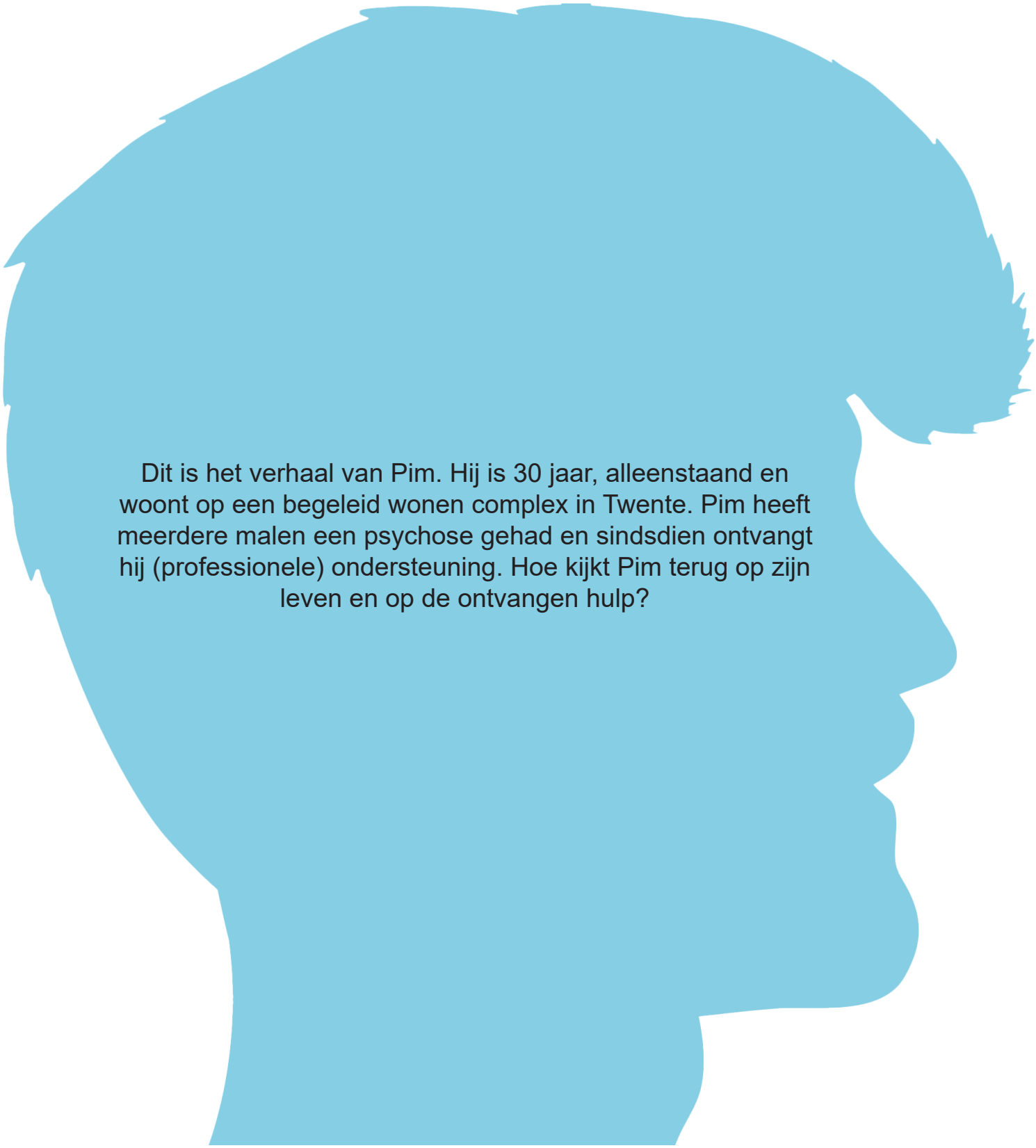
Levensloopportret Pim



Dit is het verhaal van Pim. Hij is 30 jaar, alleenstaand en woont op een begeleid wonen complex in Twente. Pim heeft meerdere malen een psychose gehad en sindsdien ontvangt hij (professionele) ondersteuning. Hoe kijkt Pim terug op zijn leven en op de ontvangen hulp?

Kindertijd

Ik ben opgegroeid met een oudere broer en met mijn ouders, die beiden docent zijn. Ik kom echt uit een lerarenfamilie. Op jonge leeftijd begon ik met judo en schaatsen en daar ben ik altijd heel druk mee geweest. Eigenlijk iets te druk, waardoor ik niet zoveel tijd had om met vriendjes en vriendinnetjes te spelen. Tegelijkertijd gaf judo me rust. Ik had vroeger last van driftbuien, ik was heel snel boos en agressief. De meest ingrijpende gebeurtenis in mijn leven was het overlijden van mijn schaatsvriendinnetje. Ik weet het nog heel goed. Ze was er altijd, vrolijk en altijd samen lachen. En ineens was ze er een tijdje niet en ik vroeg me af hoe dat kon. Toen kregen we te horen dat ze heel erg ziek was. Ik dacht toen nog 'op die leeftijd wordt iedereen weer beter', ze was toen 6 jaar. Maar dat gebeurde niet, ze overleed aan leukemie. Ik heb nog nooit zo hard gehuild en sindsdien geloof ik ook niet meer in God.

"Ik had vroeger last van driftbuien, ik was heel snel boos en agressief.

Schoolperiode

Toen ik naar de middelbare school ging heb ik op een gegeven moment de keuze gemaakt om te stoppen met schaatsen en door te gaan met judo. Ik ging meer trainen en had ook in die periode niet veel vrije tijd. Het was sporten, school, eten en slapen. Dat was mijn jeugd tot aan mijn 16e. Rond mijn 16e mocht ik naar het NK Judo, dat was echt kicken. En in diezelfde periode ben ik ook naar een ver bounty eiland op vakantie geweest met mijn ouders en mijn broer, dat was het hoogtepunt in mijn leven. Ik voelde me daar helemaal op mijn plek, alles was zo relaxt. Alle stress was weg en ik had helemaal geen zorgen meer, dat vond ik zo fijn.

"Waar ik veel spijt van heb is dat ik geen afscheid heb genomen van mijn oma toen ze op haar sterfbed lag. Ik was gewoon een lafaard en ging liever naar de coffeeshop."

Kantelpunt

Kort daarna raakte ik geblesseerd met judo en ben ik een beetje afgegleden. Verkeerde vrienden, drugs, veel hangen en veel stappen. Eigenlijk alles wat ik in al die sportjaren niet heb kunnen doen, heb ik in tienvoud ingehaald als het ware. Maar dan ook echt extreem. Toch zie ik deze periode als een kantelpunt in mijn leven. Het waren misschien wel de verkeerde vrienden, maar ik heb wel een leuke tijd met ze gehad. Ik ben er ook socialer door geworden, want ik was niet meer alleen maar bezig met sport. Een gebeurtenis waar ik veel spijt van heb is dat ik geen afscheid heb genomen van mijn oma toen ze op haar sterfbed lag. Ik was gewoon een lafaard en ging liever naar de coffeeshop. Diep van binnen was ik gewoon te bang om haar gedag te zeggen, ze was mijn lievelingsoma. Achteraf kan ik mezelf wel voor mijn kop slaan.

"Ik had nog nooit op voetbal gezeten, maar ik was ervan overtuigd dat ik profvoetballer zou worden."

Eerste psychose

Mijn eerste psychose kreeg ik rond mijn 18e, ik woonde toen nog bij mijn ouders. Ik voelde me heel euforisch en ik had veel dromen en waanbeelden. Ik had nog nooit op voetbal gezeten, maar ik was ervan overtuigd dat ik profvoetballer zou worden. Daarom was ik veel te vinden bij het voetbalstadion en daar ben ik op een gegeven moment opgepakt door de politie. Ik had zelf helemaal niet door dat het niet goed met mij ging. In het arrestantencentrum werd ik bezocht door een psychiater die mij de keuze gaf om vrijwillig of gedwongen psychiatrische hulp te accepteren. Ik voelde dat ik eigenlijk geen keuze had, dus toen ben ik vrijwillig opgenomen bij een ggz organisatie. Dat was ook het moment dat ik voor het eerst in aanraking kwam met hulpverlening. Ik heb ongeveer twee maanden op een gesloten afdeling gezeten en kreeg medicatie om uit mijn waan te komen. Het voelt alsof je je roes moet uitzitten in een prikkelvrije omgeving, dat was wel prettig eigenlijk. Mijn herstel ging vrij snel en ik hield er gelukkig geen blijvend letsel aan over.

Tweede psychose

Ik begon met studeren en woonde in een studentenhuis. Drugs nam ik toen lange tijd niet, maar alcohol drinken deed ik des te meer. Ik wilde alles uit het studentenleven halen. Ik ben in het bestuur gegaan van de studievereniging en kreeg een bijbaantje in de horeca. Daardoor leefde ik meer in de stad dan in het studentenhuis.

“Ik misbruikte mijn Ritalin om wakker te blijven bij een lange dienst, mijn ritme was helemaal weg.”

Ik misbruikte mijn Ritalin om wakker te blijven bij een lange dienst, mijn ritme was helemaal weg. Dat resulteerde rond mijn 23e in een tweede psychose. Deze keer had ik wel door dat het niet goed met mij ging. Ik wist nog niet wat, maar ik voelde dat er iets niet klopte. Ik zwierf die avond rond met het idee dat ik naar Amsterdam moest om het vliegtuig naar een tropisch eiland te pakken, geen idee waarom. Toen dacht ik op een gegeven moment; dit is niet goed, waarom denk ik zo? Toen heb ik mijn broer gebeld en die heeft mij naar de ggz organisatie gebracht waar ik ook tijdens mijn eerste psychose opgenomen ben geweest. In eerste instantie werd ik op een open afdeling geplaatst, maar na een incident kwam ik op de crisisunit terecht. Hier heb ik 3 á 4 maanden gezeten, langer dan mijn eerste opname. Ik ging non-stop van de ene waan naar de andere; denken dat je God bent, de duivel bent. Heel wisselend, van het ene uiterste naar het andere. Het was 10 keer heftiger dan mijn eerste psychose. Sommige medecliënten maken je ook gekker door jouw wanen met opzet te bevestigen. Het euforische gevoel bij de eerste psychose had ik nu alleen op een goeie dag, op andere dagen was ik heel angstig. Op een gegeven dacht ik ook dat de tuinman daar een huurmoordenaar was. Stond ik me te verstoppen met een broodmes in mijn hand, klaar om aan te vallen.

“Wat ik goed vond aan de hulp van de ggz organisatie is dat ik me geen patiënt voelde, zo werd ik ook niet behandeld.”

Positieve ervaringen ggz

Wat ik goed vond aan de hulp van de ggz organisatie is dat ik me geen patiënt voelde, zo werd ik ook niet behandeld. Ze vroegen niet steeds: ‘Hoe gaat het? Heb je nog klachten?’ Er werd niet gefocust op het probleem, maar op het contact maken zoals bijvoorbeeld ‘wat ga je vandaag doen?’ of zoiets. Ze probeerden mij ook heel erg te activeren. Creatief bezig zijn in de kunsthoek, sporten of karaoke met medecliënten. Gewoon dat je niet alleen zit met je gedachtes, dat je daardoor jezelf nog ‘gekker’ maakt als het ware. De hulp die ik kreeg op mijn crisismomenten was echt top, niks anders dan lof. Als ik dacht; ik red het echt niet, ik voel me boos, wanhopig of angstig dan waren ze heel geduldig en handelden adequaat. Ze luisterden naar me en probeerden mee te leven voor zover mogelijk. Ik heb het ze echt niet makkelijk gemaakt. De ene dag dacht ik dat ze begeleiders waren, de andere dag dacht ik dat ze bij de illuminatie zaten. Ondanks dat kon ik mijn hart vaak goed luchten bij hen.

Kritische noot ggz

Het nadeel aan de crisisunit vond ik dat je met iedereen samen zit en dan bedoel ik ook echt iedereen. Van mensen met zelfmoordneigingen tot schizofrenie, tot bipolair tot psychoses. En wat krijg je dan? Ik vind het lullig om te zeggen, maar mede daardoor ben ik suïcidaal geworden. Je gaat op een gegeven moment dingen overnemen van andere mensen die daar zitten en dat was niet bevorderlijk voor mij. Daarnaast voelde het heel uitzichtloos op de crisisunit en dat versterkte mijn suïcidaliteit. Niet omdat ik geen zin had meer in leven, maar omdat ik dacht van; de enige manier om hier nog uit te komen is in een lijkwagen en dan reïncarneer ik wel weer als een nieuwe versie van mezelf. Omdat ik dus ook die andere suïcidale mensen zag waarvan ik dacht; oh die hebben het ook geprobeerd, die zijn eruit gekomen en weer op een andere manier teruggekomen. Daardoor dacht ik dat suïcide de oplossing was. Ik moest telkens denken aan het liedje ‘Hotel California; you can check out any time you like, but you can never leave’.

“Wat mij ook stoort is dat er alleen bij nood direct ruimte is, maar als je eerder hulp vraagt kom je op een wachtlijst terecht. ”

Wat mij ook stoort is dat er alleen bij nood direct ruimte is, maar als je eerder hulp vraagt kom je op een wachtlijst terecht. Ik hoorde van andere mensen die dan bijvoorbeeld suïcidaal waren, dat ze echt van het spoor afgeplukt moesten worden voordat ze geholpen werden. En in mijn geval kreeg ik ook pas hulp bij mijn eerste psychose nadat ik door een politieagent opgepakt werd. Ik denk dat de zorg zelf daar niet zoveel aan kan doen, het is gewoon een politieke kwestie. Er is teveel bezuinigd op de zorg.

“Het voelde heel uitzichtloos en op een gegeven moment dacht ik echt dat ze me aan het pesten waren om me daar vast te houden.”

Verbeterpunten ggz

Wat ik mis bij de crisisunit is een soort screening; welke mentale problemen heeft iemand? En zit iemand in een positieve of negatieve psychose? Ik denk persoonlijk dat je dit gescheiden moet houden en mensen bij elkaar moet plaatsen met een soortgelijke problematiek. Ik weet niet of dat mogelijk is qua budget en ruimte, maar dat is, als ik terugkijk, iets wat beter had gekund.
Toen ik eenmaal mocht terugstromen van de crisisunit naar de jeugdafdeling zat ik alleen met gelijkgestemden met dezelfde problematiek. Dan is het veel prettiger om te herstellen.

Wat ik nog meer miste bij de crisisunit was inzicht in het traject. Waar sta ik en waar ga ik naartoe? Het voelde heel uitzichtloos en op een gegeven moment dacht ik echt dat ze me aan het pesten waren om me daar vast te houden. Dat lag natuurlijk aan mijn toestand, maar toen ik zei dat ik weg wilde, zeiden ze alleen maar dat dat niet kon. Ik had graag wat uitleg willen hebben waarom dat niet kon. Of meer begrip, zoals: ‘Het is moeilijk te zeggen hoe lang je hier moet blijven, maar we verwachten dat je ergens naartoe kan gaan werken’. Dat miste ik wel, een eindpunt. Dat veranderde pas toen de rechterlijke machtiging eraf ging. Toen kreeg ik eindelijk wat meer perspectief.

“Ik had graag begeleiding gewild bij het mentale stuk, maar ook het meedoen weer in de maatschappij en het vormgeven van een zinvol leven.”

Uitstroom ggz

Na mijn opname voor mijn eerste psychose ging ik terug naar mijn ouders, ik denk niet dat ik volledig hersteld was toen ik naar huis mocht. Ik kreeg geen begeleiding meer vanuit de ggz organisatie, ik moest alleen nog periodiek naar de poli voor controle. Er werd niet gevraagd hoe ik er mentaal bij zat of hoe je het leven weer oppakt na twee maanden opgenomen te zijn geweest. Ik denk dat er werd verwacht dat mijn ouders mij hierbij zouden helpen, omdat ik nog thuis woonde. Mijn ouders hebben wel geprobeerd om mij hierin te begeleiden, maar ik denk niet dat het de hulp was die ik nodig had. Ze staan te dichtbij. Op een gegeven moment was alles heel zakelijk met mijn ouders. Daar gaat de band met je ouders ook onder lijden. Ik denk dat ik toch wel een instantie nodig had en dat het verstandig was geweest als we dat eerder hadden uitbesteed. Het had misschien het herstel kunnen versnellen. Ik had graag begeleiding gewild bij het mentale stuk, maar ook het meedoen weer in de maatschappij en het vormgeven van een zinvol leven. Hoe ga je weer nieuwe sociale contacten maken? Want ik had veel vrienden verloren door mijn psychose. Hoe voel ik me serieus genomen? Hoe hoor ik erbij in de zin van werk, studie of op een andere manier bijdragen aan de maatschappij? Voor je gevoel heeft het allemaal geen zin meer na zo’n psychose, omdat je droombeeld even geflopt is, die bubbel is geklapt. Als ik eerder de juiste begeleiding had gehad, dan was die tweede psychose misschien niet nodig geweest. Ik liep veel te hard van stapel toen ik eenmaal op kamers ging.

“Doordat zij die taken hebben gesplitst blijft het voor mij ook overzichtelijk en dat vind ik wel prettig. ”

Beschermd wonen

Na mijn tweede psychose kreeg ik wel begeleiding aangeboden bij de uitstroom. Daar keek ik eerst heel erg tegenop, maar mijn regievoerder van de ggz organisatie wist mij te overtuigen om deze hulp te accepteren. Ik kwam in een beschermd wonen traject en sindsdien verloopt alles in een stijgende lijn. Naast de regievoerder heb ik een uitvoerende begeleider vanuit de beschermd wonen organisatie. De regievoerder zorgt voor alle zakelijke dingen en het aanmelden van dagbesteding, de uitvoerende begeleider heeft alle focus voor de huishoudelijke taken, de boodschappen, hoe zit je erbij, wat moet er in het weekend gedaan worden enzovoort. Doordat zij die taken hebben gesplitst blijft het voor mij ook overzichtelijk en dat vind ik wel prettig.

“Ze zeiden op een gegeven moment: ‘Als je zo doorgaat, dan stroom je volgend jaar wel af’.”

Werken aan herstel

Samen met mijn begeleider heb ik doelen opgesteld en daar wordt één keer in de zoveel tijd naar gekeken door de regievoerder. Mijn eerste prioriteit was hoe je zelfstandig moet wonen. En daarna het boodschappen doen. Die doelen kan je dan gaan afvinken en kleine succesmomenten behalen om naar het volgende doel te gaan. En dan werd er ook eens in de zoveel tijd gewaarborgd van ‘hoeveel procent is dit bolletje nu?’ Dat hebben ze heel goed gedaan vind ik, want ik wist waar ik naartoe werkte. Ze zeiden op een gegeven moment: ‘Als je zo doorgaat, dan stroom je volgend jaar wel af’. Dat motiveerde mij enorm, want dat gaf perspectief.

Wat ik ook fijn vind is dat ik kon meebeslissen over de invulling van mijn dag. Als ik bijvoorbeeld geen zin had in een inloopmiddag, dan was ik daar vrij in. Ze vroegen dan wel aan mij waarom ik dat niet wilde, maar keken vervolgens samen met mij hoe we ervoor konden zorgen dat het wel in mijn daginvulling paste. Het opleggen van dingen dat werkt bij mij niet. Ik wil het gevoel hebben dat ik de baas ben over wat we gaan doen en dat er mét mij gepraat wordt in plaats van óver mij. Ik werd heel erg in mijn waarde gelaten en dat heeft me ook geholpen om mezelf weer te accepteren.

Relatie ouders

Mijn ouders zijn wel bij voorlichtingsavonden geweest die georganiseerd werden door de ggz organisatie, maar ik vind het belangrijk dat het herstel echt bij mij en de begeleiding ligt. Daar wil ik mijn ouders zo min mogelijk bij betrekken zodat zij weer ouders kunnen zijn in plaats van hulpverleners. Vooral nu ik ambulante begeleiding heb is de balans met mijn ouders weer goed. Nu zeg ik gewoon; ‘Ik heb net begeleiding gehad.’ Dan vraagt mijn pa: ‘Hoe was het?’ ‘Nou het is goed gegaan’, en daarna praten we gewoon over schaatsen en andere dagelijkse dingen.

“Ik kreeg het gevoel dat ik van het kastje naar de muur werd gestuurd en moest uiteindelijk aan drie mensen hetzelfde verhaal vertellen. ”

Bureaucratie

Naar mijn idee zou de samenwerking tussen hulpverleners beter kunnen als er minder bureaucratie zou zijn. Het afstromen van beschermd wonen naar ambulante begeleiding was gepland in oktober.
Dat is pas gerealiseerd in december en dat komt onder andere door al het papierwerk. Wij hadden netjes een verslag opgesteld en op tijd opgestuurd. Dan moet de indicatiesteller van de gemeente er goedkeuring voor geven. Na deze goedkeuring moest het weer naar een andere vrouw die eigenlijk precies hetzelfde doet als de indicatiesteller, dit zorgt alleen maar voor vertraging. Dan was die persoon weer niet aanwezig en dan was de ander op vakantie of werd vervangen. Het is ook gewoon een doolhof bij de gemeente, want bij wie moet je zijn voor wat? Ik kreeg het gevoel dat ik van het kastje naar de muur werd gestuurd en moest uiteindelijk aan drie mensen hetzelfde verhaal vertellen.

Het moet en kan duidelijker wat mij betreft. Ik denk dan; er is een dossier, kijk daar naar en steek de tijd, de energie en het geld dat al die gesprekken kosten in de uitvoerende zorg. Want dat omslachtige werkt alleen maar frustrerend voor de cliënt en zorgt ook voor wachttijden. En wachttijden zijn serieus een killer in de zorg en ggz. Ook het afgeven van indicaties gaat moeizaam en kan echt stukken beter. En als je dan wil waarborgen of de kwaliteit goed wordt afgenomen zou ik bijna zeggen; hou eens in de zoveel jaar een audit. Dat doen zoveel organisaties.

Toekomstperspectief

Medicatie hou ik levenslang en wanneer ik behoefte heb aan een gesprek met de ggz organisatie kan ik dit aanvragen. Ik ben aan het afstromen in het beschermd wonen traject en ik heb op dit moment alleen nog één keer per week ambulante begeleiding. Na één jaar wordt de balans opgemaakt en gekeken of ik helemaal kan afstromen of dat de ambulante begeleiding nog verlengd wordt voor een bepaalde tijd. Ik ben blij dat hier transparantie over is en dat er puntjes aan de horizon staan. Door mijn positieve ervaringen met het beschermd wonen traject kijk ik nu wel anders naar het ontvangen van ondersteuning in de toekomst. Ik was vooraf best negatief over het traject en dacht dat dit alleen voor echte gekkies was. Ik had in het begin van het traject ook een heel negatief zelfbeeld, ik vond dat ik niet goed genoeg was. Dat beeld veranderde door medecliënten waardoor ik zag dat iedereen een rugtasje heeft. En over het innemen van medicatie zei mijn psycholoog heel mooi: “De een moet elke dag een spuit vanwege diabetes, jij moet elke maand een spuit voor het behoud van je mentale gezondheid.”

“Ik had in het begin van het traject ook een heel negatief zelfbeeld, ik vond dat ik niet goed genoeg was. ”