

## **Waar je hart woont**

Huis is waar je thuis komt  
waar je bij hoort  
is je huis.

Huis kan overal zijn  
waar je droom woont  
is je hart.

Huis is waar je thuis voelt  
waar je hart woont  
is je thuis.

**Marlieke**

## VERSCHILLENDE VERHALEN achter een ONLEEFBAAR HUIS

### ONTEIGENING

Mijn vertrekpunt is niet Hoarding of 'problematisch verzamelen'.

Ik start mijn reis vanuit een objectief-gezien onleefbaar huis.

Letterlijk: IPad en ik huizen in ons nest. Het nest is ongeveer het enige eiland in het bolwerk huis dat we kunnen overzien.

Deze werkelijkheid deel ik (niet) met meer 'patiënten' die een heel andere historie hebben dan ikzelf. Hun verhalen zitten in mijn verhaal verweven, zodat u me nergens op kunt vangen.

Misschien uit schaamte, maar meer uit verstandig afstand-houden, want 'huis' is een gevoelig onderwerp. En mijn vertrouwen in de 'grote mensen leugen wereld' flinterdun.

Objectief kijken is lastig als het je eigen leven betreft.

Maar af en toe... als het voldoende veilig is... bij incidenten... besef je het zelf ook wel...

als je bedenkt dat er geen ambulance-broeder naar binnen kan als je een hartaanval krijgt. Laat staan twee met een brancard.

als er een stapel omvalt en je uren bezig bent om jezelf te bevrijden.

als de enige gaskachel uitgaat en de Energiewacht eigenlijk toch wel naar binnen moet mogen.

als je na maanden noodgedwongen ziekenhuisverblijf terug thuis belandt en je 10 minuten helemaal rot schrikt. Vóór wat je gewend bent weer gewoon wordt.

Eigenlijk kan het zo niet.

Eigenlijk zou er iets moeten gebeuren.

Maar die gedachte alleen al veroorzaakt dikke paniek. En in mijn situatie een black-out en een crash in het Systeem (voor slechte verstaanders het splitsysteem dat mijn realiteit is en sommigen van u misschien beter herkennen als dissociatieve identiteitsstoornis).

Mijn vertrekpunt is geen ziektebeeld.

Ziektebeelden en diagnose-categorieën zijn een gevaarlijke reductie van de werkelijkheid.

Blikvernauwing, tunnelvisie en - dat steekt het meest - ONTEIGENING.

Het verhaal van de patiënt centraal? Wat komt daarvan terecht als de kleur en de betekenisgeving al gegeven zijn, de piketpaaltjes geslagen?

Minstens 9 psychiatrische diagnoses wijzer weet ik de schade en de risico's. Ook in de somatische gezondheidszorg kun je probleemloos aan kanker overlijden in een reuma-protocol, maar de psychiatrie is nog 1000 x trendgevoeliger.

Zelf heb de meest absurde ervaring opgedaan met het etiketje Anorexia: 'gelegitimeerde kindermishandeling' en ook nog met de beste bedoelingen.

Daarom: als een psychiatrisch ziektebeeld nodig is voor de registratie en de financiële verantwoording van hulp bij niet met gejuich geaccepteerde problematiek... doe dan desnoods maar bij gebrek aan beter. MAAR bouw er NOOIT een behandelplan op!

Of u kunt het rustig proberen... kijk dan niet verbaasd als je een 'zorgwekkende zorgmijder' scoort. Dat is verstandige zelfverdediging van een kind in volwassen verpakking dat allang geleerd heeft dat de 'grote-mensen-leugen-wereld' niet te vertrouwen is.

Het spijt me dan wel eens dat hulpverleners die NIET gaan voor de simpele 'ziekte-herstel' of 'probleemoplossing' combinatie de rekening gepresenteerd krijgen van hun vele voorgangers, maar ik reken erop dat zij daar wel begrip voor hebben.

Bewijs geleverd in de prachtige documentaire van BING: U hebt een probleem die 17 januari jl uitgezonden is op NPO 3. Uitzending gemist kijken, voor wie dat nog niet gedaan heeft!

Zie je wel: het kan best, betrokken en respectvol ZONDER over de grenzen van je patiënt heen te walsen. Zelfs bij de noodzaak van dwingende maatregelen en een stevig verschil van mening.

## SCHADUW-BURGERS

Ziezo: frustratie verwoord.

Kom ik terug bij mijn schaduw-burgers die hardnekkig proberen te overleven in een samenleving waar ze zich niet thuis voelen. Waar geen plaats is voor hun confronterende geschiedenis, hun ontspoorde normen en anders-geprogrammeerde patronen.

Beperk ik me even tot de mensen bij wie psychische kwetsbaarheid en maatschappelijke beschadigingen een stevige rol spelen. De 'Tokkie's' laat ik dus buiten beschouwing.

Asociaal-wonen IS een probleem. Ook als je het niet zo bewust bent, ook als je allang de illusie van 'beter' hebt opgegeven, ook als je als de dood bent voor bemoeienis van buitenstaanders. Iedereen die ik ontmoet heb, wil eigenlijk een beetje welkom zijn en 'erbij horen' - op veilige afstand desnoods.

En dat desnoods is soms de bittere werkelijkheid. Waar je dan pijn-vermijdend gedrag omheen bouwt en verzachtende verhalen...

Zou ik anderen in huis verdragen als het opgeruimd was?

Nee, realiseer ik me. AU!

Wij zijn bang voor mensen dichtbij.

We gaan ook nooit of hoogstens 1 nachtje ergens logeren. Meer kan echt niet. En we bivakkeren dan eigenlijk liever op straat of in de bekende setting van een crisisopvang of een inrichting.

Verhalen.

Bij alle verschillende achtergronden achter schrijnende woonomstandigheden, bewonder ik de creativiteit en de veerkracht waarmee mensen in staat zijn om iets van eigenwaarde te behouden. Ze wentelen zich niet in de slachtofferrol en weigeren zich te conformeren aan allerlei ziektebeelden of andere geaccepteerde excuses, nee, ze bakken hun eigen puinhoop. Ik noem dat in ieder geval een poging tot regie en verantwoordelijkheid.

O.k., een vastlopende poging. Maar het zegt wel iets over strijdbaarheid en het belang dat mensen hechten aan autonomie.

En de deuk in het vertrouwen in rechtsstaat, autoriteiten en regels. Terecht, denk ik vaak als ik naar de ervaringen luister. 'In jouw omstandigheden probeer je er met jouw inzicht en mogelijkheden het best van te maken'. Een mens leeft nou eenmaal niet objectief en met overzicht.

In de serie begriploze opmerkingen...

'Waarom ben je dan niet weggelopen?', hoor ik geregeld als ik iets verraad over misbruik en het onveilige nest waar ik geleerd heb hoe gevaarlijk dichte deuren zijn.

Hebt u een baby wel eens zien lopen? En daarna is gewoon 'wat je gewend bent'. Kinderen zijn grenzeloos solidair en aanpasbaar. Mijn vader heeft me getraind om de derde wereldoorlog te overleven: wonder dat mijn huis een fort geworden is?

Grapje. Zo'n verband is natuurlijk veel te simpel.

Met elk stukje dwarsverband dat ik maak achter de realiteit van een chaos-huis doe ik iedereen te kort die een andere combi factoren op de achtergrond heeft.

Vaak spelen hele banale misverstanden mee. Van die vanzelfsprekende sociale codes en formules die iedereen blijkbaar weet, behalve...

Bij voorbeeld de grenzen van verantwoordelijkheid.

Wij willen het anderen altijd naar de zin maken. Winkel-mensen worden gelukkig van kopende klanten. Ook de economie die ons uit de crisis moet halen, kan zo gered worden. Dus is het onze opdracht... juist!

Het gaat helemaal niet om zo nodig hebben of verzamelen, het gaat erom een 'bruikbaar burger' te zijn.

Meestal weten we niet meer wat we moeten doen met onze enthousiaste aankopen. Soms hebben we er hele werkelijkheden bij gefantaseerd over vakanties of kinderfeestjes of familie.

We lossen de pijn maar weer op met ontweten. Want terugbrengen is geen optie, daar worden

winkel-mensen niet blij van.

Op naar het volgende verhaal.

Dat kan behoorlijk stapelen, vooral als je nooit verhuist en het hol je EIGEN huis is, dus geen woningcorporatie op de stoep.

Opruimen is onmogelijk, want dan kom je de onmacht tegen en ontstaat kortsluiting. Een gefragmenteerd leven verdraagt geen bewustzijn en geen verbanden. Het is OVERLEVEN, niet wonen. Wonen eist de kunst van hechting en die kunst hebben zit er bij sommige mensen niet (meer) in.

Vlak bij alle redenen het TOEVAL niet uit! De 'pech onderweg', het verlies van een ankerpunten als een baan, partner, huisdier. Of een ziekte of een ongeluk en andere druppels die de emmer doen overlopen.

O.k., nog een paar logisch verbindingen met psych problematiek voor de liefhebbers. Als illustratiemateriaal.

Het feit dat ik een Splitssysteem ontwikkeld heb om onmogelijke omstandigheden te overleven, betekent dat er letterlijk niemand is die weet wat ie doet op een dag, nacht en op termijn. Er is geen gedeelde werkelijkheid en geen gedeelde tijd, maar vooral veel camouflage-materiaal en angst voor 'grote mensen'.

Laat zich raden wat er gebeurt met een opruim-plan. Of als iemand probeert ons territorium binnen te komen.

Ik heb daar intussen een paar trucs op verzonnen, maar het blijft voortdurend alert-zijn.

Mijn gebarricadeerde-huis-plan is ook ontstaan op het feit dat zo'n kolonie beschadigde kinderen geen grensbewaking kent. Op een gegeven moment en na een paar gedwongen opnames en huis-ontruiming, hebben we bewust besloten om dan maar NIEMAND meer in het hol toe te laten. Omdat iedere keer weer rotrelaties en dealers de baas zijn en 'ikzelf' als postpakketje van de een naar de volgende gepingpong wordt.

Uiteindelijk betekent zelfgekozen isolatie een uit de klauwen gelopen pakhuis, maar het WAS ooit een best slimme zet.

Zo'n familie van 15 kinderen die geen van allen het huishouden doen en allemaal hun eigen spulletjes en geheimen hebben, is natuurlijk ook vragen om moeilijkheden. Weet elke Jeugdverzorg-medewerker en Gezinsvoogd.

Zoals het logisch is dat als je last hebt van een psychose-hoofd waar ordeningssystemen als tijd, bioritme, afstand ontbreken en andere betekenissystemen gelden, je meer risico loopt het overzicht kwijt te raken. Een valse depressie kan ook breekpunt zijn. Die je misschien probeert te bestrijden met alcohol...

Verslaving speelt sowieso vaak een rol bij huisverwaarlozing. Als oorzaak of als oplossing?

Altijd een optelsom, altijd best een begrijpelijk verhaal.

Dat eindigt in het eindstation: een onleefbaar huis dat toch je hol is en het laatste houvast.

Een onveilig huis, maar de veiligste plek in een dobberend bestaan.

## **GEVAARLIJK HUIS**

Die veiligste plek kan gaan botsen met de ideeën over veiligheid van je leefomgeving.

Eigen autonomie grenst nu eenmaal aan die van anderen. Ook als je daar geen boodschap aan hebt.

Dat is de grap van samen-leven: om de beurt moeten we een veer laten in het kader van het collectief.

Dat is redelijk, maar NIET ZONDER RUILMATERIAAL!

Niet zonder speelruimte, niet zonder open erkenning voor maatschappelijk onrecht. Er is misschien niet direct wat aan te doen, maar het moet er wel gewoon kunnen zijn.

Mensen zomaar 'ziek' oordelen omdat ze niet passen... no way!

Dat hoort bij 'maatschappelijk parkeergarage-beleid' en 'U zorgt voor zwijgen' en dat is te duur

geworden, hebben we afgesproken.

Maar o.k. in geval van daadwerkelijke overlast en liever wat eerder, tellen de belangen van anderen mee.

In onze leuke cursus 'De KUNST van WONEN' formuleren we de spelregels als volgt:

Geen geluidsoverlast

Geen stank

Geen ongedierte

En altijd de huur en de vaste lasten betalen

dat maakt het hele complexe gedoe rond wonen een beetje overzichtelijk.

Met deze 4 cheque-punten bespaar je jezelf een hoop onrust. En je omgeving ook.

Probleem ontstaat als je een brug te ver bent gedobberd.

Als je geen idee meer hebt van invloed op je eigen situatie.

Als anderen niet meer bij je binnen komen.

Als je niks meer te verliezen hebt.

Dat kan gebeuren

Eerlijk weet ik sinds kort nog een ander argument waarom het soms onredelijk is van mensen om eigen motivatie te vragen: biologisch perspectief.

Bij langdurende en extreme ondervoeding, slaapgebrek, kou of andere fysieke uitputting gaan je hersenen spastisch denken. Er is geen ruimte meer om belangen af te wegen of een horizon te zien. Zelfs niet als je het in hapklare brokken uitgelegd krijgt. Overleven is het enige dat telt en dat verloopt meestal via een vast en vertrouwd patroon. Bij destructieve hersenpaadjes laat zich raden welke reisroute je brein kiest. Soms sta je er zelfs bewust bij en je denkt nog: 'Dit is niet slim', maar er valt niks aan te veranderen.

In zo'n situatie heb je een zet van buiten nodig.

Sorry voor alle vrije-wil-gelovigen onder ons, ik heb de grens vaak ervaren.

Reden waarom ik niet meer zo principieel tegen wat drang en dwang ben onderweg het overleven.

Dwang met perspectief en zo min mogelijk schade natuurlijk.

Want wie z'n patiënt nodeloos de gordijnen in jaagt met onteigenende bestwil, mag zelf de brokken bij elkaar vegen. De sabotage-rat staat in de startblokken.

## **EFFECTIEVE HULP**

Mensen die niks te verliezen hebben, krijg je per definitie nooit mee. Zelfs niet onder protest.

Ook niet met hele Rechterlijke machtigingen en ander grof geweld.

Wat wil je nog indruk maken met sancties?

Wie ze gewend is, vindt ze gewoon.

Het is daarom alfa en omega van het aanpakken van woonoverlast en linke woonsituaties om uit te vinden wat er nog te winnen valt voor betreffende patiënt/bewoner. Iets, iemand, ergens. Een kleine droom, een sprankje belangstelling, een huisdier, een kind of 'kan niet schelen wat'.

Ik ben voorstander van het hoofdstuk verleidingsstrategieën en win-win constructies, maar in mijn eigen leven is als 'ultimum remedium' ook een zelfbindingscontract nodig met concrete en onwrikbare limieten. Tsj... als het niet anders werkt...

Werkt de dreigende donderwolk van een ziekenhuisbed enigszins pro-actief.

Mijn andere zwakke punt zijn 'belangrijke anderen'. Mijn eigen belangen en overtuigingen vind ik zelden zo zwaarwegend dat die 'belangrijke anderen' er 's nachts van wakker moeten liggen.

Ik heb een heel eigen visie op dood, gevaar en risico, dus daar is niet mee te onderhandelen.

Maar oprechte bezorgdheid van mensen die ik - op afstand - meer vertrouw dan mijzelf... daar kan ik niet zomaar meer overheen fietsen.

Dat kostbare gevoel heeft jaren investering gekost.

En het is dus niet meer dan een persoonsgebonden voorbeeldje van 'iets te verliezen'.

Dat alleen iets zegt over de waarde van individueel maatwerk.  
Zo iets verzijn je niet in een diagnose-behandelcombinatie of protocol-aanpak.  
Zoals ik ook geen formule kan geven voor een succesvol hulptraject - drang in noodsituaties bij de prijs inbegrepen -.

Een paar RICHTLIJNEN kan ik wel verzinnen op grond van vooral andermans eigen ervaring.

- \*Oordeel niet, maar laat mensen hun eigen beleving en betekenisgeving.  
Wat is mis met verschil van inzicht? De tijd zal het leren - of niet-.
- \*Wees eerlijk, maar respectvol.
- \*Sluit aan bij de wereld en de werkelijkheid van je patiënt.
- \*Haal niet meer overhoop dan je kunt repareren,  
beloof niet meer dan je waar kunt maken.
- \*Blijf mensen hardnekkig betrekken en eigen oplossingen bedenken.  
Cheque geregeld of je nog op hetzelfde spoor zit.  
In geval van twijfel én zekerheid: vertrouwen is goed, navragen werkt beter.
- \*Maak duidelijke afspraken over de buitengrenzen. Ga daar nooit over onderhandelen als ze van toepassing zijn.
- \*Zorg dat je altijd een plan C hebt voor onverwachte omstandigheden.  
Dat geeft rust.
- \*Kom je er samen niet uit met de regels, zoek dan een creatieve aanpassing met een goed verhaal.
- \*Probeer dwang te omzeilen door A of B - keuzen te maken.
- \*Zoek hulp en steun bij collega's en andere betrokkenen en doe daar niet moeilijk over.
- \*Probeer samen met je patiënt onderweg te zoeken naar het verhaal en de patronen die achter de zelfverdedigingslijnes zitten. Maar doe het alleen als er speelruimte voor is en het in 'hier en nu' winst oplevert.  
Niet elk probleem vraagt om een oplossing.

Geheel overbodige kanttekening: kom niet met regels en vakjargon, maar gewoon met concrete feiten en menselijke emoties. Het verschil tussen contact-taal en afstands-taal verricht wonderen zonder een centje meer moeite.

Nu denkt u misschien dat deze hint bedoeld is voor Michel Vols, de jurist onder ons, maar dat klopt niet. Van hem heb ik juist geleerd dat verstandige juristen prima bondgenoten zijn. En hoe belangrijk het is om 5 vóór 12 tot actie over te gaan in plaats van het te laten aankomen op een hele ontruiming of uithuiszetting. Waarmee je grenzeloze kinderen makkelijk over de rand duwt.

Mijn richtlijnen geef ik mee voor zijn 'gedragsaanwijzingen'.

Opdat ze maximaal effect sorteren als mijn mede-overlevers in een uit de klauwen gelopen bolwerk-hol er houvast aan kunnen hebben.

Geheel in lijn met de zienswijze van mr. Visser alias 'de Rijdende Rechter'.

MARLIEKE

praktiserend patiënt bij het  
Centrum Integrale Psychiatrie  
stafmedewerker Empowerment  
LENTIS