

Binnensteeds bouwt bruggen

in gesprek met Tilly Droscher

“Of de mensen van Hortensia wel of geen psychiatrische achtergrond hebben, wil ik niet weten. Wie met de psychiatrie te maken heeft, krijgt toch gauw een stigma. Wij hebben juist met elkaar deze toneelclub opgericht. Een Hortensia is een veelkleurige bloem. Onze theatergroep Hortensia is ook divers. Ons optreden was gegroepeerd rondom de tegenstellingen oud, jong, man en vrouw, extravert en - dat was mijn rol - introvert.

Op het Kwartiermakersfestival in Haarlem hebben we voor het eerst opgetreden. Ik lag als het ware over een stoel gedrapeerd en was verkleed als Bedoeïenenvrouw. Ik stond op en zei: ‘Ik ontwaak in een wereld vol verrassingen.’ Daarna heb ik haiku’s voorgelezen die ik zelf heb geschreven en een vragend gedicht: ‘Zeg wind, wat doe je met de wolken?’ Mijn medespeelster was wild en kleurig gekleed. Zij droeg gedichten voor over beweging. Zo’n avond vul je met elkaar. Je achtergrond maakt dan niet uit. Het was zeker geslaagd en we willen graag nog meer optreden.

Nadat ik ben afgekeurd heb ik een wereldreis gemaakt naar Midden- en Zuid-Amerika, Afrika en China. In China schreef ik haiku’s over de zonsondergang in al haar fases. Toen ik na drie jaar in Nederland terugkeerde, was iedereen drukdruk. Ik had het gevoel dat niemand tijd had om naar mij te luisteren.

Begin 2000 ben ik bij Binnensteeds terechtgekomen. Ik dacht toen nog dat Binnensteeds een gewoon buurthuis was, maar ze doen ook aan Kwartiermaken. Dat betekent dat mensen met en zonder psychiatrische achtergrond welkom zijn bij de verschillende activiteiten. Het is de bedoeling dat je mét elkaar een kleine maatschappij creëert waarin ruimte is voor iedereen, met of zonder handicap. Eerst heb ik meegedraaid in de 55+ soos. Koffiedrinken, praten en, als je wilt, spelletjes doen. Daarna ben ik gaan computeren. Ik kan het alleen slecht verdragen als het computeren niet lukt. Dat draag ik wel bij me sinds ik ben afgekeurd: het gevoel dat ik buiten de maatschappij sta. Zelfs nu ik de vijftenzestig gepasseerd ben. Het gevoel dat je niet meedoet.

Binnensteeds heeft een club Samen Uit. Op zo’n dag hoor je wel eens iemand iets zeggen waarvan je denkt, misschien heeft die wel een psychiatrische achtergrond. Of je ziet iemand medicijnen gebruiken. We hebben het er dan ook wel eens over. Je hoort dat toch wel van elkaar en er wordt ook goed naar elkaar geluisterd. Ik ben zelf vooral een luisteraar maar ik wil ook graag dat een ander mijn verhaal hoort en begrijpt. Ik voel me wel op mijn gemak in Hortensia en het gedichten maken en voorlezen is fijn. Je kan je uiten en iets van jezelf naar buiten brengen. In gedichten zoek je woorden voor wat je niet kan vertellen. Ik heb voorgelezen over de vele zonsondergangen. De anderen hebben geluisterd. Ik denk wel dat ze het hebben begrepen. Iemand van Hortensia zei eens: ‘Binnensteeds bouwt bruggen tussen mensen onderling’ en dat klinkt mooi. Voor mij is Binnensteeds gewoon een plek waar ik graag ben.”

Manische depressiviteit hoort bij mij

in gesprek met Carolien Muller

Een paar maanden geleden meldde Carolien Muller zich bij Vriendendienst. Ze wilde graag Maatje worden. Ze woonde toen nog niet zo lang in een nieuwe stad en zag het als manier om contacten te leggen. Halverwege het intakegesprek bleek dat Carolien eigenlijk zelf wel een Maatje wilde. Omdat contact leggen met anderen helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Omdat het fijn kan zijn als iemand tegen je zegt: ‘ik haal je vanavond op en dan gaan we samen naar het zwembad.’

“Met mij ging het altijd goed: een baan, een partner, een opleiding en later een eigen praktijk als therapeute. En toen ben ik zomaar ingestort. Mijn broer heeft me in huis opgenomen. Hij dacht dat liefde, gezond brood en wandelen me er zeker bovenop zouden helpen. Maar mijn wereld bestond uit louter angst. Mijn schoonzus was zwanger en ik dacht dat ik haar kind door de buik heen kon raken met dodelijke stralen. Ten slotte ben ik opgenomen in de Valeriuskliniek. Het was een verschrikkelijke tijd en ik hoop daar nooit meer terug te keren.

Jaren later kreeg ik de diagnose: manisch depressief. Wisselende stemmingen had ik achteraf gezien al mijn hele leven, maar dat het zo erg zou kunnen worden, heb ik nooit geweten.

Nu, ruim zeven jaar later, heb ik een nieuw leven opgebouwd met een nieuwe partner in een nieuwe stad. Waar ik moeite mee heb, is om mijn leven ook daadwerkelijk op te pakken. Ik merk dat dit voor anderen haast niet te begrijpen is. Weet je, ik kan het goed vertellen en ik zie er ook absoluut niet uit als iemand die als cliënt met de psychiatrie te maken heeft gehad. Iedereen denkt: die weet hoe ze problemen aan kan pakken! En daar ligt precies het punt: ik zeg het maar ik doe het niet. Ik zeg: ik neem autorijles omdat ik bang ben achter het stuur, maar ik doe het niet. Ik zeg: ik zwem af en toe om contact te zoeken, maar als een andere zwemster naar me glimlacht dan haak ik af en denk: ze zal me wel niet leuk vinden als ze me écht kent.

Niet zo lang geleden ben ik bij een goeie kennis op bezoek geweest. Ze heeft psychologie gestudeerd en ik zou graag een boom over ons vak willen opzetten. Maar na die ene keer belt ze niet terug. Ze heeft wel wat beters te doen. Wie ben ik nu helemaal? Geen werk, mijn verleden, ook helemaal geen zicht op werk voorlopig... ja, wat doe ik, ik maak het huis schoon, ga af en toe eens zwemmen. En dan is mijn energie op.

Toch hoort de manische depressiviteit bij me. Ik leer er steeds beter mee om te gaan. Als ik dreig door te slaan naar de manische kant en van alles wil kopen, ga ik op de bank zitten en probeer dicht bij mezelf te komen. Andersom, als ik de kant van de depressie opga, weet ik dat ik iets buiten de deur moet ondernemen: wandelen, zwemmen, een afspraak met mijn Maatje, juist dan is het moeilijk. Het gaat met kleine stapjes, maar ik word zo steeds meer vriendjes met mezelf.”

Ik wil niet zielig doen

in gesprek met Henk Jongh

“Ik ben uit een zeer zware depressie gekomen en ben nu weer bezig naar de dingen te kijken. Waar heb ik belangstelling voor, waarin heb ik plezier, wat vind ik zinvol?”

Ik vind dat ik zelf actief achter de dingen aan moet gaan. Als je ziek bent gaat dat niet zo goed. Ja, ik ben wat er met me is gebeurd gaan zien als ziekte.

Toen ik op zoek ging naar vrijwilligerswerk stond ik er echt blanco tegenover. Ik wist niets van de mogelijkheden. Het Zoetermeerse kwartiermaakproject ‘bijzondere bemiddeling’ van de welzijnsorganisatie Bovos, geeft me het steuntje in de rug dat ik in feite hard nodig heb. Dan nog geldt dat je je ook zelf moet oriënteren op wat er mogelijk is. Maar je krijgt bij Bovos in de persoon van de bijzondere bemiddelaar (jij noemt het ‘functionaris gastvrijheid’) een gesprekspartner en dat is echt belangrijk. Ik ben al een keer vanwege mijn psychiatrische achtergrond niet aangenomen. Dat is wel hard. Die afwijzing doet pijn. Maar ik laat me niet ontmoedigen. Ik hoor dat veel mensen dit vrijwilligerswerk - taalvaardigheden oefenen - met heel veel plezier doen. Ik wil het daarom opnieuw proberen.

Ik denk ook dat ik het kan. Het is fijn dat er iemand is met wie je dat kunt bespreken, die opnieuw met je op zoek gaat en misschien voor mij kwartier kan maken.

Ik volg ook nog een cursus vrijwilligerswerk. Die is belangrijk voor mij. Je krijgt er een heleboel extra informatie, er wordt op een evenwichtige manier over voor- en nadelen van vrijwilligerswerk gepraat, over je motieven, je verwachtingen, de verwachtingen van de anderen, het stellen van grenzen.

We gaan ook langs verschillende vrijwilligerwerkplekken. Ik denk ook wel weer naar mijn oude werk terug te kunnen; niet in mijn oude functie, die is niet meer beschikbaar.

Erbij horen en meedoen, dat willen we allemaal. Ik zie bij mijn medepatiënten heel goed het verdriet om hoe het vroeger was, de pijn dat het niet meer lukt. Je blijft het gebeurde met je meedragen en je voelt je handicaps. Maar ik wil niet zielig doen. Toch is het waar dat sommige mensen wel heel hard moeten boksen. Iemand geeft zich met zeer veel moeite eindelijk op voor een cursus en hoort dan tijdens niets. Dat helpt niet om door te zetten. Er is soms botheid en onzorgvuldigheid en dat kan genoeg reden zijn om het er maar bij te laten zitten. Om door te gaan moet je het gevoel hebben dat je er niet alleen voor staat.”

Wij eten niet uit de vuilnisbak!

Mentribewoonsters en hun strijd tegen vooroordelen

In Amsterdam Osdorp wonen in één groot gebouw mensen met een psychiatrische achtergrond, thuislozen, meervoudig gehandicapten en ouderen. “Een zorggebouw” zegt Kwartiermaakster Sabine. “Mensen van buiten halen dan iedereen die hier woont door elkaar: onze bewoners werden aangezien voor een groep thuislozen die ook in hetzelfde gebouw hebben gewoond. Het Zorggebouw werd door de buurt met argusogen bekeken. Voorjaar 2004 bleek uit een buurtscan dat buurtbewoners eigenlijk bang waren van onze bewoners. ‘Ze eten uit vuilnisbakken,’ zei men. Daar zijn we wel van geschrokken. We hebben daarom onmiddellijk een aantal maaltijden met Mentribewoners en buurtbewoners georganiseerd. Hutspotavonden en een barbecue in de binnentuin. En onze bewoners hebben voorlichting gegeven in de Moskee.”

In gesprek met drie Mentribewoonsters die daarbij waren:

“We hadden eerst een barbecue, dat was wel goed en ook niet goed. Ik kijk liever de kat uit de boom, ik ben een beetje vermoeid van mijn bestaan hier. Dus ben ik gewoon op een stil plekje gaan zitten. Later kwam er een buurvrouw naast me zitten. Ze vroeg hoe ik heette en of ik het gezellig vond. We hebben even gepraat. Ik word eigenlijk wel vrolijker van onze huisband dan van een feest. De huisband oefent één keer per week in het buurthuis. We zingen ‘Nights in White Satin’. En we gaan voor de buurt optreden, geloof ik. Als ik die buurvrouw dan tegenkom dan zeg ik: hoe gaat het met u? Het is ook goed om te weten dat mensen die niet in dit huis wonen ook problemen hebben. Zij kunnen die problemen alleen misschien beter aan. Ik bedoel: ik ben doorgedraaid. Maar we zijn allemaal mensen.”

“Ik ben bij de barbecue naast een groepje bezoekers gaan zitten. Ik zag dat niemand van ons dat deed en ik wilde uitleggen dat ik niet uit de vuilnisbakken eet. We hebben wat gepraat over alledaagse dingen en over de anderen die in de rij voor de barbecue stonden. Een beetje roddelen, dat was leuk. De meeste mensen kennen ons van gezicht. Het is ook belangrijk want ik vind het niet leuk als een ander me als een bedreiging ziet, als iets engs.”

“Bij een voorlichting in de Moskee heb ik voorgelezen over hoe mijn week eruitziet. De tekst had ik zelf geschreven. Daar kreeg ik goede reacties op. Er waren mensen die vragen wilden stellen, maar ik heb geen antwoord gegeven. Dat was teveel voor me. Wij hebben een eerste stap gezet om te laten zien wie wij zijn. Het is best raar dat ik over mijn week vertel en zij niet over hun week. Ik zou het eigenlijk wel leuk vinden als ze ook wat zouden vertellen.

Tijdens de barbecue heb ik een rondleiding gegeven over de afdeling. Ik heb mijn kamer laten zien. Iemand zei: ‘wat een gezellig kamer.’ Dat was fijn om te horen.”