen als dood willen zijn of iemand pijn willen doen. Met een thuissituatie als dat is het niet makkelijk om positief en vrolijk te blijven. Zeker niet als je met niemand kon praten, en in mijn geval wilde ik niet praten met de vreemde mensen die ineens rare dingen aan me vroegen.

Obsessie

Mij werd verteld dat ik anders zou zijn dan de anderen. Dat ik emotionele verwarring zou hebben en dat ik misschien wel eens een beperking zou hebben. Ik was geen lastige puber, maar bij zulke dingen was ik erg opstandig. Zo heb ik een half uur lang géén enkel woord gezegd tegen een persoon die mij wilde gaan 'testen' of ik 'iets zou hebben'. Ik was er van overtuigd dat ik gewoon een zware jeugd had, maar dat ik normaal kon worden. Het werd zelfs een obsessie van me om zo hard mogelijk te proberen om zoals de rest te zijn.

Door mijn leven heen heb ik over flink wat obstakels moeten klimmen. Pesterijen, scheiding, suïcidale familieleden, onzekerheden, schoolniveau en mezelf. Hoe het leven op dat punt ook voor me was, zag ik er altijd wel wát positiviteit in. Maar hoe ouder ik werd... Hoe lastiger het was om de positieve gedachtes bij me te houden. Langzaam veranderde ik in een stil en onzeker meisje wat het liefst geen aandacht wilde.

Het liefst wilde ik mijn leven leven zonder dat iemand amper wist van mijn bestaan. Mijn sociale vaardigheden waren *awkward* maar het was niet moeilijk voor me om vrienden te maken. Maar om de vriendschappen te houden, was een ander verhaal. Wanneer diegene genoeg over mij wist wilde die geen vrienden meer met mij zijn. Omdat ik dat meisje was dat 'altijd wel weer wat had'. Ik kon er niks aan doen, anders had ik het wel kunnen voorkomen.

Bloedende creaties

Wanneer ik in de spiegel keek en in mijn eigen ogen keek zag ik iemand die riep 'help mij!'. En wanneer ik sommige foto's van mijzelf terug zie, zie ik een glimlach met bezorgde ogen. Ik wilde een gezond leven lijden dus ging ik hardlopen. Weleens was ik een rondje in het bos aan het maken en voelde ik mezelf zo machtig. Ik streefde ernaar om sterker te worden. Om alles van me af te kunnen slaan. Zeker nadat ik wist dat ik niks kon doen wanneer zoiets zou gebeuren. Zeker niet voor dat

typische bikini-figuur. Nee, ik liep rond met een lange broek en lange mouwen. En zorgde er voor dat zo weinig mensen wisten wat mijn verslaving was. Een verslaving waar ik op gekomen ben door iemand van wie ik dacht dat we vrienden zouden blijven, maar ook mij verliet met de boodschap "er is altijd wel wat met jou". Een verslaving, zo gevaarlijk maar wat een goed gevoel gaf. Wanneer ik naar mijn bloedende creaties keek, voelde ik geen zorgen of pijn. Alsof ik na een lange dag onder een fijne warme douche stond.

Suïcidale gedachtes

Het leven met een dysthyme stoornis is ergens wel makkelijker dan het lijkt. Omdat je al zo lang loopt met een onzeker en slecht zelfbeeld van jezelf zorg je gewoon dat je zo weinig mogelijk in de spotlights staat. De suïcidale gedachtes schrikken je op een gegeven moment niet meer af en je hebt een automatisch antwoord op alle bezorgde vragen. De nachtmerries geven je trouwens niets meer dan enkel wat tranen en een slapeloze nacht, het blijft niet rondspoken in je hoofd. Maar het leven met zo'n stoornis is niet makkelijker dan leven 'zonder iets'. Onbewust maakt het je langzaam gek.

In je hoofd bedenken dat je een bepaald persoon helemaal in elkaar slaat, enkel omdat diegene tegen je schreeuwt. Paranoïde genoeg om dingen te gaan geloven die er niet zijn, en er haast je levensdoel van te maken. Wanneer je jezelf ziet in de spiegel een hoopje ellende zien wat wanhopig haar haren borstelt en een gemaakte glimlach oefent.

Goed genoeg

In welke relatie dan ook, vraag je je zelf af of je wel goed genoeg bent. Mijn vader is recentelijk naar Thailand verhuist. Ben ik dan niet goed genoeg om hier te blijven wonen? En wanneer mijn vriend mij aankijkt dan vraag ik me af of hij wel gelukkig is met hoe ik ben. Nee natuurlijk niet, want er is altijd wel wat met mij. En wanneer ik de slappe lach heb met mijn beste vriendin vraag ik me af wanneer ik niet meer goed genoeg ben om langs te komen. En dit maakt je zó onzeker dat

je nooit genoeg hebt. Nooit genoeg van de warme liefde, de speciale momenten waar ik zo van geniet of de gedachten dat alles oké zou zijn.

Het herkennen van geluk is lastig. Je moet altijd even stil staan in zo'n moment en je afvragen wat je voelt. Ben ik blij? Ja, maar ben ik écht blij? En voor hoe lang? Hoe moet ik blij reageren? Wat is gelukkig zijn voor mij? Hoe ik moet huilen weet ik heel goed. En hoe ik boos moet zijn op mezelf weet ik maar al te best. Ik word er dagelijks aan herinnerd als ik het slagveld van mijn armen en benen bekijk. Hoe ik ze bewerkt heb voor het leven met een mes. Omdat ik boos was, verdrietig of gefrustreerd.

Om negatieve gedachtes te creëren kost geen moeite. Wanneer iemand aan mij vraagt wat ik van mezelf leuk vind, antwoord ik zoals de rest: "Ogen, haar, alles of geen idee". Dat heb ik geleerd van mijn obsessie met 'normaal' zijn. Maar wat ik echt denk wat ik het leukst vind aan mezelf dan zou ik zeggen dat ik het leukste vind aan mezelf dat ik lekker alleen kan zijn. Of dat ik mezelf bewonder omdat ik hier nog op de wereld ben. Maar wanneer ik dat zou zeggen, zouden mensen raar van mij opkijken.

Ik heb geleerd om nep te zijn, als in nep-blij. Soms kom ik dan ook iets té enthousiast over. Maar wanneer ik iemand mij hoor beschrijven die zegt dat ik altijd wel blij ben ben ik stiekem trots op mezelf. Want er zijn weinig momenten dat ik écht blij ben en die momenten duren niet lang. En er zijn weinig mensen die van mijn stoornis weten, eerder nog zelfs zijn vergeten dat ik hier elke dag mee loop.

Er zijn weinig, of zelfs niet eens mensen die weten wat voor gevecht ik met mijzelf heb wanneer ik mijn bed uit moet. Of wanneer ik probeer om vrolijk te lijken terwijl ik op het zelfde moment met depressieve gedachtes in mijn hoofd aan het lopen ben. Op het station wanneer er een trein voorbij komt denk ik makkelijk "had er ook nu onder kunnen liggen." Terwijl de rest van de wachtende mensen naar hun telefoon kijken, een

druk gesprek voeren met elkaar of de krant lezen. Niemand weet wat ik dan op dat moment denk. Zelfs niet wanneer ik met mensen op dat moment aan het praten ben. Nep zijn is moeilijk, want wanneer iedereen denkt dat het goed gaat met jou en jij in je bedje heel hard zit te huilen kan je niet zomaar binnenvallen met je problemen. Sterker nog, niemand zal je begrijpen.

Zelfbeeld

Niemand die je begrijpt. Dat is dan weer zo'n verwarring wat je hebt. Want het klinkt zo dramatisch en zegt waarschijnlijk wat over je zelfbeeld. Maar er is dan écht niemand die je begrijpt. Wanneer je zou zeggen dat je een rot gevoel hebt omdat je een slecht cijfer op school had zouden ze denken dat je er wel een nachtje over slaapt. Nou, na 10 weken herinner jij je nog goed wat je zelfs had ontbeten die dag. En niemand die weet hoe het is om met zo'n stoornis te lopen elke dag zal niet begrijpen hoe trots je kunt zijn op jezelf als je je bed uit bent gegaan en in staat was om te stofzuigen. Omdat alles wat je wil doen is enkel in een donkere kamer in een bed te liggen en na te denken over hoe slecht je wel niet bent.

De frustratie dat iemand voor 5 minuten voelt zul jij voelen voor misschien zelfs een maand. En het ergste is nog. Wanneer je gaat slapen weet je dat je morgen weer precies het zelfde moet doen. Zo'n gevecht met jezelf is zwaar. En daarom stel je altijd iedereen boven jezelf. Je wilt niet meer aan je eigen problemen denken, maar aan dat van een ander. En omdat je dat maar al te graag doet vergeet je jezelf nog wel eens. Zo vergeet je wat je nodig hebt. Een potje hard huilen, een uurtje douchen of eventjes tv kijken. En wanneer je faalt heb je gelijk je bevestiging van je slechte zelfbeeld. Dan snap je ook gewoon niet waarom er mensen vrijwillig met je omgaan. Wanneer ze op bezoek komen vraag je je op dat moment af waarom ze er eigenlijk zijn.

Lach

De dingen die je het hardste roept tegen jezelf zijn dingen

waar iedereen wel ongelukkig van wordt. "Ik kan het niet." "Ik ben altijd degene met problemen." "Ik haat mezelf." "Ik ben niet goed genoeg." En hoe meer je faalt, hoe meer bevestiging. En daardoor ga je jezelf geloven. En dan krijg je het gevoel dat je nooit goed genoeg voor iets of iemand bent. Je krijgt het gevoel dat je op de wereld bent, zonder waarde. En je krijgt het gevoel dat iedereen beter af is zonder jou bestaan. Je krijgt allemaal gevoelens, verdriet, boosheid, onzeker en gebroken. En dan pas ga je uit bed. Wetende dat iedereen zal denken dat die lach van je echt is. Dat je haast een totale andere persoon bent. Iemand, zonder dysthyme stoornis."

—

*) Luna is niet de echte naam van degene die dit heeft geschreven. Ze wil graag anoniem blijven.