

Herstel

na dertien jaar overleven in de psychiatrie

Colofon

ISBN: 978 94 6365 101 1

1e druk 2018

© 2018, Mieni Westerink

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Schilderij omslag: Mieni Westerink

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Foto schilderij: Brandon Schepers

Foto auteur: Tjarda van Egmond

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.

Herstel

na dertien jaar overleven in de psychiatrie

Mieni Westerink



Ga voort, thans ben ik sterk en moedig.
(uit: *Het Inferno* van Dante)

Voor al mijn lotgenoten en hulpverleners in en buiten de psychiatrie.

VOORWOORD

In dit boek beschrijf ik mijn levensverhaal. Mijn verhaal is vooral gericht op mijn belevingen in de psychiatrie en de gebeurtenissen die ik om me heen heb gezien bij mijn medebewoners in de psychiatrie.

Omdat ik op een gegeven moment veel sederende medicatie kreeg, onder andere in de GGZ-instelling waar ik verbleef, is een deel van mijn geheugen blanco, maar alle feiten die ik beschrijf zijn waargebeurd. En de gebeurtenissen uit mijn jeugdjaren, beschreven in het eerste hoofdstuk, weet ik nog gedetailleerd vanwege een goed geheugen, waardoor ik dit boek ook heb kunnen schrijven.

Met dit boek hoop ik als ervaringsdeskundige in en buiten de psychiatrie lotgenoten te bereiken! Zo heb ik enige adviezen en tips voor met name herstel van psychische aandoeningen beschreven, die vooral te vinden zijn in hoofdstuk 3. Deze tips zijn gebaseerd op mijn eigen ervaringen en de ervaringen die ik zag bij mijn medebewoners/lotgenoten.

Maar ik heb dit boek ook geschreven voor de hulpverlening, die soms veel te wensen overlaat, want we zijn er nog niet in de zorg: er moet nog veel gebeuren is mijn ervaring en zo heb ik ook enige misstanden in de zorg aan de kaak gesteld.

Er is nog veel te verbeteren in de psychische zorg, terwijl ik wel de nuance moet plaatsen dat wij in Nederland een redelijk goede gezondheidszorg hebben, wat ik nu durf te beweren na mijn lange weg naar herstel. Zo ben ik ver met mijn herstel, maar ook ik vecht soms nog met problemen waar ik

tegenaan loop, en met dit boek, met enige adviezen en tips, hoop ik mijn lotgenoten iets van steun te kunnen bieden. Dat is mijn droom en mijn missie geworden!

Ik hoop dat de lezer iets kan leren van mijn verhaal, op de soms lange weg naar herstel in de psychiatrie, of zelfs pas ná een opname in de psychiatrie, de nazorgfase dus. Iedereen moet een kans krijgen om te herstellen en een verbetering van zijn of haar leven te vinden, want elk leven is de moeite waard om geleefd te worden!

Ik hoop de lezer met dit boek van dienst te zijn, want herstel kan soms een lange en zware weg zijn, maar een uitweg is vaak zeker mogelijk. Dat geluk gun ik ieder mens!

Inhoud

1. Ontluikende psychische problemen	13
2. Opgenomen	31
2.1 Gastplaatsing	31
2.2 Opname op de Psychiatrische Universiteitskliniek	41
2.3 Overplaatsing naar het Psychiatrisch Centrum	66
2.4 Dagbehandeling	83
2.5 Tegenspoed	92
2.6 Opgesloten	107
2.7 Langdurende zorg	142
3. Herstel in de nazorgfase	235

HOOFDSTUK 1

Ontluikende psychische problemen

Zoals bloempjes die door de vrieskou van de nacht gebogen en gesloten zijn wanneer de zon haar stralen over hen uitgiet alle opengaan en zich oprichten op hun stengels, zo hief ik mij toen op uit mijn neerslachtigheid.
(uit: *Het Inferno* van Dante)

Nu ik alweer ruim zes jaar weg ben uit de GGZ vraag ik me af hoe ik al die zware jaren heb kunnen overleven. Maar ik ben er nog, en ik ben blij er nog te zijn.

Ik woon nu in een prettige beschermde woonvorm, waar ik eindelijk met een juiste diagnose de juiste zorg en benadering krijg, waardoor ik weer kan ‘leven’ en waardoor ik weer een bijdrage kan leveren aan de maatschappij. Dit ‘maatschappelijk herstel’, maar ook mijn ‘persoonlijk herstel’, heb ik ook te danken aan het schrijven. Het schrijven heeft geleid tot zingeving in mijn leven. En zingeving in het leven heeft ieder mens nodig om te kunnen overleven. Ieder mens heeft wel een talent en dat kan zorgen voor zingeving, zelfs in de psychiatrie!

Ook vraag ik me af hoe dit alles (mijn ziekte die ik ontwikkelde) toch heeft kunnen gebeuren.

Een psychische aandoening wordt mijns inziens ontwikkeld door twee factoren: ten eerste genen, dus een erfelijke belasting, en ten tweede de omgevingsfactoren waarin iemand opgroeit.

Wat betreft erfelijke belasting vermoed ik dat ik mijn ‘aandoening’ meegekregen zou kunnen hebben van mijn vader. Zo leed mijn vader aan nachtmerries, waaruit hij soms gil-lend wakker werd. (Deze nachtmerries hadden onder an-dere te maken met zijn oorlogsverleden in het voormalig Nederlands-Indië, ten tijde van het uitroepen van de een-heidsstaat Republiek Indonesië door Soekarno op 17 augustus 1950.)

Mijn vader had ook tijdens zijn huwelijk regelmatig woede-uitbarstingen. Deze waren niet gericht op ons: mijn moeder, mijn broer, mijn zus en ik. Nee, zijn woede-uitbarstingen waren gericht op hemzelf. Hij stond dan soms krijzend op het balkon en riep dat hij zich van het balkon wilde werpen. En woede-uitbarstingen? Die ontwikkelde ik ook in mijn jeugd en in mijn latere leven.

Ik deed zelfmoordpogingen in de GGZ, waar mijn vader al-leen mee dreigde.

Ja ... helaas ..., ik heb het karakter van mijn vader. Ik ver-moed daarom dat ik erfelijk belast ben.

Zo heb ik altijd mijn bedenkingen gehad over de psychische gezondheid van mijn vader. Hij was een lieve, zachtaardige man, maar hij moet volgens mij iets hebben gemankeerd, wat hij heeft doorgegeven aan mij. In die tijd, de jaren 70, was er vrijwel geen aandacht voor preventie bij de jeugd. Daarom ben ik blij dat jeugdpreventie in deze tijd wel steeds meer aandacht krijgt, zodat misschien kan worden voorko-men wat mij is overkomen: dertien zware jaren in de GGZ.

Dan is er nog de omgeving waarin ik opgroeide.

Mijn moeder werd directrice van een bejaardencentrum toen ik vier jaar oud was. Wij (mijn ouders, mijn broer, mijn

zus en ik) kwamen te wonen op een privéafdeling in dat bejaardencentrum.

Op de plek waar dit bejaardencentrum was gevestigd, was daarvoor een begraafplaats geweest. En in het bejaardencentrum spookte het in mijn beleving. Ook mijn broer zei nog niet zo lang geleden tegen me dat hij ook geesten heeft ervaren in ons centrum.

Waarschijnlijk zijn dit twee factoren (erfelijkheid en omgeving dus) die er mede aan hebben bijgedragen dat ik een aan-doening ontwikkeld heb. Ook omdat ik een gevoelig kind was, net als mijn vader.

Zo mochten wij, mijn broer, zus en ik, in onze jeugd niet spelen in een speeltuin. Mijn vader zag ons in een visioen al verongelukken. Dat was uiteraard lastig voor mijn vader, maar ook niet goed voor ons: kinderen moeten spelen en ontdekken.

Mijn vader was meubelmaker, en zeer intelligent. Hij had echter nooit de kans gekregen om te studeren. Omdat mijn moeder wel had gestudeerd, voelde mijn vader zich minderwaardig ten opzichte van mijn moeder. Dat leidde ook soms weer tot zijn agressieve buien, helaas ..., want zijn intelligentie? Daar had hijzelf geen benul van.

Op een gegeven moment werd mijn vader werkloos: de meubelfabriek waar hij werkte ging failliet. Hij kreeg ook gezondheidsklachten, naast zijn psychische klachten. Als ik thuiskwam uit school lag hij meestal op de bank te slapen. Theedrinken? Dat was er meestal niet bij. Wij kwamen uit school en moesten onszelf meestal maar zien te redden.

Ik werd een angstig kind, want in ons bejaardencentrum za-

ten geesten. Ik begon 's nachts ook te hallucineren. Ik had een kinderkamer die ik vol had gehangen met mijn Donald Duck-posters en als het dan 's avonds donker werd, veranderden die posters in brullende wolven- en leeuwenkoppen: ik zag die koppen en ik hoorde ze brullen. (Vele jaren later noemde een psychologe deze ervaringen pré-psychoses.) Ik stapte dan angstig uit mijn bed en voelde twee handen om mijn enkels die mij onder mijn bed wilden trekken. Gelukkig had ik deze (psychotische) ervaringen niet elke nacht, maar als het gebeurde, vluchtte ik van mijn kamer en ging ronddolen door het bejaardencentrum, of ik maakte in de woonkamer een lamp aan en ging op de bank zitten. Ooit zag ik toentertijd de geest van mijn vader op een stoel zitten: ik keek recht door hem heen. Dit waren enorm beangstigende ervaringen.

Ik vertelde niemand wat ik 's nachts meemaakte. Ik had gewoonweg niet in de gaten dat deze belevingen niet zo hoorden te zijn. Ik was daar kennelijk te jong voor. Onbewust dacht ik dat iedereen wel zoiets zou zien en horen. Zelfs mijn beste vriendin vertelde ik niets.

En mijn ouders? Ze wisten niets van mijn gedwaal en het niet-slapen.

Op een gegeven moment, toen ik wat ouder werd, verdwenen de nare belevingen. Ze zouden pas weer terugkomen in mijn volwassenheid.

Ook was ik een nerveus kind, ik had zenuwtrekjes. Ik kauwde bijvoorbeeld op een stereotype manier op mijn tong.

Toch, ondanks mijn angsten, hallucinaties en nervositeit, had ik tot mijn twaalfde jaar, in mijn beleving nu, een vrij gelukkig jeugd: ik was een positief ingesteld kind.

Wij kregen daarbij een gereformeerde opvoeding. Dat leidde bij mij tot liefde voor de muziek, m.n. christelijke muziek. Dit zou later in mijn leven leiden tot mijn grote liefde voor onder andere de passies van Bach. De kiem voor die liefde is gelegd in mijn jonge jeugd. Bijvoorbeeld het mooie lied *O hoofd vol bloed en wonden* uit de *Matthäus Passion*. (*Oh Haupt voll Blut und Wunden*.)

Ik heb altijd muziek in mijn hoofd, dat is iets wat niemand mij kan afpakken! Zelfs later in de separeer zong ik nog. Dat leidde toen tot enige menselijkheid. Dit alles heb ik te danken aan mijn gereformeerde opvoeding.

Al als zeer jong kind ambieerde ik om schrijfster te worden. Toen ik net kon lezen en schrijven, plakte ik al boekjes in elkaar, met zelfverzonnen teksten, tot grote hilariteit van mijn broer, die altijd vroeg “wanneer mijn volgende boekje kwam”. Voorin die boekjes schreef ik dan: ‘Schrijfster: Mieni Westerink’. Nu, met mijn goede geheugen, weet ik nog veel van wat ik beleefd heb in mijn leven en dat leidt tot de drang dat ik alles moet uiten via de pen: met name mijn herinneringen uit de psychiatrie, met alle misstanden, alsook de goede tijden.

In mijn jeugdijaren had ik naast alle hallucinaties, die mij angstig maakten, ook enige eigenaardigheden, waarvan ik mij toen niet bewust was. Als ik als jong kind aan tafel werd geroepen voor de maaltijd zei ik vrijwel altijd: “Nog even, ik kom zo”. Ik moest dan afmaken waar ik mee bezig was, want ik raakte van slag als mijn bezigheden plotse-ling werden verstoord. Ik had dan even de tijd nodig om te ‘schakelen’, weet ik nu. Bij een verstoring van mijn bezigheden, op de een of andere wijze, kon ik soms ook erg

onrustig worden, met zelfs als ergste gevolg een woede-uitbarsting.

Op dertienjarige leeftijd werd mijn jeugd, die ik nu nog steeds ondanks de vaak enorme angsten ervaar als een gelukkige tijd, ruw verstoord: ik werd getroffen door een ernstige rugontsteking. Ik zat inmiddels in de brugklas van de middelbare school. Ik was bezig om mij te ontwikkelen en nieuwe vrienden en vriendinnen te maken.

Ik werd opgenomen in het ziekenhuis. Na vele onderzoeken volgde er een operatie. Ik werd wakker uit de narcose. Ik voelde dat ik op iets hards lag: dat bleek gips te zijn. Ik kreeg te horen dat ik zeker zes maanden in dat gips zou moeten liggen. Ik kon dit vooruitzicht van zes maanden liggen in gips niet verwerken.

Na twee maanden in dat gips begon ik hoofdpijnaanvallen te krijgen. Dat gebeurde ongeveer één keer per week, waarbij ik ook enorm begon te braken. De frequentie van die aanvallen nam toe. Totdat ik elke dag zo'n aanval kreeg. Toen zei de behandelend orthopeed tegen mijn moeder dat ik moest gaan revalideren, omdat ik anders volgens hem gek zou worden. De hoofdpijnaanvallen en het braken zag hij als een psychisch protest tegen het liggen in gips. En weer hallucineerde ik tijdens die aanvallen.

Na bijna vier maanden in het gips mocht ik dan eindelijk gaan beginnen met de revalidatie. De revalidatie duurde anderhalf jaar. Na een halfjaar was ik al wel zover dat ik weer naar school mocht.

Al deze ervaringen tijdens mijn rugziekte hadden mij in één ruwe klap volwassen gemaakt. Mijn onbezonnen jeugd was voorgoed voorbij. Omdat ik met bepaalde vakken een flinke achterstand had opgelopen, begon ik fanatiek te studeren.

Weer had ik mijn eigenaardigheden: ik plande al mijn huiswerk van minuut tot minuut. Al die schema's schreef ik op briefjes. Die briefjes werden ontdekt door een klasgenootje: zij noemde mij gek. Die schema's bleef ik maken tot aan het eindexamen.

Ik werd een eenzame, hardstuderende scholiere, want ik had maar één wens: wég uit het dorp en studeren in een stad. Op zoek naar een beter leven!

Dat harde studeren en al dat plannen van mijn huiswerk leidde tot overspannenheid. Op een dag zat ik op mijn tienerkamer met een mesje boven mijn pols, maar ik durfde geen kracht te zetten. Ik kraste maar wat. Dat mesje werd ontdekt. De huisarts, die aardig was, zei tegen me "dat ik continu het gevoel moest hebben alsof het zwaard van Damocles boven mijn hoofd hing". Vele jaren later begreep ik zijn uitspraak, want ik zag figuurlijk overal spoken.

Uiteindelijk regelde deze huisarts tien gesprekken met een psychologe. Tijdens de eerste gesprekken zei ik vrijwel niets, maar langzaam begon ik deze rustige vrouw te vertrouwen. Ik begon te praten.

Tijdens het studeren voor het eindexamen, met al mijn schema's op briefjes, nam ik tussen elk vak even een pauze, dan luisterde ik naar de radio. De nieuwslezer zei dat het een stralende aprildag was en ik wist dat de boom voor mijn raam vol bloesem stond. Ik ging voor het raam staan, maar ik zag de bloesem niet. Ik zag ook de zon niet. De gehele wereld was grijs: een grijze, grauwe, treurige massa. Dit alles durfde ik te vertellen tegen de psychologe. Deze psychologe zei niet dat ik depressief was, wat ze uiteraard wel geweten moet hebben. Ze zei wel dat die gevoelens in mijn gehele leven van tijd tot tijd terug zouden komen. Jaren later in de psychiatrie wist ik hoe goed deze psychologe was geweest,

want mijn verdere leven ging gepaard met goede periodes en periodes met somberheidsklachten.

Het harde studeren had als resultaat dat ik prima door het eindexamen rolde. Eindelijk kwam mijn wens in vervulling: weg uit mijn gevangen situatie. Ik zat gevangen in mijn depressieve klachten. Voor mij werd het tijd voor een nieuwe stap: een nieuw leven in een stad. Weg uit dat benauwende dorp en dat bejaardencentrum. Alleen al met deze vooruitzichten knapte ik zodanig op dat ik ook inderdaad kon gaan wonen in de stad waar ik van hield. Ik had mijn leven weer opgepakt!

Op een zondagavond in augustus kwam ik te wonen bij een hospita in de stad N. Ik was inmiddels negentien jaar oud. Ik voelde me gelukkig en in een opgewonden staat, want ik had mijn geboortedorp verlaten. Ik wilde een nieuwe start maken in mijn leven.

Ik had me ingeschreven voor de studie Nederlandse Taal- en Letterkunde aan de universiteit, want mijn hele leven had ik graag gelezen: daar wilde ik iets mee gaan doen.

Al op deze allereerste dag ontmoette ik een jongeman, die later mijn man zou worden. We begonnen met elkaar te praten en we raakten niet meer uitgepraat, tot op de huidige dag aan toe. Dat gehele eerste jaar van onze studie trokken wij intensief met elkaar op: wij hoorden bij elkaar.

Ook tijdens deze studie plande ik weer mijn studiemomenten. In het tweede jaar raakte ik weer overspannen. Het plannen van de studie brak mij weer op, op een zodanige manier dat ik een boek opensloeg en de letters niet meer kon ontcijferen. De letters dansten voor mijn ogen door elkaar. Ik was op, ik kon niet meer verder op deze manier. Maar