
DICHTERBIJ

Ver af om dichtbij te zijn

Gerard Lohuis

De huisarts van mw. Jonker heeft de GGZ gebeld omdat ze zich zorgen maakt over het toenemende aantal afspraken dat mw. Jonker aanvraagt voor het spreekuur. Ze komt met allerlei vage lichamelijke klachten waarvoor de huisarts, na allerlei lichamelijk onderzoek gedaan te hebben, geen duidelijke verklaring kan vinden. Mw. Jonker is 63 jaar, gehuwd met een 68 jarige man, en nog actief als secretaresse bij de gemeente werkzaam. Haar man is met pensioen en volgens de huisarts is de echtgenoot een passieve man waarbij de huisarts het vermoeden heeft dat hij meer alcohol drinkt dan goed voor hem is. Hij heeft tijdens een van de gesprekken geprobeerd hier met mw. Jonker over te spreken, maar merkte dat ze daar absoluut niet over wil praten. Ook blijkt dat mw. Jonker naast haar werkzaamheden alle huishoudelijk taken op zich neemt. Volgens de huisarts doet ze dat omdat volgens mw. Jonker haar man dit nooit heeft gedaan. Mw. Jonker heeft zich tijdens een bezoek aan de huisarts wel eens laten ontvallen dat ze vindt dat haar man vergeetachtig is en dat hij steeds minder met zijn vrienden onderneemt. Volgens haar is de wereld van haar man kleiner aan het worden, maar haar man zou dit geen probleem vinden.

De huisarts schrijft in de verwijsbrief dat het echtpaar twee kinderen heeft waarvan de dochter, 43 jaar, in Utrecht woont en de zoon, 46 jaar, in Middelburg. De kinderen willen liever geen contact meer met hun vader hebben, nadat ze thuis de nodige ruzies hebben gehad en volgens de kinderen zou hun vader losse handjes hebben. De kinderen komen zo'n twee keer per jaar bij hun ouders, wanneer vader of moeder jarig is. Mw. Jonker mist haar kinderen erg en ze bezoekt hen stiekem enkele keren per jaar. Haar man wil niet mee en vindt de kinderen maar ondankbaar. Volgens mw. Jonker zou haar man ontploffen van boosheid wanneer hij er achter zou komen dat zijn vrouw de kinderen bezoekt.

Wanneer ik de auto voor de deur parkeer, valt het me op dat de buurt er niet beter op is geworden. De naoorlogse woningen zien er rommelig uit en een lik verf zou zeker op z'n plaats zijn. Mw. Jonker doet de deur open en fluistert dat haar man niet mag weten dat ik van de GGZ ben. " Hij heeft het niet zo op hulpverleners, en eerlijk gezegd is hij nogal wantrouwend. Dat is z'n hele leven al zo geweest, maar dat wordt de laatste tijd erger. Heeft met vroeger te maken, maar daar mag beslist niet over gesproken worden. Tussen u en mij gezegd, ik vindt dat hij vereenzaamt, maar ik voel me hier ook erg eenzaam onder. Onze relatie is niet meer wat het is geweest, als u begrijpt wat ik bedoel". Ik trek m'n jas uit en begin er steeds minder van te begrijpen, maar begin het gevoel te krijgen dat hier wel het een en ander aan de hand is.

Wanneer ik de huiskamer binnenkom, staat de heer Jonker op. Hij geeft me een hand en ik begrijp dat zijn vrouw heeft gezegd dat ik vanuit de huisartspraktijk op bezoek kom. Ik laat het maar zo, waarna hij me vraagt of ik een idee heb waarom zijn vrouw de laatste tijd zo veel klachten heeft. Er volgens legt hij me uit dat het goed is dat ik er met haar over ga spreken en dat hij naar zijn duiven gaat. Ik vraag hem om er nog even bij te komen zitten, maar merk aan zijn norske en afwerende reactie dat het te veel is gevraagd.

"Mijn vrouw heeft problemen en u moet haar helpen. Ik heb het niet zo op medische zaken. Dat was vroeger ook al zo en ik wou dat ook maar zo laten, al u begrijpt wat ik bedoel".

Ik knik maar begrijp dat er nog het nodige te doen is. Al begrijp ik er steeds minder van. Zeker wanneer ze me even later vertelt dat haar man partieel vergeetachtig is: wanneer het hem uitkomt, vergeet hij meer dan haar lief is. Wanneer ik even later naast hem in het duivenhok zit, vertelt hij via de duiven hoe het met hen gaat. "Duiven vinden het ook niet fijn wanneer ze ingehokt worden voor transport naar de plaats waar ze losgelaten worden, voor de vlucht huiswaarts. Ze willen uiteindelijk allemaal zo snel mogelijk terug naar hun hok. Ze kunnen te dicht op elkaar zitten en daar last van hebben, totdat ze allemaal hun eigen ding mogen doen, als u begrijpt wat ik bedoel". Ik knik wederom en blijf voorlopig met een heleboel vragen zitten.

Omgaan met trauma's en andere bermbommen

Marlieke de Jonge, Stafmedewerker Empowerment bij Lentis

Zonder aanleg en kwetsbaarheid te ontkennen, ben ik ervan overtuigd dat psychische symptomen een hoog **overlevingsstrategie**-gehalte hebben. De centrale computer is een bron van **mogelijke** ontwikkelingen. De paden die je inslaat, de patronen die je realiseert, hebben van alles te maken met de omstandigheden die je in je leven tegenkomt. En de beleving ervan, dat is ook een relevant onderscheid. Leven leef je niet objectief en beschouwend, je zit er middenin. Als buitenstaander of achteraf is het makkelijk oordelen, in de praktijk is het handelen met de kennis en het inzicht dat je op het moment zelf beschikbaar hebt.

Achter de meeste psychiatrische symptomen zit een **functie**. Disfunctioneel geworden, losgezongen, afgedwaald, maar terug te puzzelen voor wie kan, wil en durft. Ooit eens was het lonend en logisch, daarom heb je erin geïnvesteerd. Wie belang heeft bij zomaar-ziektes en een geprogrammeerd brein, kan hier beter afhaken. Ik ga de strijd niet aan over het grootste gelijk. Dat heb ik al zoveel rondes op en neer zien golven in en om de GGZ, dat ik het geloof wel verloren ben.

Mijn vraag is dat **als** het is zoals ik denk dat het is, dat achter de meeste psychische beelden een **verhaal** zit: **wat doe je ermee?** In plaats voor verhaal mag je ook **trauma** lezen. Maar dat klinkt ineens zo zwaar. Wat ik bedoel is een ingrijpende gebeurtenis zoals die subjectief beleefd wordt. Het hoeft echt geen drama te zijn dat voldoet aan alle sociale erg!-criteria. Omgekeerd hoeven objectieve traumatische ervaringen als misbruik, geweld en mishandeling niet zo ervaren te worden. Wat je gewend bent is gewoon. Met 'pech onderweg' leer je veerkracht. Ik laat dus liever alle 1 tot 10 schalen en andere impliciete waarde-oordelen buiten beeld. Zo enkelvoudig zit het leven niet in elkaar.

Wat doe je met de ervaren verhalen achter psychiatrische problematiek?

- Bewust maken of verpakken?
- Direct aandacht aan besteden of met een via-via?
- Delen of stil-zwijgen?
- Actief verwerken of loslaten?
- Eigen kracht mobiliseren naast of juist in de beleefde traumatische ervaringen?
- In een groep of individueel?
- Praten of handelen?

Zulke vragen. En alle combinaties daarvan.

Wat vraag je als 'patiënt'?

Wat vind je als 'hulpverlener'?

Welke rol spelen 'belangrijke anderen'?

Je leeft nu eenmaal in een samen-leving, dus tellen ook de mogelijkheden, grenzen en cultuur van je leefomgeving. Dat aspect is slim mee te nemen in het pad dat je kiest als patiënt en hulpverlener.

Ik hoop dat ik met mijn vragen geen impliciete voorkeur oproep, want ik weet het niet. Ik weet niet wat voor wie wanneer de aangewezen reisroute is. Dat hangt af van heel veel factoren. Het is in ieder geval goed om erover na te denken, keuzen bewust te maken, te delen en te wegen.

- Is dit het juiste moment voor actie?
- Is er sprake van één ingrijpende gebeurtenis, een repeterende breuk, een domino-spel?
Wat komt er van bewust maken?
- Hoe zit het met de draagkracht-draaglast verhouding? Van de patiënt, de behandelaar en zijn team, de omgeving.
- Zijn er helpende anderen beschikbaar?
- Wat is hun mening? Als je anderen betreft, moeten ze ook stem hebben.
- ???

Van alles wat ik niet weet, weet ik zeker dat je het er expliciet over moet hebben met elkaar.

Al te vaak zie ik ondoordachte, slecht overlegde reisroutes ontsporen. Natuurlijk is niets zeker, maar met slim anticiperen, risico-spreiding, stoppunten, 'plan 2' opties is een heleboel ellende te voorkomen.

Hoe zegt mijn gele Risico-wijzer?

Niet bang maar voorbereid.

Heel verstandig bij explosieve ladingen.

Vakantie - werk

Marlieke de Jonge, Stafmedewerker Empowerment bij Lentis

Werkende mensen hebben vakantie.

Een werkend warhoofd doet er best verstandig aan de structuur van haar baan niet los te laten.

Om mezelf niet helemaal op te branden, heb ik afgesproken iets af te remmen in de vakantie tijd van anderen.

Bloed-mooi weer, dus een pot knal-groene verf halen bij de Gamma is een goed excuus voor een ritje Trike (3-wiel-scooter). Dat zelfzuchtige plan verandert onderweg in een middagje **taxi-spelen** voor mijn collega's multi-probleem-vrolijk-doorfietsen.

De jonge generatie. Hoe ik die herken? Zij herkennen mij! Ik ben nu eenmaal een open boek.

Lopen in de hitte laat zich graag vervangen door wind-vangen achterop mijn Trike. Eentje afgeleverd op de heenweg, naar de bouwmarkt bij een vervallen boerderij, nummer 2 moet naar een liftplaats bij Martiniplaza richting Leek, nummer 3 naar een coffeeshop in het centrum. 'Service van de zaak Lentis', zeg ik.

Goed voor de beeldvorming en de toegankelijkheid van de zorg, zo'n stukje concrete dienstverlening.

Het is leuk. Zomaar een beetje lol trappen, verhalen delen en weten van de wereld daarachter.

De wereld van **'niets te verliezen'**. Net 18 en nu al een waardeloos gebit en een uitgewoond lijf, geen verwachtingen, geen toekomst, niks.

Niks? Jawel: leven ! Mensen met niks te verliezen geven mij een thuisgevoel.

Ik kan ze grenzeloos bot confronteren omdat het mijn maatjes zijn, **'My fellow people'**.

Gisteren zomer, regent het.

Onder het viaduct van de Zuid-ring hoor ik ineens mijn naam. Remmen !

'Ken je me nog?'

Denk, denk, denk... o ja, een spijbel-cursist van de **'Kunst van Wonen'**!

Mijn hart lacht om alle trucs die we verzonnen hebben om hem op de afgesproken plaats en tijd te verleiden.

Nu ontmoet ik hem met nog 4 'hangjongeren' en 2 kratten pils onder het viaduct.

Dat hoofdstuk zat niet in de 'Kunst van Wonen'-cursus.

Wel in zijn leven, blijkbaar.

Hij hangt mij om de nek en vraagt of ik zijn telefoonnummer nog heb. Ga ik bellen?

Ik beloof niks - belofte maakt schuld -, maar ik ga het proberen te onthouden en dan doen.

Nee, wonen lijkt er voor hem nog niet in te zitten. Maar ik vind onze cursus ineens reuze geslaagd: wij zijn een goede herinnering, Harriët en ik, wij en de cursus zijn nog steeds in beeld.

Wat wil je meer bereiken in een beschadigd leven?

Een goede ervaring zijn, is toch super?

Dat is de realiteit van het werk van **straathoekwerkers**, OGGZ-hulpverleners en andere helpers in de maatschappelijke vuilnisbak: het meest wat we te bieden hebben is vaak **een goede ervaring**.

Even geen eisenpakket, onhaalbare drempels, standaard-voorwaarden, even een handje helpen en vooral contact.

Denk niet dat contact vrijblijvend is.

Ik verwacht bij voorbeeld gewoon een 'normale' reactie. Dat betekent dat ik om uitleg vraag als ik er niks van snap. En eerlijk ben ik hoe de ander overkomt: 'Hé, je hoeft niet zo te schreeuwen! Ik ben niet doof'.

'Ga fietsen met zo'n smoes. Die bewaar je maar voor sukkel die erin trappen'.

'Ja joh, het leven is knap onrechtvaardig'.

Wederkerigheid hoort bij contact, anders is het eenrichtingsverkeer.

Meestal is dat snel en simpel geregeld op straat.

Als je maar direct bent en je sociale afstands-taal in de rugzak laat.

Vraag ik mij af waarom wij-samenleving onze werkers in de marge opzadelen met van die **standaardformulieren** over hulpvraag, zorgdoel, motivatie en behandeling.

Dat slaat toch nergens op bij mensen zonder horizon?

Eerst investeren in de basis van het samen-leven: contact leggen en bij elkaar in beeld komen is onder gegeven omstandigheden een vak!

Ai, inmiddels is het alweer tegen journaal-tijd.

Ik zou, geloof ik, gas terug nemen.

Letterlijk niet van toepassing op vandaag.

Dat is wel het verschil tussen mij en mijn straat-maatjes: zij ervaren veel

justitiële dwang, ik heb die vervangen door **sociale**.

Als ik tijdens werktijd wil spijbelen, mag ik daarna overwerken.

Beseft u wat een luxe dat is?

Ik doe ertoe, op mijn productie wordt gewacht.

Zelfs in de vakantie.

Daarom blijf ik **iets verwachten** van mijn straat-collega's. Ik geef ze de speelruimte om 'iets' zelf te vullen, maar als mensen er werkelijk toe doen (en dat doen ze), hebben ze me iets te bieden.

Zonder wederkerigheid is contact een leugen, een leeg woord.

Contact maak je samen.

Contact is de eerste stap in meespelen en erbij horen, aanpassen en samen-leven.