

## Psykisk ohälsa erfarenhet Loes Vollenbroek

Loes Vollenbroek är konsult, föreläsare och projektledare och jobbar utifrån egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

### *Kontaktuppgifter*

Namn: Loes Vollenbroek

Epost: [loesabsverige@gmail.com](mailto:loesabsverige@gmail.com)

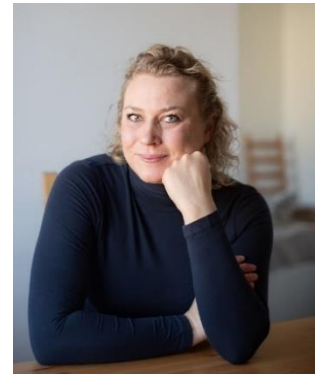
Telefonnummer: 076 295 71 39

Född: 1982

Ursprung: Nederländerna, flyttade till Sverige 2006

Företag: Loes AB

Hemsida: [www.loesvollenbroek.com](http://www.loesvollenbroek.com)



### *Egna diagnoser och erfarenhet*

Diagnoser: Från 15-27 år diagnos återkommande djupa depressioner. Rätta diagnoser: Bipolär sjukdom, diagnos 2008 (27 år) och Asperger Syndrom (autismspektrum), diagnos 2011 (29 år).

Även PTSD, Posttraumatisk Stress Syndrom, men färdigbehandlad och inte aktuell sedan slutet 2020.

Några symtom som Loes upplever i samband med bipolär sjukdom:

- djupa depressioner
- suicid tankar och planer
- självskada i form av att slå och bita sig själva
- isolering
- ohälsosam beteende och tankar kring mat och motion
- sömnproblem
- koncentrations- och minnesproblem
- hypomaniska skov med bland annat minskat omdömesförmåga och hyperaktivitet
- hypersexualitet

Några symtom som Loes upplever i samband med Asperger syndrom:

- ojämn begåvningsnivå
- annorlunda sätt att bearbeta och processa information
- svårigheter socialt beteende, sammanhang och interaktion
- bokstavlig tolkning
- special intresse
- svårt med överblick
- behov av förutsebarhet och struktur
- annorlunda kroppsspråk
- svårigheter tidsuppfattning
- överkänslighet sinnesintryck

### *Anhörig perspektiv*

- Barn: Loes har vuxit upp med en psykisk sjuk mamma som tog sitt liv 2012 (56 år)
- Partner: Loes har haft partners med egna olika diagnoser
- Vän: Loes flesta vänner har egen erfarenhet av psykisk ohälsa
- Kollega: Genom arbetet inom psykisk ohälsa området sedan 2014 har Loes många kollegor med psykisk ohälsa
- Bekant: Genom arbete och ideellt engagemang träffar Loes många personer med olika diagnoser, och anhöriga

### *Egen erfarenhet vård*

- öppen vård psykiatri (i Nederländerna och Sverige)
- sluten vård psykiatri (inlagd, Sverige)
- BUP (i Nederländerna)
- vuxenhabilitering
- psykoterapi
- online terapi
- olika former av samtalsterapi
- traumabehandling
- KBT (kognitiv beteendeterapi)
- mindfulness
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- ECT (Electroconvulsive therapy)
- medicinering

### *Egen erfarenhet kontaktpersoner i samband med psykisk ohälsa*

- psykiater
- psykolog
- samtalskontakt
- kurator
- sjukgymnast (mindfulness och kroppskännedom)
- arbetsterapeut
- boendestöd
- familjerådgivning
- öppen samtalsmottagning kommunen
- anhörigcenter
- HR (Human resources) och företagshälsa
- Kontaktpersoner Försäkringskassan (rehabilitering, utredning mm)
- Kontaktpersoner Arbetsförmedlingen (rehabilitering, utförsäkrat, anpassade program mm)

### *Studier och arbetsliv*

- Arbetar inom psykisk ohälsa och funktionshinderområdena utifrån egen erfarenhet sedan 2014
- 50% arbetsförmåga och 50% sjukersättning (förtidspension) sedan 2014
- 5-års långtidssjukskrivning, rehabilitering och arbetsförmågutredning (2009-2014)
- heltidsarbete erfarenhet 4 år, varav 2 år med sjukskrivningar och rehabilitering
- jobbat extrajobb under studierna från 14 års ålder, året runt. Från bland annat tidningsbud, servitris, biografmedarbetare till personlig sekreterare till professorer, från 5 timmar i veckan upp till 30 timmar i veckan.
- pluggat 6 år universitet i Nederländerna (motsvarande 2 masters program med fokus på forskning)
- "hemmasittare" i 1½ år under "gymnasiet" perioden (i Nederländerna, motsvarande svenska gymnasiet)