

## Iets heeft mij geraakt vandaag

Geen mens wist wat hij met mij aan moest. Het Riagg wilde me van het Blijf-van-mijn-lijf-huis naar een RIBW begeleid wonen-project brengen. Ze zagen het niet meer zitten met mij, wisten niet waar ik thuishoorde. Ik had zes tot acht (stress-)epilepsieaanvallen per dag; ik leefde meer in herbelevingen dan in het heden. Ik kwam in dit project, maar daar gebeurde iets waar ik zo van geschrokken ben dat ik een overdosis nam. De crisisdienst moest erbij komen en ik werd opgenomen in een psychiatrische kliniek.

Eenmaal daar vertelde ik mijn verhaal: een begeleider in het zojuist genoemde begeleid wonen-project was verliefd op me geworden. Hij droomde over me en wilde met me op vakantie. Ik was bang dat ik het over me afriep of zelfs dat ik het zelf opzocht. Bang dat sekteleider E. gelijk had en dat mannen die de duivel in zich hadden, mij altijd seksueel zouden misbruiken. Ik voelde me niet meer veilig in het project. Daar werden mijn medicijnen beheerd en ik moest een soort contract tekenen. Daarin stond dat als ik mijzelf iets zou willen aandoen, ik altijd naar de begeleiding zou gaan om te praten en te vertellen wat mijn gedachtes waren. Dit hielp daadwerkelijk, hoe moeilijk het soms ook was. De ene keer praatte ik honderduit, de andere keer kwam ik in een herbeleving/psychose terecht. Als ik daar weer uitkwam, wachtte men net zolang tot ik toch weer praatte. Zo kwam ik los van mijn zelfmoord pogingen en leerde ik dat ik niet dood wilde, alleen maar uit mijn gevoel, de situatie waarin ik de herbeleving had. Mijn herbelevingen waren zo heftig omdat ze net echt waren; ik proefde alles, ik hoorde alles en ik rook alles weer als in het verleden.

Na deze opname, die negen maanden duurde, ging ik weer terug naar het begeleid wonen-project. Tegelijk met mij arriveerde een nieuwe, mannelijke bewoner. In het begin vond ik

hem aardig en begripvol, totdat hij mij aanrandde. Ik wendde me tot de kliniek, waar ik nabehandeld werd. Ik besepte (nog) niet goed wat er gebeurd was, maar ik zat tussen herbelevingen in. De dingen gingen volledig langs me heen. De therapeut die de nazorggroep begeleidde, werd boos en stuurde me weg. Ik kreeg een paniekaanval en sloot me op in een lege kamer. Ik was zo bang dat ik niemand binnen wilde laten en ik deed de deur op slot. Eén van de aanwezige (mannelijke) therapeuten forceerde echter de deur en kwam binnen. De therapeut die vervolgens het gesprek met me aanging, vond me kinderachtig. Ik voelde me zó in de steek gelaten.

Bij begeleid wonen geloofden ze mij niet. Mijn medebewoner had weliswaar toegegeven dat hij iets met mij gedaan had, maar ik had geen 'nee' gezegd ... Ik kon het niet. Ik verstijfde van angst, kon me niet bewegen, maar omdat ik geen 'nee' had gezegd, was het volgens de begeleiders geen aanranding. Toen dit verhaal bekend werd binnen de kliniek, werd ik direct weer opgenomen, nota bene door de therapeut die boos op me was geworden ... Er was in de kliniek nog een therapeut waar ik bang voor was. Iedereen zei dat ik het verkeerd zag en dat ik niet bang hoefde te zijn. Door mijn verleden had ik een vrij verwrongen kijk op mannen, dus ik dacht dat ze wel gelijk zouden hebben. Later bleek dat een vriendin van me, die ook was opgenomen daar, door deze man, de therapeut waar ik bang voor was, misbruikt was ...

Deze vriendin werd ook lastig gevallen door één van de vrouwelijke therapeuten. Ik heb - tijdens mijn opname - hierover contact opgenomen met de directeur van de kliniek. Ik heb voor mijn vriendin gesproken en man en paard genoemd. Ik werd doorgestuurd naar het Riagg. Ik voelde me totaal niet serieus genomen. Later hoorde ik nog wel dat de betreffende therapeuten niet meer bij die instelling werken, dus mijn gesprek is niet zinloos geweest.

Het was oorspronkelijk de bedoeling dat ik nogmaals opgenomen zou worden, dit keer voor de verwerking van het sekteverhaal. Helaas ging dit niet door: ze wilden mij - na mijn te-

lefoongesprek met de directie - niet meer helpen. Ik had niets anders gedaan dan opkomen voor een vriendin. Ik had de waarheid verteld en toch werd ik gestraft door de kliniek waar ik zoveel vertrouwen in had.

Ik heb bovenstaand verhaal jaren weggestopt, maar ik luister naar mezelf en ik neem mezelf serieus. Ik ben niet gek; ik weet wat wel en niet kan en dit kon echt niet. Ook al heb je een naam als instelling, dit mag nooit gebeuren. Nergens is je veilig voelen zo belangrijk als in de hulpverlening.

Gelukkig was ik sterk genoeg en ben ik hierdoor niet in een psychose geraakt. Maar vandaag, 9 maart 2011, kwam het allemaal in één klap omhoog. Het woord verbinding kwam in mij op, het raakte me, en met verbinding bedoel ik samenwerken.

### **Voorbeeld:**

Bij mij is eerst een diagnose gesteld en daarna een behandelplan gemaakt. Dit plan was onderverdeeld in fasen: de ene instelling was bijvoorbeeld gespecialiseerd in angsten verwerken en hoe je in het hier en nu kunt blijven, de andere in creatieve therapie. Die verschillende fasen zijn nodig, als iemand een doodswens heeft. Je moet dan beginnen met de vraag waarom die persoon het leven niet zit zitten en dan stap voor stap het behandelplan volgen. Helaas gebeurt dit niet altijd: mensen komen met een klacht, ze krijgen hulp en medicatie, maar de oorzaak van de klacht is niet bekend. Vervolgens worden ze van het kastje naar de muur gestuurd in therapieland. Niemand weet wat de volgende fase is. Als je echter samenwerkt, een stappenplan opstelt en duidelijk maakt waar de cliënt na zijn verblijf in de instelling terecht kan, kan hij langzaam wennen aan de nieuwe situatie. Soms hebben mensen medicatie voor angststoornissen terwijl ze eigenlijk manisch zijn; hier hoort echter een heel ander behandelplan en hele andere medicatie bij. Dit kan voorkomen worden door een betere samenwerking tussen de verschillende instellingen. Ik hoop echt dat het inloopsprekeuur dat we momenteel opzetten bij Vivenz, effectief zal zijn, want ik weet dat er genoeg mensen zijn die door een therapeut zijn misbruikt en die daar

alleen mee blijven rondlopen omdat niemand ze gelooft. Ik geloof ze wel en ik zal er voor hen zijn.