

Recensent: Wout Joling

Annemarie Kolenberg: 'Goed bezig! GGz jongeren over opleiding en werk'. Uitgave van Landelijk Platform GGz, Utrecht, 2010. Geen ISBN (Psychische stoornissen/ psychose/1) Ook digitaal te vinden op [www.platformggz.nl](http://www.platformggz.nl) en [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)

### **Soort boek/Stijl/Ziekte:**

'Goed bezig!' is een fraai uitgegeven boek met veertien ervaringsverhalen van jongeren met een ernstige psychische stoornis, gebaseerd op met hen gevoerde interviews. De jongeren vertellen openhartig over hun ervaringen met de GGz, over de periode voor, tijdens en na hun behandeling. Ze geven elk in hun eigen woorden aan wat ze goed vonden aan de wijze waarop ze zijn begeleid. Het boek is daarom ook bedoeld voor hulpverleners in de GGz.

Een psychose is een ernstige psychiatrische stoornis die het leven van jonge mensen ingrijpend verstoort en de structuur van hun gewone leven ondermijnt. In het nawoord schrijft professor Jaap van Weeghel dat de verhalen duidelijk illustreren dat jonge mensen met een psychotische stoornis doorgaans dezelfde wensen voor de toekomst hebben als hun leeftijdsgenoten. Maar uit de verhalen blijkt ook hoeveel extra moeite zij moeten doen om die wensen te realiseren. Daar is meestal een langdurig herstelproces mee gemoeid. Zoals Marco het verwoordt: 'Je kunt niet alles meteen oplossen, geef het de tijd. Wees gelukkig in wat je wel kunt doen.' Herstellen is iets dat de cliënt zelf moet doen. Dat neemt niet weg dat goede behandeling en steun van familieleden en vrienden onontbeerlijk zijn in het herstelproces. Lennart: 'Geen hulp zoeken, is een weg die doodloopt. Dan kan niemand je ondersteunen bij de beslissingen die je neemt'.

Er bestaan in Nederland ambulante GGz-teams die jonge mensen met een eerste psychose behandeling, rehabilitatie en andere herstelondersteuning bieden. Deze teams worden meestal VIP-teams genoemd (Vroege Interventie bij Psychosen), die zijn aangesloten bij het Multidisciplinair Netwerk Vroege Psychose en worden ondersteund vanuit het Kenniscentrum Phrenos.

### **Over de schrijver:**

Annemarie Kolenberg heeft de interviews met de jongeren afgenomen en hun verhalen opgetekend. Zij werkt bij het Landelijk Platform GGz en is zelf manisch depressief. Zij is gespecialiseerd in het vakgebied re-integratie van mensen met gezondheidsklachten.

Ze was 16 jaar werkzaam in de schuldhulpverlening, zowel in de uitvoering als training en beleid, o.a. als consulent, trainer, beleidsadviseur en projectleider. Ruim vijf jaar werkte ze als webredacteur voor [www.waocafe.nl](http://www.waocafe.nl), een site die zich richt op empowerment van mensen met gezondheidsklachten in relatie tot werken en/of uitkering.

Zelf ziet ze als rode draad in haar leven het helpen van mensen in een achterstandssituatie en hen weer toekomstperspectief bieden.

De opgetekende ervaringsverhalen zijn van de jongeren: Ernst, Sara, Sjaak, Romy, Frans, Milton, Ilona, Sophie, Lennart, Henk, Thomas, Lilian, Marco en Saar.

### **Korte beschrijving:**

In het boek (96 pagina's, inclusief bijlagen) vertellen veertien jonge mensen hun verhaal.

Elk verhaal is anders, want elk mens is uniek. Zo is Lennart (23) heel kunstzinnig. Zijn droom is ooit als kunstenaar aan de slag te kunnen. Maar hij weet niet of dat haalbaar is.

Milton (19) heeft een VMBO-diploma op zak en wil de MBO-opleiding 'Vrede en veiligheid' gaan doen. Dat is een vooropleiding om het leger in te gaan. Hij heeft allerlei uiteenlopende baantjes gehad, van vakkenvuller bij Albert Heijn en bordenwasser in een restaurant tot vuilnisman.

Ernst (22) wilde ooit kok worden en volgt nu een opleiding verzorgende. Hij vindt het leuk met oudere mensen en gehandicapten te werken. Een paar jaar geleden dronk hij veel en gebruikte regelmatig drugs. Daar raakte hij van in de war en werd agressief. Na een vechtpartij met agenten, werd hij gearresteerd en belandde daardoor twee weken in de cel. Hij heeft nu een lieve vriendin, die hem met alles helpt. Hij heeft op eigen kracht het blowen afgebouwd.

Sara (19) studeert Europese Studies. Voor haar ziekte was ze een feestbeest, ging één tot twee keer per week tot diep in de nacht uit. Daardoor sliep ze veel te weinig.

Uiteindelijk was ze zo moe, dat ze ziek werd. Ze kreeg koorts en grote stemmingswisselingen. Het ene moment was ze boos, dan stil. Daarna sliep ze weer veel, maar met de radio aan. 'Dan hoefde ik niet naar mijn gedachten te luisteren en werd ik in slaap gezongen. Nadeel was wel dat je hersenen nog actief blijven.' Op een dag ziet ze in haar zus de duivel en valt haar aan. Zo belandt ze in een politiecel. Daarna wordt de diagnose bipolaire stoornis gesteld en begint haar gang door de GGz. Door de behandeling van het VIP-team en met de steun van haar familie en vriendinnen krijgt ze langzamerhand haar zelfvertrouwen weer terug en heeft ze het gevoel dat ze 'weer de oude 'Sara' wordt.' Een toekomstbeeld van zichzelf heeft ze nog niet. 'Dat vind ik wel frustrerend. Ik zie wel wat er op mijn pad komt.'

Romy is nog maar 16 en zit in Havo-4. Op haar veertiende krijgt ze een psychose die zo heftig is dat opname noodzakelijk is. Ze verblijft twaalf weken in een kliniek. Na de opname keert ze terug bij de jeugd-GGz maar die heeft onvoldoende tijd voor intensieve begeleiding. Het ACT-team kan die wel bieden. Eerst is Romy heel boos dat ze weer van hulpverlener moet wisselen, maar later is ze er blij om. 'Hun hulp is veel dichterbij. Als er iets is, kunnen ze meteen op de stoep staan.' Over vijf jaar hoopt ze haar Havo diploma te hebben en te studeren. Ze weet nog niet precies wat, maar is er wel mee bezig. Ze hoopt ook dat ze dan een leuke baan heeft en zelf geld verdient. 'Maar mijn grootste wens is dat ik dan niet meer zoveel last heb van mijn psychose.'

Ook Lilian is nog erg jong (18) en heeft een heftige kindertijd achter zich. Als ze zeven is verliest ze diverse dierbare familieleden en huisdieren. Het bedrijf van haar vader

gaat failliet. Het gezin staat bijna op straat. De gebeurtenissen werken niet positief uit voor haar psychische ontwikkeling. Op de basisschool merkte ze dat ze anders was, langzamer dan de rest. Daar werd ze erg onzeker van, voelde zich heel dom en apart. Zo behandelden de leraren haar ook. 'Ik moest bij de groep speciale kinderen zitten.' Toen ze 11 jaar was begon ze enge dingen te zien, die er niet waren. In de brugklas van het VMBO werd dit echt heel erg. Toen begon ze met automutilatie. Men noemde haar het 'snijkind'. 'Het voelt alsof je controle hebt, wat ik zo weinig had in mijn leven. Door het snijden kreeg ik rust en voelde de innerlijke pijn niet.' Het duurt lang voor de juiste diagnose bekend is: ADD (Attention Deficit Disorder), die concentratieverlies en vertraagd functioneren tot gevolg heeft. Ondanks haar handicap is Lilian altijd erg leergierig geweest en heeft ze altijd verder willen studeren. Nu is ze met een grafische MBO-opleiding gestart. 'Ik ben nu veel zelfverzekerder. Ik heb ADD, maar ben normaal en heb geleerd om sneller en geconcentreerder te werken.' Later wil ze een eigen bedrijf als grafisch mediavormgever. Ook wil ze een autobiografisch boek schrijven. 'Dat zijn nu mijn dromen.'

Thomas (26) heeft een VWO-opleiding en in 2010 een HBO-studie afgerond. Hij is 22 jaar als hij een psychose krijgt, die bijna een jaar duurt. Al die tijd is hij opgenomen, waarna hij wordt doorverwezen naar ABC. Vier maanden later krijgt hij weer een psychose. En weer volgt een opname van een jaar. Pas dan wordt de diagnose schizofrenie gesteld. Nu gaat het redelijk goed en merkt hij in zijn eigen omgeving, ook bij zijn ouders, dat er weer vertrouwen is. Het succesvol afronden van zijn studie geeft hem het gevoel dat hij over de crisisperiode heen is. 'ABC heeft mijn problemen weer in goede banen geleid. Daardoor kan ik heel concreet weer verder met mijn leven.' Toch is hij voorzichtig in zijn toekomstverwachting: 'Ik wil goed terechtkomen. Nu heb ik een Wajong-uitkering. Ik hoop dat ik deels of geheel zelfvoorzienend kan worden. Ik denk dat dit een aantal jaren duurt. Verder is het afwachten hoe het afbouwen van de medicijnen uitpakt. Ik wil geen valse hoop koesteren en leef van dag tot dag.'

Ondanks het unieke van de verschillende verhalen zijn er veel overeenkomsten. Alle jongeren in dit boek hebben gemeen dat het korter of langer goed mis is gegaan. Allemaal hadden ze ernstige psychische problemen of hebben die nog. Ze zijn in crisis geweest, moesten opgenomen worden, hebben therapie nodig gehad. De meesten gebruiken nog medicijnen en worden nog steeds begeleid. Maar ze hebben ook talenten, ambities, willen net als iedereen een opleiding afronden, leuk werk, een inkomen. Ze willen deelnemen aan de samenleving. De verhalen laten zien dat GGz-hulpverleners jonge mensen met psychische problemen wel degelijk kunnen helpen bij het weer uitzicht krijgen op een toekomst.

Professor Jaap van Weeghel wijst in het nawoord op de betekenis die de ervaringsverhalen voor hulpverleners in de GGz kunnen hebben. 'Ooit vertelde een hulpverlener dat één goed herstelverhaal hem meer inspiratie gaf dan tien doorwrochte artikelen met veel literatuurverwijzingen over hetzelfde onderwerp.'

**Wat viel op:**

De verhalen hebben allemaal een vaste structuur. Elk verhaal gaat in op: de klachten en problemen van de jongeren, hun behandeling en begeleiding, de effecten daarvan, de ervaren plus- en minpunten, studie en werk, plannen en verwachtingen voor de toekomst. En ten slotte geeft elke jongere een of meer tips, bestemd voor anderen in vergelijkbare situaties en voor hulpverleners.

Opvallend is de vrijwel unanieme positieve waardering door de jongeren van de moderne benadering in de GGz-hulpverlening. Die komt in essentie neer op wat Ronald Gorter, directeur Fonds Psychische Gezondheid, daarover in de inleiding van het boek schrijft: ‘Kijken naar de mogelijkheden van jongeren, niet naar hun beperkingen. Luisteren naar hun wensen en ambities en samen zoeken naar wegen om het voor elkaar te krijgen. Deelname aan de samenleving, een opleiding afmaken en werk (betaald of vrijwillig) zoeken is heilzaam en zorgt ervoor dat je beter kan omgaan met klachten van psychische aard.’

### **Citaten:**

- Pag. 20: ‘Zoek zeker hulp, al is het maar om bevestigd te krijgen dat je geen hulp nodig hebt.’ (Sjaak)
- Pag. 23: ‘Zo heb ik op haar advies kaartjes gemaakt. Op die kaartjes staat: “Ik kom even tot rust op de gang. Groetjes Sandra.” Die kan ik aan de leraar laten zien. Dan mag ik tien minuten uit de les of langer als dat nodig is. Als ik dan terug kom, zit ik weer fris in de les. Anders houd ik het niet de hele dag vol.’ (Romy)
- Pag. 31: ‘Iedereen zei dat ik mijn diploma niet zou halen. Ze kregen ongelijk. Toen dacht ik: “Het is maar een papiertje.” Nu weet ik dat het heel belangrijk is. Ik ben trots dat het mij is gelukt.’ (Milton)
- Pag. 31: ‘Die pannenkoek zei: “Je bent te oud.” Hij mocht mij gewoon niet. De trajectbegeleider was boos op mij. Ze had heel graag mee gewild. Ik was eigenwijs, dacht het zelf wel te kunnen. Achteraf had ik spijt. Misschien was het heel anders gegaan als ze er bij was geweest.’ (Milton)
- Pag. 43: ‘Over vijf jaar werk ik op de plek waar ik nu stage loop. Dat heb ik al met mijn stagebegeleider besproken. Ze heeft gezegd dat dit misschien wel mogelijk is. Dan woon ik op mijzelf in een flatje.’ (Sophie)
- Pag. 53: ‘Ik gebruik nog medicijnen. We proberen te minderen. Dat gaat heel langzaam in stappen. Volgens mij heb ik nu een dosering waarmee ik stabiel blijf. Toch wil ik geen risico’s lopen. Krijg ik weer een psychose, dan is mijn maatschappelijke carrière naar de filistijnen.’ (Henk)
- Pag. 62: ‘Je krijgt geen hulp als speciaal kind, maar juist vaak straf. Op de basisschool moest ik veel nablijven. Op het VMBO begrepen veel leraren mij niet.’ (Lilian)
- Pag. 77: ‘Aan het eind van de schakelcursus nam een docent afscheid. Aan de cursisten werd gevraagd een speech te houden. De klas vond dat ik dat goed kan. Het was heel spannend de dingen te doen die je juist eng vindt. Iedereen aankijken, rug recht, hoofd omhoog, ondanks dat je je anders voelt. Dat had ik in de cursus geleerd. Na afloop dacht ik: “Ik heb het gedaan!” Het voelde als een ontlading.’ (Saar)

- Pag. 79: 'Ik heb een uitkering van de Sociale Dienst, maar had een Wajong-uitkering kunnen aanvragen. Dan moest ik worden afgekeurd. Dat wilde ik niet. Anderen zeiden dat je dan meer uitkering krijgt. Mijn antwoord was: "Ik eet toch al zoveel van de maatschappij." Daarover voel ik mij schuldig. Dat is nog steeds zo, maar wel minder vanwege het vrijwilligerswerk.' (Saar)