

Pilletje erbij

Colofon

ISBN: 9789463656375

1e druk 2024

© 2024, Renée Lafeber

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Namen en sommige eigenschappen van personen die in dit boek voorkomen zijn aangepast

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Pilletje erbij

Renée Lafeber



Voorwoord

Renée Lafeber heeft een belangwekkend boek geschreven over de ernstige psychische klachten van Ciska Kaptein, die haar in een jarenlange begeleiding binnen de GGZ deden belanden. Deze begeleiding is voor Ciska een langdurige worsteling geworden. De psychiatrische diagnostiek lijkt vanaf het begin onvoldoende geweest te zijn. Bijwerkingen van diverse psychofarmaca in toenemende doses zijn geduid als symptomen van gestoord gedrag met als gevolg dat de diagnostiek niet klopte en er nog weer andere psychofarmaca voorgeschreven werden. Het lijkt erop dat de doses zelden in belangrijke mate verlaagd werden. Hierdoor is patiënte langzamerhand verslaafd geraakt aan tranquillizers (zgn. benzodiazepinen). Een drastisch afbouwregiem van de diverse psychofarmaca en met name van de benzodiazepinen was voor patiënte een zware strijd. Zij zette door.

Bij mijn werk binnen de GGZ heb ik dit soort problemen regelmatig gezien hetgeen mijns inziens mede het gevolg is van een tekort aan professionals met regelmatig als gevolg een te summiere diagnostiek en het te weinig planmatig voorschrijven van psychofarmaca. Dit verhaal illustreert ook dat, indien enigszins mogelijk, diagnostiek tijdens een medicatievrije periode zeker bij onbegrepen psychiatrische beelden sterk aan te bevelen is.

Dr. Jan A. Bruijn, psychiater (niet meer praktiserend)

Inhoud

Deel 1	
Dagbehandeling	9
Deel 2	
Hoe het begon...	115
Deel 3	
Open afdeling	237

Dagbehandeling

Inhoud

Zuurstof	13
1. Morgen al?	14
2. Mag ik mij even voorstellen?	18
3. Sport, muziek, creatief vermaak en vrije tijd	23
4. Floortje op ponykamp	32
5. Jelmer	38
6. Stil	42
7. Het participatiegesprek	47
8. Verband	51
9. Uiterlijke schijn	56
10. Serpentes	62
11. Een goed plan	66
12. Diagnose	69
13. Crisis	73
14. Structuur	78
15. Snoep	82
16. IKL	86
17. Oprottijd	93
18. Een mooie set	98
19. Gehaktbal	105
20. Feest	108

Zuurstof

Karin installeert de camera.

Mijn ogen volgen voor een seconde de handelingen die ze verricht. De hoge ramen, door kleine houten roedes onderverdeeld in kleinere segmenten, trekken veel meer mijn aandacht. Je ziet nog net het bovenste gedeelte van een boom die voor het oude herenhuis staat. De kale takken zwiepen licht op en neer. Het bovenste gedeelte is een klappaam, met een metalen grijpluis aan de bovenste sponning. Verlangend kijk ik naar de lus. Als mijn ogen konden dwingen, zou het raam nu in slow motion open gaan, zonder geknerp, zodat Karin het niet in de gaten heeft.

Ik probeer mijn aandacht op iets anders te richten. Een ingelijste poster van een kleurig landschap, de brede blauwe zitstoel die tegenover me staat, het kleine tafeltje, de doos tissues er bovenop, maar mijn ogen gaan automatisch weer naar het raam.

‘Waarom moet het raam open?’ had Karin vorige week streng gevraagd. ‘Dat is helemaal niet nodig. Dit is een grote kamer met een hoog plafond.’ Ik had haar verbolgen aangekeken.

‘Ik heb graag frisse lucht,’ probeerde ik nog.

‘Wat een onzin. Er is hier genoeg zuurstof in de kamer!’ Haar blik zei me dat ik er beter niet tegenin kon gaan. Mijn onverbiddelijke, strenge therapeute Karin houdt niet van tegenspraak.

Ik kijk naar haar als ze door de lens van de camera tuurt. Ik durf haar niet nogmaals te vragen of het raam toch alsjeblieft open mag, al is het maar op een kier.

1. Morgen al?

Een man met lang, sluik donkergekleurd haar sloft aan ons voorbij. Zijn blik is naar de grond gericht, alsof wij er niet zijn. De pijpen van zijn te korte broek vertonen vlekken. Om zijn slobbertrui heeft hij een strak aangetrokken bruine riem. Het uiteinde bungelt voor zijn benen. Traag klopt hij op de gedeeltelijk glazen deur van een kamertje, vlak naast de ingang van het GGZ-gebouw. Twee dames zitten er ijverig te typen aan de tegenover elkaar staande en tegen elkaar geschoven tafels. Af en toe turend naar het beeldscherm van hun computer. Menno en ik hebben er ons zojuist gemeld.

‘Als u even plaats neemt aan de ronde tafel in de hal, dan wordt u straks vanzelf opgehaald,’ zei een van de twee dames.

Diezelfde vrouw doet nu de deur open voor de man met de slobbertrui.

‘Martin, zeg het eens,’ hoor ik haar zeggen. De man mompelt iets onverstaanbaars. Ze laat hem binnen en sluit de deur achter hem.

‘Hier hebben ze geen wachtkamers,’ zegt Menno, terwijl hij om zich heen kijkt.

‘Zijn we goed zichtbaar voor iedereen,’ giechel ik.

De hal is groot en vierkant. In elke hoek een deur. Door het glas van de binnentuin zie ik dat een van de deuren toegang geeft tot een lange gang. Zou daar de afdeling zijn voor dagtherapie?

Een gebogen man loopt richting een gesloten deur, recht tegenover ons. Hij drukt op een bel naast de deur. Een meisje met een bos rammelende sleutels aan haar broek doet open.

In het midden van de hal leidt een trap naar de bovenver-

dieping. Een vierkante balustrade met spijlen loopt langs het gat waarin we naar boven kijken. Daarachter vier gangen met heel veel deuren.

Vrouwen en mannen lopen, zonder ons een blik waardig te keuren, in en uit. De een met een stapel papier in de hand, de ander telefonerend. Sommige mensen sjokken voorbij. Kromgebogen of met een hemd dat uit hun broek hangt, alsof ze niet in staat zijn om zich fatsoenlijk aan te kleden. Troebele blikken, waardoor ze de omgeving nauwelijks in zich opnemen. Uit een van de gangen hoor ik gehuil. Iemand schreeuwt dat het afgelopen moet zijn.

‘Dat vind ik ook,’ zeg ik, gespannen lachend tegen Menno. Hij kijkt mij glimlachend aan, maar op zijn voorhoofd verschijnen fronsende rimpels. Zijn linker neusvleugel trilt even.

‘Hoor ik hier wel thuis?’ fluister ik in zijn oor. De twijfel over mijn stap van het Instituut Psychotherapeutische Deeltijdbehandeling (IPD) naar hier, neemt met de minuut toe.

‘Misschien valt het mee,’ zegt hij onzeker.

‘Het is hier te zwaar voor je,’ had de leidinggevende van het IPD twee weken eerder geconcludeerd. Ik had snikkend mijn relaas gedaan over mijn bevindingen. Het was waar dat ik daar niet op mijn plek was. Maar te zwaar?

Ik had mijn twijfels niet uitgesproken. De woorden van deze meneer overrompelden de mengeling van mijn door elkaar tollende, ruzie makende gedachten, die ergens onder in de put aan het vechten waren om als eerste naar boven te floepen. Helaas voor hen was de put gedempt met een laag onlangs opgehoogde medicatie. Aangeraden door mijn groepsgenoten.

‘Ik denk dat het verstandig is je door te verwijzen naar de dagopname binnen de GGZ,’ ging hij verder.

‘Wat houdt dat in?’ vroeg ik, dodelijk vermoeid.

‘Het programma is er wat rustiger,’ had hij geruststellend gezegd.

Het kon me allemaal niet veel meer schelen. Ik knikte en liet me overschrijven. Ik was maar van een ding zeker: hier wilde ik geen minuut langer blijven.

‘Meneer en mevrouw Kaptein?’

We kijken tegelijk naar boven. Een gezette dame met kort donker haar kijkt ons vanaf de balustrade vriendelijk aan.

‘Komt u boven,’ nodigt ze ons uit. ‘Cocky Maas, psychiater,’ stelt ze zich aan ons voor, nadat we de trap zijn opgelopen.

De spreekkamer van Cocky is klein. Haar bureau neemt de volle breedte van de kamer in beslag. Aan de zijkant blijft nog een smalle doorgang over, waar ze zichzelf doorheen moet wurmen om achter haar bureau te gaan zitten.

‘Neem plaats,’ wijst ze op de twee stoelen voor haar bureau. Het is opletten om niet tegelijk de benen te strekken. Alle drie zetten we onze voeten zoveel mogelijk naar achteren onder onze stoel, om ongewilde botsingen te voorkomen.

Aan de muur hangt een plank waar een aantal boeken op staan. *DSM IV- diagnostisch en statistisch handboek van Psychische Stoornissen* lees ik op een van de zijkanten. Een dikke pil. Misschien moet ik deze ‘bijbel’ eens te leen vragen voor het geval ook zij geen adequate diagnose en behandeling van mijn ziektebeeld kunnen bieden.

‘Ik heb begrepen dat je vastgelopen bent op het IPD?’ opent ze het gesprek. ‘Kun je me iets vertellen over de afgelopen jaren? Waar is het precies misgegaan?’ vraagt ze. Dat kan ik. Mijn ervaringen van de afgelopen jaren staan op mijn netvlies gebrand. Menno geeft aanvullingen over de situatie thuis:

‘Ik word dagelijks geconfronteerd met een doodongeluk-

kige, verdrietige, wanhopige en schuldbewuste vrouw. Ciska wil zo graag voor onze drie kinderen zorgen, maar dat lukt nu niet. We hopen eindelijk eens de juiste hulp te vinden...' Cocky onderbreekt ons niet. Ze knikt veelvuldig.

'Het valt voor u ook niet mee hè?' zegt ze meelevend tegen Menno. Hij knikt, vechtend tegen zijn tranen. Hij kan veel hebben, maar als het om het welzijn van mij gaat en hij à la minute geconfronteerd wordt met het leed dat daarmee gepaard gaat, worden de gevoelige snaren geraakt. Ik kijk hem troostend aan. Geef even een geruststellend klopje op zijn been.

'Ik denk dat je hier wel op je plek bent,' besluit ze. 'Ik zal je de afdeling laten zien waar je terecht komt. Er zijn vandaag geen cliënten, dus dat komt goed uit.'

Mijn sollicitatiegesprek is kennelijk gunstig uitgevallen. Ik ben aangenomen.

'Hoe lang duurt het voordat ik terecht kan?' vraag ik, als we de trap afdalen naar beneden.

'Morgen kun je je om half negen melden op de afdeling.'

'Morgen al?' reageer ik enigszins geschrokken en verbaasd over de snelle starttijd.

'Er is plek, dus waarom zou je het uitstellen?' zegt ze bemoedigend.

Ja, waarom zou ik dat doen? Ik kan niet wachten, denk ik cynisch.

De 'slobberman' is waarschijnlijk weer terug gesloft naar de afdeling. Ik zie hem tenminste niet meer. Vanaf morgen loop ik hier ook door deze hal. Als cliënte. Misschien kan ik het beste mijn veel te grote trui en te korte broek aantrekken. Dan val ik misschien niet zo op...

2. Mag ik mij even voorstellen?

‘We hebben een nieuw groepslid,’ zegt Peter bij de dagopening. Hij slaat zijn lange, in spijkerbroek gestoken benen over elkaar, terwijl hij met zijn donkerbruine ogen mij doordringend aankijkt. Lange man, bos met donker golvend haar. De zijkan-ten vertonen hier en daar enkele grijze tinten.

‘Misschien wil je iets over jezelf vertellen?’ moedigt hij mij aan.

Ik voel een lichte bloos op mijn wangen verschijnen. Als hij net zo goed in zijn werk is als dat hij er uitziet, hoor je mij niet klagen.

Vanmorgen vroeg hadden we elkaar al ontmoet. Mij was ver-teld dat ik me moest melden bij de kamer van de verpleging en daar had hij me opgewacht. Ik verwachtte daar een typische verpleegster tegen te komen: een stevige vrouw op degelijke schoenen en met een gepermanent kapsel. De stevige vrouw bleek een man te zijn. En wat voor een. Toen hij me vanachter zijn computer nieuwsgierig aankeek, was ik even van mijn stuk gebracht.

‘Mevrouw Kaptein?’ Hij schoof zijn stoel naar achteren om voor me op te staan.

‘Uh... ja,’ stamelde ik.

‘Welkom.’ Hij stak zijn ranke hand naar me uit.

‘Ciska.’

‘Hang daar uw jas maar op.’ U? dacht ik. Zo oud ben ik toch zeker niet? Dat zei ik maar niet in ons eerste kennismakingsge-sprek. Joviaal konden we altijd nog worden.

Hij wees naar de kapstok die tegenover zijn kamer aan de muur hing. Mijn warme winterjas hing ik op de nog lege haken.

‘Peter,’ stelde hij zich voor, ‘groepshoofd van deze afdeling.’

Hij gaf mij een schema op papier dat het programma voorstelde, waar ik voortaan vijf dagen in de week aan mee zou doen. Hij lichtte mij in dat er nog acht andere cliënten waren. Dat er tussen de middag gezamenlijk gegeten zou worden. Hij liet mij, net als Cocky, de afdeling zien. Een huiskamer met grote ramen die in een erkerachtige vorm geplaatst waren. Vergeleken bij de kale ‘vergaderkamers’ van het IPD zag het er hier huiselijk uit. Twee banken en enkele fauteuils. Planten in de vensterbank. Achter het huiskamermeubilair een lange eettafel, met aansluitend de keuken, waar koffie gezet kon worden op elk uur van de dag. Het strenge schoolse regime dat ik op de andere locatie gewend was, leek hier niet van toepassing.

En nu zijn alle ogen op mij gericht. Behalve die van een behoorlijk stevige vrouw die zich rechts van me in een van de beige fauteuils heeft laten vallen. Op de grond ligt haar hond. Een ijzeren werktuig om zijn nek, zodat hij makkelijk aangeklikt kan worden aan de riem. Haar blindenstok heeft ze onder de stoel geschoven. Ik denk dat ze op het geluid van mijn stem af moet gaan om mij te leren kennen. Ik zie haar hoofd af en toe voorover knikken. Haar ogen vallen dicht. Ze moet nu al moe zijn.

Naast mij op de bank zit een vrouw met lang blond haar. Met haar linkerhand werpt ze haar lange lokken telkens over haar schouder naar achteren.

‘Wil je koffie?’ vraagt ze, net als ik met mijn verhaal wil beginnen.

‘Lekker,’ knik ik haar toe.

‘Praat wat makkelijker,’ zegt ze, terwijl ze koffie voor me inschenkt.

‘Mijn naam is Ciska,’ stel ik me voor. De slechtzinnige vrouw knikt. Naast haar zit een man van een jaar of dertig te wiebelen op de bijgeschoven eetkamerstoel. In een andere hoek zit een vrouw met kort donker haar. Ze heeft twee grote gevulde tassen naast haar stoel staan.

‘Ik ben getrouwd,’ ga ik verder. ‘En heb drie kinderen.’

De man die links van mij op de bank zit knikt. Ik kan niet goed schatten hoe oud hij is.

Geruite blouse, corduroy bruine broek met dezelfde kleur schoenen.

‘Voordat ik hier kwam, zat ik bij het IPD.’

Mijn overbuurvrouw kijkt op. Ze lijkt verdacht veel op mij, lang postuur, kort blond haar en een metalen brilletje. Aan haar voeten heeft ze stevige wandelschoenen.

‘Ik heb een lang voortraject achter de rug. Het begon met...’

‘Ho ho,’ zegt Peter lachend, als ik net lekker op dreef ben. ‘We hoeven niet alles van je te weten hoor.’ Een paar cliënten lachen met hem mee. Problemen bespreek je hier kennelijk alleen met de verpleging, niet met je medecliënten. ’t Is even wennen.

‘Misschien willen de anderen zich ook even voorstellen?’ Peter kijkt de kring rond.

Mijn blonde langharige buurvrouw naast mij op de bank bijt de spits af. Ze heet Lisa.

‘Ik ben hier ook nog maar twee weken,’ zegt ze. ‘Kunnen we mooi samen hier de boel eens op stelten zetten.’ Ze schatert het uit.

‘Hee, denk een beetje aan ons hè!’ lacht Peter mee. Hij doelt op de andere twee verpleegkundigen die ook op deze afdeling werken. Ze hebben vandaag geen dienst.

‘Jannie, jij bent. Word eens wakker!’ Lisa geeft een duwtje tegen de arm van de slechtzinnige vrouw. Ze schrikt op.