

JOHN JONGEJAN



Dit boekje kwam tot stand in opdracht van:



Met dank aan: Madeleine Prinsen, Gemmy van Laere en Jesse Musson

*Centrum Herstel en Ervaringsdeskundigheid.
Tel. 088-0161771*

De Alleen Wereld

een ervaringsverhaal



De stenen

Je had niets verkeerd gedaan.
Toch werd het thuis van je ziel weggevaagd.
Overmand door pure ontreddeering.
Stond je plotsklaps in de ruines van het bestaan.
Je dacht, ik ben klein maar desondanks kwam er een kentering.
Je groeit nu naar meer mens te zijn, een onverwachte wending.

Vanuit die bitterzoete, woestmakende ervaring.
Ontstaat kennis van je eigen waarheid.
Je komt terecht in jouw openbaring.
Je groeit door die strijd naar een unieke persoonlijke verklaring.

Vanuit innerlijke chaos.
Ontstaat innerlijke rijkdom.
Je bent niet zoals het gros.
Je groeit naar iets wat nog niet bestond,
Dat was je voorbestemde lot.

Vanuit het besef dat niets meer vanzelfsprekend is,
Ging je op weg.
Je deelt nu met anderen jouw kennis.
Hoewel je toch dat kind bent gebleven, die anderen ook vraagt om uitleg.
Je groeit door de kracht van jouw louterende belevenis.
Er zit waarheid in wat je zegt.
Alleen jij bouwt steen voor steen, dit thuis van je ziel weer heel.
En de stenen die je nog over hebt, daar help je weer een ander mee...

Wij bestaan

Sommigen hebben littekens.
Sommigen zijn zichzelf niet meer.
Anderen geloven dat het beter wordt.
Anderen zien hun eigen kracht.

Sommigen kunnen het leven niet meer aan.
Sommigen verzuipen in hun emoties.
Anderen geloven dat elke dag een nieuw begin is.
Anderen zien na het donkerte het licht.

Ik ben één van die sommigen soms.
Ik ben één van die anderen dan weer.
Jij ook?

Sommigen kunnen niet meer houden van.
Sommigen dragen enkel haat en achterdocht.
Anderen geloven dat liefde overwint.
Anderen zien de toekomst zonnig in.

Sommigen twijfelen aan zichzelf.
Sommigen zijn zo onzeker over hun eigen gevoel.
Anderen hervinden de zin in hun leven.
Anderen krijgen weer zelfvertrouwen.

Ik ben één van die sommigen soms.
Ik ben één van die anderen dan weer.
Jij ook?

Sommigen geloven dat het nooit meer goed komt.
Sommigen denken dat hun leven voorbij is.
Anderen geloven in herstel.
Anderen weten dat er nog hoop is.

Ik ben één van die sommigen soms.
Ik ben één van die anderen dan weer.
Jij ook?

Kom dan maar hier.
Kom dan naast me staan.
Laat je lijf en hart verwarmen door de zon.
We kunnen samen de wereld aan.
Want wij...
Wij bestaan.

Voorwoord

Dit verhaal “de Alleen Wereld” dat ik geschreven heb, gaat over de dubbele kant van mijn ervaringen in de psychiatrie. De kant van cliënt en die van begeleider GGZ met Ervaringsdeskundigheid. Beide rollen zijn haast ongemerkt op mijn levenspad gekomen. Mijn ervaring als psychiatisch cliënt en de weg er naartoe heeft mij veel kennis opgeleverd. Kennis hoe het niet moet en hoe wel. Nu ik voor begeleider met Ervaringsdeskundigheid aan het leren ben ontwikkel ik nieuwe kennis. Hoe het anders en beter kan in de psychiatrie. Beide rollen hebben met mij als persoon te maken. Mijn psychische kwetsbaarheid is daarin de basis. Maar ook mijn overlevingsdrang herken ik daarin. Het simpele feit dat ik een normaal leven wil.

Ik wilde een ander eigen leven dan dat ik had in een isoleercel, op een gesloten of open afdeling, in een kamer van een psychiatisch ziekenhuis, resocialisatiehuis of beschermd woonvorm. Al die ervaringen met medecliënten, verpleegkundigen, psychologen, activiteitenbegeleiders, therapeuten en psychiaters, hoofdbehandelaars, casemanagers, psychomotorische therapie, bewegingstherapie, creatieve therapie, weekend besprekingen, groepstherapie, individuele gesprekken, bloedonderzoeken, medicatie, corveetaken, persoonlijke begeleiders, ambulante begeleiders, dagbestedingmakelaars, trajectbegeleiders en nog veel meer...

Ja, al die ervaringen in mijn herstelproces hebben mij gevormd tot wat ik nu ben. Het zijn die ervaringen waardoor ik andere mensen kan ondersteunen met mijn ervaringskennis.

Dit verhaal “de Alleen Wereld” gaat over die psychosegevoeligheid en hoe die mijn leven bepaald heeft. Maar ook over het inzetten van ervaringskennis.

Dit verhaal is voor (aankomende) ervaringsdeskundigen en al die mensen die met Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid bezig zijn.

Hoewel ik mijn psychische kwetsbaarheid pas later herkende en accepteerde, heb ik er veel van geleerd. Zo hebben al die jaren dat ik met mijn psychische kwetsbaarheid heb omgegaan, iets tastbaars gebracht en hebben ook veel waardevolle zaken opgeleverd. Dat laat ik zien in mijn werk. Daarbij is Herstel een gevecht waar veel energie, vindingrijkheid, doorzettingsvermogen, optimisme en heel veel moed voor nodig is. Het is het persoonlijk proces van de mens wat ondersteuning verdient.

Ondanks mijn moeilijke verleden haal ik toch wel uit elke nieuwe dag voldoening. Door mijn werk als ervaringswerker kan ik juist iets gaan betekenen voor de ander. En dat geeft waarde en zin aan het leven. Al ben ik nu geen popster, model of acteur: tóch heb ik een bijzonder aandeel aan de samenleving. Met mijn ervaringskennis kan ik hulpverleners laten zien wat een cliënt nodig heeft in die heftige strijd. En daardoor een stem zijn voor die cliënten. Vooral de kracht van de ander naar boven halen en te luisteren naar zijn verhaal. Misschien ook door mijn verhaal te vertellen wordt dit door de ander erkend en herkend. Ja, is het maken van een ervaringsverhaal voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid belangrijk!

John Jongejan

Bij het vak ervaringsdeskundigheid word je bewust van je kennis door hier samen mee aan de slag te gaan. En je kennis te beschrijven aan de hand van opdrachten.

Het vak psychopathologie geeft je kennis en handvatten om in je werk mee te kunnen praten met andere disciplines zoals een psychiater of psycholoog.

Verder leer je in een groep te werken door samen een opdracht te maken. Ook leer je gesprekvaardigheden. Je leert zaken waar je anders niet bij stil staat zoals hoe je zelf overkomt in gesprekken. Of hoe je iets voorbereid door rekening te houden met het feit dat als je op huisbezoek gaat het niet helemaal loopt zoals je verwacht. Net als een “gewone” begeleider ben je zelf het instrument maar wel met iets extra’s: je eigen ervaringen die je als bagage met je mee draagt! Waardoor je net iets beter aansluit bij de hulpvraag van de cliënt. Het maakt dat je samen echt zaken deelt.

Daarnaast krijg ik supervisie om op mijn gedachtes en handelen te reflecteren. Dit doe je in een klein groepje met een docent/supervisor. Dit vergt concentratie, energie, en een open vizier. Ook wordt je daar geconfronteerd met eigen kunnen en je onvermogen. Ik stel me daarin wel kwetsbaar en onbevangen op. Ik doe me niet beter voor dan dat ik ben. Je bent immers leerling, en je kan niet alles in één keer goed doen.

Het is een echt vak, en het is ook echt verantwoordelijk werk. Je werkt met cliënten die lijden of ziek zijn. Hier moet je voorzichtig mee omgaan. Natuurlijk heb ik al veel fouten gemaakt maar door het in contact blijven met werk en school leer ik daar ook weer van. En kan ik de mensen beter ondersteunen in hun herstel. De dag naar school is altijd moeilijk voor mij. Omdat ik gespannen wordt van alle prikkels van buiten. En door de onzekerheid en angst die ik van binnen voel kan ik soms panikeren. Gelukkig herkennen medestudenten dit ook. Toch raken veel zaken me erg. Ook kan ik die kwijt op school en werk. Mijn klasgenoten en mijn collega’s zijn soms ook zoekende naar instrumenten om iemand verder te helpen. Door dit te delen kom je verder. Onzekerheid mag er zijn maar moet je wel juist nieuwe energie geven.

Herstellen is dan ook voor mij persoonlijk een doorlopend proces met vallen en opstaan. Maar ik kom vooruit want ik leer mezelf in acht te nemen. En juist mijn eigen grenzen aan te geven om niet te diep te vallen als ik een keer een slechte periode heb. Wel is het soms moeilijk keer op keer mijn eigen pijnlijke ervaringen en mijn eigen kracht en hulpbronnen te blijven benoemen. Maar deze zaken vormen wel naast de kennis van school en collega’s de basis van het ervaringswerk. En dat blijft elke keer weer een mooie uitdaging...

De impact van het werk

Het begeleiden van mensen met een psychiatrische aandoening is zeker niet altijd gemakkelijk. Het proces van de cliënt is grillig en vaak onvoorspelbaar. Als ik dan denk dat een huisbezoek makkelijk wordt dan blijkt de cliënt ineens instabiel en randpsychotisch, zwaar depressief of suïcidaal te zijn. Het is dan lastig structuur in het gesprek te krijgen. En dat het veilig voelt voor mij.

Het moeilijke van dit werk is dan de onvoorspelbaarheid en daardoor de impact op mezelf. Juist omdat ik zo dicht bij de mens kom door mijn ervaringsdeskundigheid. En zo komt de mens ook heel dicht bij mij. Dat maakt veel werkdagen lang en zwaar. Dan twijfel ik of ik deze baan wel aankan en of ik wel de juiste keuze heb gemaakt. Ik voel me dan onzeker en in paniek als iemand zijn verhaal heeft gedaan.

Ik ervaar dan geen steun van iemand die op dat moment zegt : “Je doet het goed. Wees maar niet bang!” Deze steun kan ik wel opzoeken bij collega’s en klasgenoten. Maar op het moment dat ik de deur dicht doe bij een cliënt, sta ik er toch even heel alleen voor. Ik hoop dat ik hier nog in kan leren om zekerder te worden.

Daardoor voel ik vaak onmacht en onzekerheid en twijfel in mijn werk naar cliënten toe. Omdat je zo weinig kunt doen om de cliënt te sturen want soms staat iemand zo buiten de realiteit. Dat maakt dat ik er alleen maar naast kan staan met mijn handen op mijn rug. Present zijn is dan het enige wat ik kan doen, al wil ik nog zoveel voor die ander betekenen. Die cliënt moet daar wel open voor staan. Maar soms moet een mens eerst door een dip om er uit eigen kracht uit te komen. Er gewoon zijn is dan al genoeg.

Het is wel een voordeel voor mij dat ik de sociale kaart van de hulpverlening in Breda ken. Ik heb het immers zelf doorleefd. Dat de GGZ nu mijn baas is verandert niets aan mijn ervaringen want die zijn immers universeel. Iedereen heeft zijn eigen positieve of negatieve ervaringen met de hulpverlening. De cliënt vindt daar zijn eigen weg in, die ik hopelijk positief en constructief kan sturen, juist door mijn eigen ervaring.

Werken en leren

Door het werken bij de GGZ Breda ben ik zelfverzekerder geworden en heb ik juist door mijn ervaringen te delen geleerd dat iedereen eigen persoonlijke hulpbronnen heeft. Om zo vooruit te kunnen in en na een crisis. Eén van die hulpbronnen voor mij is het team waarin ik werk. Het gewoon kunnen delen én zaken in een perspectief zien dat maakt het werk gemakkelijker. Al is mijn werk wel pionieren en moet ik het echt uit mezelf halen, dit brengt veel twijfels met zich mee. Zo van : “Doe ik het wel goed?”

Daarbij volg ik nu een MBO opleiding tot Begeleider GGZ met Ervaringsdeskundigheid. Deze studie volgen was één van de voorwaarden om aangenomen te worden. Die opleiding volg ik bij het Zadkine college te Rotterdam. Daarbij zijn de lesstof en de stageopdrachten best moeilijk in het begin. Het weer studeren geeft ook druk maar het voelt fijn als er weer een toets of opdracht voldoende is. Er komt dan best veel op je af door je ervaringen in de psychiatrie om te leren zetten in ervaringskennis op de werkvloer. Hier krijgen we lessen over bijvoorbeeld ervaringsdeskundigheid en psychopathologie.

Zeeland, 1972-1979

Ik ben aan de Zeeuwse kust opgegroeid in een gezin met vijf kinderen. We woonden in een groot huis. Het was gezellig thuis. Toch voelde ik als kind veel emoties van de omgeving. Ik voelde veel verdriet bij mijn moeder maar ik kon niet verklaren waarom. Dus dacht ik dat het kwam omdat mijn vader elke avond naar het café ging. Ik sleurde mee aan zijn benen en vroeg hem snikkend om thuis te blijven als hij naar het café ging. Altijd was hij aan het werk, hij was aannemer. Ik zag hem niet vaak. Want ik mocht niet meer met hem mee naar zijn werk, omdat ik een keer bijna in een emmer met zoutzuur was gevallen. Wanneer hij thuis was, dan was hij wel lief voor mij. Ik was er toch verdrietig van dat ik hem zo weinig zag en ik probeerde mijn vader dus thuis te houden. Dit mislukte altijd, ik lag op bed en ik hoorde dan de voordeur open en dicht gaan. Dit deed me veel verdriet. Ik was wel een gevoelig kind.

Ik heb altijd geweten dat ik iets mankeerde, ik wist alleen niet wat.

Want die zomer had ik een voorspellende droom, die mijn leven zou bepalen.

In die voorspellende droom die ik kreeg werd me verteld dat ik ziek zou worden. Maar dat als ik volwassen werd alles goed zou komen.

Deze boodschap was zo helder over gekomen, dat het me aan de ene kant beangstigde en aan de andere kant voelde ik me daardoor heel bijzonder.

Deze ervaring bepaalde mijn leven, vooral ook omdat er twijfel was gezaaid in mijn basis en bestaan. Ik kreeg het besef dat ik alleen was in deze wereld, en de wereld leek zo groot en ik was zo klein en kwetsbaar. Als kind kon ik deze ervaring niet uiten, begreep gewoonweg niet wat er aan de hand met me was. Maar ik had zoveel pijn die op me afkwam van buitenaf, vaak kreeg ik daardoor fysieke klachten zoals hevige buikpijn. Mijn moeder vond me vaak liggend op de koude badkamervloer. Door op de koude vloer te gaan liggen ging de pijn weg. Voelde me zo alleen met mijn verdriet en angst. In die tijd ontstond de Alleen Wereld. Het was een vervelend eenzaam gevoel met rare gedachten die pijn deden.

Zeeland, 1984

Ik twijfelde aan alles door het gemis aan stabiliteit om me heen, toen mijn ouders gingen scheiden. In plaats van de broodnodige structuur werd ik door het leven te snel losgelaten. Ik miste ook een arm om mijn schouder. Gewoon iemand die zei : “Je bent nu in de war en je hebt verdriet. Maar alles komt goed.” Maar het kwam niet goed want ik voelde me zo verdrietig en het bevestigde dat er iets niet goed was met mij.

De verwarring kwam in de puberteit dus nog heftiger naar boven. Mijn hormonen maakten overuren en mijn innerlijke rust was ver te zoeken. Op die leeftijd ging ik experimenteren met vriendschappen. En ook liefde en intimiteit ontdekken. Maar met deze zaken kon ik niet overweg. Er was in die fase veel onzekerheid thuis. Hoewel er wel warmte was in huis miste ik de basis. En zonder die basis is er geen vertrouwen. Alleen maar chaos en vragen zoveel vragen die ik niet kwijt kon. Het maakte dat ik de eerste verschijnselen van psychosegevoeligheid kreeg. Ik droomde ’s nachts alles aan elkaar. En voelde me het ene moment super down en dan weer extreem goed. Zo zat ik mezelf in de weg. Dit maakte dat ik anders als anderen van mijn leeftijd al met levensvragen worstelde. Woonde in een klein behoudend dorpje aan de kust, waar ik mijn sores niet kwijt kon. Uren zat ik langs het water met honderdduizenden vreemde gedachten en heftige moeilijke gevoelens. Ik zat daar en vond door de stille langzaam

bewegende golven van de zee mijn rust een beetje terug. Dan fietste ik verdrietig maar wel opgelucht terug naar huis voor het avondeten. Wel ging ik steeds meer vluchten in een magische droomwereld om de harde werkelijkheid niet onder ogen te hoeven zien, en wilde weg naar de grote stad..

Zeeland, september 1988

Daarna maakte ik moeizaam mijn school af en ging ik tussendoor in de weekends logeren in de kamer van mijn nichtje Jane in Amsterdam. Ik wilde altijd graag beroemd worden en daarom deed ik auditie bij de toneelschool in Amsterdam. Bij de laatste auditiedag was er een Surinaamse toneellerares die mij de opdracht gaf een soldaat te spelen. Ze hield tijdens mijn toneelspel een kristal op haar voorhoofd net tussen haar ogen. Het leek of ze schrok en toen ik klaar was zei ze : “Jij moet heel veel vechten in je leven!” Aan de allerlaatste auditie deed ik niet mee omdat mijn moeder ziek was en ik bij haar in Zeeland wilde blijven. Ik had daar achteraf wel een beetje spijt van. Verder maakte ik op school en in het dorp geen geheim meer van mijn homoseksualiteit, en mijn familie had er ook geen probleem mee. Al voelde ik me wel afwijkend en anders hierdoor. Dat was geen prettig gevoel. En had ik het gevoel dat ik ontweken werd, alsof ik onzichtbaar rond liep in het dorp. Dit gaf voeding aan mijn achterdocht. Het maakte kleine zaken zoals boodschappen doen in de plaatselijke supermarkt tot soms onoverbrugbare hindernissen. Want ik wilde net als de rest zijn, maar dit was niet het geval. Dus worstelde ik mezelf door mijn schooltijd in Zeeland heen.

Amsterdam, september 1990

Ik ging in Amsterdam sociaal-cultureel werk studeren maar daar kwam weinig van terecht. Het kon me allemaal weinig schelen hoe het nu verder met mij moest gaan. Ik leefde voor het moment en wilde van mijn vrijheid genieten en mezelf zijn wat ik in de provincie zo gemist had. Ik wilde een nieuw ander leven. Maar moest wel mijn hoofd boven water houden. Want ik stond er alleen voor.

Al hield ik geen één baantje vol doordat ik me in de Alleen Wereld bevond. Zo werkte ik als kelner, magazijnbediende, kantoormedewerker, keukenmedewerker, productiewerker, noem alles maar op. Ik raakte door de harde klappen die de vuist van het leven me gaf langzaam steeds meer uit de realiteit en zakte af naar een eigen gecreëerd isolement. Ik miste mijn basisvertrouwen en was op zoek naar iemand waar ik op kon leunen.

Ik had Mike leren kennen in de disco van de “homostraat”. Hij danste zo sexy en hij was populair en zelfverzekerd mooi. Dus versierde ik hem en we werden een stel. Ik leunde helemaal op hem, want ik wantrouwde mezelf door de rare ervaringen die ik soms beleefde. Zoals de heldere dromen die ik soms had en die me beangstigden. Maar ondanks de door mij zo verlangde relatie stond ik er met mijn eigen gevoelens alleen voor. Hoewel hij op een avond huilend vertelde dat hij vroeger een nare jeugd had gehad door het vroege overlijden van zijn moeder. Hij bleef maar huilen en ik probeerde hem te troosten maar als ik hem aanraakte duwde hij me weg. Daarna pakte hij zijn schoenen en jas en liep in harde pas de deur uit. Ik beseefte toen nog niet dat hij ook beschadigd was en dat het juist het gemeenschappelijke tussen ons was. We konden elkaar niet de intimiteit geven die we beiden zo nodig hadden. Op

stempels op plakken. En ze niet de dagelijkse strijd zien en de oplossingen die iemand met zijn kwetsbaarheid zelf vindt. Hoewel er in het algemeen heel menselijk word overlegd. Daarin vind ik de psychiater en de psycholoog grote rolmodellen die de zorg op menselijke maat uitdragen. Door bijvoorbeeld ook bij cliënten thuis te komen.

Als ervaringswerker is het soms moeilijk kiezen naar de cliënt toe, hoe je de begeleiding aanpakt. Je moet dan kiezen tussen mee gaan op de golven van de beleving van de mens, of juist zakelijk de ander begrenzen. Ik kan die keuze niet altijd goed maken, want ik wil naast bruggenbouwer ook bondgenoot van de cliënt zijn. Vanuit de hulpverlening mis ik hierin het laten uitspreken en benoemen van psychotische belevingen door de mens met de kwetsbaarheid. Vaak hoor ik van mensen dat ze dat missen in het contact met hulpverleners, omdat ze het moeilijk vinden hun verwarring of beleving uit te spreken zonder daardoor gelijk een stempel te krijgen.

Mijn ervaringskennis leerde ik bescheiden te gebruiken en ik probeerde subtiel mijn ervaringen te delen, door die ander bij hun kracht te krijgen. Hoe onzeker ik soms ook was, ik leunde op mijn gevoel en dan weer op mijn verstand. Maar het spiegelen met die ander kost ook veel energie en inlevingsvermogen. Vele gesprekken en situaties raakten mij diep, vaak dacht ik, dat kan mij ook overkomen...of is mij overkomen. Juist door mijn kwetsbaarheid te benoemen naar die ander toe maakte dat er een gesprek op gang kwam. Het geeft de persoon kracht als hij hoort hoe een ander met psychische klachten om gaat. Om een voorbeeld te noemen: iemand die een paniekstoornis heeft, daar kan ik bij aan geven wat mij bij paniek helpt, om er uit te blijven of te voorkomen. Ook worstelen veel mensen met de bijwerkingen van medicatie zoals ik zelf ook heb ondervonden. Door deze overeenkomsten te delen maakt dat je het samen beter kunt plaatsen.

Verder kwam ik bij mensen op de opnameafdeling en leerde ik dat elke cliënt zelf mede bepaalt hoe de fase na een psychose verloopt. En een ieder maakt daar zijn eigen keuzes in, die je maar een beetje kunt meesturen door je eigen ervaringen in het klein te delen. Want mensen bepalen zelf hun pad, ik kan er vaak alleen maar naast staan. Door ze te troosten of gewoon naar hun ervaringen te luisteren. Zo een onzichtbare arm om de schouder te zijn. Gewoon aandacht, begrip en warmte bieden. Je vind elkaar in de overeenkomsten en de verschillen van je eigen ervaringen. Als de andere dat herkent en zich erkent voelt, is er al een wereld gewonnen. Vooral ook omdat veel mensen door hun kwetsbare kant in een isolement zitten.

Het “wij verhaal” van de cliënten en de situaties en zaken waar wij, de cliënten, mee worstelen, probeer ik duidelijk over te brengen. Door ook de ervaring van anderen en mezelf te benoemen. Het maakt de pijn niet minder maar wel dragelijker. Want het hebben van psychoses maakt dat je elke keer opnieuw zelf je identiteit moet opbouwen. Jezelf letterlijk en figuurlijk bij elkaar rapen. Niets om je heen is dan meer vanzelfsprekend. Je bent dan zelf continu je eigen regisseur die je door goede of slechte tijden heen begeleid. Want je hebt zelf de sleutel tot je herstel. Eigen regie en autonomie staan daarbij voorop. Zo vindt men hopelijk erkenning en herkenning van hun eigen verhaal. Het gemeenschappelijke verhaal waarin de unieke mens in zijn eigen omgeving centraal staat. De cliënt als mondige burger die ook al heeft hij een kwetsbaarheid toch meedoet in de samenleving.

mee te nemen naar een intake of een kennismakingsgesprek. Al kan het natuurlijk voor de cliënt ook moeilijk zijn om geconfronteerd te worden met een ervaringswerker. Omdat ze misschien een verkeerd beeld hebben van een ervaringswerker. Dat ze niet weten wat ze kunnen verwachten in een gesprek met mij. Dit kan ook te maken hebben met het zelfbeeld van de cliënt.

Verder is het wel heel fijn om in een team te werken waar ze ons als gelijkwaardig beschouwen, en onze kennis serieus nemen. Al is die ervaringskennis anders dan medische kennis, het is wel heel waardevol. Wij hebben beleefd en ervaren, wat een psychiatrische ziekte is. Die kennis overdragen op hulpverleners en cliënten is heel belangrijk.

Ook vind ik het heel belangrijk dat er nooit door collega's is gevraagd, in de trant van : " Kun je het wel aan? Of gaat het wel goed met je? " Of iets dergelijks. Ik ben altijd positief benaderd. Dus dat ze ons met een open vizier tegemoet zijn getreden.

En niet vanuit ongelijkwaardigheid, omdat we toch maar cliënten zijn. Of door schijnacceptatie, maar wel gewoon op de oude manier door gaan zonder de ervaringswerker erbij te betrekken. Als dat vertrouwen echt is dat voelt dan fijn, door op een volwassen en menselijke manier bejegend te worden. Al voel ik soms dat mijn draagkracht minder is, die kwetsbaarheid is ook mijn kracht . Voor vol aangezien te worden dat voelt goed.

Ook weet ik dat de functie van ervaringswerker binnen een FACT team door cliënten en collega's echt gewaardeerd wordt. Zo krijg ik regelmatig complimenten van de collega's waarin ze vooral het gemeenschappelijke tussen mij en de cliënt als meerwaarde zien.

Ik sta er nu bewuster in, denk na over hoe ik iets doe of zeg. Het contact met de collega's is goed. Ik kan mijn werk normaliter goed aan, hoewel er ook mindere dagen tussen zitten. Ik heb dan last van mijn psychische kwetsbaarheid. Ik probeer in mijn werk het evenwicht te zoeken.

Het worstelen met je deskundigheid

Ik moest dus wennen aan het medische vakjargon van de hulpverleners dat maakte me gespannen tijdens de teamvergaderingen. Door het gebruik van professionele termen voor het psychisch lijden van de cliënt, zoals : diagnoses, ziektebeelden en symptomen. Toch werd er naast die termen ook veel gewonere zaken benoemd, maar blijkbaar is het voor mij nog te pijnlijk om hulpverleners zo te horen praten over cliënten. En soms zijn die termen zo stigmatiserend. Dan denk ik: dit herken ik bij mezelf of bij anderen. Dat vind ik dan moeilijk om te plaatsen en dan klap ik een beetje dicht. Toch deed ik vaak mijn mond open om hier iets van te zeggen.

De persoonlijke invulling die ik ken van psychisch lijden van anderen en mezelf is anders dan hoe die vaak gelabeld wordt door de hulpverlening. We zitten op verschillende momenten, in verschillende situaties, elke keer weer in een andere fase van herstellende zijn.

Dat psychisch lijden komt altijd terug, maar door er bewust mee om te gaan wordt het dragelijker. Daarbij helpt het om te leven vanuit de "Herstelvisie" of door met "Rehabilitatie" aan de slag te gaan. Het helpt, al heeft dat nog zo'n grillig verloop en daarbij kan de ervaringswerker ondersteunend werk verrichten. Mensen relativeren hun lijden door voorbij de diagnose te leven, bijvoorbeeld : "ik ben nog steeds depressief vandaag maar ik ga wel iets lekkers koken". Terwijl hulpverleners vanuit hun werk mensen en situaties labelen en er

aanraden van Mike ging ik in het uitgaansleven werken als travestiet en danser. Dansen deed ik graag en ik was er ook goed in. Het travestiegebeuren wat ik uit geldgebrek deed, was een rol die ik speelde. Ik moest wel want ik had al zoveel mislukte baantjes gehad. De homoscene waar ik in terecht was gekomen was leeg en gericht op de buitenkant. De drugs die iedereen gebruikte waren er om het zwarte gat in de eenzame zielen te dempen. Seksualiteit stond centraal en intimiteit was er niet wel een knijp in mijn bil. Als ik met iemand praatte en ik werd te persoonlijk door mijn sores te vertellen dan liepen ze gewoon naar een ander als ze mij beu waren. Zo voelde ik me weer alleen. De andere homo's hadden hun eigen leefstijl en humor die ik niet begreep omdat ik nog jong en onervaren was. Maar ik leerde snel. Dus riep ik: "Ik ben hot, hotter dan hot!" Het was een onwerkelijke surrealistische sfeer die uitgaanswereld. Zo op het eerste oog had ik vrienden genoeg. Maar net als alles om me heen was het de schijn die bedriegt...

Parijs, april 1992

De zogenaamde liefde met Mike ging over en dat deed me heel veel pijn, zoveel pijn dat ik er gek van werd. En ik had geen vrienden die me steunden. De gevoelens van eenzaamheid en verlies waren te veel voor mij te dragen. Dus vertrok ik met een vriend naar Parijs om een nieuw leven te beginnen met in mijn tas mijn travestiefoto's en danskleding. Het was geen succes want mijn geld en paspoort werd de tweede dag al gestolen. Ik stapte uit de metro en kon er wel uit maar niet meer in, ging al die gangen door naar de uitgang en ik was misselijk van angst. Wat moest ik nu, zonder geld? Ik zwalkte door de stad en in een kerk ging ik uren huilend zitten bidden met de wens dat het goed zou komen. Er kwam een oude vrouw naar me toe toen ik in de kerkbank zat te huilen. Ze vroeg aan mij of ik al een kaars had aangestoken. Ik zei tegen haar snikkend dat ik geen geld had : "Ne pas d'argent..." Ze gebaarde dat ze er één voor mij op zou steken, ze zei : "Pour vous"... Uiteindelijk besloot ik naar de buitenwijk te gaan op de heuvel waar de moeder van die vriend woonde. Als ik het tenminste kon vinden, ik was er maar één keer geweest. Uren heb ik gelopen midden in die donkere stad die Parijs was bij die regenachtige nacht. Ik wist niet waar ik liep maar ik zette door, vroeg aan passanten de weg. Uitgeteld vond ik als een wonder het huis van die moeder. In het Frans legde ik uit dat mijn tas was opengesneden in de metro en dat ik zo moe was en terug naar Nederland wou. Ik moest eerst onder de douche, zei ze en daarna kreeg ik een maaltijd. De moeder van die vriend gaf me geld voor de terugrit naar Nederland. Op Gare du Nord liep ik op mijn laatste benen naar de trein richting Amsterdam. Alle mensen op het station kwamen me bedreigend over. Ik was bang en wilde zo snel mogelijk naar huis. Zat weer gevangen in de Alleen Wereld. Ik was helemaal in de war en uitgeput van die dagen in Parijs.

Later in de zomer ging ik terug naar mijn familie aan de kust om te genieten van het strand en de zee na alle moeilijke gebeurtenissen. Ik ging daar werken als afwashulp. Mijn moeder vond het goed dat ik daar een poosje zou logeren, zo kon ik weer opladen.

Amsterdam, september 1992

Ik twijfelde of ik er wel goed aan gedaan had om terug te gaan naar de grote stad en of ik niet gewoon aan de kust had moeten blijven.

Maar ik wou het gaan maken en ik had nog dromen die ik uit wou laten komen. En dat kon volgens mij niet in de provincie. Al leken de dagen in de grote stad al gauw meer op een beginnende nachtmerrie, die nu ook overdag bleef bestaan. In mijn portemonnee zat nog wat geld, dus trok ik twee kroketten uit de muur. Ik liep daarna zomaar wat rond totdat het tijd was de kroegen in te gaan.

Maar er moest toch brood komen op de plank dus verzoon ik allerlei plannen en was zo op het idee gekomen om mijn dans en travestiefoto's bij modellenbureaus te laten zien. Misschien kon ik zo wat geld verdienen.

Maar er was niemand die me aan een foto-opdracht hielp dus besloot ik langs te gaan bij de Geestelijke Gezondheidszorg op diezelfde gracht. Aan de balie deed ik mijn verhaal. De mevrouw legde me uit dat ik een brief zou krijgen met een afspraak voor een gesprek. Ik zei : "Maar ik heb geen vast adres". Dat was geen probleem, ik kreeg gelijk een vaste afspraak voor een gesprek. Ik stapte weer buiten en ging weer lopen. Niet wetende dat de herfstwind een winterstorm zou worden. En dat de maanden daarna nog moeilijker zou worden. Want was het normaal om 's nachts wolven te zien lopen op het plein met alle terrassen? En waar is die veilige plek? Komt het nog goed?

De winterstorm, 1993

De bijbel zat in mijn tas en gaf me het geloof dat het goed zou komen.

Rond december dat jaar had ik een vaste woonruimte en eindelijk een uitkering. Maar de balans, de basis en het evenwicht was ik al lang kwijt. Ik wist niet meer waar ik het zoeken moest, zat klem in mijn leven. Want die winter van 1993 in de hoofdstad werd een moeilijke tijd voor mij.

Mijn ontredde kon je blijkbaar niet altijd aan de buitenkant zien. Ik kon de pijn en het verdriet niet onder woorden brengen. Hoewel mensen om me heen steeds vaker vroegen hoe het me ging en ze me steeds vaker wegstuurden. Ze wisten niet wat ze met me aanmoesten. Of ik zat druk te praten of ik staarde maar wat voor me uit en zei helemaal niets. Ik was niet echt gezellig bezoek. Zat vol met onrust en verdriet.

Ik ging naar de huisarts omdat ik voelde dat het mis zo lopen, hij stuurde mij weg met de mededeling dat ik gewoon gezond was. Voelde me zo onbegrepen en niet ok.

Daardoor kreeg ik voor het eerst waanbeelden, noemde ze "de getuigen". Naar een citaat uit de openbaringen uit de bijbel. De waanbeelden waren passanten op straat die me prikkelden.

Ik las voor het slapen gaan dwangmatig de bijbel om de angst die ik voelde te bezweren.

Ook begon ik met rituelen, zoals kaarsjes in een ronde te zetten en daar ging ik middenin liggen. Dacht dat al die zaken mij zouden helpen.

Maar ik begon me steeds slechter te voelen ondanks alles wat ik probeerde, om maar in de gewone wereld te blijven. Ik werd 21 in januari. Ging uren lopen door de stad, dit kalmeerde mij enigszins. Kon zo mijn gedachten recht zetten door fysiek in beweging te blijven.

Zo liep ik van adres naar adres, voor wat te eten of te drinken of gewoon voor de warmte want buiten was het zo koud. Ik liep letterlijk met mijn ziel onder mijn arm. Ik was op zoek naar liefde, begrip en genegenheid. Maar steeds vaker bleef de deur dicht, omdat ze wel merkten dat ik niet meer spoorde.

Ook ging ik eindelijk naar de GGZ voor een gesprek en vertelde mijn verhaal, ik moest nog maar eens een keer terug komen. Na een week ging ik mijn oude grote liefde Mike weer opzoeken.

Mijn eerste werkdag

Ik ging met de fiets naar mijn werk, wat bijzonder was want ik had zoiets lang niet gedurfd. Het was nog niet zo lang geleden dat ik alleen met de deeltaxi uit huis kwam. Ik had veel angsten overwonnen door gewoon elke keer opnieuw te proberen het nare gevoel te overwinnen. Ik parkeerde mijn fiets en liep het kantoor binnen. Het was hectisch tijdens zo'n werkdag en ik kreeg veel prikkels te verwerken. Dat maakte in het begin als ik thuis kwam dat ik meteen op bed ging liggen. Het was vaak teveel voor mij. Maar de sfeer was heel goed in het team en ik voelde me welkom! Dat was naast het interessante werk een groot pluspunt.

Wat mijn positie was als ervaringswerker, daar leerde ik elke keer weer wat van bij. Vooral het pure zelfvertrouwen en zelfbeeld groeide door "succeservaringen". En maakte dat ik meer durfde naar die cliënt of collega toe. Het was een hele omslag om mezelf gelijkwaardig te zien aan de rest van het team. En dan mijn onzekerheid in mijn eerste contacten met cliënten, deed ik het wel goed? Natuurlijk wou ik het in het tere en kwetsbare contact met cliënten goed doen. Zo ging ik samen op pad met mijn collega's op huisbezoek. In het begin vond ik dat heel spannend om bij allerlei mensen met verschillende achtergronden en culturen in huis te komen, want ik weet hoe moeilijk het kan zijn hulpverleners over de vloer te krijgen. Je komt zo in gesprekken dicht bij de mensen, dat spanningsveld voelde ik vaak.

Mijn bijdrage als ervaringswerker is voorlichting geven aan de cliënt over herstel, verwijzen naar zelfhulpgroepen en cursussen. Ook geef ik samen met mijn collega ervaringswerker de cursus psyche-educatie over psychoses. Tijdens deze bijeenkomsten worden veel ervaringen uitgewisseld in een ontspannen en open sfeer. Dit zijn belangrijke momenten waar iedereen veel van leert. Want zo kom je tot de kern door het met elkaar over allerlei onderwerpen te hebben. Je voelt dat mensen elkaar steunen en naar elkaar luisteren. En zo ook eindelijk hun verhaal over hun psychose te kunnen doen. Dit geeft bij velen de nodige opluchting en maakt dat ze zich gehoord voelen. Deze cursus wordt normaal door verpleegkundigen gegeven. Maar dat wij als ervaringswerkers de cursus geven maakt voor de deelnemers de drempel om mee te doen een stuk lager. En geeft ze ook vertrouwen dat er hoop is om psychoses te kunnen overwinnen en er mee te leven.

Daarbij geef ik ondersteuning en begeleiding aan cliënten. Dit omvat onder meer het bezoek aan huis en deelname aan activiteiten. Verder in het team geef ik deskundigheidsbevordering door de hulpverleners door de bril van de cliënten te laten kijken. Ook geef ik dan feedback over de medische taal die ik vaak niet begreep. Of ik vond de taal soms ongepast voor de situatie waar de cliënt in zat. Ik ben het vaak oneens met het medisch labelen van mensen. Zelf blijf ik ook mijn eigen deskundigheid onderhouden, door in contact te blijven met de Herstelbeweging via reguliere contacten. En door andere ervaringsdeskundigen op school door bij supervisie werkervaringen te delen.

Het FACT team

Binnen het team moet je wel de inzet van de functie ervaringswerker regelmatig onder de aandacht brengen. Omdat hulpverleners niet goed kunnen inschatten wanneer je de ervaringswerker kunt inzetten. Terwijl het eigenlijk vanzelfsprekend zou moeten zijn om ons

Ervaringswerker, juni 2009

Toen kwam de vacature van Ervaringswerker binnen een FACT team bij de GGz Breburg. Een FACT team begeleid mensen met psychose of andere psychische aandoening om terugval te voorkomen. FACT staat voor Functie Assertive Community Treatment. Ik wilde eigenlijk niet in een vast stramien zitten, vond het ook een beetje eng om in een team te werken. Ik maakte toch de keuze om met mijn ervaringskennis iets te doen, dat voelde goed. Ik kreeg zelfvertrouwen in mijn eigen kunnen. Ook het feit dat ik al zo lang op vrijwillige basis bezig was met Herstel, en me dit goed af ging maakte dat ik besloot toch te reageren op de vacature. Wel was ik bang voor weer een verlieservaring door de harde klappen van het leven uit mijn verleden.

Ik werd uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek met een psycholoog en iemand die ervaring had met de Herstelvisie. Verder zou ik een gesprek krijgen met een leidinggevende en iemand van personeelszaken. Ik was niet zenuwachtig voor de gesprekken omdat ik niets te verliezen had. Wel zijn er twee vragen die ze stelden me bij gebleven, deze waren: “Hoe zie je jezelf in het contact met de cliënt en wat zou je doen als iemand dreigt met suïcide en je collega ziet niet de noodzaak van ingrijpen en het is al bijna einde werktijd?” Voor mezelf betekende die vragen, dat ik een bondgenoot van de cliënt wilde zijn en die ander open tegemoet treden. Door niet alleen je eigen ervaringskennis te gebruiken maar ook de kracht van de cliënt naar boven te laten komen. Het contact met de collega zag ik als een gelijkwaardige relatie waar in je op elkaar kunt vertrouwen, juist door het verschil in waar je vandaan kwam. Moeilijke beslissingen in zware situaties maak je samen en eigen beslissingen nemen moet langzamerhand je eigen worden. Ik kan niet gelijk verwachten, dat ik overal gelijk een antwoord op heb. Ik mag groeien in mijn functie. Tijdens het afsluitende gesprek waren mijn zenuwen op hun hoogtepunt, maar de leidinggevende zei : “dat ik een goede collega zou zijn”. Later belden ze me op dat ik aangenomen was.

Daarna kwam de kennismaking met het team, op het terrein bij het gebouw liep ik tegen de andere ervaringswerker op. De andere ervaringswerker en ik zaten in de wachtkamer van het gebouw, totdat er een collega uit het kantoor kwam en zei : “Dit is ook jullie kantoor!” Verder zei hij : “Niet teveel praten in jullie en wij maar in ons, we zijn één team”. Maar ik keek toch eerst de kat uit de boom, voelde mezelf nog wat onwennig en zenuwachtig door mijn nieuwe positie. Voelde me niet gelijk één van hun. Het was een prettige eerste kennismaking en de werkroosters werden gepland. Ik vond het spannend omdat het gebouw op het terrein was waar ik mijn laatste opname heb gehad, hier kreeg ik wel een beetje zenuwen van. Vooral hoe ik het toen beleefde en waar ik nu stond. Binnen het team werkte er een collega die ook op de afdeling had gewerkt waar ik toen was opgenomen. Na een kort gesprekje met hem was de kou uit de lucht, ook al voelde het voor mij best wel beangstigend zo geconfronteerd te worden met mijn verleden. Ik was wel gemotiveerd om van deze nieuwe uitdaging iets te maken. Al was het terrein waar ik mijn laatste opname heb gehad voor mij nog lang een beladen plek. Gelukkig vond ik door het zakelijk te bekijken een weg om hier mee om te gaan.

Dit deed me zoveel pijn dat ik echt psychotisch werd. Ik praatte heel wazig en wou met een klein voorwerp iets magisch doen, met het idee dat mijn ex-vriend bij mij zou blijven horen. Maar hij had het gezien, en zei dat hij zich zorgen om mij maakte. Zijn bezorgdheid klopte, ik was heel erg in de war. Dat wil zeggen dat mijn waarnemingsvermogen verstoord was en dat mijn gevoel van hoog naar laag ging en andersom. Mijn hele wezen was uit balans en zo kwam ik in een andere belevingswereld.

Ik dacht dat de derde wereldoorlog was uitgebroken. Ik douchte met mijn kleren aan.

Uit mijn oog projecteerde ik een film op de muur met jeugdherinneringen.

Dit alles maakte me zeer angstig en wilde weg uit de stad. Probeerde met wat sleutels een lichtblauwe kever te stelen om zo naar mijn familie te gaan.

Ik werd hiervoor door de politie opgepakt maar werd later weer vrij gelaten met een proces-verbaal. Heel de avond en nacht deed ik allerlei gekke dingen, zoals een fiets in de gracht gooien. Op straat zag ik foto's van mezelf liggen en vreemde documenten.

Hoorde stemmen die er niet konden zijn. En op de muren van de huizen zag ik posters met mijn gezicht als afbeelding. Zo liep ik psychotisch door de stad.

Tot dat ik naar een ziekenhuis werd gebracht.

De eerste opname (februari 1993)

Op een winterdag in 1993, werd ik na een nacht in de crisisunit over gebracht naar een psychiatrische kliniek.

Daar belandde ik meteen in de isoleercel. Moe en uitgeput staarde ik, het leek wel voor eeuwig naar een klokje. Tot dat er uiteindelijk mensen binnen kwamen.

De psychiater en de verpleegkundigen, ze vroegen naar mijn naam en allerlei andere gegevens. Ik beantwoordde alle vragen direct en correct.

Tenslotte vroeg ik aan de psychiater : “Bent u de duivel?” Want die cel leek mij veel op de hel. Zonder een antwoord werd ik ineens door een hele groep mensen vast gehouden op de vloer, en kreeg ik een spuit in mijn kont.

En de deur ging weer dicht, het leek wel voor eeuwig en altijd voor dat er weer iemand binnen kwam.

Ik was het gevoel voor tijd helemaal kwijt en omdat ze me hadden opgesloten dacht ik dat ik een crimineel was. Had ik misschien iets ergs gedaan?

Een song herhaalde zich in mijn hoofd: Deeper and deeper van Madonna, denk dat ik er op de ene of andere manier kracht uit kreeg.

Mijn lijf had ook beweging nodig, dat was ik gewend door het vele lopen wat ik in Amsterdam deed. Dus ging ik rondjes lopen door de cel, de verpleegkundigen dachten vast dat ik bewegingsdrang had als bijwerking van de medicatie. Maar het was een deel van mijn overlevingstactieken. Om mijn lichaam in beweging te houden.

En dan dat knopje om de verplegers te roepen, waar niemand op reageerde.

Als ze reageerden zeiden ze dat ik niet op dat knopje moest duwen want dat was niet nodig in mijn geval. Ik moest gewoon wachtten tot zij kwamen, als het hun uit kwam.

In die cel maakte ik van alles mee in mijn gedachten en fantasie.

Onbewust om de leegte die de cel was op te vullen, zo heb ik heel de geschiedenis door gereisd van de oertijd tot aan Star Trek.

Muziek had altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven.

Het magische van de popmuziek bracht me elke keer weer in vervoering. Ik werd er vrolijk en energiek van. Dus toen ze op een dag de radio aan zetten in de isoleercel, kwamen goede herinneringen terug. Heb zelfs een keer gedanst in die kille cel. Nu door de muziek voelde ik me weer iets beter. Ik vermaakte mezelf door mee te zingen met de muziek. Ook al bonkte ik vaak op de stalen deur want ik wou er uit.

De opname in het psychiatrisch ziekenhuis had een enorm grote impact op mij. Ik voelde me er in het begin niet veilig en begreep de situatie gewoon niet. Omdat ik zo ver weg was. Hoewel het ook zeker wel de bescherming en veiligheid gaf, omdat ik door mijn grenzeloosheid niet meer op mezelf kon vertrouwen. Want de persoon die ik was tijdens deze opname was zo anders als ik eigenlijk wilde zijn. Ik had dan druk, chaotisch, emotioneel en labiel gedrag. Ik kon dan het ene moment boos zijn en het andere moment verdrietig en ontredderd als een klein kind. En ook had ik allerlei rare gedachtes. Als ik vrolijk was dan was ik echt vrolijk. Als ik huilde dan huilde ik alles bij elkaar. Verder deed ik rare dingen zoals een sinaasappel met schil en al in één keer in mijn mond duwen. En de kabels uit de tv trekken omdat de tv slecht was in mijn ogen. Zo deed ik allerlei rare dingen en moest ik vaak terug in de separeercel. Want ik stond lang buiten de realiteit.

Maar er was niemand bij die toen vroeg hoe het echt met mij was. Hier lag ik eenzaam op het harde matras ver weg van de stad en mijn zogenaamde vrienden. En kon ik het gevoel ook niet delen. Want als ik iets zei of deed wat de mensen hier niet beviel werd ik terug gebracht naar de isoleercel. Wat verlangde ik naar iemand die me kon troosten en die me begreep. Iemand die zou zeggen : “Je bent niet gek”. En juist daar begon mijn strijd: ik wilde een normaal leven en niet hier opgesloten te zitten. Daar kreeg ik afkeer van de hulpverleners. Daar droomde ik van een andere en betere toekomst. Een leven zonder bemoeials en zonder regels. Ik wilde vrij zijn en zelf beslissen hoe ik mijn leven wilde hebben. Hoewel ik wel besepte dat ik hulp nodig had. Maar ik was jong en had nog een pad voor mij. Dus toen ik een beetje opknapte was er maar één ding wat ik graag wilde, hier weg gaan. Dus nam ik trouw mijn medicatie in. En volgde ik de therapieën als een modelpatiënt. Die strijdgevoelens door die opnames bleven nog jaren hangen en maakte dat ik vaak te laat om hulp vroeg. Omdat ik niet bemoederd wilde worden. Ik wilde vrij zijn.

Onder de mensen (april 1993)

Na verloop van tijd kwam ik onder de mensen terug.

Daar in het grauwe ziekenhuis voelde ik me niet thuis. De mensen waar ik om gaf, kwamen alleen op het bezoeken. Als ik een bekende auto zag, dacht ik dat zijn ze! Hoe groot de wens ook was, vaak was het een andere auto. En had ik mezelf vergist. Mijn dagelijkse bezigheden werden vervangen door knip en plakwerk, in het hobbyuurtje. De omgeving was vreemd en onpersoonlijk, ik wist niet eens dat het een ziekenhuis was. Maar noem het toeval, een mirakel of het lot. Want ik vond toch maatjes in die tijd. Met de ene filosofeerde ik er psychotisch op los. En vertelde ik over mijn liefdesverdriet. Met de andere rookte ik continu een sigaret en gaf ik mijn kijk op de verpleging. Die zwaaiden met hun sleutels en hadden allerlei geheime kastjes en hokken. Hoe ze tegen mij praten begreep ik niet. Maar ik wist wel dat ik wou gaan trouwen met de knapste begeleider! Hoe diep ik ook zat, altijd was er wel iemand die me er weer uit

Bij de intervisie leerde ik dat ook het pijnlijke confronterende deel van de interactie tussen collega's (ervaringsdeskundigen of hulpverleners) bespreekbaar mag zijn. Hoe moeilijk dat ook is, het werkt verhelderend. Zo leerde je elkaar toch beter kennen en kon je elkaar ontmoeten juist in de verschillen van elkaar. Je begreep zo beter de invalshoek van de ander. Ik was altijd erg zenuwachtig voor deze bijeenkomsten en worstelde vaak met mijn paniek en angst. Zat weer met mijn kopje koffie te shaken van de zenuwen. Maar het ging steeds een stapje beter. Ik leerde mijn kwetsbaarheid te herkennen en te accepteren door juist uit te spreken wat ik voelde. Door gewoon te zeggen dat ik de bijeenkomst spannend vond, dat hielp me vooruit. Daardoor hervond ik dan weer mijn eigen kracht, en werd mijn zelfvertrouwen groter. Je hoorde zo van elkaar wat er speelde bij de ander. Verder gaf het inzicht in het werk. Het ontrafelde je eigen manier van werken en kijken naar zaken. Het maakte je bewuster van wat en hoe je iets zegt.

Ook het idee en het gevoel dat ik gesteund werd door professionals in mijn vrijwilligerswerk deed me goed. Ik werd serieus genomen en ik mocht mijn mening geven, dat was wel eens anders geweest vooral tijdens opnames. Dit alles gaf me een veilig gevoel.

Mijn ervaring

Het leven ervaren en daar kennis mee op doen, is een kunst op zich. Het is zeker als je, zoals ik, een psychische kwetsbaarheid hebt belangrijk om richting te kunnen geven aan je leven. Pijnlijke ervaringen zoals in mijn jeugd gepest te zijn of gewoon anders dan de rest te zijn maken mij psychosegevoelig. Maar ook die psychosegevoeligheid maakt mij kwetsbaar om met pijnlijke ervaringen om te gaan, denk aan: opnames, verlieservaringen, levensgebeurtenissen. Die cirkel te doorbreken is voor mij ervaringskennis over hoe je eigen stuk kan hanteren. Door anders te leren denken, voelen en doen, m.b.t. allerlei zaken in het leven. Het is noodzakelijk mijn eigen alarmbellen te horen rinkelen of ze soms juist te negeren. Om juist verder te komen. Die balans zoeken hoort er zeker voor mij ook bij om die vicieuze cirkel te kunnen doorbreken. Als je naar je eigen verhaal kunt luisteren dan kun je ook het verhaal van een ander horen en misschien begrijpen. Wanneer je de ervaringen over een psychische kwetsbaarheid met elkaar deelt kom je verder. Je leert van elkaar. Zo krijg je beter inzicht over je eigen verhaal. Daar leer je door naar jezelf en de ander te luisteren je eigen gebruiksaanwijzing te kennen. Zodat de emmer niet overloopt en je bij tegenslag toch overeind blijft. Omdat je je gesteund voelt door je omgeving. Maar de overwinning van de pijnlijke stempel van de diagnose, doe je zelf.

Het is belangrijk vooral je eigen verhaal in te zetten voor anderen in een zelfde soort situatie ten bate van het gemeenschappelijke wij verhaal. Zoals de ervaring met ziekte, psychose, hallucinaties, stemmen, de eerste opname, separeercellen, hulpverleners, medicatie en de bijwerkingen, werk en dagbesteding, de steun van je omgeving of het gebrek eraan, toekomstdromen. Dit zijn onderwerpen die een ieder kan herkennen. Zaken waar voor je niet gelijk een oplossing voor handen hebt. Daarbij geeft Rehabilitatie en Herstel handvaten.

Erbij stil staan en er een weg in vinden, dat is al heel wat. Voor mij betekent dat het maximale halen uit mijn leven op het gebied van wonen, werken, leren en sociale contacten. En mijn eigen psychosegevoeligheid overwinnen in al die levensgebieden dat is mijn persoonlijke doel. Juist met die weerstand van de chronische aandoening leren omgaan.

Nu begreep ik dat het goed is stil te staan bij zaken samen met anderen met dezelfde achtergrond.

Ook werkte ik mee aan een studiedag Herstel voor hulpverleners samen met hun cliënten. Zo leerden ze elkaar van een andere kant kennen. Ik deed daar mijn Herstelverhaal wat ik in opdracht van het HEE-team had gemaakt. Een onderdeel van die Herstel visie is dat je beter leert omgaan met je psychische kwetsbaarheid juist ook door je eigen verhaal te delen met anderen. Door mijn verhaal te delen leerde ik mijn eigen verleden beter te plaatsen. Dit verhaal vertelt mijn gang door de psychiatrie en hoe ik dat beleefd heb. In een klein groepje tijdens een cursus “verhalen maken” o.l.v. een docente had ik dit verhaal gemaakt. Tijdens de eerste presentatie van mijn verhaal was ik heel zenuwachtig, want je laat zo veel van jezelf zien. Dit koste dan ook veel moed om het elke keer weer voor te dragen omdat het zo een persoonlijk verhaal is. Hoe zenuwachtig ik ook was, de reacties waren altijd goed en het gaf volgens anderen een meerwaarde aan bepaalde bijeenkomsten. Heel het vrijwilligerswerk rondom Herstel ging me goed af en ik vond het fijn mijn ervaringsverhaal te kunnen delen. Zo kreeg ik ook wat meer afstand van mijn psychische kwetsbaarheid. Ik kon er anders naar kijken en oude trauma’s loslaten.

Later zette ik met anderen het Psy-café op waar middagen werden georganiseerd vanuit de Herstelvisie. Deze themamiddagen waren een succes: de mensen voelden zich vrij om ervaringen te delen in een gewoon café. Ik ging dus veel activiteiten ondernemen en leerde zo om te gaan met wat ik wel en wat ik niet kon. Dit was een heel proces van vallen en opstaan. Want het was soms erg veel voor mij, ik maakte er elke keer iets goeds van. Zo zette ik mijn angsten toch keer op keer opzij, door juist tussen de mensen te blijven. Al ging dit niet vanzelf en viel vaak keihard naar beneden als ik teveel van mezelf gevraagd had. Ik ging dan in blinde paniek naar huis want het raakte me soms zo.

Steunstructuur Ervaringsdeskundigen

Ook werd er een Steunstructuur vanuit de GGZ Breburg voor Ervaringsdeskundigen met jobcoaching en intervisie opgezet. Omdat het werken met je ervaringsdeskundigheid veel energie kost. Je bent constant met je krachtige én je kwetsbare deel aan het werk, door zo ervaringen met anderen te delen. Dit kan zwaar zijn en daarom was het goed dat er een steunstructuur kwam, waarbij ik samen met andere vrijwilligers dit kon bespreken. Van de jobcoaching die we in een groep deden heb ik geleerd niet te hoge eisen aan mezelf te stellen en mezelf in acht te nemen. We kregen allemaal een groot papier waarbij we onze eigen hulpvraag op te schrijven. Het onderwerp bij mij was : “Hoe ga ik om met mijn energie?” Daarbij schreven we onze talenten en onze valkuilen op. Zo van : “Wat zijn je goede en slechte manieren om daarmee om te gaan?” En later schreven we dan weer bij de anderen complimenten of opmerkingen en tips bij. Door bewust bezig te zijn met je eigen kracht en die van een ander, dat maakt je open voor nieuwe gedachten en andere manieren van handelen. Zo leer je beter met je Ervaringsdeskundigheid om gaan. Verder werden zaken besproken die er speelden bij een ieder. Het was verhelderend en krachtig om met elkaar je weg te verkennen. Dit papier met alle kreten hangt altijd nog aan de deur van mijn washok en ik kijk er af en toe naar. Want het geeft me dan een goed gevoel en kracht. En het in contact blijven met andere ervaringsdeskundigen is noodzakelijk om te reflecteren op jezelf en je manier van werken.

haalde. Door dat meisje die me gedichtjes gaf als blijk van vriendschap. Die vrouw waarmee ik ‘s avonds stiekem ging eten in de keuken. Gewoon voor het lekkere en het plezier. Het geloof in elkaar was er vanzelfsprekend, ook al waren we in onze eigen werelden. Samen de planten water geven of de tafel dekken en samen afwassen. Zo kon ik door die kleine zaken mezelf weer terug vinden, en het grote verdriet verwerken...

Op de ene of andere manier hielp je elkaar er dan weer uit, door samen een sigaret te roken of lekker een bakje koffie te drinken. Kreeg ik weer moed, doordat ze me hielpen in die kleine zaken zoals een snoepje of sigaret. Zo deelde je ook elkaars ellende. Zo kreeg ik door deze kleine gebaren steun en weer vertrouwen in mezelf en anderen. Ook ging ik de hulpverlener na een tijdje anders zien, zag ik vaker achter dat masker van de hulpverlener gewoon een mens. Door dat je beiden dezelfde soort humor had, dat voelde dan goed op zo’n moment. Want ik heb tijdens die opname ondanks mijn verdriet ook veel gelachen.

Hoe groot het gevecht ook is geweest, ik kwam eruit omdat ik geloofde in die anderen.

Want die geloofden ook in mij. Ik begon door de ander weer in mijzelf te geloven.

Ook ging ik me meer aanpassen, zodat ik niet meer gesepareerd werd, ik speelde steeds vaker het spelletje mee. En praatte ze naar hun mond en stelde me op als een kameleon.

Door dat die opname zo verwarrend was, weet ik niet goed het verloop van die tijd en zie het achteraf als een boze droom. Die gelukkig goed afliep, omdat ik naar een kliniek dichterbij mijn familie mocht. Die psychose verdween gelukkig naar de achtergrond. Die momenten van totale ontredde toestand toen ik in een andere dimensie schoot met alle beelden en geluiden zoals de foto’s en documenten op straat, wou ik niet nog een keer mee maken.

Zeeland, augustus 1993

Ik legde de grote rode badhanddoek op het gras, een eindje van de wasmolen vandaan. Het was prachtig zomerweer, die ochtend in augustus. Mijn moeder was binnen bezig de koffie te zetten. Er ging aan de achterkant een poort open bij de achterburen. Daar stond de kleine oude buurvrouw met grijze opgebonden haren. Ze zag me en zei : “Hoe is het met je?” Ze vervolgde met de zinnen : “Elk eind is een nieuw begin en de natuur herstelt zich altijd vanzelf.”

Het was mijn eerste keer in mijn geboortedorp na de opname in de psychiatrische kliniek. Weer ging er een poort open. En kwam de andere buurvrouw die een geföhnd kapsel had met aardbeien uit eigen tuin aan. Ze liep onze tuin op en zei : “John ,hier knap je zeker van op!” Ik bedankte de buurvrouw en nam er alvast eentje. Mijn moeder kwam de tuin in met een dienblad en begroette de burens en zette het dienblad met de mokken koffie op de terrastafel. De burens liepen terug naar hun tuin.

Ik stond op en liet mijn moeder de aardbeien zien, en ze zei dat we die later op konden eten. We gingen zitten en staken beiden een sigaret op. Alles voelde zo vertrouwd na die moeilijke tijd die gelukkig voorbij was. Ik voelde me zo vrij en innerlijk rustig, zo samen met mijn moeder. Deed ook een belofte aan mezelf, ik zou het vanaf nu beter doen. En het niet meer zo ver uit mijn handen laten lopen. Ik had ervan geleerd. Al beseftte ik toen niet de strijd die ik nog aan moest gaan. Ik nam een slok koffie.

Nu zat ik hier in de tuin, met een witte boterham met verse aardbeien en suiker. Het was warm buiten maar niet te warm. De aardbeien smaakte me goed en het voelde zo vertrouwd weer bij

mijn moeder te zijn. Alle verdriet was even vergeten want ik genoot van dit moment. En zei tegen mezelf haast hardop tussen het eten door : “ Elk eind is een nieuw begin”.

Zondagavond moest ik weer terug naar de resocialisatieafdeling. Waar ik een grote eenpersoonskamer had en plots bedacht ik me dat er in de resocialisatieafdeling geen separeercellen waren, dat gaf me een veilig gevoel en maakte het minder moeilijk om na dit weekend weer daarnaar toe terug te gaan.

Ik ging daarna toch nog een keer op verlof naar Amsterdam. Omdat ik voor de rechter moest verschijnen, in verband met de lichtblauwe kever die ik had beschadigd. Voor het hof pleitte dat ik toen in de war was. En ik niet wist wat ik deed en dus onschuldig was. Ik kreeg van de rechter een vermaning : “Meneer, u moet niet meer in de grote stad gaan wonen bij al die verkeerde mensen”. Hij vond me inderdaad niet schuldig. Hij zou het deze keer door de vingers zien, ook al omdat ik geen strafblad had. Erna ging ik langs een vriend Gerrit, hij liet me binnen maar hij keek zo boos uit zijn ogen en zei dat ik maar heel even naar binnen mocht komen. Hij pakte wat drinken uit de keuken. Verder hield hij heel ons gesprek een mes in zijn handen. Blijkbaar omdat ik gevaarlijk was in zijn ogen of misschien wist hij geen weg met deze situatie. En was ik onberekenbaar. Voor mijn opname had ik heel wat rare dingen gedaan en dit was vast in het roddelcircuit breed uitgemeten. Deze situatie met een oude vriend als Gerrit die altijd zo aardig voor mij was geweest, vond ik heel erg en zo liep ik sindsdien voor mijn gevoel met een stempel op mijn voorhoofd die iedereen kon zien. En het gaf me oude eenzaamheidsgevoelens terug. Ik dacht : “Amsterdam vaarwel!”, toen ik de trein terugnam naar de provincie. Ik zou hier nooit meer willen wonen, geef mij maar het beschermde gevoel van de polders.

Breda, 1994

Alles leek ondanks deze ervaring weer in balans, ik was 22 en kon overnieuw beginnen. Maar de onrust zat er nog. In de weekends ging ik met een vriend, stappen in Breda. Daar leerde ik wat mensen kennen, we wisselden wat telefoonnummers uit. En voor ik het wist werd ik gevraagd om in een café te gaan werken. Het nachtleven betoverde me nog steeds. Ik twijfelde eerst en de begeleiders van de resocialisatieafdeling in Zeeland probeerden het uit mijn hoofd te praten. Ik zou opnieuw psychotisch worden, waarschuwden ze. Maar dat had een averechts effect op mij zo dwars als ik was. Zo ging ik een paar maanden later in maart naar Breda om een nieuw leven te beginnen.

Er waren in Breda maar een paar mensen bij die ik vrienden noemde. Zoals Tom mijn collega van het café met blonde coup soleil en gouden juwelen. Hij zat vol humor en had het goed met me voor. Tom haalde me op tijdens mijn vrije avonden met zijn mooie auto om te gaan stappen. We gingen samen naar bruine nachtenkroegen en hadden veel lol. We liepen dronken door de kleine straatjes in het donker van de gezellige Brabantse stadjes, en stonden buiten in de stilte voor de deur. We belden aan. Iemand keek door een klein raampje naar buiten. De deur ging open en daar stonden we ineens in de levendige lawaaierige kroeg met veel mensen op elkaar. We kwamen altijd wel bekenden tegen, het was zo gezellig. En met een potje bier hadden we heel de avond lol en lachten we veel af. Maar Tom waarschuwde me ook altijd voor verkeerde mensen dan zei hij : “Pas op hé, niet iedereen heeft altijd het beste met je voor!”

Herstellen doe je zelf, 2007

Later ging ik mezelf verder ontwikkelen. Want er waren nog veel vragen onbeantwoord ook al had ik toch wel genoeg hulp en begeleiding vanuit de GGZ.

De grote vraag was: “Wat wilde ik zelf met mijn leven?” Ik wilde vooral een normaal leven met mijn beide voeten in de maatschappij. Hoe moeilijk dat ook is als je een kwetsbaarheid hebt. Eerst deed ik mee aan de cursus “Herstellen doe jezelf”. Ik was altijd heel nerveus voor deze cursusbijeenkomsten maar ik leerde er veel van door gevoelige zaken te kunnen benoemen in een prettige sfeer.

Later door mijn vrijwilligerswerk voor de “Herstelbeweging” werd ik echt “wakker” ... En ik besepte hierdoor dat de strijd op het recht van een normaal leven die ik altijd had gevoerd, door meer mensen met een psychische kwetsbaarheid werd bevochten. Het geluk lag gedeeltelijk in mijn eigen hand en ik moest wederom zelf in beweging komen. Alleen al de hoop op een zo normaal mogelijk leven gaf me energie en kracht om nieuwe zaken en inzichten te ontdekken zoals de “Herstelvisie” dat deed.

Vrijwilligerswerk en het ontdekken van mijn talenten

Door de GGZ Breburg werd ik gevraagd om vrijwilligerswerk te doen in het kader van de Herstelvisie. Ik nam deel aan een multidisciplinair platform over Herstel. Ik werd hiervoor gevraagd via een woonbegeleider die me nog kende van de tijd dat ik op de verpleegkundige opleiding zat en toen ik in de beschermde woonvorm woonde. Blijkbaar straalde ik naar buiten meer zelfvertrouwen en betrouwbaarheid uit ook al voelde het voor mezelf vaak anders. Dit platform was heel spannend voor mij. Ik voelde me gespannen in deze bijeenkomsten omdat er veel professionals zoals een psychiater in zaten. Ik zat door de zenuwen te shaken met mijn koffiekopje en ik voelde me heel klein en kwetsbaar. Ik voelde me in het begin zeker niet gelijkwaardig. Toch gaf ik mijn mening en dat werd gewaardeerd.

Dit was midden in een periode dat ik heel angstig was en veel kalmerende middelen slikte om mijn emoties te dempen. Toch vond ik het heel leerzaam en interessant om erbij te zijn. Ook leerde ik ervan dat er achter de hulpverlener een menselijk gezicht zit die zoekende is hoe die de cliënt het beste kan begeleiden. Verder zat er een ervaringsdeskundige bij die heel goed aangaf hoe de zorg moest veranderen. En dat het belangrijk is hoe die zorg gegeven wordt. Later ging ik minderen met medicatie omdat ik meer grip kreeg op mijn leven. Ik leerde te voelen wat ik echt nodig had en kreeg gelukkig goede woonbegeleiding. Daardoor nam ik meer verantwoordelijkheid op me.

Als cliënt met eigen ervaringskennis werkte ik later voor het HEE-team van het Trimbos-instituut. HEE staat voor Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid. Dit HEE-team gaf de nodige kennis en vaardigheden rondom het feit dat cliënten zelf de kracht kunnen ontwikkelen om vooruit te komen. Ik begon deel te nemen aan een Herstelwerkgroep onder leiding van een HEE-docent waarbij je met specifieke thema's je ervaringskennis leerde te uiten, bespreken en ordenen aan de hand van verhalen die je maakte. Het was een veilige plek om thema's te delen. Daar leerde ik veel van, hoewel ik ook vaak panikeerde door al de prikkels. Het raakte mij allemaal zo, want de pijn rondom mijn psychosegevoeligheid zat diep.

De stille kracht

Warm genezend heden.
Woest gevreesd verleden.
Serene morgen.
Daar heb je voor gestreden.
Voor deze kalme veilige dag van vandaag.
Ook al had je vroeger veel zware zorgen.
Desondanks heb je toch nog een eigen lach.
Eens waren de kleren die je droeg.
Niet van jou.
Eens had je geen eigen jas en was het bitterkoud.
Eens at je van de straat en was je zo moe.
Eens behoorde het bed waar je in sliep.
Aan een ander toe.
Het leven moest en moet geleefd worden.
Het leven moest en moet gevoeld worden.
Het leven moest en moet bevochten worden.
Maar die stille kracht, die was alleen van jou.
Je wist: het zou goed komen.
Want die stille kracht bracht je verder dan je wou.
Verder dan je ooit had gedacht.
Mooier dan je mooiste dromen.
Door jouw stille kracht.
Heb je het verder dan je verwachte horizon gebracht.
De stille kracht in de rustige uren van deze dag.
Wordt zo een intense beleving.
Daardoor een eerlijke overwinning.
Van al die tijd die jij alleen geleefd, gevoeld en bevochten hebt.
Zo kom je tot de pure bezinning.
Dat alleen jijzelf, een persoon en individu.
Zo ongewoon, de sleutel tot je eigen geluk hebt.

En ik leerde Patrick kennen, donker, klein maar temperamentvol. Waarmee ik al vlug een innige vriendschap kreeg. Op dat moment vond ik Patrick geweldig, ook omdat hij een goede entertainer was. Ik zette hem op een voetstuk. Hij was alles wat ik wilde zijn: mooi, rijk, beroemd en populair en altijd sjans. Verwarde weer de buitenkant met de binnenkant van mezelf die belangrijker was. Patrick zat verder in het spirituele en gaf me inzicht daarin. Al maakte me dat een beetje in de war. Door al dat praten over het spirituele zag ik de noodzaak van het medicatie innemen niet meer zo. Want met hem besprak ik mijn psychose en hij normaliseerde dit door het als een levensfase te zien waar ik doorheen moest. Ik nam alles klakkeloos van hem over omdat hij me stimuleerde in mijn strijd tegenover de hulpverlening. Maar achteraf gezien was al het spirituele gebakken lucht, en had ik wel degelijk mijn medicatie nodig.

Dit alles kon mijn eenzaamheidsgevoelens niet verjagen en de acceptatie was nog ver weg. Ik zou tot op de bodem gaan... wilde de pijn vergeten. Net doen of het er niet was. Maar de eenzaamheidsgevoelens keerden al gauw terug toen ik begon te sjoemelen met mijn medicatie, en opnieuw werd ik psychotisch.

De tweede opname, 1995 tot 1997

Deze psychose was niet zo heftig als de eerste maar toch was ik ver van het padje af. Ik had rust nodig. De eerste dagen kon ik niet slapen en at ik slecht, maar mijn moeder verzorgde en ondersteunde mij goed.

Daar in mijn geboortedorp verbleef ik een paar weken en ik knapte door de medicatie en goede zorg van mijn moeder en de rest van mijn familie snel op. Na verloop van tijd kwam ik op de wachtlijst voor een psychotherapeutische woongemeenschap in Rotterdam. Mijn zus bracht me ernaar toe. Hier verbleef ik twee jaar, ik had het besef dat ik aan mijzelf moest werken en dat deed ik dan ook door therapie, regelmaat, structuur en orde. Ik voelde me sterker worden en kreeg goede begeleiding. Het was eigenlijk een soort school, het deed me erg goed. Ook was het contact met de andere jongeren erg waardevol en bijzonder.

Samen koken, samen schoonmaken, samen sporten, samen tekeningen schilderen, dat was zeker heel bijzonder. Ik heb daar veel van geleerd. Ik kwam in ontwikkeling door de goede begeleiding en het onderlinge groepsgevoel met de andere jongeren. Voelde me daardoor minder alleen, nu ik erkenning en herkenning kreeg.

Daar heb ik een keerpunt bereikt. Ik legde daar een fundament en kreeg mijn basisvertrouwen weer terug. Ik leerde daar te communiceren over wat ik voelde of dacht. Ik heb daar veel fijne gesprekken gehad die me verder hielpen, zowel met medecliënten als begeleiders. Die gesprekken gingen onder andere over mijn grenzeloosheid in alles wat ik had gedaan. Toch werd ik wel moe van de saaie regelmaat maar ik legde me daar bij neer. Als ik in het weekend op verlof ging naar mijn familie, dan zat mijn moeder klaar met koffie en cake en vroeg hoe het met mij ging. Ik vertelde dan over de leuke en minder leuke zaken van die week. Als ik mijn verhaal had gedaan dan kon het weekend beginnen. Zo gingen we wandelen en fietsen langs het strand en de zee. Even kon ik dan het “zware” van de dagen in de kliniek vergeten. In de avond met cola en chips luisterden we dan naar zeemansliederen en smartlappen omdat mijn moeder hiervan hield. En zo kon ik weer opladen voor de week therapie.

Breda, augustus 1997

Later ging ik terug naar Breda omdat wonen in Rotterdam voor mij een maatje te groot voelde. Ik ging wonen in een jongerengroep van een beschermde woonvorm. Dit viel tegen. Ik vond de sfeer soms erg bedreigend en dit leverde veel stress op. Verder volgde ik een verpleegkundige opleiding en haalde goede cijfers. Maar ik hield dit niet vol doordat het ook stress opleverde en ik te weinig afstand kon nemen van mijn psychiatrische achtergrond. Ik was erg zenuwachtig op school en stage. Had dan veel last van angst en paniekgevoelens. Ik kon het gewoon niet aan, had meer tijd nodig om zaken te verwerken. Dus liet ik deze kans uit mijn handen vallen door mijn negatief zelfbeeld. Ik gaf het op want dat was gemakkelijker dan door te zetten. Dit negatieve patroon was hetzelfde als vroeger in mijn jeugd. Door ergens aan te beginnen en dan af te haken. Al had ik wel meer zelfvertrouwen. Ik stond achter de keuze om te stoppen met de opleiding en ik wilde zo mijn leven anders invullen. Een leven met minder druk van buiten. Dus ging ik naar een dagactiviteitencentrum en ging daar op een rustig tempo vrijwilligerswerk doen in een sociaal restaurant.

Breda, 1998 tot 2001

Daarna bleek dat ik toch nog veel moest leren, ik nam te veel hooi op mijn vork door de combinatie van een nieuwe relatie en een nieuwe baan, en het meedoen aan een toneelstuk. Dat toneelstuk heette : “De Hateling” en ik speelde de hoofdrol. Ik was de enige man in de groep de rest waren allemaal vrouwen. Het was het verhaal van de Griekse legende van de zoektocht van Odysseus maar dan in een modern jasje. Het was een groot succes en mooi om te doen, maar het kostte me teveel naast alle dagelijkse beslommeringen. Er was een scene in het toneelstuk waarbij ik Odysseus speelde die verdwaald was en niet meer de weg terug kon vinden naar zijn land Ithaka. Ik stond alleen op het podium met legerkostuum aan en bezweet door de warmte van de lichten en de spanning van het optreden. Odysseus was overmand door heimwee en verdriet en keek telkens op de wereldkaart. Hij wilde zo graag terug naar Ithaka.

Later in de werkelijkheid zocht ik ook naar mijn verlossing, toen ik ziek werd en de psychose weer de kop op kwam steken. Ik was net als de Griekse legende terecht gekomen in een hopeloze strijd en verlangde naar een lichtpuntje in de donkere storm van gedachtes, de pijnlijke ervaringen en mijn zieltergende beleving. Ik werd dertig dat jaar. En was bijna al 10 jaar kwijt aan de strijd om met mijn psychosegevoeligheid te leren omgaan. Ik was bang dat het niet meer goed zou komen. Het basisvertrouwen was weer weg.

De acceptatie, Breda 2001

Ik ging weer ver over mijn grenzen. Ik wilde normaal zijn en stopte dus met medicatie. Daardoor liep het toch weer mis. Weer een bittere vervelende opname in Breda want ik was manisch. Ik was zo onrustig en druk en emotioneel uit balans. De relatie die ik had werd verbroken. Maar na een paar maanden knapte ik weer op en stond weer op mijn benen, om verder te gaan. Hoewel mijn verleden mij bleef achtervolgen en ik mijzelf beschadigd had door extreem gedrag. Het gedrag wat ik al die jaren had, door tijdens mijn psychoses de verkeerde keuzes te maken. Daar had ik veel wroeging van. Een ezel stoot zich niet twee keer aan dezelfde

steen maar ik wel. Nu moest ik een streep onder mijn verleden zetten en de juiste stappen maken anders bleef ik er nog een keer in hangen. En dat wilde ik niet dus gooide ik het roer om. Een goed dag en nachtritme, een bewindvoerder voor mijn geld, de juiste medicatie en begeleiding, en een zinvolle dagbesteding. Dit alles binnen en met respect voor mijn eigen grenzen.

Na deze laatste psychose nam ik mezelf dus goed in acht en heb ik daarna geen opname meer gehad. Juist omdat ik nu regelmatig leef en medicatietrouw ben geworden. Ik maakte al gauw een signaleringsplan om eerder voor mijzelf en de omgeving signalen te herkennen als het mis dreigde te gaan en hoe dan te handelen. Ook legde ik vast in een wilsbeschikking wat ik samen maakte met de psychiater, hoe ik tijdens een mogelijke nieuwe opname behandeld wilde worden. Dus legde ik vast welke medicatie ik niet wou en welke medicatie wel. En ook hoe ik behandeld wilde worden als ik weer in een separeer moest. Door van te voren goed te beschrijven hoe de hulpverleners mij het beste konden aanspreken en uitleggen op dat moment. Dit alles gaf zekerheid en rust. Want ik had ook zelf controle over wat ik kon doen om het niet uit de hand te laten lopen als het mis zou gaan. Nu wist ik dat ik niet te lang door moest gaan als ik druk, tegenslag of stress voelde. En dat ik aan de bel mocht en kon trekken.

Na die periode van opnieuw beginnen paste ik op mijn neefjes, dat voelde echt waardevol door er te zijn voor die andere mens. Ik kon daardoor toch nog een bijdrage leveren aan de maatschappij. En kreeg ik een betere band met mijn familie en zag ik mijn ouders en broers en zussen vaker.