

Mijn naam is  
*Nietbelangrijk*

*Over depressie, angst en hoop*

Koen Vlaemynck

# **Mijn naam is Nietbelangrijk**

Copyright © 2018

Auteur: Koen Vlaemynck

Non-fictie/psychologie

ISBN 9789402185140

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Contact : [vlaekoen@gmail.com](mailto:vlaekoen@gmail.com)

*Geef me kalmte om te  
aanvaarden  
wat ik niet kan veranderen,  
moed om te veranderen  
wat ik kan veranderen,  
en wijsheid om tussen deze  
twee  
onderscheid te maken.*

## *Proloog*

Donderdag 29 november 2018 – Een miezerige herfstdag. De lucht is zwanger van motregen en de hemel kleurt egaal grijs alhoewel ‘kleurt’ hier niet op zijn plaats is. Het lijkt wel of alle kleur uit de wereld is verdwenen want ook het landschap en de gebouwen die voorbijflitsen tijdens mijn treinrit vertonen dezelfde fletse varianten van dit monotone grijs. En toch...

In de wagon is het opvallend stil. Kleine groepjes studenten wisselen af en toe nog wel een paar zinnen uit maar de meeste reizigers zitten er gelaten bij, verzonken in hun eigen gedachten, lusteloos tokkelend op hun smartphone. En toch...

En toch voel ik me voor het eerst sinds lange tijd op mijn gemak, opgetogen zelfs, weer één van hen, een volwaardig lid van de maatschappij. Mijn aanwezigheid staat deze keer niet in schril contrast met mijn omgeving. Ik val niet op, voel me niet bekeken en heb geen aandrang om een masker op te zetten om toch

maar op te gaan in de massa. Rust. Wat een bevrijding.

Ik zit op de trein richting Westhoek, op weg naar mijn geboortestad waar ik nog steeds woon en werk. Ik heb zonet mijn laatste dag dagtherapie afgesloten in het psychiatrisch ziekenhuis Heilige Familie van Kortrijk. Een mijlpaal in mijn leven waar ik heel bewust bij stil sta. Mijn veilige haven, mijn tijdelijke rustoord, mijn geborgen plek van erkenning en herkenning ligt nu definitief achter mij. Althans, dat is de betrachting. Het doet iets met een mens. Ik laat een aantal nieuwe ‘vrienden’ achter, lotgenoten noem ik ze ook al eens, met wie ik dingen heb gedeeld die ik tegen mijn echte vrienden nooit heb durven vertellen. Het is vreemd te beseffen dat je die mensen wellicht nooit meer terug zal zien ondanks de vele goede voornemens die je bij het afscheid uitwisselde.

En nu? Nu is de tijd aangebroken om de draad terug op te pakken. Verder doen waar ik was gestopt. Ik moet bekennen dat het mij behoorlijk wat angst inboezemt. Maar ik ben hoopvol, bewuster en gesterkt met een ruime bagage die ik de voorbije maanden heb opgedaan.

Schrijven heeft voor mij altijd therapeutisch gewerkt. Op de meest kritieke momenten heeft het misschien wel mijn leven gered. Dit boek schrijf ik in de eerste plaats voor mezelf (ha, wat een insteek!), maar dat is net waar het om draait: zelfzorg. Misschien wel de belangrijkste levensles die me is bijgebracht de voorbije maanden. Maar mijn drijfveren tot het schrijven van dit boek zijn niet louter egoïstisch van aard. Ik heb ondervonden dat het aanhoren van ieders eigen verhaal heel verhelderend kan zijn. Beseffen dat je er niet alleen voor staat, dat je niet de enige bent die totaal ontredderd, hopeloos, angstig of terneergeslagen kan zijn, is de eerste reddingsboei om je aan vast te klampen en je uit een uitzichtloos isolement te halen.

Dit boek kan een steun betekenen voor mensen die psychisch lijden of inzicht bijbrengen voor hun naasten. Ik breng jullie mijn verhaal zo helder mogelijk, zonder omwegen, zonder taboe. Wie ik ben is niet belangrijk maar wat jij, als lezer aan dit boek hebt, is waar het om gaat.