

---

## Dichterbij

---

o *Genoeg hersteld?*

Godelieve van Zijl

o Balans

Gerard Lohuis

o *Pijn om een verkozen dood*

---

### Genoeg hersteld?

Godelieve van Zijl

---

Nu ben ik toch helemaal op de hersteltoer. Had ik eerst iets tussen een fikse verkoudheid en een klein griepje in, ondertussen alle artikelen over herstel ondersteuning en herstelgerichte programma's in dit SP nummer lezend, hoorde ik op de radio het spotje: als de aarde kan opwarmen, kan hij ook weer afwarmen, of nee afkoelen en zo kan de aarde zich weer herstellen. Waarvan dan toch? Die fijne warme aarde. En vorige week op het station, ik was nog niet verkouden, hoorde ik de omroepster meedelen dat de trein naar Utrecht niet reed in verband met herstelwerkzaamheden: koperdiefstal. Ook al herstel nodig. Repareren of terugbrengen in de oorspronkelijke staat, dat is de bedoeling.

Ik dacht aan de herstelprogramma's in de GGZ, de bedoeling is dat de patiënt zelf herstelt. De hulpverlener mag niet meer zo'n bemoeial zijn. Mooie boel. Vroeger genas je toch gewoon een patiënt? Je was toch nooit aan het herstellen, mensen zijn geen fietsbanden. Mensen hadden wanen of depressies of waren overspannen. De laatste groep kon je onmiddellijk naar zo'n heerlijk herstellingsoord in de bossen sturen, helaas het een na het andere oord doekte op.

Gelukkig zijn er nog een paar overeind gebleven: Prins Hendriksoord, Dennenheuvel, Hezenberg; ze heten nu vaak "zorghotels". Prima voor de burn-outs en zo. Je hebt sinds kort ook Opstap-huizen om te herstellen na een lichamelijke of geestelijke aandoening. Een goed iets, een logeershuis voor tijdelijk verblijf. Ik moest meteen denken aan die Sta-op stoelen: u herstelt meteen na een langdurige zit.

Ondanks al het boeiends dat ik las in de herstel artikelen begon mijn verkoudheid toch over te gaan in griepverschijnselen, een lichte koorts. Een terugval misschien, had ik een beetje geïjld? Ineens zag ik overal herstellingstekens in de muziek: de B moest een Bes worden, de A een As, de G een Ges. Nog even en ik zou naar de huisarts moeten, of naar een POH, meestal een SPV van oorsprong, die me ging uitleggen dat ik toch echt zelf moest herstellen, terwijl ik lichamelijk maar ook geestelijk steeds een beetje zwakker werd. Een eigen bijdrage hoefde je niet te betalen, dat is dan wel weer een mazzeltje. Maar goed, ik ben toch uit mijzelf hersteld. Na 8 dagen. De GGZ heb ik uitgespaard.

---

### Balans

Gerard Lohuis

---

De Tröckener Kecks zongen ooit *de jacht mooier is dan de vangst*. Daar werd een nieuwe relatie mee bedoeld en ik moet zeggen dat het een prachtig poëtisch beeld is. De meeste mensen streven naar een mooi en meeslepend bestaan en dat moet leiden tot geluk. Daarbij duiken we één of twee keer per week de sportschool in, willen biologisch verantwoord eten en bovenal iets aan zingeving doen. Degene die nog rookt, te veel

suikers gebruikt en z'n stoel niet uit komt, moet zich welhaast schuldig gaan voelen want die is niet met zichzelf in balans. Maar is dat nu allemaal wel zo nastrevenswaardig?

De geschiedenis heeft laten zien dat mensen die niet in balans zijn, dat juist gebruiken om iets creatiefs te maken. Van Gogh was grotendeels niet gelukkig, maar een groot schilder. Joe Cocker zong de mooiste liedjes, vanuit zijn tenen, toen hij in echtscheiding lag en ik zie menig cocaine-verslaafde die lyrisch is over het gebruik van zijn wondermiddel. De creativiteit die los komt, de intense manier van genieten en bovenal het ontstijgen van het dagelijkse leed, zorgen er voor dat hij zonder nadenken z'n weg naar de dealer weet te vinden. Ik bedoel maar. Menig artiest blinkt uit omdat die nu eenmaal over de grens gaat waar een gemiddelde burger al lang voor gestopt zou zijn.

Hetzelfde zie ik in mijn werk. De ziektekostenverzekeraar weet precies hoeveel gesprekken ik bij een bepaalde diagnose mag stellen om de cliënt weer in balans te krijgen en ik vind niets leuker dan een andere diagnose te stellen bij een door de pecuniaverstrekker bepaald syndroom, om iemand toch zo goed mogelijk te kunnen helpen. Dat is dus een probleem want de balans die de ziektekostenverzekeraar voor ogen heeft, bestaat niet. Toch doe ik maar net alsof en doe ondertussen wat de cliënt nodig heeft zodat ik zelf niet uit balans raak.

Daarbij ga ik doorgaans te laat naar bed en er weer vroeg uit omdat er nog zo veel is om van te genieten, dat ik het zonde vindt om al die tijd in bed te gaan liggen. Daarbij komt dat ik nauwelijks alcohol drink maar wel weer te veel speculaas en ijsjes, zodat ik biologisch gezien redelijk uit balans moet zijn. Dat de agenda voortdurend overvol is, vind ik wel een probleem, en neem me steeds voor om daar werk van te maken. Dat gaat dan drie weken goed, waarbij ik mezelf ondertussen ontzettend burgerlijk en saai ga vinden. Gelukkig is het in week vier al weer lekker druk en vraag ik me af waarom ik ook al weer in balans wilde zijn.

Misschien dat ik daarom hulpverlener wilde worden. Anderen helpen om een evenwicht te vinden bij zichzelf want de meeste psychiatrische problemen gaan over een zoekgeraakte balans. Te veel sombere gedachten, te weinig plezier, te veel gedachten of te weinig controle. Het is alsof ik mezelf hoor praten. Op zoek naar een balans die ik ergens niet kan vinden.

---

## **Pijn om een verkozen dood**

Gerard Lohuis

---

Hoeveel pijn kan een mens verdragen. Ik spreek mensen die gevlucht zijn, in de steek zijn gelaten, bedreigd zijn door rampen, voortdurend met anderen de strijd aangaan en daardoor voor zichzelf en de ander het leven onmogelijk maken, zichzelf verwonden omdat ze overspoeld worden door ondragelijke emoties, over hoofden van hun kinderen de scheiding uitvechten, vreemdgaan, overspoeld worden door eenzaamheid, tweede generatie oorlogsslachtoffer zijn en met zichzelf geen raad weten, kortom, mensen die op allerlei manieren pijn opgelopen hebben.

Steeds vraag ik me af hoe iemand het leed verdraagt en er mee weet om te gaan. In een aantal gesprekken hoop ik dat iemand zijn eigen kracht en spirit om het vol te houden terug vindt, een andere weg in weet te slaan, of uit een diep dal klimmend de crisis en pijn weet om te smelten tot iets wat een nieuw inzicht en kracht geeft.

Maar onlangs werd ik geconfronteerd met een pijn die ik tot die tijd niet eerder had meegemaakt. Hans kwam in beeld omdat hij een ernstige suicidepoging had gedaan en daar niet in was geslaagd omdat de onbewuste wil om te leven het van hem overnam toen hij zich onder water probeerde te verdrinken. Volgens protocol werd hij meegenomen naar het politiebureau, waar met hem gesproken werd. Een afspraak voor de volgende dag werd met hem gemaakt, nadat hij in bijzijn van betrokken familieleden had gezegd dat hij geen poging meer zou ondernemen totdat er met de GGZ gesproken was.

De volgende dag ontvangt Hans me op vriendelijke wijze in een vrijwel lege woning. Hij heeft alles verkocht en uitgedeeld omdat hij er van uit gegaan was dat hij er niet meer zou zijn. Hij wilde zijn familie en vrienden niet opzadelen met een volle woning. Hierna legt hij me uit dat hij vastberaden is om uit zijn leven te stappen maar dat hij best een aantal gesprekken wil voeren. Hij weet nu al dat het niets aan zijn standpunt zal veranderen.

Drie maanden later en drie psychiaters verder, zoek ik hem thuis op. Er is geen psychiatrische problematiek volgens de deskundigen. Hans is volkomen oordeelsbekwaam en lijdt aan het leven. Hij legt me uit hoe hij twee keer een relatie heeft gehad. Zijn eerst vrouw, afkomstig uit Afrika, was na enkele jaren teruggekeerd om haar vrijheidsstrijd in Zimbabwe voort te zetten, en de tweede vrouw, met wie hij een LAT-relatie had onderhouden, was gestorven door een hartaanval. Vanaf die tijd had hij besloten om zich niet meer te binden, sterker nog, dat niets hem meer aan dit leven kon binden. Als succesvol onderzoeker had hij de universiteit een half jaar geleden verlaten. Alle lof en erkenning die hij in zijn werk had ontvangen, wogen niet meer op tegen een leven dat hij niet meer wilde lijden.

Op allerlei manieren, en door alle vrienden en familieleden te betrekken, lukte het niet om Hans van zijn pijn te verlossen. Hij heeft het uiteindelijk zelf beslist. Hoe pijnlijk en onbegrijpelijk.