



Er zit maar een zijden draadje tussen loslaten en vasthouden

Het klonk als een noodkreet, een aanklacht en een oproep tegelijk, het bericht dat Esther Verhoek plaatste op LinkedIn. De ervaringen uit haar eigen geschiedenis met psychisch lijden kwamen terug toen ze als therapeut voor de tweede keer door een klant gebeld werd dat zijn omgeving dreigde in te grijpen. Net zoals zij zich destijds niet gehoord en gezien voelde, overkwam hem hetzelfde.

Alle gevoelens van toen dreven boven. 'Alsjeblieft luister, verbind je met degene, ontnem hem zijn vrijheden en zelfstandigheid niet. Daar help je hem niet mee.' Het is de vraag waar veel familieleden binnen Ypsilon geregeld mee worstelen: waarmee help je als naaste dan wél? En waar ligt de grens tussen zelf laten doen en ingrijpen? Bert Stavenuiter ging op zoek naar de lessen van Esther. 'Ik heb aan de andere kant gestaan.'

tekst Bert Stavenuiter | bert@ypsilon.org illustratie Loek Weijs

Ouders en partners willen alles fiksen, ik wil alleen fiksen met dingen die helpen

Jij zit hier echt tussen de bomen, hè', zegt Esther als ze binnenkomt. Door de brede ramen kijkt ze naar buiten. 'Hé, die boom daar is ziek', merkt ze sensitief op voor ze gaat zitten. De poes die al direct langs haar benen schuurde, kruipt er direct bij. Deze keer heeft ze haar laptop mee, met daarin de autobiografie die ze heeft geschreven en nu nog aan het bijschaven is.

Het is het tweede gesprek dat we hebben. In het eerste heeft ze in grote lijnen het verhaal verteld dat schuilging achter een paar zinnen in het LinkedIn-bericht: 'Ik ben inmiddels 11 jaar medicatie vrij, in 2016 ontslagen uit de psychiatrie en sta volledig in mijn kracht doordat ik het ben

aangegaan.' Esther heeft een heftige geschiedenis achter de rug met een problematisch huwelijk en een vechtscheiding en ouders die het beste voor hebben maar haar niet echt begrijpen. Dat moet te maken hebben met haar sensitiviteit, denkt ze zelf. Een geschiedenis met een tiental psychoses, gedwongen en gewone opname, een zoektocht naar wat wél werkt en een periode van zelfbewust oprabbelen met de zorg voor twee inmiddels volwassen kinderen.

Tweede verhaal

Maar áchter die feiten zit voor Esther nog een tweede verhaal. Een verhaal dat gaat over angst en onmacht, over klein gehouden worden, over verbinden en vertragen

of het gebrek eraan, over fouten mogen maken en over eigen verantwoordelijkheid en het ontnemen ervan. 'Niemand heeft me ooit gevraagd wat ik nodig had, hoe ze konden helpen en wat ik zelf wilde. Mijn ouders niet, mijn partner destijds ook niet. Terwijl ik wist en voelde wat ik nodig had, maar daarin niet werd gerespecteerd.'

'Pijnlijk inderdaad, als ik dat zo lees. Terwijl ik de angst van je partner en ouders óók begrijp', schreef ik Esther terug op LinkedIn. 'Wat ik me afvraag is hoe je partner en je ouders er nú in staan. Zijn jullie daarover wel eens het gesprek aangegaan? Hebben jullie door de tijd heen van elkaar geleerd? En zo ja, wat dan? Het lijken me enorm belangrijke lessen voor anderen die nú in zo'n situatie zitten of komen.' Het antwoord kwam bijna per kerende post: 'Uiteraard zijn er gesprekken geweest. Niet eenvoudig, moet ik zeggen. Als je zelf vertrouwen begint te krijgen in je lichaam en geest dan hobbelt de ander daar ver achteraan. Dat is wat het zo moeilijk maakt. Voordat zij datzelfde vertrou-

→ VERVOLG

wen hebben, gaat er lang overheen. Eigenlijk durven ze je niet los te laten, maar als ouder moet je een kind ook af en toe loslaten, zodat het iets met vallen en opstaan kan leren en dus uiteindelijk zelfvertrouwen leert en zelfstandig wordt. Hier is het niet anders.'

Na eerdere burn-outs, depressies en bipolaire episoden krijgt Esther na de bevalling van haar eerste kind een postpartum-psychose, waarna nog vele psychoses zullen volgen, ook na haar tweede bevalling. Ze is dan al ergens in de 30, maar haar ouders blijven zich om het gezin bekommeren. Jaren later is ze in Frankrijk op een yoga-retraite als ze signalen van buiten opvangt en kan doorgeven aan de anderen in de groep. 'Ik bleek aan het *channels* geweest te zijn, volgens een van de groepsleden. Zelf herinner ik daar niets meer van', vertelt ze, terwijl ze opnieuw onder de indruk lijkt van wat haar toen overkwam. Ze had het gevoel dat haar geest 'open' ging staan; een indrukwekkende en heftige ervaring, maar niet per definitie negatief. Maar de ervaring vreet ook energie en uiteindelijk haalt haar partner haar terug naar Nederland en wordt ze afgevoerd in een ambulance voor een gedwongen opname, 'nog net niet in een dwangbuis'.

Van de meest 'open' staat van zijn en weten, belandde ze nu op een gesloten afdeling met een gedwongen opname, dwangmedicatie en alleen de mogelijkheid om af en toe buiten te komen onder begeleiding. In het besef dat ze hier zou verstikken als ze niets zou doen, besloot ze in actie te komen. 'Ik ging ramen lappen en koken. Alle ramen van de verdieping.' Ook hielp ze anderen. 'Zo stapte ik bij mijn buurvrouw binnen die alleen maar op de muren aan het bonken was en al dagen niet

Veiligheid, verbinding en geborgenheid. En een mooi open gesprek met mijn moeder

aan tafel zat. Ik gaf wat reiki, deed yoga en adem oefeningen met haar. 's Avonds zat ze weer aan tafel. Jaren later kwam ik haar weer tegen. Ook zij heeft haar weg uit de psychiatrie gevonden na jaren van gedwongen opnamen, isoleer en vele shocktherapieën.'

'De rechter bekrachtigde de inbewaringstelling niet en een week later was ik er weer uit en runde ik mijn gezin weer. Nóg een week later stopte ik ook met de pillen.' Het is een van de lessen die ze geleerd heeft nu ze zelf een naaste met een depressie intensief begeleidt: het gaat om energie. Wie stilstaat, loopt vast - letterlijk, dus het is zaak om in beweging te blijven. Want wat dwang of drang in de eigen omgeving met de juiste dingen mag soms best, vindt ze. 'Bijvoorbeeld: je kunt kiezen tussen de kieteldood of naar buiten, maar de hele dag futloos op bed liggen is geen keuze meer.' Zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Maar cruciaal is dat je verbinding met de ander houdt, met veel beleid wat pusht, maar niet overneemt.'

Oerangst

Dat was wat er mis was aan de dwangopname en de gedwongen medicijnen. Die hebben haar niet verder geholpen, vindt Esther. Integendeel. 'Ik ben ervan overtuigd dat mijn daadwerkelijke herstelproces door die medicijnen juist werd gestopt en onderdrukt.' Ze stopten het gewoon diep weg in me, als een soort tijdbommetje dat elk moment kon ontploffen als er op de juiste knoppen werd gedrukt. Ze onderdrukten ook mijn hele zijn, mijn wezen, wie ik ben, mijn authenticiteit. En dat is nog veel meer ziekmakend. Het is een noodoplossing voor de korte termijn, maar doet niets aan de oorzaak. In het aankijken, doorleven en doorvoelen zit de heling.'

Esther slaat haar laptop open en leest wat voor uit haar boek. 'Het is voor ouders een soort machteloosheid. Bang dat je je kind kwijtraakt.' Oerangst, noemt Esther het. 'Welke ouder wil niet voor zijn kind zorgen? Maar hierdoor verloor ik mijn autonomie, werd ik behandeld en verzorgd als een klein kind. Ik was uitgeschakeld, een kasplantje.' En toch komt er geen enkel verwijt over haar lippen naar haar ouders. 'Ik snap ze wel en snap ze beter nu ik zelf moeder ben.' In de auto op weg naar een kliniek gaf haar moeder haar ooit de keus: *Als je niet wil, dan stap maar uit. Maar dan kan ik niks meer voor je doen.* Maar zij hadden het zelf ook nooit meegemaakt. Ze gaan er 100 procent voor, maar dat zegt niet dat dat



ook het best is voor de ander. Zelf was ik niet sterk genoeg om er tegen te vechten. Ik durfde het niet alleen.'

Misschien steekt het Esther nog wel het meest dat ze het zelf heeft 'laten gebeuren'. 'Ik zie wat ik zelf heb gedaan. Ik leunde achterover in de gedachte dat ze wisten wat het was en de medicijnen nu gewoon hun werk moesten gaan doen. Ik was eerst echt heel blij met de pillen. Tot de bijwerkingen kwamen, maar ik was niet sterk genoeg om weerwoord te geven. Later nam ik ze uit angst dat ik de ander zou verliezen als ik het niet zou doen.'

Ze slaat haar laptop weer open. Terwijl ze met haar andere hand gedachteloos de poes aait, vindt ze de passage die ze zocht. 'Mijn grootste fout is dat ik de regie uit handen heb gegeven. Ik gaf al mijn kracht en verantwoordelijkheid weg. Ik verlamde, versterkt door de medicijnen. Wat is er nog om voor te vechten als je je regie is ontnomen? Pas als je verantwoordelijkheid gaat nemen voor jezelf en erop vertrouwt dat je zelf op tijd actie onderneemt, dan gaat het beter. Autonomie is vrij van inmenging, is het vermogen om zelf dingen te doen.'

Het blijkt een van de rode draden in het hele gesprek, het verpletterende gevoel waar gebrek aan autonomie voor zorgt, naast intense boosheid. Maar hoe kan het dan beter? Wat hebben naasten, ouders, dan te doen als ze zelf geen andere uitweg zien dan die regie afpakken en in te grijpen? Wat Esther betreft draait het om veiligheid, verbinding en vertrouwen. 'Wees er. Geef eens een knuffel in stilte. Ooit durfde ik niet meer in slaap te vallen uit angst dood te gaan, omdat ik steeds stikkend wakker werd. Ik was zo, zó moe. *Mam, hou me even vast. Ik wil mijn hoofd bij jou op schoot leggen om even te kunnen slapen*, zei ik. Ze begreep er niks van, maar liet het wel toe. Precies wat ik nodig had: veiligheid, verbinding en geborgenheid. En een mooi open gesprek met mij moeder.'

'Echt luisteren helpt. Het hielp mij ook. Vragen. Vertragen. Luisteren naar een ver-

haal dat je misschien niet begrijpt en daar vragen over stellen om zo verbinding met me te maken. Mijn vriendinnen konden dat met mij en haalden me zo uit mijn draaikolk van gedachten en begrepen waar mijn angst vandaan kwam. Het gaat om de vraag hoe je ervoor zorgt dat de ander krijgt wat hij nodig heeft, zonder dat je hem de regie uit handen neemt. Laat de ander zijn lessen leren en pijn ervaren. De beste manier eruit is er helaas echt doorheen.'

Eigen tempo

Verbinden en luisteren dus, zonder onderdeel. Compassie tonen, aanwezig zijn. 'En durf de ander fouten te laten maken. Het grootste goed is vertrouwen in de ander. De angst om het niet te kunnen oplossen voor de ander en willen dat het over was, maakt het lastig. Maar het laat allemaal zien dat mijn partner, mijn ouders me niet durfden te vertrouwen. Dat ze me niet durfden te laten. Veel later bleek dat zelfs ook te gelden voor mijn oudste, die uit diezelfde zorg en angst mijn ouders belde met de vraag om naar ons toe te komen, waardoor ik wéér dat kleine meisje van vroeger werd.'

De vader van mijn kinderen leefde toen al niet meer. Een echt gesprek met hem is er nooit van gekomen, maar ik begrijp zijn handelen vanuit een radeloosheid wel, maar miste hem enorm als partner.'

Hoe ingewikkeld het is om te verbinden en de ander de ruimte te geven, ziet ze nu in het contact met iemand in haar nabije omgeving. 'Het vraagt veel pikken en slikken, echt engelengeduld, volhouden en steeds maar weer loslaten. Een lange adem. Het vraagt veel creativiteit. Maar ik weet dat ik het niet kan oplossen, dat moet de ander zelf doen. En dus probeer ik ervoor te zorgen dat ik open ben, dat ik te vertrouwen ben, dat ik er ben. En ik niet de keuzes voor de ander maak, want zelf doen houdt hem bij de tijd.'

Als ervaringsdeskundige én als naaste heeft Esther wel tips over hoe het beter kan. Vergeet het sociale netwerk niet, bijvoorbeeld. 'Zorg ervoor dat iemand zich niet geheel isoleert van de buitenwereld en niet meer naar buiten durft en het contact met vrienden verliest. Die zijn zo be-

Help iemand weer landen in zijn lijf

In een psychose raakt iemand zijn 'aarding', dus het contact met zijn lijf kwijt en daardoor uiteindelijk ook het contact met de realiteit. Iemand helpen weer te landen in zijn lijf is heel erg belangrijk voor het herstel en om erger te voorkomen. Wat dan helpt is (al dan niet samen) gaan wandelen in de natuur, buiten zijn, tuinieren, creatief bezig zijn met de handen, sporten, klussen, schoonmaken, opruimen, ordenen, dansen, zingen, muziek maken. Maar ook dingen zoals ontspannende yoga, voetmassage of mediteren kunnen helpen om uit het hoofd te komen.

Dit alles helpt, ook om beter te slapen, iets wat de hoogste prioriteit heeft om weer in balans te komen, naast ontspannen. Het hoofd en zenuwstelsel hebben rust nodig. Slaap bevorderend werkt ook een yoga nidra meditatie in bed, maar ook eten met veel knoflook en uien. Ook de voeten wassen voor het slapen gaan en insmeren met kokosolie en 's ochtend na het douchen het hele lijf met kokosolie masseren, werkt super effectief en zorgt voor aarding en ontspanning. Aan te raden is twee keer per dag vers, warm eten, warme dranken en vooral niet koud of 's avonds douchen. Stuk voor stuk ayurvedische tips, wat niet gek is na 11 jaar ayurveda.

→ VERVOLG

Vergeet niet om ook voor jezelf te zorgen, want het kost veel energie, tijd en kopzorgen

langrijk zijn om iemand even uit zijn kleine wereldje te halen. Ook een stukje zingeving of een dagdoel is goed. Help de ander de druk van de ketel te halen. Aanraking haalt iemand ook soms even uit dat gat. Maar vergeet niet om ook voor jezelf te zorgen, want het kost enorm veel energie, tijd en kopzorgen. Daar zit al het eerste zijden draadje dat je in stand moet houden.'

Hoe verder we komen, des te meer tips poppen bij Esther op. Het zijn ook de dingen die ze zelf inzet om balans te houden. 'Maar zijn het daarmee niet meer tips voor de betrokkene zelf in plaats van voor naasten?', vraag ik hardop. Ik voel er weinig voor om met een opgeheven vingertje cliënten de les te lezen. 'Natuurlijk, maar tegelijk zitten hier voor naasten juist mogelijkheden om ervoor te zorgen dat iemand weer terug in de werkelijkheid komt', vindt Esther. We spreken af dat ik de tips opneem in een kadertje. Zie 'Help iemand weer landen in zijn lijf' (pag. 19).

'Ik had het geluk dat mijn psychiater mij heel goed begeleidde in mijn processen, juist ook in de zware tijden. Hij stond achter me toen ik voorstelde om minder medicatie te nemen en overgaan op 'zo nodig slikken', waarbij ik de periodes dat ik slikte steeds korter maakte. Hij vertrouwde mij en liet de regie bij mij. Echt, ik heb alleen maar lof voor zijn begeleiding.'

Esther is intussen opgeleid tot intuïtief coach en ayurvedisch marma-therapeut en werkt regelmatig zélf met mensen met psychische kwetsbaarheid, of 'ener-

getische sensitiviteit' zoals ze het liever noemt. De ervaring en groei die ze zelf heeft opgedaan helpt. De ayurvedische marma die ze geeft werkt heel goed bij psychosen en depressies, merkt ze. 'Die brengt iemand terug in zijn lijf. Juist in combinatie met het coachen, want we hebben vaak zelf de oplossing in huis. De energetische sensitiviteit en snelle geest moet je weten te besturen en kanaliseren. En dan wordt het je kracht.'

Uiteindelijk moet iedereen het zelf doen, vindt Esther. 'Je hebt rust, reinheid en regelmaat aan de ene kant. En veiligheid, verbinding en vertrouwen aan de andere. Maar herstel vraagt ook om tijdig de juiste acties te ondernemen om erger te voorkomen. En het vraagt om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen lichaam en geest, zodat je zelfvertrouwen toeneemt. Het vraagt om bewustwording en reflectie, de symptomen en triggers leren herkennen, leren omgaan met je gevoeligheid en het kanaliseren ervan.' Zelf beschouwt ze de leefstijladviezen van haar ayurvedisch arts en de ademtechniek 'Sudarshan Kriya', mediteren en de yoga wat ze leerde bij Art of Living als haar 'ticket eruit op haar bewustwordingsreis'. 'Deze ademtechniek is ook heel effectief voor mensen met depressie.'

Grip verminderen

Ik denk nog eens na over een van de woorden die ze eerder gebruikte: vertragen. Precies dat wat Esther op eigen kracht verder heeft geholpen, is iets wat veel naasten in de hectiek van het moment juist niet doen. Sterker: het vraagt om bijna bovenmenselijke inspanningen, zeker als het gaat om je kind of partner. En toch zullen er ook veel naasten zijn die op een later moment erkennen dat hun drang om in te grijpen misschien paste bij het moment, maar de echte omslag pas kwam toen ze hun grip probeerden te verminderen.

'Ik snap het wel', zegt Esther. 'Ouders en partners willen fiksen. Ik wil dat nu ook, maar ik heb aan de andere kant gestaan. Ik wil alleen fiksen met dingen die helpen.

Dingen die mij hielpen maar die ook de ander helpen, dat zie ik. Het is voor degenen om wie het gaat een zijden draadje tussen doorgaan, vertragen of tijdig aan die noodrem trekken. Zoals er ook een zijden draadje voor de naaste zit tussen loslaten en vasthouden, tussen ingrijpen en laten. Het is voor beiden een gevecht met het eigen geweten, voor beide kanten is het balanceren. Fiksen is menselijk gedrag, je wil dat de ander het goed heeft. Maar zit je met je handen in het haar terwijl er geen sprake is van gevaar, dan mag je best even loslaten.'

Dat niet iedereen dat goed afaapt, weet Esther uit eigen ervaring. 'Zelfs nu kan de angst me nog overvallen die ik had toen mijn partner destijds ingreep. Kan ik die ander wel helemaal vertrouwen dat ze niets achter mijn rug doet als 'zij' denken dat ik niet oké ben? Dus als je ingrijpt, doe het dan zo dat je dingen aanreikt en pusht waarmee de ander zichzelf gaat fiksen. Alleen dan weet die ander hoe hij het een volgende keer kan voorkomen. Alleen door het zelf te doen word je net als dat kleine kind zelfstandig en krijg je zelfvertrouwen. Soms is even loslaten ook goed en het enige wat werkt.'

Ze is benieuwd hoe haar ouders haar boek gaan vinden en of zij haar dan beter begrijpen. 'Ik hoop dat ze het uit lezen. De tweede helft bestaat uit allemaal zelfreflectie, allemaal lessen van mijzelf, mijn weg eruit, niet alleen uit de psychosen.' Haar ouders hebben alle tijd gedaan wat ze konden, herhaalt Esther nog maar eens. 'Toen mijn kinderen jong waren, bleven we met het hele gezin bij mijn ouders en namen zij de zorg over. Maar ik had meer nodig dan alleen zorg.' Daar valt eigenlijk niet goed met ze over te praten, merkt ze. 'Maar ik heb er vrede mee. En ik ben dankbaar dat ze er voor ons waren, want het alternatief waren opnamen geweest. Heel veel jaren was ik als oudste het zorgkindje. Ik hoop dat ze er inmiddels vertrouwen in hebben dat ik echt helemaal oké ben en niet meer om me wakker liggen.' *

Familiegeschiedenis

De 13 van Obbe en Sjutje is een aangrijpende familiegeschiedenis. Het vertelt het verhaal van een rooms-katholieke boerenfamilie vanaf 1916 op boerderij De Tempel in Sandfirderijp, een uithoek van Friesland. Het bijzondere aan deze familie is dat minstens zes van de dertien kinderen de diagnose schizofrenie kregen.

Op een aangrijpende manier wordt in afzonderlijke hoofdstukken het wel en wee van elk van de dertien kinderen verteld. De auteur, dochter van het enige kind uit het gezin dat trouwde, geeft op betrokken wijze een intiem beeld van wat de impact dit had op het gezin en hun omgeving. Vooral op het sociale vlak was dit goed merkbaar: door de dorpingen werden ze vaak gemeden en angstig aangekeken. De familiegeschiedenis is nauwkeurig uitgediept en de vele illustraties, alsmede de persoonlijke herinneringen, brengen de gezinsleden bijna tot leven. Duidelijk wordt de erfelijke kwetsbaarheid. Zes van de dertien kwamen in een inrichting terecht, maar de anderen waren op zijn minst 'wankel van geest' te noemen. In een tijd waarin er nog weinig tot geen behandelmethodes waren moet de druk op het gezin groot zijn geweest.

Sandra van de Walle

De 13 van Obbe en Sjutje - Mechtild Postma, Goaitsen van der Vliet. De Oare útjouwerij. ISBN 9789071610776. Prijs: € 29,95.



Gezonde darmen, gezond brein

Dat je darmen belangrijk zijn voor je weerstand weten we al langer. Maar dat de bacteriën in je darmen ook invloed hebben op onze hersenen is nieuwe kennis, waar op dit moment meer onderzoek naar wordt gedaan.

Prof. dr. Iris Sommer, als hoogleraar psychiatrie verbonden aan het UMC Groningen, neemt je in haar nieuwe boek *De bacterie en het brein* mee in de wereld van de darmflora. Zo blijkt dat een eenzijdige darmflora ervoor kan zorgen dat de hersenen niet optimaal werken. Darmbacteriën kunnen daardoor effect hebben op hersenaandoeningen zoals autisme, depressie, Alzheimer, Parkinson en schizofrenie. Dat zou betekenen dat je met gezonde voeding zelf kunt bijdragen aan gezonde darmen en een gezond brein. Sommer verwacht dat het aanpassen van de darmflora in de toekomst deel uit zal maken van de behandeling van tal van aandoeningen. Zover is het nog niet, maar hoopgevend is het wel.

Ingewikkelde materie? Integendeel. Sommer is erin geslaagd om wetenschappelijke kennis uit te leggen in begrijpelijke taal. Dit maakt het een vlot leesbaar boek dat toegankelijk is voor een breed publiek.

Imke van Wetsum

De bacterie en het brein - Iris Sommer. Atlas Contact. ISBN 9789045049137. Prijs: € 22,99.

