

Buitenbeentjes

Eerder verschenen van Rinske Bouma – van Dieren:

Bart - Jongen op een eiland, zijn moeder vertelt

Te bestellen via rinbouma@ziggo.nl

Rinske Bouma - van Dieren

Buitenbeentjes

Een andere en kritische kijk
op de psychiatrie

 **DE PINNE**

Titel: Buitenbeentjes - een andere en kritische kijk op de psychiatrie
Schrijfster: Rinske Bouma - van Dieren
Uitgever: De Pinne | Menaam | www.pinne.nl
Tekstverwerking en redactie: Floor Vuurboom | Floor! Communicatie, Social Media
PR & Tekst - www.flooorvuurboom.nl
Foto's: fotoarchief Rinske Bouma - van Dieren
Eindredactie: Arjen Bakker | De Pinne
Drukker: Printforce, Culemborg
Omslagontwerp: Arjen Bakker | De Pinne

ISBN: 9789403709703

© 2023 Rinske Bouma - van Dieren en De Pinne, Menaam

Alle rechten voorbehouden

Inhoud

Hoofdstuk 1

Mijn ervaringen met anders zijn, voelen en beleven

Hoofdstuk 2

Mijn eigen weg

Hoofdstuk 3

Inzichten door verhalen van anderen en uit de media

Hoofdstuk 4

Mogelijke oplossingen: kies je eigen weg

Hoofdstuk 5

Bronnen van hoop: verleden, heden en een hoopvolle toekomst

Bijlagen:

- boekenlijst
- spreuken voor sprakelozen, de mondgesnoerden
- recept voor Terschellinger pofkes

Voorwoord

In juni 2011 heb ik een boek uitgegeven over de zelfdoding van mijn zoon Bart. 'Buitenbeentjes' is het vervolg hierop. Het gaat in op de jaren waarin ik op zoek ben gegaan naar het waarom.

Ik heb een heel dossier met verhalen van mensen uit de psychiatrie die ik graag wil delen. Bij toeval kwam ik erachter welk medicijn Bart had geslikt vlak voor zijn dood. Het was seroxat, met de werkzame stof paroxetine. Op internet vind je de meest verschrikkelijke verhalen over dit middel. In het boek 'Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning' van de Deense arts en hoogleraar klinisch onderzoek Peter Götzsche lees je over de bijwerkingen van vele ondeugdelijke geneesmiddelen, waaronder seroxat. Voor mij was dit boek een openbaring. Iedere huisarts en psychiater zou dit boek moeten lezen.

In 'Buitenbeentjes' haak ik in op mijn ervaring met de mogelijke gevolgen van deze geneesmiddelen. Het is niet alleen mijn verhaal, maar ook dat van mijn lotgenoten. Onder andere door een traumatische ervaring kun je volledig uit balans raken. De pillenpsychiatrie is hiervoor niet de oplossing. In plaats daarvan moet je de focus leggen op de oorzaak. Mijn tijdelijk verwarde medemens, daar gaat dit boek over. En over de mogelijke oplossingen.

Ik zou graag mensen die zogenaamd 'uitbehandeld' zijn toekomstperspectief willen bieden. Door mijn eigen weg te gaan, ben ik steeds meer gaan begrijpen over een 'psychische stoornis'. Mijn vader ('ta'), mijn broer Kees, mijn man Wim en mijn zoon Bart delen postuum dit verhaal. Zij zijn de stemmen uit mijn verleden en zelfs de dood wist ze niet uit. Wij kregen het label 'bipolaire stoornis'. En al ben ik 'genezen', van dat stigma kom ik nooit meer af. Veel mensen houden hun leven lang een gevoel van schaamte door dit stigma. Je hoort er niet meer bij. Ik noem mij zelf liever een buitenbeentje. En er wonen heel veel buitenbeentjes in ons midden.

Luister naar onze verhalen en oordeel niet. Het kan iedereen overkomen, wij zijn allemaal gelijk. Wij hebben geen 'bipolaire stoornis', we zijn op enig moment in ons leven beschadigd. Binnen de psychiatrie moet dáár meer aandacht voor komen. Focus je op de oorzaak van het eventuele trauma.

Voor mensen die midden in een psychose zitten is een opname vaak het enige redmiddel. Maar als je weigert opgenomen te worden mag je naar huis, ondanks al je wanen. Vaak sta je als familie dan machteloos. Dit zou anders moeten, maar helaas is er nog steeds geen oplossing voor dit probleem.

Mijn missie is dat er meer samenwerking ontstaat tussen het reguliere en het alternatieve circuit. Gelukkig zie ik al veel positieve veranderingen en dat neem ik mee in mijn verhaal. Zie het als een soort zelfhulpgids en vind hiermee misschien wel een therapeut of therapie die bij je past.

Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren
En jij begint mij adviezen te geven
Dan doe je niet wat ik je vraag

Als ik je vraag naar mij te luisteren
En jij begint mij te vertellen waarom
ik iets niet zo moet voelen als ik voel
Dan neem je mijn gevoelens niet serieus

Als ik je vraag naar mij te luisteren
En jij denkt dat jij iets moet doen om mijn problemen op te lossen
Dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken

Dus alsjeblieft, luister alleen maar naar me
En probeer me te begrijpen
En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je
Dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren

Leo Buscaglia
Uit de bundel 'Loving each other'

