

Ervaren helpers

Een roman over de psychiatrie

Colofon

ISBN: 978 94 6365 650 4

1e druk 2024

© 2024, Mieni Westerink

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

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.

Ervaren helpers

Een roman over de psychiatrie

Mieni Westerink



Ter nagedachtenis aan Nellie junior en Nellie senior

Vraaie historie ende al waar
Mag ik u tellen, hoort er naar.
Het was op ene avondsonde,
Dat Karel slapen begonde ...

(uit: *Karel ende Elegast*)

Hoofdstuk 1

Op een ochtend schrok ik wakker van een piepend geluid. Ik durfde mijn ogen niet te openen. Lag ik aan een infuus in het ziekenhuis? Of was ik toch in mijn eigen appartement? “Verdomme, Willemien, wat ben je toch achterdochtig,” bromde ik tegen mezelf.

Na enig geaarzel en gepieker durfde ik mijn ogen te openen. Tot mijn grote vreugde zag ik mijn eigen slaapkamertje, met de lichtblauwe muren. Toen ik kwam te wonen in mijn eigen huisje had ik het leuk gevonden om de muren van mijn slaapkamer blauw te sauzen. Zo blauw als een zomerlucht: hemelsblauw. Op mijn plafond had ik gouden sterretjes geschilderd, alsof ik in een woestijn ontwaakte, in een gevoel van absolute zelfstandigheid.

Ik werd dus niet wakker in het ziekenhuis, met de steriele witte muren en allerlei apparaten om mij heen.

“Je bent thuis, Willemien,” zei ik hardop tegen mezelf.

Ik zag mijn eigen bed: een mooie donkergrijze boxspring, met een dekbed waarop olifanten waren afgebeeld, de lievelingsdieren van mijn zoon.

En ik zag ook de mooie schilderijen die ik had verzameld toen ik hier kwam wonen, zoals ‘Het meisje met de parel’ van Vermeer: ook weer met een mooie kleur blauw. Zo ook nog meerdere prenten waar ik van hield: het schilderij van ‘Titus’, de zoon van Rembrandt, dat niet goed paste bij de blauwe muren, maar dat ik een prachtig schilderij vond. Ooit had ik deze reproductie gekocht in de museumwinkel van het Rijksmuseum.

Ook zag ik de planten in mijn kamertje staan. Zoals mijn mooie bonzaiboompje, dat ik met liefde verzorgde.

Ik zag kortom mijn verzorgde kamer en geen steriele ziekenhuiskamer.

De jaren hiervoor had ik doorgebracht in de psychiatrie, in een GGZ-instelling. Vanuit deze instelling was ik een paar keer wakker geworden van het piepende geluid van een infuuspomp in het ziekenhuis. Die infuuspomp begon te piepen als de infuuszak leeg was. En het leek wel alsof die infuuszak altijd midden in de nacht leeg was.

Ik kwam toen een paar keer terecht in het ziekenhuis vanwege een overdosis pillen. Mijn maag werd dan leeggepompt, een vreselijke ervaring: ik moest een dikke slang inslikken, die ingebracht werd tot aan mijn maag. Deze slang werd vervolgens gevuld met water, waardoor mijn maag opgeblazen werd. Daarna werd mijn maaginhoud naar buiten gepompt, een afschuwelijk gevoel.

Vervolgens moest ik een grote beker norit leegdrinken, want norit hecht zich aan de gifstoffen die vrijkomen van de pillen, die daarna via de ontlasting mijn lichaam uitkwamen. Die norit smaakte heel smerig. Maar ik werd ertoe gedwongen: die beker norit moest leeg. Ik begon ook te braken, vanwege die vieze zwarte substantie.

“Leegdrinken,” kreeg ik dan te horen. Mijn pyjama kwam helemaal onder de gore zwarte vlekken te zitten. Vanwege al die viezigheid kreeg ik dan een schone blauwe ziekenhuispyjama. Mijn menselijke waardigheid werd aangetast, want ik zag er in zo’n pyjama uit als een blauwzwart spookje, met zwarte kringen onder mijn ogen vanwege de vermoeidheid en een ingevallen gezicht.

Maar ik had geen keuze: ik was in een ambulance, vanuit de GGZ-instelling, met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Ik had geen schone kleding of schone pyjama mee kunnen nemen. De regie van mijn leven was overgenomen. Ik moest

me overgeven aan het strenge ziekenhuisregime. De taak van het ziekenhuispersoneel is nou eenmaal het redden van levens.

Maar op deze ochtend was er niets aan de hand: ik ontwaakte gezond in mijn nieuwe huisje. Het piepende geluid was slechts een nare, maar wel begrijpelijke droom geweest: een erfenis ten gevolge van mijn verblijf in de psychiatrie.

Ooit was ik met een verpleger vanaf de GGZ-instelling naar de eerste hulp gebracht. Deze verpleger – die empathie toonde, wat niet altijd het geval is in de psychische zorg – bleef bij mij totdat de bloeduitslag bekend was; dat duurde uren. Hij bleef bij mij op de eerste hulp en zat op een stoel naast het bed waarin ik lag te zweten. De spiegel van de overdosis was veel te hoog geweest, waardoor ik moest worden opgenomen op de afdeling interne geneeskunde. Op deze afdeling kreeg ik antigif toegediend via een infuus. Dit alles had ik enige malen meegemaakt. Maar meestal werd ik alleen naar het ziekenhuis gebracht. Daarom was ik die ene keer opgelucht dat er een aardige verpleger vanuit de GGZ met mij mee was gegaan. Dat bleek uniek te zijn, hoorde ik later van lotgenoten. Empathie na een overdosis? Dat is niet logisch. Ik was hem dankbaar voor deze menselijkheid.

Maar op deze mooie ochtend was ik niet in een ziekenhuis wakker geworden. Alles was een achterdochtig visioen geweest. Ja, Willemien, je bent nog niet helemaal klaar om af te rekenen met je psychiatrieverleden, realiseerde ik mij weer.

Ook al woonde ik nu alweer een paar jaar zelfstandig, toch moest ik nog hard knokken om niet terug te vallen. In de psychiatrie noemt men terugvallen ‘decompenseren’.

“Wat een rotwoord is decompenseren toch,” zei ik alweer hardop. “Al die vakjargon uit de psychiatrie? Ik haat het.”

Mijn ervaringen op de eerste hulp waren vreselijk geweest. Ik was er vaak schandalig benaderd en behandeld. Eerstehulpverpleegkundigen hadden in mijn ervaring weinig tot geen begrip voor psychisch lijden en suïcidepogingen. Ik wilde daar nooit meer terechtkomen. NOOIT! Ik wilde leven. Geen suïcidepogingen meer, die mijn lichaam beschadigden.

Omdat ik veel discipline bezit, dat is een groot geluk, was het mij tot nu toe gelukt om de psychiatrie te ontgroeien. De psychiatrie lag achter me, althans het wonen in de psychiatrie. En wat zou de toekomst brengen? Hopelijk geen ellende meer, maar daarover heeft de mens in zijn of haar leven niet helemaal de controle.

Maar ik was sterk nu. Ik was een overlevende van mijn nare ervaringen. En ik zou blijven vechten voor een beter leven. Nu was ik gezond ontwaakt, op een mooie zomerse zaterdag. Ik dacht aan het bezoek dat ik vandaag zou krijgen, van mijn dochter en mijn zoon. Mijn dochter woonde vlak bij mij in een studentenflat. Ze bezocht mij regelmatig, wanneer ze de tijd vrij kon maken. Ze was ook nauw betrokken bij mij, haar moeder met een psychische kwetsbaarheid. Ze was een zorgzame en gezonde jonge vrouw, die tevens veel aandacht had voor haar uiterlijk. Ze stimuleerde mij om er ook netjes uit te zien, als een dame, als het ware. Een verzorgd uiterlijk zorgde voor wat meer eigenwaarde, na die nare jaren in de psychiatrie, waarin ik er vaak bij had gelopen als een natte vaatdoek, met kleding die niet al te fris was. Soms rook ik mijn lijflucht zelfs in die tijden. Ik had geen energie gehad om regelmatig te douchen.

Nu was ik weer die dame van vroeger.

Mijn dochter leek ook uiterlijk op mij, met mooie, lange donkerblonde haren. Ze had ook mijn ronde gezicht, met

opvallend hoge jukbeenderen en een gezonde rode blos op haar wangen. Ook had ze een hoog voorhoofd, wat ik altijd zag als een teken van hoge intelligentie. Althans: haar hoge voorhoofd leek te getuigen van slimheid, want slim was ze! Mijn zoon woonde nog bij mijn vriend, Paul. Wij waren nooit getrouwd, ondanks dat we twee kinderen hadden samen.

Mijn dochter Els was drieëntwintig jaar en mijn zoon Jan was achttien jaar.

Jan volgde een ICT-opleiding, in dezelfde stad waar ik woonde en waar de kinderen ook waren geboren.

In de gehele stad stonden borden van ziekenhuizen, klinieken, musea en noem maar op. Maar een bord met de GGZ-instelling erop? Dat bord stond nergens. Dat vond ik vreemd en het leek te wijzen op een taboe rond psychiatrische instellingen. In ieder geval voelde ik geen gêne dat ik lang in de GGZ-instelling had gezeten. De instelling waar ik verbleef, lag in een bosrijk gebied, nota bene langs een spoorlijn. Ik las ooit dat dergelijke instellingen vaak langs een spoor lagen vanwege de logistiek in het verleden. Toch kon ik het niet goed begrijpen, dat was toch vragen om ongelukken? Die had ik inderdaad helaas een aantal malen mee moeten maken. Die herinneringen zou ik nooit meer kwijtraken. Dat was dan ook wel het meest confronterende van het leven in de psychiatrie: suïcides. Die ervaringen zaten diep. Des te dankbaarder was ik dat ik weg was uit die wereld.

Niet alleen Els besteedde aandacht aan haar uiterlijk, ook Jan zag er goed uit, een beetje als het prototype van een ICT-student. Hij kwam meestal op bezoek in een mooi pak, inclusief een stropdas waarop olifanten waren afgebeeld.

Ik was blij met twee van deze mooie kinderen. Hopelijk hoefden zij nooit mijn weg door de psychiatrie te gaan.

Els volgde een studie Nederlandse Taal en Letterkunde aan de universiteit. Zij had mij altijd aangespoord om een dagboekje bij te houden. Ze was namelijk van mening dat schrijven kan leiden tot meer zelfkennis; ze adviseerde mij dit al toen ik in de kliniek zat. Zelfkennis kan weer leiden tot psychisch herstel.

Zelfkennis had ik inderdaad opgebouwd, met vallen en opstaan. Zo wist ik wat ik moest doen als ik dreigde terug te vallen: onder andere zorgen voor regelmaat in mijn leven, goede en gezonde voeding tot me nemen en zorgdragen voor een goede nachtrust. En uiteraard geen verdovende middelen gebruiken, zoals alcohol of drugs. Ik had daar veel ellende van gezien. Een gelukje was mijn goede opvoeding, waarin er geen drugs werd gebruikt en alcohol met mate. Ook tijdens mijn verblijf in de GGZ-instelling stond ik helemaal droog; ik was als het ware zo groen als gras. Alcohol en drugs waren voor mij een taboe.

Dit alles zorgde er onder andere voor dat ik uit de psychiatrie kwam. En ik deed er alles aan om niet weer terug te vallen. Ik was trots op mijn dochter. In het eerste jaar van haar studie scoorde ze een tien voor grammatica. Later, in het tweede jaar, volgde ze ook wat colleges bij psychologie, in de vrije ruimte van haar studie Nederlands. Deze colleges volgde ze om wat meer te weten te komen over mijn aandoening. Tentamens maakte ze niet bij psychologie; ze wilde enkel en alleen meer leren over aandoeningen. Zo leerde Els onder andere dat er nog geen gen is gevonden die aandoeningen als de mijne konden verklaren. Ze leerde de psychiatrie een heel klein beetje te ontrafelen, en hoe ingewikkeld de mens in elkaar zit.

Ook leerde ze dat je van psychische aandoeningen en ziektes niet helemaal kan genezen. Herstellen tot op een zeker ni-

veau en ermee leren omgaan, was wel mogelijk. Dit had Els ook gezien bij mij. Op zich had ik op eigen houtje moeten herstellen, ondanks de steun die ik kreeg.

Herstellen doe je zelf, had Els ergens gelezen. Ondanks dat iemand zelf moet herstellen, is steun van de omgeving erg belangrijk, en Els probeerde mij altijd te steunen. Alleen al de tip die ze mij had gegeven om een dagboekje bij te houden, had me enorm geholpen.

Els hield specifiek van de Middelnederlandse letterkunde. Haar favoriete verhaal was *Karel ende Elegast*. Ik las dit oeroude verhaal al voor aan Els toen ze nog in de luiers zat. Was dat de reden dat ze zoveel hield van dit oude verhaal?

Lezen en verhalen vertellen zat altijd al in mijn familie.

Paul was docent Engels op een middelbare school, een tweetalige vwo. Els en Jan hadden ook beiden op het tweetalige vwo gezeten: een aanwinst in het onderwijs!

Paul had niet zoveel tijd om mij te bezoeken. Hij verlangde naar rust, na zijn roerige jaren met mij in de psychiatrie. Els en Jan waren nog jonge kinderen toen ik in de psychiatrie zat en ze hadden veel aandacht nodig.

Jan leek op Paul, met zijn donkere krullenbos, zijn donkerbruine ogen en zijn slanke en sportieve lichaam.

Ze hielden alle twee van wielrennen. Ze maakten vroeger samen vele fietstochten, kriskras door de natuurgebieden aan de rand van de stad.

Ik kwam uit een sportieve familie, waarbij gezondheid op nummer een stond.

Ik richtte mij nu met name op mijn dochter en mijn zoon. Paul liet ik zoveel mogelijk met rust; dit had hij wel verdiend, na alle roerige en drukke jaren, waarin hij vooral aan het zorgen was.

Ik leefde altijd toe naar de bezoeken van Els en Jan. Meestal

kwamen ze samen. Ze waren sterk op elkaar gericht. Ze waren bovendien lotgenoten: beiden hadden ze mij immers vele jaren moeten missen tijdens mijn verblijf in de psychiatrie.

Ik realiseerde mij dat dit zijn sporen bij hen had achtergelaten. Wat ben ik een slechte moeder voor jullie geweest, dacht ik weleens. Jullie waren jong en ik liet jullie thuis achter, met Paul. Dit feit, dit keiharde feit, is niet goed geweest voor jullie. Piekeren, denken in cirkeltjes: dit overkwam me nog steeds. Wat heb ik jullie aangedaan?!

Nu woonden Paul en ik niet meer bij elkaar, maar onze familiecontacten waren toch goed en warm. We hadden veel problemen gehad en die problemen waren er nog steeds een beetje, maar toch hadden Paul en ik deze grotendeels overwonnen.

Als moeder van twee geweldige kinderen zou ik voor ze vechten, wat er ook gebeurde.

Ook in de GGZ-instelling vocht ik voor Els en Jan. Net als Paul. Hij liet ze meedoen aan een KOPP-training: Kinderen van een Ouder met Psychiatrische Problematiek. Els en Jan waren toen nog jong en ze leerden tijdens deze training wat er aan de hand was met mij. Het verminderde ook hun eenzaamheid. Samen met hun lotgenootjes merkten ze dat ze niet alleen waren in hun situatie met hun moeder in de psychiatrie. Dat was een groot goed!

Ook ervoeren ze dat zij niet de oorzaak waren van mijn ziekte. Veel kinderen leggen namelijk uit loyaliteit voor hun ouders de schuld bij zichzelf. Dit kán leiden tot grote problemen op latere leeftijd.

Paul was in die jaren vader én moeder tegelijkertijd, waar ik me erg schuldig over voelde.

Wat is dan mijn rol? Hoe moet ik reageren op Els en Jan?

Ben ik een slechte moeder? Al deze vragen gingen door mij heen.

Nu was ik Paul vooral dankbaar voor alles wat hij voor mij en de kinderen had gedaan en nog steeds deed. Wij zijn het verscheurde gezin van de overwinnaars, zo zag ik het.

Nu was het zaak om alle verhoudingen binnen ons gezin stabiel te houden, met Els in haar studentenflat en Jan thuis bij Paul.

De kinderen waren beiden goed in balans. Dit hadden ze te danken aan hun vader. Ik moest er nu zorg voor dragen dat ik gezond bleef, zonder een terugval in een psychose of een depressie. Mijn antipsychotica nam ik dan ook zorgvuldig in. Ik was er met vallen en opstaan achter gekomen dat ik trouw moest blijven aan mijn medicijnen.

Op dit moment hielp ook mijn vader mij nog een beetje, als gepensioneerd internist.

Mijn ouders leefden beiden nog. Helaas woonden ze ver weg. Mijn ouders hadden elkaar ontmoet in een ziekenhuis. Mijn vader was daar internist en mijn moeder werkte als verpleegkundige op de afdeling oncologie. Mijn ouders hadden een goed pensioen opgebouwd, waardoor ik soms een financiële schenking mocht ontvangen, waardoor ik nu kon wonen in mijn mooie appartementje. Dit geluk had helaas niet iedere (ex) psychiatrische patiënt. De psychiatrie was geen vetpot. Vele lotgenoten kwamen niet goed terecht in de maatschappij, meestal vanwege te weinig financiële middelen. En het taboe rondom psychiatrische aandoeningen speelde ook een grote rol. Patiënten met bijvoorbeeld de diagnose schizofrenie zouden gevaarlijke personen met verward gedrag zijn. Maar is dit terecht? Nee. Schizofreniepatiënten die een delict plegen zijn vrij zeldzaam, maar als er sprake van een dergelijk delict is, wordt dat breed uitgemeten in de media.

Wat kon ik dan gelukkig zijn met mijn huidige situatie: een mooi huis, een fijne vriend en twee lieve kinderen! Ik voelde me zeer bevoorrecht! Ook al had het me in het leven niet bepaald meegezet. Ik was blij ook dat mijn ouders mijn herstel nog mee mochten maken!

Ikzelf was herstellende van een 'schizoaffectieve' stoornis, waar ik in het verleden veel last van had. 'Schizo' is een afkorting van schizofrenie. Zo was ik psychosegevoelig. 'Affectief' is een zogenaamde 'gemoedsaandoening', waarbij episodes van depressiviteit worden afgewisseld met goede episodes.

Soms werd ik nog geplaagd door een gevoel van somberheid. Dat sterkte mij in de overtuiging dat ik mijn pillen inderdaad nodig had.

De medicijnen kreeg ik nu van mijn huisarts. Al enige jaren had ik geen psychiater meer.

Nog in de psychiatrie, na een ernstige suïcidepoging, kwam mijn vader op bezoek in het ziekenhuis waar ik moest verblijven. Hij was hartpatiënt en hij nam zorgvuldig elke dag zijn pillen. Hij hielp mij erg door mij te stimuleren hetzelfde te doen.

“Willemien, luister naar je psychiater en accepteer je pillen. Neem je pillen in op het moment dat je ze in moet nemen. En gooi niets weg.”

Dit advies volgde ik nog steeds op, ook nu ik zelfstandig woonde. Mede daardoor bleef ik stabiel.

Nog in de instelling maakte ik er vaak een potje van.

Mijn vader nam het mij niet kwalijk dat ik soms te veel pillen innam. Hij zag dat ik erg leed onder de depressies en mijn toestand deed hem veel verdriet. Des te groter was zijn vreugde dat hij mij nu kon bezoeken in mijn eigen huis. Mijn

vader en ik konden ervan genieten om zomaar met elkaar aan mijn tafel te zitten. Zonder andere mensen om ons heen, zoals dat in de instelling wel het geval was. We hadden in de GGZ-instelling geen privacy gehad. Soms werd een medepatiënt boos of opstandig en dat zorgde voor vervelende situaties.

Nu kon ik ‘zomaar’ een appeltaart bakken voor mijn bezoek. Dit alles zorgde voor een gevoel van geluk: de zelfstandigheid, de eigen regie en de privacy, met de rust die daarbij kwam kijken.

Mijn vader was een lieve man. Ik hield ontzettend veel van hem. Zijn hartproblemen, waarover hij niet veel praatte, baarden mij zorgen. Gelukkig leefde mijn vader gezond, met regelmaat in zijn leven.

Hij had een kunstzinnig karakter. Zo nam hij voor mij nog in de instelling regelmatig kunstboeken mee. Ondanks mijn slechte situatie lukte het mij dan soms toch om te bladeren in deze boeken. Eén boek stond mij nog helder voor ogen, namelijk een catalogus van de Hermitage in Amsterdam. Ik kon nu nog voor me zien hoe hij met passie de schilderijen met mij deelde.

Kunst was een belangrijk deel van zijn leven, vooral nu hij met pensioen was.

Het kunstzinnige karakter van mijn vader uitte zich ook een beetje in zijn uiterlijk. Hij droeg mooie, chique poloshirts, in allerlei kleuren. Ook droeg hij daarbij altijd een bijpassende sjaal.

“Je ziet er weer uit als Karel Appel,” zei ik dan lachend tegen hem. De schilderijen van Karel Appel, daar hielden mijn vader en ik óók beiden van. Vooral hielden we van zijn ‘naakten’. Die naaktportretten leken wel vanuit het doek de wereld in te stappen, zo wervelend waren ze geschilderd!

Ooit waren mijn vader en ik samen in het Gemeentemuseum in Den Haag, waar een tentoonstelling was met onder andere deze levendige naaktschilderijen. We konden er maar geen genoeg van krijgen. We kochten in de museumwinkel het boek *Ik wou dat ik een vogel was*. In dit boek stond een interview van Rudi Fuchs met Karel Appel. Rudi Fuchs was toen nog de directeur van het museum in Den Haag. Ik had dit boek nog steeds en koesterde de mooie afbeeldingen die erin stonden.

Mijn ouders waren al jaren gescheiden. Beiden waren ze nooit meer begonnen aan een nieuwe relatie. Maar gelukkig hadden ze een vriendschappelijke band met elkaar. Een beetje te vergelijken met de band die Paul en ik met elkaar hadden, zonder ruzies en onenigheid. Misschien had het drukke artsensbestaan het huwelijk doen stranden.

Mijn moeder was nog wel helemaal gezond. Ook zij bezocht mij. Soms kwamen mijn ouders ook samen op bezoek. Dat ervoer ik als een rijkdom. Beiden konden ze nu nog meemaken dat ik grotendeels uit de problemen was gekomen.

Dan had ik nog een jongere broer, Alexander. Hij had zijn leven inmiddels op de rails. Hij was wél getrouwd en had ook twee kinderen, in de leeftijd van Els en Jan.

Alexander had een, in mijn ogen, stabiel leven. Zijn huwelijk leek goed te zijn. En zijn twee zoons, een tweeling, waren leuke, gezonde jongens.

Alexander en ik waren als jonge kinderen sterk op elkaar gericht. Die band tussen ons was alleen maar hechter geworden na de scheiding van onze ouders. Wij konden op die leeftijd, nog tijdens de puberteit, niet goed begrijpen waarom onze ouders uit elkaar gingen. Er was immers geen ruzie in huis. Geen gedoe met opvlammende discus-