

SEPTEMBER 2018

GGZtotaal



# INHOUDSOPGAVE

## 'Ik en de GGZ': een hoopvolle boodschap

De GGZTotaal van september

[Naar inleiding >](#)



### Goud: 'Eerste werkdag'

Door David

[Naar column >](#)



### Zilver: 'Afscheid'

Door Anika Roke

[Naar column >](#)



### Brons: 'Het was een eer om Han te kennen'

Door Tom Rusting

[Naar column >](#)

## In een pak genaaid

Door Ger Schurink

[Naar column >](#)

## 'De bureu'

Door Hein van der Schoot

[Naar column >](#)

## 'Economisch inzicht'

Door Natasja Vermoten-Schreuder

[Naar column >](#)

## 'Manie'

Door Rian Meulenbroeks

[Naar column >](#)

## 'Intieme vreemden'

Door Marijke van den Hatert

[Naar column >](#)

## 'Veerkracht'

Door Anoniem

[Naar column >](#)

## 'We willen gewoon een therapie, een pil en een handleiding'

Door Karin Donkers

[Naar column >](#)

## 'Wachten of ze komt'

Door Krissie van den Broek

[Naar column >](#)

## 'Pil van Drion'

Door Marjon Toes

[Naar column >](#)

GGZTotaal verzorgt ook een [dagelijks nieuwsoverzicht](#). Maak er je startpagina van!

## De jury heeft gesproken

de mooiste verhalen van onze lezers

[Naar artikel >](#)

## De best betaalde bestuurders in de GGZ

Hoeveel mag een bestuurder verdienen?

[Naar artikel >](#)

## Medilex

Onafhankelijke nascholing voor zorgprofessionals

[Naar artikel >](#)

# 'IK EN DE GGZ': EEN HOOPVOLLE BOODSCHAP

de GGZTotaal van september

## De mooiste verhalen van onze lezers

Laten we eerlijk zijn, toen onze traditionele verhalenwedstrijd voor de vijfde keer van start ging, verwachtten we vooral kritische verhalen te ontvangen, al dan niet in een mooie literaire vorm. Tenslotte regent het kritiek op de GGZ. Het tegendeel bleek waar: uit de inzending kwam vooral veel positiefs naar voren, zowel van cliënten als van behandelaren. Bijna de helft van de 34 inzendingen had een succesvolle afsluiting van de behandeling als onderwerp. Een enkeling drukte de lezer zelfs op het hart om niet zolang te wachten met hulp zoeken als hij had gedaan, het uitstellen had hem veel onnodig leed opgeleverd. Het staat in schril contrast met de stroom aan kritiek op de GGZ die ons dagelijks bereikt, van overwerkt personeel tot eindeloze wachtlijsten, van foute diagnoses tot niet gehoord voelen. Niet dat die kritiek daarmee afgedaan moet worden als onterecht, of terzijde moet worden geschoven, wat ons vooral raakte is dat er in de GGZ blijkbaar ook heel veel goed gebeurt.



### De jury: even voorstellen

Onze jury bestond dit jaar voor 66,6% uit dezelfde mensen als vorig jaar: Geertje Paaij en Lea van Geesink drukten ook vorig jaar hun stempel op de beoordelingen. Gerard Lohuis was dit jaar niet in de gelegenheid en werd daarom vervangen door Aefke ten Hagen. Daarmee bestond de jury volledig uit vrouwen, tegenover 26 van de 34 inzenders.

*Een kort voorstelrondje:*

\* [Geertje Paaij](#), schrijfster van meerdere boeken, o.a. over de positie van naaste familie in de GGZ. Haar nieuwste boek 'Als je brein je bedriegt' gaat over het gevaar van sociale media in de GGZ. Daarnaast is zij werkzaam bij de politie en redactielid van Ypsilon.

\* [Lea van Geesink](#), werkprojectleider bij Tobi Vroegh, uitgever 'tussen psychiatrie en maatschappij' Tobi Vroegh geeft boeken uit met een link naar de psychiatrie. Eerder was ze o.a. deelraadslid in Amsterdam en voorzitter van de ondernemingsraad HVO-Querido.

\* [Aefke ten Hagen](#), communicatieadviseur bij Lister. Zij schreef o.a. de roman 'In naam van mijn vader'. In het voorjaar van 2019 komt haar eerste jeugdboek uit. 'Mijn moeder kookt soep van tafelpoten' gaat over de elfjarige Fiep die opgroeit met een moeder met een bipolaire stoornis.

Het voorzitterschap en de koffie werden verzorgd door de drijvende krachten achter GGZTotaal: Ingrid Huismans en Willem Gotink. Zij hadden geen stem en deden hun best hun mening voor zich te houden.

### Het proces

Omdat het onbegonnen werk is om met drie mensen over 34 verhalen te gaan discussiëren en daar enige vorm van consensus over te krijgen, was de gang van zaken als volgt: elk jurylid koos, ieder voor zich, vier verhalen uit die wat haar betreft een kans moesten krijgen. Zo ontstond een shortlist, met een minimum van vier verhalen (bij volledige overeenstemming) en een maximum van twaalf verhalen (bij volledig gebrek aan overeenstemming). Het werden er acht en die zijn allemaal te vinden in dit magazine. Naast die acht koos ook de redactie nog vier verhalen, die ze te mooi vond om te laten liggen. Nee, die maakten geen kans op de prijzen en nee, we vertellen niet welke dat zijn. Voor de goede orde: de jury kreeg de namen van de inzenders pas te horen na afloop van het overleg.

En daar zaten we dan, op een maandagmorgen, met een driekoppige jury, twee voorzitters, acht verhalen en veel koffie in een restaurant boven Utrecht Centraal. De keuzes moesten gemotiveerd, knopen moesten doorgehakt, compromissen werden gesloten. Er werden bewogen pleidooien gehouden en tactische spelletjes gespeeld. Waar de één vooral lette op taalgebruik en stijl, keek een ander vooral naar de originaliteit van het verhaal en vroeg een derde zich af of het verhaal haar raakte. Na twee uur was de jury er (zonder ruzie) uit en lagen de nummers één, twee en drie op tafel. Gefeliciteerd! Tot groot genoegen van de redactie koos de jury respectievelijk een hulpverlener, een (ex-) patiënt en een mantelzorger. Hoe divers wil je het hebben.

### De winnaars

Als beste verhaal koos de jury '**Eerste werkdag**', van David (een pseudoniem). Aefke vond deze inzending het best, onder andere door het perspectief van de hulpverlener. 'Goed dat iemand die in de GGZ werkt zijn eigen onzekerheid laat zien'. Geertje: 'Hulpverleners hebben ook hun kwetsbaarheid. Daarnaast is het een goed geschreven verhaal, het zou zomaar de opening van een boek kunnen zijn'. Lea kon zich vinden in de keus, al had ze wat commentaar op de titel. 'Die is wat saai, maar het verhaal roept wel op om verder te lezen.'

'**Afscheid**', van Anika Rooke, was goed voor een tweede plaats.

Lea van Geesink over haar keus: 'Het was het enige verhaal waarvan ik moest huilen, het kwam hard binnen. Daarbij was het beeldend en vlot geschreven, ik zag de kopjes bij wijze van spreken op het bureau staan'. De beide andere juryleden konden haar alleen gelijk geven met deze beoordeling.

'**Het was een eer om Han te kennen**', van Tom Rusting, viel als derde verhaal in de prijzen.

Als enige stond deze inzending bij alle drie de juryleden in de top vier. Dat het een derde en niet de eerste prijs werd, kwam omdat het verhaal 'hier en daar wat rammelt', aldus de jury. Ook viel de jury over de 'wat moeizame titel'. De loftuitingen waren er niet minder om: 'respectvol geschreven', 'geeft goed de zwaarte van het ouderschap weer', 'komt goed uit de verf', 'mooi taalgebruik', zo oordeelde de jury.

En daarmee moeten we het weer een jaartje doen. Wij danken alle inzenders en de jury, we feliciteren de winnaars en de bijna-winnaars.

Onze lezers wensen wij veel leesplezier met de mooiste twaalf verhalen van henzelf!

# Eerste werkdag Door David

Welkom David, het is goed om je bij ons te hebben.” David keek de tafel rond. Allemaal nieuwe gezichten voor hem. Behalve dan Dick, die hem net had voorgesteld. Dick was degene die de sollicitatieprocedure had geleid en die hem uiteindelijk had aangenomen voor de opleiding tot GZ-psycholoog. Hij kon zijn geluk niet op, zo snel na zijn afstuderen al een opleidingsplaats. Dat kon niemand van zijn studiegenoten hem nazeggen. Ze wilden heel graag een nieuwe mannelijke collega, had Dick hem toevertrouwd. Formeel mocht zo'n voorkeur natuurlijk niet, maar in de praktijk gebeurde dat gewoon en David was er blij om.

Zo direct om 11:00 uur had hij zijn allereerste cliënt. Hij was stiknervus. Hoe vaak hij ook meegelopen had, dit was nog steeds moeilijk. Het was niet eens een cliënt die, net als hijzelf, zijn eerste sessie hier had, maar iemand die overgedragen was uit de caseload van een langdurig zieke collega. Hij had het dossier vanochtend vroeg zo goed mogelijk bestudeerd. Het was een gecompliceerd geval, iemand die bij allerlei zorginstellingen in behandeling was geweest en waarvan de diagnose al diverse keren aangepast was.

Iemand die nu opnieuw in een diagnostisch traject zat, daar niet blij mee was (zo stond in de aantekeningen van zijn onbekende collega) en kennelijk niet bepaald de gemakkelijkste was in de omgang. Uit pure frustratie scheen deze cliënt nogal eens uit haar slof te schieten tegen hulpverleners.

Na afloop van het werkoverleg zat David in de spreekkamer waar hij zo dadelijk de cliënt zou ontmoeten. Hij schikte zenuwachtig wat papieren op het bureau en begon aan zijn zesde kop koffie van die ochtend. Hij bladerde met klamme handen door zijn exemplaar van de DSM. Wist hij alles nog wel? Waar moest hij allemaal op letten? Zou hij niets over het hoofd zien? Waarom waren de eerdere psychologen eerst tot een bepaalde diagnose gekomen en vervolgens van gedachte veranderd?

Er waren zoveel dingen die verkeerd konden gaan. Was deze cliënt niet te gecompliceerd voor hem? Kon hij dit wel? Hij was de beste van zijn jaar bij de tentamens, maar dit was de praktijk. Hier ging het om mensen. Hier hing iemands leven vanaf. Hij sloeg nog eens de laatste aantekeningen van zijn zieke collega na. Wat waren haar gedachten over een mogelijke diagnose van deze cliënt? Maar moest hij daar wel naar kijken? Was het misschien beter om zo onbevooroordeeld mogelijk tegenover de cliënt te staan? Hij was doodsbang om iets verkeerd te doen. Hij zou dan een enorme flater staan tegenover zijn nieuwe collega's en zijn nieuwe werkgever. En de schade die zijn cliënt op zou kunnen lopen. Het zweet brak hem uit en hij bezweek bijna onder het gevoel van verantwoordelijkheid.

De telefoon, de receptie. “Je afspraak is er, ze komt naar boven.” Hij wachtte haar bij de lift op. Een nog jonge vrouw, nerveus met haar ogen knipperend. Ze glimlachte beleefd maar afwachtend naar hem. Hij voelde zijn verkrampte lichaam iets ontspannen. Dit was een goed begin.



“...een goed geschreven verhaal, het zou zomaar de opening van een boek kunnen zijn...”

# AFSCHEID

Door: Anika Rooke



“...Het was het enige verhaal waarvan ik moest huilen, het kwam hard binnen...”

En dan is het opeens zo ver. Voor de laatste keer schud ik de hand van mijn behandelaar. Ik durf haar niet aan te kijken, bang dat ik dan in tranen uitbarst, want afscheid nemen is niet mijn sterkste kant. Ik voel de warmte van onze handen die elkaar raken en geniet intens van dit moment.

Ik werp nog een laatste blik op de kamer waar ik jarenlang mijn diepste geheimen, angsten en hersenspinsels heb prijsgegeven zonder uitgelachen te worden of voor gek te zijn verklaard. Mijn ogen blijven hangen bij de grote plant in de hoek met zijn prachtige stekels die soms oude koffie kreeg in plaats van water en waar ik dan ontzettend om moest lachen. Ook de fijne, beige draaistoel mag ik niet vergeten. Deze verkoos ik wekelijks stevast boven de tweepersoons sofa, omdat ik me dan vrij genoeg voelde om weg te draaien als ik het moeilijk kreeg. Ik glimlach naar de tissues op tafel die ik in mijn eigenwijsheid weigerde te gebruiken als ze nodig waren. Ik zie ook vandaag weer de verzameling plastic bekertjes koffie die mijn behandelaar gedurende de dag op haar bureau verzamelt en maar half leeg zijn.

Ik ga deze kamer missen. Het is toch jarenlang de plek geweest waar ik me in alle veiligheid heb mogen ontwikkelen en me altijd geborgen heb gevoeld.

‘Dag Kim, dank je wel voor alles,’ zeg ik met trillende stem.

De tranen zitten nu heel hoog, maar ik houd ze dapper tegen. Huilen doe ik straks wel in de auto, op weg naar huis.

Ik zet de laatste stappen richting de deur. Vandaag is het niet alleen afscheid nemen van deze fijne behandelaar, maar tegelijkertijd ook de afsluiting van zestien jaar therapie. Ik ben niet genezen, maar ik ben wel vrij.

Had ik gedacht dat dit moment ooit zou komen? Nee, ik was ervan overtuigd dat ik gedoemd was om voor altijd dat labiele ‘borderline-meisje’ te blijven zonder toekomstvisie en idealen. Het meisje dat zichzelf bovendien sneed als de emoties te hoog opliepen, verschrikkelijke driftbuien had en van de ene depressie in de volgende schoot. Het meisje dat zo’n slecht zelfbeeld had dat de dood vaak de enige oplossing leek.

Dat ik nog leef mag een klein wonder heten, want ik kom van heel ver. Ik ben allang dat meisje van toen niet meer. Sterker nog, ik ben inmiddels uitgegroeid tot een gezonde jonge vrouw van midden dertig die gelukkig getrouwd is en weer vol levenslust zit.

Mijn vingers omklemmen de deurklink, terwijl ik even mijn ogen sluit. Dan zet ik door, open de deur en kijk nog een allerlaatste keer om. Mijn behandelaar zwaait, ik zie dat zij het ook moeilijk heeft. Ik ga haar missen. Toch ben ik er klaar voor om uit te vliegen en mijn eigen koers te gaan bepalen. De tijd dat ik een speelbal van mijn eigen emoties was, ligt achter me.

‘Dag,’ mompel ik nog voordat de deur achter me dichtvalt. Een nieuw tijdperk wacht op me.

## Het was een eer om Han te kennen

Han was, net als ik, vader van een zoon met een ernstige psychiatrische aandoening. Schizofrenie, zei men toen. Han en ik spraken elkaar regelmatig over de problemen die ouders in zo'n situatie tegenkomen. En over de kansen, die er ook altijd zijn. Over onze zorgen voor de toekomst van onze kwetsbare zoons. En over andere families, in vergelijkbare situaties.

Op een dag had Han plotseling geen stem meer, hij kon alleen nog fluisteren. Bij de volgende ontmoeting: precies hetzelfde. Hij onderging allerlei onderzoeken, zei hij, en hij zou me de uitslag laten weten.

Die uitslag was rampzalig. Uitgezaaide kanker. Niets meer aan te doen. Nog maar enkele weken te leven.

Natuurlijk heb ik Han bezocht, op zijn sterfbed. Hij was berustend. Misschien omdat hij, anders dan ik, heel gelovig was. Het was goed zo, zei hij. Er was maar één ding dat hem dwarszat. En toen kwamen de woorden die mij altijd bij zullen blijven.

Han zei: "Ik heb ermee leren leven dat mijn zoon schizofrenie heeft. Maar ik heb niet geleerd om ermee te sterven".

Het was snel afgelopen daarna. Bij mijn laatste bezoek zei Han: "Nu moeten we afscheid nemen". Toen ik hem, voor het laatst, de hand schudde keek hij mij indringend aan en zei: "Tot ziens". Han had rotsvast vertrouwen in een leven na de dood, voor hemzelf maar ook voor mij, zijn ongelovige vriend.

Toen ik de rouwkaart kreeg, stond er op: "In plaats van bloemen, liever geld inzamelen om mensen met schizofrenie eens een extraatje te geven".

Han's familie vroeg mij om dat te regelen. Ik heb het met liefde gedaan.

Door: Tom Rusting



*"...Komt goed uit de verf, en een mooi taalgebruik..."*



# Inkomens in de GGZ

Elk jaar publiceren wij de lijst met de 20 bestbetaalde bestuurders in de GGZ. Een traditie die we van ons lichtend voorbeeld de PSY hebben overgenomen en die ons ieder jaar weer een beetje treurig stemt. De bestuurders met de allerhoogste inkomens zijn er uit, maar haast maken met het normaliseren van de topinkomens lijkt er niet bij. Op een aantal bestuurders na, die in eerdere jaren vrijwillig in inkomen zijn gezakt.

## Hoeveel mag een bestuurder verdienen?

*Over de Wet Normering Topinkomens*

Op 1 januari 2013 trad de Wet Normering Topinkomens (WNT) in werking. Kort gezegd kwam het er op neer dat bestuurders van (semi-)publieke instellingen niet méér mochten verdienen dan 130% van een ministersalaris. Niet lang daarna besloot het kabinet dat dat bedrag moest worden verlaagd tot 100% van een ministersalaris. Dat betekende in 2017 een maximum van €181.000,-. Nog steeds niet onderbetaald, lijkt ons.

Bestuurders in de zorg die méér verdienen dan die €181.000,- moeten langzaam dat teveel gaan afbouwen. Hoe snel dat gaat is van meerdere factoren afhankelijk, maar vanaf 1 januari 2022 mag geen enkele bestuurder in de zorg méér verdienen dan de WNT norm. Die overigens wel ieder jaar geïndexeerd c.q. verhoogd wordt: in 2018 is die €181.000,- met €6.000,- gestegen naar €187.000,-. Op 1 januari 2022 zal het maximum-inkomen voor 'onze' bestuurders dan ook wel ruim boven de twee ton uitkomen.

Bestuurders van zorgverzekeraars hebben overigens een veel hogere norm: voor de grootste onder hen (meer dan een miljoen verzekerden) gold in 2017 een maximum van € 270.000,-. Bezuinigen op zorg is dan ook geen makkelijke opgave, daar moet wat tegenover staan.

Medisch specialisten, waaronder de psychiaters, vallen niet onder de WNT. Zij zijn daarmee ook uitgezonderd van de bijbehorende verplichting tot openbaarmaking van hun inkomensgegevens. We konden dit jaar dus niet achterhalen welke instellingen boven de twee ton betaalden aan hun psychiaters.

## Meerderheid nog steeds mannen, grootste instellingen ontbreken.

We vonden een grote hoeveelheid bestuurders in de GGZ die boven de twee ton verdienen. 'Binnenharken', zeiden ze vroeger bij de vakbond. Dat woord nemen wij natuurlijk niet in de mond. Ze maken allemaal gebruik van de afbouwregeling, zoals de accountant

het zo mooi vermeld. Echt haast lijkt er niet mee gemaakt te worden.

Goed nieuws voor wie daar belang in stelt: het aantal vrouwen in de top 20 steeg. Telden we vorig jaar nog maar twee vrouwen in onze lijst, dit jaar waren dat er zeven (!). Helaas voor hen komen ze aan de late kant: het gemiddelde inkomen op de top 20 zakte van €241.000,- in 2016 tot €223.000,- in 2017. En dat getal zal naar verwachting verder dalen tot het verplichte afbouwen het stijgende maximum bereikt. Nieuwkomers zullen het in 2018 met die €187.000,- moeten doen.

Overigens zouden we het magazine kunnen vullen met bestuurders die meer dan een ton verdienen. Nog steeds lijken organisaties te denken dat de spreekwoordelijke hand aan het bed niet kan zonder bestuurder, maar dat een bestuurder wel kan zonder die handen aan het bed.

Ook opvallend: de twee grootste GGZ-instellingen van ons land, Altrecht en de ParnassiaGroep, komen niet in de lijst voor. Ook GGZ-NHN, de [enige GGZ-instelling met een A-ranking](#), volgens Ernst & Young, ontbreekt.

## Het samenstellen van de lijst.

Jaarlijks is het weer een discussie wie er wel en wie er niet op de lijst hoort te staan. Is Cordaan een GGZ-instelling? Nee, hun GGZ-deel is te beperkt. Met Zuyderland voerden wij vorig jaar een stevige discussie. Wij wilden Zuyderland op de lijst: Orbis GGZ was immers deel van hen geworden? Uiteindelijk wist de afdeling communicatie ons er van te overtuigen dat slechts 5% van de activiteiten van Zuyderland GGZ-gerelateerd waren. De verantwoordelijk bestuurder daarvoor zat ver onder de WNT-norm. Daarom besloten wij Zuyderland uit de lijst te schrappen. Maar Espria dan? Het is tenslotte de koepel waaronder GGZ Drenthe valt. De GGZ-bestuurders halen de WNT-norm niet, hun bazen wel. Ruimschoots zelfs. Ook Espria hebben we onder het motto 'gelijke monniken, gelijke kappen' van de lijst gehaald. Maar helemaal senang voelen wij ons er niet bij.

Voor de top-20: zie volgende pagina.

Plaats op basis van (fictief) fulltime jaarsalaris		Totaal inkomen
1	€ 267.373,-	Dhr. J.V. Muller - Arkin € 267.373,-
2	€ 251.736,-	Dhr. R.J.M. de Jong, Pluryn Hoenderloo groep € 251.736,-
3	€ 245.343,-	Mw. T. Heeren, GGZ Centraal (van januari t/m juli) € 143.117,-
4	€ 238.853,-	Dhr. J. Wagenaar, Yulius (van januari t/m augustus) € 159.235,-
5	€ 229.540,-	Dhr. M.A. Polak, Kijvelanden € 229.540,-
6	€ 228.703,-	Dhr. R. Akkerman, Pro Persona € 228.703,-
7	€ 228.599,-	Dhr. O.O.J. Dekker, GGZ OostBrabant € 228.599,-
8	€ 224.644,-	Dhr. J.W.M. Verbugt, GGZ-E € 224.644,-
9	€ 219.705,-	Mw. J.E.M. Tjihuis, Vincent van Gogh € 219.705,-
10	€ 219.574,-	Dhr. M.J. de Heer, Mentaal beter € 219.574,-

Plaats op basis van (fictief) fulltime jaarsalaris		Totaal inkomen
11	€ 218.012,-	Dhr. E. Klunder, Dimence Groep € 218.080,-
12	€ 217.441,-	Mw. A.C. van Reekum, GGZ Breburg (Heel 2018, voor 0,9 Fte) € 195.697,-
13	€ 216.848,-	Dhr. H.A.J. Hietink, U-center (Heel 2017, voor 0,25 Fte) € 54.212,-
14	€ 213.796,-	Dhr. K. Lemke, GGNet € 213.796,-
15	€ 213.365,-	Dhr. R. Sponselee, Delfland (Van januari t/m november) € 195.585,-
16	€ 213.082,-	Mw. H.I.C. van der Wal, Dimence Groep € 213.082,-
17	€ 211.851,-	Mw. S.I. Bandhoe, Delfland € 211.851,-
18	€ 211.785,-	Dhr. A. Van Esterik, GGZ Centraal € 211.785,-
19	€ 208.153,-	Dhr. P.Turpijn, Mediant € 208.153,-
20	€ 207.742,-	Mw. M.L.M. Vossen, GGZ-E € 207.742,-

#### Verantwoording

De gegevens zijn overgenomen uit de jaarverslagen zoals ze door de instellingen zelf zijn aangeleverd aan het ministerie van VWS (in te zien op <https://www.jaarverantwoordingzorg.nl>).

De cijfers zijn per mail aan de betreffende organisaties ter verificatie voorgelegd. Wanneer instellingen niet reageerden, zijn we er van uit gegaan dat de cijfers klopten.



# MEDILEX

Onafhankelijke nascholing voor zorgprofessionals

Wist u dat?  
Inschrijven met 5 personen  
= 1 persoon gratis!



Woensdag 31 oktober  
Hotel Theater Figi, Zeist  
Info: [medilex.nl/psychose](http://medilex.nl/psychose)

## Verlies van de realiteit

Jaarlijks krijgt één op de tienduizend Nederlanders voor het eerst een psychose. Slechts 20-25% van de cliënten herstelt (nagenoeg) volledig. Hoe sneller de behandeling begint, hoe beter de prognose voor de cliënt. Als zorgverlener speelt u een belangrijke rol bij de signalering en het herstel van de cliënt.

Welke risicofactoren zijn er voor het ontwikkelen van een psychose? Waaruit bestaat een goede herstelgerichte behandeling? En hoe kunt u ervoor zorgen dat uw cliënt hulp accepteert?

**Herken de signalen van psychose vroegtijdig en ondersteun uw cliënt in zijn herstel!**



Dinsdag 20 november  
Hotel Theater Figi, Zeist  
Info: [medilex.nl/adhdvolwassenen](http://medilex.nl/adhdvolwassenen)

## AD(H)D bij volwassenen

AD(H)D komt niet alleen voor bij kinderen en jongeren, maar ook bij volwassenen. Naar schatting hebben 350.000 volwassenen in Nederland AD(H)D.

Voordat de diagnose AD(H)D gesteld wordt, zoeken volwassenen vaak al langere tijd hulp voor uiteenlopende klachten zoals woedebuien, chaotisch zijn, faalangst of depressiviteit.

Hoe herkent u AD(H)D bij volwassenen? Wat maakt de behandeling van AD(H)D bij ouderen zo complex?

**Leer de signalen en problemen rond AD(H)D bij volwassenen kennen!**

DOOR: GER SCHURINK

## IN EEN PAK GENAAID!

Een man, hij was flink aangekomen, wilde een nieuw kostuum laten maken. Een kleermakerij met de naam RegelMaat had een maandenlange wachtlijst voor de eerste afspraak om de maat te nemen. Bij een kleermaker met de naam Van Hetzelfde Laken Een Pak kon hij na vijf weken wachten terecht.

Bij de ingang van het kantoorgebouw las hij op grote borden teksten zoals "Een pak van het hart" en "Wij zitten niet bij uw pakken neer". Tot zijn verbazing bleken er tientallen kleermakers te werken en heel veel administratieve krachten. De man moest denken aan de confectieateliers uit zijn jeugd héél lang geleden, toen het milieu nog schoon en seks nog vies was. Die confectieateliers waren in de vorige eeuw verplaatst naar Lage Lonen Landen omdat het véél goedkoper moest. Hij meende zich te herinneren dat, in opdracht van De Minister, de kleermakers moesten bezuinigen en dat het afgelopen moest zijn met de lange wachttijden. De Minister vond ook dat je voor een nieuw kostuum evengoed naar een vriendin of buurvrouw kon gaan, of naar de kapper.

De kleermaker die hem was toegewezen bekeek hem van top tot teen, van voren en van achteren en deed allerlei metingen. Hij had ook héél veel vragen over de toestand van de verschillende lichaamsdelen, vroeger en nu. Terwijl hij alles in Het Systeem noteerde mompelde hij: één twee in de maat anders wordt De Minister kwaad. Richtlijnen, regels, registraties en reglementen dat moest allemaal van Het Gezag, antwoordde hij op de vraag van de man en hij zong zachtjes: hoofdpijn..., statistiek..., richtlijn..., naaifabriek... De man verwachtte dat de kleermaker ook nog naar zijn wensen zou vragen en hij begon daarover maar kreeg als reactie: "Ach nee, meneer, wij hebben genoeg aan alle maten die wij van u hebben en dat levert een pak op dat u precies past!" En de kleermaker mompelde: "Meten, weten, presteren en registreren."

Toen de man twee maanden later kwam passen, vanwege een tweede wachttijd, bleek de jas veel te ruim in de kraag. Maar de kleermaker zei: "Meneer, het pak past perfect, u staat alleen niet helemaal goed. U moet wat meer achterover leunen." Toen de man dat deed, bleek de broek om het middel niet te passen. Maar de kleermaker zei: "Ach meneer, het is een perfect passend pak. U moet alleen uw buik naar voren houden." Ten slotte was ook de ene broekspijp langer dan de andere. Maar de kleermaker zei: "Meneer, een perfect passend prachtig pak volgens de modernste richtlijnen speciaal voor u gemaakt, u moet alleen voortaan wat schever lopen." Terwijl de man de juiste houding aannam werden er weer metingen gedaan: Routine Uitkomst Maten. Wij moeten RUM-men zei de kleermaker en zong zachtjes: "Eén twee registreer..... anders komt het geld niet meer."

En de man, hij nam het pak mee naar huis. Hij kleepte zich om en ging wandelen in zijn nieuwe pak. En hij liep precies zoals de kleermaker het hem gevraagd had. Hij hield zijn linkerbeen stijf, holde zijn rug en bolde zijn buik. Zo strompelde hij over straat. Toen de mensen hem zagen lopen, zeiden ze tegen elkaar: "Wat moet dat een knappe kleermaker zijn, die voor zo'n ongelukkige man nog een pak wist te maken..."

Je moet natuurlijk grinniken om zo'n verhaal. Maar van de andere kant, wat is het triest als je een pak aangemeten krijgt dat door anderen voor jou bedacht en gemaakt is zonder jou er echt in te betrekken. Helaas; zo gaat dat al jaren in de geestelijke gezondheidszorg.

*De inspiratie voor deze tekst kreeg ik na het lezen van [Wie goed luistert, hoort méér](#). Over de spiritualiteit van het luisteren. Ger Schurink is gz-psycholoog/psychotherapeut*

Het is een miezerige zondagmiddag, ik hoor het knerpen van het grind en zie de Peugeot 405 van de burens in begrafenistempo mijn oprit op schuifelen. Ik help de buurvrouw met uitstappen. Ze is al achtentachtig.

De burens willen geen koffie maar willen wel gaan zitten. Ze zijn gekomen om afscheid te nemen. De buurvrouw vertelt dat ze als jong deerntje van de fiets werd getrokken door kinderen van de hervormde school. De buurman toont een plattegrond van hun toekomstige appartement. Hij heeft al hun meubels op schaal nagetekend, uitgeknipt en ingepast. De buurvrouw vertelt over Emmeloord, dat er toen nog zo weinig huizen stonden. Ik vraag of ze toch niet koffie willen of iets anders. Ze willen geen koffie of iets anders. De buurvrouw vervolgt dat ze als jong deerntje niet langs de hervormde school durfde te fietsen omdat ze door de kinderen van de fiets werd getrokken. De buurman zegt dat nu alles in verhuisdozen zit met op elke doos een gekleurde sticker. En zij heeft het over Emmeloord, dat ze daar vroeger boven een winkel woonden. Hij vertelt dat hij zich straks geen zorgen meer hoeft te maken over het schilderwerk en al dat blad in de herfst.

Zij kijkt even op, als een verschrikt eekhoortje, en beaamt dat het veel werk was, in de herfst, al die bladeren, met de bladherk. En als de buurvrouw even naar het toilet gaat, zegt de buurman dat hij foto's heeft genomen van elke plank van elke kast, zodat hij alles op precies dezelfde manier kan terugplaatsen. Voor haar, zodat ze alles gemakkelijk terug kan vinden. En dat ze soms opstandig is. Als zij weer binnen komt vertelt ze dat ze als jong deerntje niet langs de hervormde school durfde te fietsen. Wanneer ze vertrekken zegt de buurman dat hij binnenkort belt om hun nieuwe telefoonnummer door te geven.

## ECONOMISCH INZICHT

Door: Natasja Vermoten-Schreuder

Ik ben blij verrast wanneer hij de deur open doet.

Ik zie een geknipte, geschoren en schone man, dit is wel eens anders geweest.

Optimistisch stap ik achter mijn stevige cliënt aan en ga rustig zitten.

Taxerend kijk ik Hein aan.

'Hoe is het met je?'

'Prima, ik heb een tijd in het ziekenhuis gelegen.'

Bezorgd vraag ik verder, maar een ander antwoord dan dat het allemaal weer achter de rug is krijg ik niet. Er valt een niet onaangename stilte waarin Hein de ene sigaar met de andere aansteekt, de rook door het open raam naar buiten blaast en ter goedkeuring even naar mij blikt. Ik grinnik en knik hem bemoedigend toe.

Terwijl ik bij deze eigenzinnige maar vriendelijke goedgezakte probeer te peilen wat ik vandaag allemaal aan huishoudelijke taken bij hem voor elkaar krijg, wimpelt hij elk voorstel weg. Opnieuw valt die stilte. Nog steeds niet vervelend.

***Met een glimlach kijk ik de vervuilde woning rond. Overal zie ik leuke anekdotes terug.***

Bijvoorbeeld de met fruitvliegjespoep beklede muren. Bijna gaf ik het op om rot groente en fruit weg te gooien in mijn strijd tegen de letterlijk honderden door de sigarenrook strijdende stukjes ongedierte. Want, aldus Hein, 'die vliegjes moeten ook eten'. En: 'zo kan hij zijn restjes kwijt'. Of de vele kopietjes aan de muur. Kopietjes van zakjes geraspte kaas, een folder van de AH, een cd hoesje, een vinger of een bananenschil. Want, zo zegt Hein, 'veel

goedkoper dan kunst.'

Even kijken Hein en ik naar hetzelfde punt op de vensterbank. Een stapeltje boeken, met onderop, het boek 'krijg nou tietten', van Claudia de Breij. Fantastisch die dag, dat Hein kleurrijk uit de doeken deed zich eens in te willen lezen in een zwangere vrouwen, want 'hoe zal dat voelen...'

Ik onderbreek mijn mijmeringen als Hein over de grond een zakje geraspte kaas naar zich toetrekt en met zijn koffielepel een paar volle happen neemt. Een goed moment om alles te gaan doen wat hij zojuist weigerde, nu oogluikend toe zal staan en waar hij me straks hartelijk voor zal danken.

Een half uur later wenkt Hein mij.

'In de slaapkamer staat een kinderfiets. Voor dertig euro op de kop getikt. Economisch inslaan noemen ze dat.'

Hij kijkt me aan met een blik die smeekt te begrijpen hoe belangrijk hij het vindt iets bij te dragen aan de economie. Ik knik ernstig en werk om het liefvallig roze fietsje heen, maar kan het toch niet laten.

'Zeg Hein, je hebt niet eens kinderen, waarom een kinderfiets?'

Fronsend kijkt hij me aan.

'Je hebt gelijk, ik kan inderdaad beter een auto kopen. Als ik die voor het raam zet heb ik nog wat moois om naar te kijken ook.' Weer die blik.

Zacht bijt ik op mijn lip om niet te lachen. Als ik naar de keuken loop weten Hein en ik beide dat we hem er niet aan hoeven te herinneren dat hij geen rijbewijs heeft. Maar dat hij alleen maar mijn economische inzicht test.

# MANIE

Door: Rian Meulenbroeks

Gelakte nagels, lippenstift en oogschaduw. Klinkt goed, maar de mate waarmee José haar make up kwast hanteert is op zijn zachtst gezegd overdreven. Zelf denkt ze daar heel anders over maar wanneer ze haar nagels lakt, neemt ze gelijk haar vingertoppen mee. Als ze de mascara heeft gehanteerd lijkt het alsof ze dikke spekvliegen rond haar ogen heeft gelijmd en de lippenstift, laat ik daar maar over zwijgen. Behalve dan dat we aan de afwas precies weten of Jose is geweest.

Dit zijn van die dingen waaraan we zien dat het niet zo goed gaat met José. Het is een teken dat de manie weer de overhand krijgt. En José is het lopende voorbeeld. Naast haar clowns make up, kleedt ze zich in wijde, kleurrijke gewaden of gaat winkelen bij de seksshop en loopt er vervolgens bij als een pornografische vogelverschrikker. Ze jaagt iedereen de stuipen op het lijf. Kinderen rennen gillend bij haar vandaan en volwassenen die haar niet kennen weten zich geen houding te geven wanneer zij hen vanuit haar manische vrijpostigheid aanspreekt in de rij bij de supermarkt. De grenzeloosheid in haar manier van doen en in haar manier van communiceren is breder dan alleen uiterlijk en gedrag. Wanneer José goed op dreef is haalt ze hele nachten door, geeft ze geld uit als water en gaat met vreemde mannen mee. Ze laat zich door niemand vertellen dat ze er goed aan zou doen haar medicatie te nemen. Soms verdwijnt ze dagen van de radar en belt ze collect call vanuit Spanje met de mededeling dat haar geld op is of dat ze opgepakt is.

Schaamte of spijt lijkt ze nooit te hebben. Ze lacht alles weg. Maar na enkele weken, soms maanden van deze uitzinnige bandeloosheid zien we steeds minder vaak bevlekte kopjes bij de afwas. Het begint op te vallen dat ze soms dagen in dezelfde spijkerbroek rondloopt en vaker zucht dan normaal. Ze lacht niet meer met die bulderende lach van haar. Haar kapsel is ingestort en ze laat haar decolleté niet meer uitbundig zien. De onvermijdelijke depressie hangt in de lucht. Wanneer ik haar op een dag in de keuken tegen het lijf loop, kijkt ze me vanonder haar onopgemaakte wimpers aan en zegt ze meer een diepe zucht "wat heb ik het weer bont gemaakt Rian" en begint vervolgens te huilen. Ik leg mijn hand op haar schouder en laat haar even begaan. Wat valt er te zeggen als iemand zelf al tot inzicht is gekomen? "Ik denk dat ik maar weer eens met de psychiater moet gaan praten" zegt ze. Ik vraag of ik iets voor haar kan betekenen. "Ja" zegt ze, "mag ik hier bellen voor een afspraak? Want mijn beltegoed is op."

Ja, ik heb er veel gehad. Mannen en vrouwen, van zo ongeveer alle leeftijden, in allerlei posities. Ik heb veel met ze gedeeld, ze alles over mezelf verteld en vaak heb ik ook iets over hun levens geleerd.

Ze waren niet allemaal aardig of aantrekkelijk, maar ach, je doet met wat je krijgen kunt. Op den duur scheiden de wegen altijd weer, dat staat al vast bij de eerste groet. Wat maakt het dan uit of zij jou op je minst voordelige momenten hebben gezien, dat ze zomaar jouw geheimen weten? Het is hun werk om intiem te zijn met jou.

Hoewel beide seksen voldeden, had ik toch de voorkeur voor mannen. Het liefst met veel ervaring. Toch lastig dat er dan elke keer weer vrouwen aangeboden worden; mijn voorkeur schijnt niet doorsnee te zijn.

Verliefd? Nee, nooit. Ook niet als ik heel kwetsbaar was, zelfs niet als ik ze volledig vertrouwde en me fijn bij ze voelde. Daar ben ik blij mee, want het zou helemaal niet zo raar zijn als het toch een keertje gebeurd zou zijn.

Hun kamertjes: kleine ruimtes waaraan ze hun eigen draai probeerden te geven, maar die toch altijd herkenbaar waren: hier werkt er eentje. Soms ontbraken zelfs de nachtkastjes niet.

Mijn god, wat heb ik veel beleefd in die kamertjes. En wat was het fijn toen er nog gerookt mocht worden; een sigaretje na of tijdens het zwoegen kan zoveel bevrediging bieden.

Nou ja, hulpverleners dus. De afgelopen 25 jaren waren ze veelvuldig aanwezig in mijn leven, en elk jaar brokkelde mijn toekomstbeeld verder af. Wensen en plannen liet ik los, want al die therapieën maakten weinig verschil. Ik was psychisch ziek. Ik had het opgegeven. En het voelde ook alsof de hulpverlening mij had opgegeven. Ik paste niet meer in de protocollen, werd een moeilijke cliënt.

Zo zag ik mezelf ook. Zelfstigma is een van de ergste dingen die ik mijzelf heb aangedaan.

"Wat zal je je machteloos hebben gevoeld." Vriendelijke ogen kijken me aan en ik zie dat mijn verhaal haar raakt.

We kennen elkaar nu een jaar of vier, vanaf het moment dat ik de sprong durfde te wagen om over te stappen naar een kleinschalige GGZ-instelling. Mijn hulpvraag was kort: ik wil mijn trauma's aanpakken. Dat verzoek had ik meerdere keren ingediend bij de voorgaande instelling, met telkens een afwijzing. Ik zou er niet stabiel genoeg voor zijn. Het zou niet geschikt zijn 'voor mensen met jouw problematiek'.

En hier zit ik om het afbouwen van medicijnen te evalueren. Ik, de vrouw die ooit haar medicijnen bewaakte als een draak op een schatkist. Ik ben al over de helft.

Hier zit ik, na het verwerken van grote stukken trauma. Behandeld door een therapeut die het volste vertrouwen toonde in mijn draagkracht. Hier zit ik, op een plek waar ik gehoord en gezien word. Waar ik ongelooflijk hard heb kunnen werken, simpelweg omdat er wederzijds vertrouwen is.

Hier zit ik, voorzichtig kijkend naar een toekomst zonder GGZ.

## Intieme Vreemden

Door: Marijke van den Hatert





Eerst overheerste woede. Wat er onder haar woede zat was ontzettend veel pijn. Pijn die terug ging tot mijn moeders vroege kinderjaren, pijn die veel te intens was om te kunnen begrijpen als je vijftien jaar bent.

Een uitblinker op school was ik en ik haalde de hoogste cijfers. Maar de lesstof was meer afleiding dan prioriteit. Ik leerde dingen die niet in mijn lesboeken stonden. Ik leerde dat mannen niet te vertrouwen zijn. Ik leerde zorgen voor. Ik leerde al snel dat mama de hele nacht op de bank zou blijven liggen als ik haar niet naar bed bracht. Na een tijdje leerde ik termen als 'reclassering', 'psychiater', 'psychiatrisch verpleegkundige' en 'systeemtherapeut' kennen, maar ik zag al deze mensen nooit. Ik ontdekte het verschil tussen wel of niet geslikte medicijnen. Ik leerde precies wat ik beter niet kon zeggen. Ik leerde hoe het is als je huis zo vies is dat de gordijnen niet meer open kunnen. En ik zag dat het bij mijn vriendinnetjes anders ging. Hun moeders dreigden niet met suïcide.

Hardleers was ik wat betreft de lessen die ik over mijn vader meekreeg. Toen leerde ik dat ik voor mijn vader niet op de eerste plaats zou komen, dat de wereld soms gewoon fucking oneerlijk is en dat vaders ook maar gewoon mensen zijn, die soms simpelweg niet kunnen. Ik ging terug naar mijn moeder; gevangen in een loyaliteitsconflict. Ik leerde wat wanhopig missen is. Wanhoop uitte zich in boosheid. Hij verweet me dat. En de ellende ging door.

Dat er 'labels' op mijn moeder geplakt waren wist ik, maar ik mocht niet weten wat deze waren. Ik besloot hulpverlener te worden, en al snel ontdekte ik dat er een groot boek bestond waar alle stoornissen in omschreven stonden. De complete DSM las ik, opzoek naar antwoorden. Ik wilde het zó graag begrijpen. Dat was de enige manier om de pijn te kunnen verdragen. En omdat niemand me het uitlegde, ging ik zelf opzoek naar verklaringen.

Ik heb ontdekt dat sommige van mijn verklaringen klopten, maar veel ook niet. Ik was helemaal niet schuldig, niet aan mijn moeders problemen en ook was ik niet schuldig aan het gebroken contact met mijn vader. Ik was immers kind. Het gaat niet om schuld. Niemand was schuldig.

Het had me zo ontzettend geholpen als er iemand was geweest die mij dat had uitgelegd, iemand die me kon vertellen wat en waarom, iemand die vroeg hoe het met mij ging.

Ik had iemand nodig die ingreep, maar ik moest zelf die verantwoordelijkheid nemen. Eindelijk ging het beter.

Soms doet hoe het was nog verschrikkelijk veel pijn, maar ik ben heel dankbaar voor hoe het nu is en dankbaar voor iedereen die daar aan bijgedragen heeft. Ik ben ontzettend trots op mijn familie en ik heb haar lief.

Twintig jaar oud ben ik. Ik mag gaan werken met gezinnen zoals de mijne, met onveiligheid en met veerkracht.

Nog steeds leer ik elke dag, maar ik ben er klaar voor.

## We willen gewoon een therapie, een pil en een handleiding

Door: Karin Donkers

Een avond in december. Wat druilerig weer. Een verdrietig gevoel bekruipt me als ik naar mijn auto loop. Ik stap in, klap veel te hard mijn autodeur dicht, steek mijn sleutel in het contact maar draai deze niet om. Mijn hand gaat naar mijn wang waar ik tranen weg wrijf. Ik sla beide handen op mijn stuur en vloek hardop.

Na 8 weken deelname GGZ Familiegroep merkte ik dat het moeilijk was om afscheid te nemen. Ouders van volwassen kinderen met psychiatrische achtergrond hebben elkaar de afgelopen weken leren kennen. Ze hebben herkenning gevonden, verdrietige momenten gedeeld.

Elkaar kunnen bevragen en hoop gegeven. Sceptisch was ik bij aanvang en sceptisch bij de evaluatie.

Hebben deze bijeenkomsten je wat gebracht?

Ik denk van niet maar weet het niet zeker. Ik weet wel zeker dat het mogelijk is om elkaar, binnen acht weken, veel toe te vertrouwen en je daar ook prettig bij te voelen.

Moe maar voldaan kwam ik elke week thuis. Niet in staat om meteen naar bed te gaan. Hoofd vol verhalen en emoties. Koud en rillend op de bank maar een andere keer ook warm, behaaglijk en dankbaar. Wat is er nog weinig bekend over hoe hersenen werken en reageren op trauma's. Het is bijna niet voor te stellen hoe groot verschillen zijn tussen mensen. Wat hebben we toch weinig vat op onze hersenen.

Waarom, hoe en wat? Het zijn vragen die we nog steeds maar mondjesmaat kunnen beantwoorden.

Dat roept in deze ogenschijnlijke maakbare samenle-

ving veel frustratie op. We willen gewoon medicatie, therapie, een oplossing voor psychische klachten.

Onze kinderen moeten beter worden en gelukkig zijn. We gunnen ze het zo om prettig te kunnen leven, hun dromen waar te maken.

Al onze hoop is gevestigd op psychiaters en psychologen. Maar dat is vaak tevergeefs, want er is geen handleiding en geen routekaart naar herstel.

Er is ook geen juiste manier om je kinderen te ondersteunen. Het blijft zoeken, het is maatwerk, vallen en weer opstaan. Voor sommige duurt de zoek-

tocht te lang, is de val te hard en lukt het niet meer om op te staan. Voor

anderen lijkt de weg naar herstel met kleine stapjes in zicht.

Maar het is hard werken en een helse tocht waar de afloop niet van bekend is.

Misschien is dat wat me het meeste bij zal blijven. De empathie, het medeleven, de

interesse in elkaar en elkaars ver-

haal. Stil staan bij wat echt belangrijk is

in het leven. Maar ook de wanhoop, het verdriet en

het verlies. Ik denk dat ik een 'rijker' mens ben geworden. Ik weet inmiddels dat het leven voor iedereen hard werken is, maar dat dit voor kwetsbare mensen dubbel telt.

Te veel vooruitkijken heeft weinig zin. Je kunt gezond leven, jezelf blijven uitdagen en proberen na de 'val' weer op te staan. Soms met hulp van hulpverlening en met ondersteuning van medicatie. Maar minstens zo belangrijk is het 'vangnet' van familie en vrienden.

We moeten het zelf doen en dat is echt heel 'pittig'.

Thank  
you!

Al wekenlang draai je er angstvallig omheen. Je hebt me een heleboel wél verteld. Dat je zo niet verder kunt. Hoe je afscheid van iedereen wilt gaan nemen. De manier waarop je zou kunnen zorgen dat die eindeloze depressie eindelijk definitief zal stoppen. Ik weet zelfs dat je een datum in je hoofd hebt om je plan ten uitvoer te brengen. Maar wanneer dat exact is, dát wil je me niet zeggen.

Uiteindelijk kom het hoge woord er dan toch uit. Volgende week woensdag is het zover. Nou ja... helemaal zeker van je zaak ben je eigenlijk niet. Continu wordt je heen en weer geslingerd tussen de ene en de andere gedachte. Je bent moe, zo ontzettend moe. Ik overleg met mijn collega's en jouw hoofdbehandelaar. Hoe kunnen we je het beste helpen? Zelf weet je het echt niet meer. Uitgeput laat je je hoofd en schouders hangen terwijl de tranen in een oneindige colonne over je wangen marcheren.

Ik begeleid je al een hele poos en ken de lange weg die je reeds hebt afgelegd. Van therapie tot pillen en zelfs een maandenlange opname: het heeft allemaal nauwelijks geholpen. Ook ik vraag me weleens af hoe het allemaal verder moet, hoewel ik weet dat er nog enkele behandelmogelijkheden zijn. Natuurlijk heb ik je daar al van alles over uitgelegd. Maar wie ben ik om te zeggen dat je hiervoor moet kiezen? Wie ben ik om te zeggen dat je moet blijven doorgaan, het moet blijven proberen? Eerlijk gezegd heb ik geen flauw idee.

push button and wait  
for signal opposite

WAIT

Samen met je hoofdbehandelaar en mij bedenk je manieren om deze ingewikkelde week heelhuids door te kunnen komen. We plannen een vervolgspraak op dé bewuste woensdag. Die dag zit ik vol spanning te wachten of je wel of niet zal verschijnen. Keer op keer check ik mijn agenda om te zien of je je al hebt gemeld, maar het geruststellende groene vinkje voor jouw naam verschijnt niet. Met ingehouden adem staar ik onafgebroken naar mijn beeldscherm. Tot nu toe was je altijd stipt op tijd...

Vandaag kom je tien minuten te laat. Voordat ik je uit de wachtkamer ophaal slaak ik een hele diepe zucht en wacht ik tot mijn handen niet meer trillen. Terwijl jij huilt omdat je jezelf een ongelofelijke mislukking vindt die haar plannen niet eens durft door te zetten, kan ik maar één ding denken: wat ben ik blij dat je er bent.

## WACHTEN OF ZE KOMT

Door: Krissie van den Broek

30 maart 2014. Vandaag is het dan DE dag. Ik ga stoppen met leven. De brieven zijn geschreven, de spullen uitgezocht en opgeruimd en het huis heeft de laatste schoonmaak beurt gehad.

Nog eenmaal maak ik de fietstocht die Henk, mijn overleden man, en ik de laatste keer gefietst hebben, dan neem ik een schaalje verzamelde medicijnen, met een halve fles jenever in. Met de anti misselijkheid pillen ben ik al een dag eerder begonnen. Ik ga naar boven, doe een vuilniszak over mijn hoofd en plak hem met plakband dicht. Pfff, wat is dat benauwd, dan val ik weg.

Wat een frustratie, de volgende ochtend word ik wakker met de zak naast mij. Hoe is dit nu mogelijk!! Dit wil ik niet, maar voordat ik een nieuwe poging kan ondernemen zak ik al weer weg totdat mijn directeur voor de deur staat en mij wakker belt. Ondanks de belofte dat hij niemand zal waarschuwen, belt hij toch mijn broer.

Mijn broer neemt mij mee naar de huisarts. Een ontzettend lieve vrouw. Aan het gezondheidscentrum is ook een psychiater verbonden en zij verwijst mij naar hem. Het zal vast een goede zorgverlener zijn, maar wat voel ik mij ongelukkig. Op zijn eerste vraag: wat kan ik voor u doen, kost het mij moeite om niet te zeggen dat ik een Drion pil wil. Het gesprek springt, naar mijn gevoel, van de hak op de tak.

Ik wil alleen maar weg!

Dan maakt mijn huisarts een afspraak bij PsyQ. Met de gedachte: 'Ik ga één keer, dan is iedereen tevreden', ga ik er heen. Ik kom bij Dr. M. Blom terecht. Ik geef hem een van te voren gemaakt briefje met de onderwerpen waar ik niet over kan en wil praten. Hij legt het naast zich neer, kijkt er amper op, begin een gesprek, vraagt wat voor werk ik doe, wat mijn vader gedaan heeft en legt zo nu en dan een linkje naar mijn briefje. Wat een verademing. Ik voel de spanning in mij wegzakken. Als de tijd om is vraagt hij niet of ik nog een keer wil komen, maar maakt gewoon een afspraak. Ook vertelt hij dat hij op vakantie gaat, maar dat als ik weer een poging wil doen, hem eerst moet bellen. En dan zegt u: doe maar niet, zeg ik. Hij lacht en bevestigt dit en geeft mij vervolgens zijn mail adres.

Bijna opgelucht ga ik naar huis. Hij heeft niet ge- of veroordeeld, heeft mij op alle fronten in mijn waarde gelaten en ook nog een goed gevoel gegeven. Met hem wil ik nog wel een keer praten. Het wordt niet 1 keer, maar nog heel veel keren. De afspraken worden ijkpunten in mijn strijd om toch iets positiefs uit het leven te halen. Het soms, in mijn ogen, oppervlakkige gepraat, trekt heel veel dekseltjes van gesloten potjes in mij open. Ik begrijp steeds beter waarom ik het leven ervaar zoals ik het ervaar en ondanks alle goede zorg van mijn psychiater weet ik dat dat nooit zal veranderen. Maar wat ben ik hem dankbaar dat hij mij dat inzicht gegeven heeft. De GGZ kan een waardevolle toevoeging zijn, maar, net als bij een ernstig fysieke aandoening, garandeert het geen verbetering.

Pil van Drion



Door: Marjon Toes

SEBETMREKZ0100

