

MARIANNE LAMERS, ALLARD DE WITTE,
RIANNE VAN DER MOLEN EN DITTY EIMERS



'Verbondenheid is het medicijn'

– ROBERT SCHOEVERS, HOGLERAAR PSYCHIATRIE UMCG



Inhoud

- 8 ROBERT SCHOEVERS
Voorwoord: De kracht van samen
- 10 INLEIDING
- 13 GEORGE EN MARJOLIJN
Zelfspot is het beste medicijn
- 31 BASHAR EN BASSEL
Morgen is het beter
- 51 BRYAN EN KIM
Eenzaamheid is niks om je voor te schamen
- 67 NONA EN MARIJKE
Al blij met een gesprek van een kwartiertje
- 83 ARTHUR EN GODELIEVE
Niet meer de oudste
- 103 AAD EN RON
Soms gaat een depressie ook over even niet vechten
- 119 ARNOUD EN JESSE
Ultiem jezelf kunnen zijn bij de ander

- 133 NATHAN
De mens is niet gemaakt om het alleen te doen
- 151 MARJOLEIN EN ELWIN
Ik heb er nooit het label depressie opgeplakt
- 171 ARJA EN PETER
Ook getrouwd met de Zwarte Hond
- 193 NILS EN DAYA
Ik was er gewoon, als hij me toeliet
- 209 ANNIKA EN BENJAMIN
Ondanks alles kiest hij er elke dag weer voor om bij mij te zijn
- 225 DOUTJE EN YKJE
Dansend de dag beginnen
- 245 BJÖRN EN EMILY
Vaak heb ik te laat door dat ik zelf ook hulp nodig heb
- 261 JIM VAN OS
Naasten hebben minstens zoveel effect als de psychiater
- 268 Andere producties van Alles Goed

VOORWOORD

De kracht van samen

U staat op het punt om een boek te gaan lezen met prachtige, aangrijpende en onderling heel verschillende verhalen. Verhalen van mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun dierbaren. In bijna ieder hoofdstuk wordt duidelijk hoezeer je jeugd vormt wie je bent: of je je veilig voelt en mensen durft te vertrouwen bijvoorbeeld. En of je denkt dat je het wel gaat redden in het leven of juist dat je steeds weer die mislukkeling zult zijn.

De verhalen die je van jongs af meekrijgt en die je definiëren, zijn vaak ook verhalen waartegen je je later afzet. Omdat ze je beperken en ongelukkig maken. Verhalen waar je mee worstelt, soms jarenlang, voor je het besluit neemt om ze niet meer te accepteren. Om je eigen verhaal te gaan maken.

Een van de grootste kwellingen van psychische problemen is de eenzaamheid: het gevoel niet mee te kunnen, schaamte over wat je denkt of voelt. In bijna ieder hoofdstuk komt dit aan de orde. Maar in veel verhalen is er ook het gevoel van hoop, van acceptatie, en het belang van het delen van gevoelens en ervaringen. Waar eenzaamheid de kwelling is, is verbondenheid het medicijn.

In de prachtige foto's staat de onderlinge verbinding centraal. Als partners, vrienden, broers en zussen, ouders en kinderen maak je elkaar mee in goede en in mindere tijden. Dat levert hoopgevende, vrolijke, verdrietige en soms 'larger than life' situaties op. Ik moest erom grinniken, was ontroerd. Het gaf me ook het gevoel dat dit is waar het om draait. Dat je elkaar vasthoudt als het lastig wordt, elkaar aanspreekt als dat nodig is, en elkaar opzoekt als iemand dreigt af te haken. Dat je die zoektocht niet alleen hoeft af te leggen.

Leven met een psychische kwetsbaarheid is voor iedereen



GEORGE EN MARJOLIJN

Zelfspot is het beste medicijn

Vanaf hun eerste ontmoeting in theatercafé de Smoeshaan, is het ‘aan’ tussen cabaretière Marjolijn (51) en regisseur George (81). Er is humor en herkenning, en respect voor elkaars werk. Marjolijns donkere gedachten en gekke gedachtenkronkels mogen er zijn op het podium. Graag zelfs.

Op een mooie dag in december 2005 besluit Marjolijn van Kooten dat ze aan het laatste jaar van haar leven is begonnen. Het is genoeg geweest: de paniekaanvallen, de angst, de depressie. Ze kan de muren van haar huis niet meer zien. Therapieën, pillen en dagbehandeling: niets helpt. Het zou haar laatste Kerst worden, haar laatste Oud en Nieuw. Het hoeft allemaal niet meer. Godzijdank.

Het was een donkere periode, maar van blinde paniek was geen sprake. Het was een heel rationele beslissing: het was háár leven, dus zij ging erover. Maar dan moest ze wel zeker weten dat ze er alles aan gedaan had. Misschien andere medicijnen, of nog weer nieuwe therapieën: ze zou het allemaal gaan proberen en er een jaar voor uittrekken. En als ze zich aan het einde van dat jaar nog steeds zo beroerd zou voelen, zou ze er mee mogen stoppen. Een soort afvinklijst die aan het einde van het jaar voldoende bewijslast zou laten zien voor een gerechtvaardigd vaarwel. Zodat de achterblijvers het ook écht zouden snappen.

HET GESPREK

Je lijkt op het podium niet veel moeite te hebben om over je kwetsbaarheid te vertellen. Is dat buiten het podium ook zo?

MARJOLIJN 'De normale Marjolijn mag het er nooit zo over hebben, behalve met mijn man en George en nog een paar mensen. Op het podium mag het, daar wordt het een kracht, daar kan ik er met afstand naar kijken en over vertellen.'

Is die kwetsbaarheid er vooral tijdens het schrijven van teksten of ook op het podium?

MARJOLIJN 'Nee, niet op het podium, dat gaat niet. Ik ben natuurlijk ook een professional. Maar wel tijdens het schrijven en in repetities. Er is een lied in mijn eerste voorstelling: "Ik ben al jaren toe aan jou." De eerste keer dat ik dat zong moest ik huilen, maar op een gegeven moment niet meer. Dus die kwetsbaarheid zit er wel in, maar die kan je niet de hele tijd blijven voelen.'

GEORGE 'Nee, dat is veel te onhandig voor het publiek.'

MARJOLIJN 'Ja, dat wordt heel ongemakkelijk. Dan gaan ze medelijden hebben en denken ze: "o die arme vrouw!"'

GEORGE 'Het is wel zo dat in je liederen vaak de kwetsbaarheid zit, en in je conferences het bijdehante en de kracht.'

MARJOLIJN 'Wat mij tijdens de repetities heel erg helpt, is dat George nooit zegt: "Meen je dat nou?" Maar dat hij zegt: "Ja, zo zitten wij in elkaar, dat hebben wij nou eenmaal." Dus niet dat het weg moet, maar meer: daar moeten we een weg in vinden. En als ik weet dat George het ook heeft, dan helpt dat mij al, want ik kijk tegen George op. Ik ben niet zo'n kneus, denk ik dan. Want hij heeft het ook.'

Je vertelt in je laatste voorstelling uitgebreid over hoe het met je gaat. Komt dat een beetje overeen met hoe het echt met je gaat?

MARJOLIJN 'Het is altijd een zoektocht, want het feit dat ik daar sta, is voor het publiek geruststellend: het zal wel goed gaan, anders had ik daar niet kunnen staan. Als ik vertel dat het niet altijd even goed gaat, is het een dubbele boodschap. "Levenslust", mijn eerste nummer ooit, is daar een goed voorbeeld van:

TIPS

Bashar

- Voel je geen slachtoffer. Dat hielp mij. Dan keek ik in de spiegel en zei ik: 'Bashar, doe even niet zo zielig. Het leven is voor iedereen moeilijk, niet alleen voor jou. Sta op en doe wat je moet doen. Ik ben gewoon iemand die even een moeilijke tijd heeft. Dat is normaal. Iedereen heeft dat.'
- Behandel de ander ook niet als slachtoffer. Ik heb Bassel altijd streng behandeld: 'Stop er nu eens mee'. Je mag er over praten, maar niet te lang. Dat hielp hem.
- Je moet je nooit schuldig voelen om hulp te vragen van je familie. Het is precies wat ik niet kan en dat heeft mij niet geholpen. Familieleden zijn de enigen die liefde kunnen geven zonder voorwaarden.
- Laat de mening van andere mensen niet jouw realiteit worden. Zij mogen wel dingen delen met jou, maar dat wil niet zeggen dat het zo is. Dat mag je zelf bepalen. Ook al hebben ze een opleiding gedaan en hebben ze veel ervaring, hun mening hoeft niet jouw realiteit te zijn. Blijf trouw aan jezelf.

Bassel

- Ik heb altijd de hoop gehad dat wat er ook met me gebeurde, dat het morgen beter zou zijn. Ik zei het iedere dag tegen mezelf: 'morgen is het beter'.
- Als je in jezelf gelooft, komt het altijd goed. Misschien niet morgen of overmorgen, maar ooit kom je een heel eind. Mensenhersenen en -lichamen zijn ongelooflijk krachtig: zelfs iemand met een psychose kan herstellen. Dat is het wonder van de hersenen.



Ultiem jezelf kunnen zijn bij de ander

Naast vader en zoon voelen Arnoud (44) en Jesse (20) zich vooral goede vrienden. Moeilijke onderwerpen schuwen ze niet, ook niet als het over pijnlijke dingen uit hun verleden gaat. Hun donkere kanten mogen er zijn. Arnoud: 'Als je jezelf en je eigen pad weet te omarmen, kan een depressie ook iets zijn wat je uiteindelijk iets geeft.'

Toen hij nog jong was, vroegen andere kinderen wel eens aan hem waarom zijn vader altijd zo raar deed. Waarom was zijn vader niet als andere vaders, met een serieuze baan en een serieuze auto? Zijn vader reed rond op een fiets met een grote houten stoel op het voorrek. Van die stoel had hij de poten afgezaagd. Zo bracht hij zijn kinderen naar school.

Had Jesse er toen heel wat voor over gehad om op een gewone fiets door een gewone vader op het schoolplein te zijn afgezet, nu gebruikt hij het als voorbeeld van hoe geweldig zijn vader is. Zijn vader is anders ja, maar precies daarom ook iemand van wie hij veel heeft kunnen leren. Hoe hij woorden kan geven aan moeilijke dingen, hoe hij voor zichzelf kan opkomen, en – misschien nog wel het allerbelangrijkste – hoe hij zoveel mogelijk zichzelf kan blijven. Bij zijn vader hoeft hij daar geen enkele moeite voor te doen: 'Ik heb niemand, behalve mijn vader, bij wie ik zo echt ultiem mezelf kan zijn.'

TIPS

- Eer het moment zelf. Grijp het moment dat je met elkaar bent aan, om echt te voelen: wat gebeurt er nu hier, met jou, met mij, tussen ons? Dat kan het hart en het lijf openzetten.
- Benoem wat je ziet bij de ander. Als je tranen of andere emoties ziet, kijk dan niet weg en praat er niet overheen. Sta ervoor open en vraag de ander: 'Hé, wat raakt je nou?' Of zeg bijvoorbeeld: 'Ik word een beetje bang/boos/bedroefd/blij als ik je dit hoor zeggen'. Daarmee geef je de ander permissie om een gevoel toe te laten.
- Handel altijd vanuit liefde, of je nou naaste, coach of therapeut bent. Liefde voor de ander, de situatie en het moment: dan gaat het wel stromen. Niet vanuit het probleem denken is essentieel. Laat de ander de vrijheid om ermee te doen wat hij wil en respecteer dat. Als iemand er nu niet over wil praten, prima.
- Zoek congruentie: verbind je hoofd, je hart en je lijf, altijd maar weer. Gewoon door te ademen als het even spannend is en jezelf rust te geven, maar ook tussen momenten door. De een doet vijf minuten meditatie, maar dat hoeft niet, als je maar weer bij jezelf terugkomt en dat even voelt. Als je de congruentie weer te pakken hebt, zit je ook minder in de reactiestand als er iets onverwachts gebeurt.
- Geef je zelf permissie om iets niet te doen, om te laten wat niet per se hoeft. De moderne techniek suggereert dat we heel streng moeten zijn op onze tijd en onze ruimte. Dat hoeft allemaal niet joh. Nee zeggen geeft net zo veel vrijheid als ja zeggen.
- Merk je, met je hart, iets op bij de ander met wie je je verbonden voelt, spreek het dan soms ook uit, ook als het niet positief is. Het maakt niet uit of die ander dat op dat moment niet kan ontvangen. Het gaat erom dat je de ander zag. Het kan jaren duren voordat de ander zo'n opmerking begrijpt. Maar dan kan het jou als ontvanger ook veel geven. Zie het als cadeautjes die nog even ingepakt blijven, en die je pas later kunt uitpakken.
- Hou altijd in gedachten dat de mens niet gemaakt is om het alleen te doen.



EMILY ‘Het delen van je emoties is niet iets wat je even leert, dat gaat met vallen en opstaan. Ik ben opgegroeid met het idee dat mijn angsten en gevoelens er niet mogen zijn. Langzaam probeer ik daar meer ruimte voor in te nemen, maar mijn eerste neiging is nog altijd om moeilijke gedachten voor mezelf te houden. Nog steeds ben ik weleens angstig: ben ik een goede moeder? En wat merken mijn kinderen ervan dat ik zo ziek ben geweest? Wat doet dat met ze? In therapie leer ik erover te praten en die vragen langzaam los te laten, maar er is zeker nog werk te verzetten.’

Wat zijn jullie belangrijkste lessen uit deze periode?

EMILY ‘Loslaten is voor mij een belangrijke les geweest. Als het slecht gaat, moet je het durven om alles te laten vallen. Dan pas kan het herstel beginnen. Maar ook accepteren dat het even niet gaat, is iets wat ik heb moeten leren. Soms gaat het even rot. Dat gevoel kan ook weer voorbijgaan en het helpt niet om daar eindeloos over na te denken. Verder heb ik geleerd om nog meer te praten over hoe ik me voel. Dat Björn altijd naar mij luisterde, was daarbij heel belangrijk.’

BJÖRN ‘We willen samen onze kinderen leren dat het oké is als je boos of verdrietig bent. Dat die emoties bij het leven horen. Ik

JIM VAN OS

Naasten hebben minstens zoveel effect als de psychiater

Jim van Os is herstelgericht psychiater, hoogleraar psychiatrische epidemiologie & publieke ggz en voorzitter van de Divisie Hersenen van het UMC Utrecht. Hij pleit al jaren voor een bredere blik op psychisch lijden: meer openheid over psychische aandoeningen, meer aandacht voor preventie en weerbaarheid, meer inspraak van de cliënt en meer ruimte voor ervaringsdeskundigheid. Naasten kunnen volgens Van Os een essentiële rol spelen in het herstel.

Hoe belangrijk zijn naasten?

‘Iedereen zit in een relationeel systeem, waarin je van je naasten voortdurend bevestiging krijgt dat je bestaat, hoe je bestaat en waar je naartoe gaat in de wereld. Naasten zijn degenen die jou in die zin laten bestaan. Ze helpen de kleur bepalen van dat bestaan, de affectieve kleur. Dus: ben ik ergens voor nodig, ben ik verbonden, is dit zinvol, wat is mijn positie in de wereld? Net zo goed als naasten dat voor jou doen, kan jij hun dat ook geven.’

Wat is een depressie volgens u?

‘Als je zwaar depressief bent, voel je de connectie met je omgeving niet meer, en voel je je depressie als iets dat macht over je heeft en dwingend is. Je gaat je tot je depressie verhouden op een ongunstige manier, want het is naar en eenzaam, het snijdt je toekomst af, en het vraagt ook om betekenis die je niet kunt

Alles goed? Ja hoor, alles goed. We geven vaak snel antwoord als mensen vragen hoe het gaat. Maar wat kun je doen als het met een vriend, partner, familielid of collega helemaal niet goed gaat? Als het meer is dan even een baaldag. Als duidelijk wordt dat de somberheid niet zomaar weggaat. Er moet iets gebeuren, maar wat?

Hoe kun je die ander dan helpen? Moet je dan juist streng zijn of alle begrip tonen? Moet je de mooie kant van het leven laten zien of meegaan in de donkere gedachten? En hoe zorg je ervoor dat je zelf niet wordt meegezogen?

In dit boek vertellen veertien koppels wat voor hen werkt. Wat heeft hen geholpen om weer uit die depressie of psychose te komen of om te gaan met een verslaving of eetstoornis? En hoe heeft de omgeving daarbij geholpen? Wat kun je als naaste doen?

‘De mens is niet gemaakt om het alleen te doen’

– NATHAN VOS, journalist en naaste

‘Naasten hebben minstens zoveel effect als de psychiater’

– JIM VAN OS, hoogleraar psychiatrie UMC

