

Gijs werkt na zes opnames als ervaringsdeskundige in de GGZ

'Een schreeuwend tekort aan goede gesprekken'

INTERVIEW



Charlotte Schaap

„Het mooiste gesprek was met de schoonmaakster, ze vroeg me hoe mijn dag was”, zegt Gijs Nooitgedagt (50) uit Castricum over zijn laatste opname in een GGZ-kliniek. Hij had jaren te kampen met psychoses. Nu zit hij aan ‘de andere kant’, als ervaringsdeskundige bij Parnassia Wormerveer. „Het is heel waardevol en bevredigend.”

WORMERVEER Op zijn bureau ligt een stapel boeken met bovenop de titel: 'In gesprek met psychose' van psychiater Jules Tielens. Een pleidooi om onbevooroordeeld het gesprek aan te gaan als mensen psychische problemen hebben. Luisteren, open vragen stellen en horen wat de ander bezighoudt. Iets wat Nooitgedagt zelf het meest heeft gemist tijdens zijn eigen psychoses en opnames. „In totaal ben ik vier jaar van mijn leven psychotisch geweest”, zegt hij. „Een heftige tijd. De wrijving met de omgeving en de eenzaamheid waren vaak het meest pijnlijk.”

Nooitgedagt omschrijft zichzelf als een gevoelsmens. „Er zijn best veel mensen die ploeteren in het leven. Dat raakt me.” Zijn gevoelige karakter in combinatie met een joint bleek een giftige cocktail. „In mijn studententijd was ik bekend met alcohol, maar toen ik

een joint rookte, dacht ik: dit is helemaal fantastisch. Maar het blowen veranderde mij, ik kon plotseling het journaal niet met droge ogen kijken. Ik ben altijd wel een soort van wereldverbeteraar geweest. Dat kwam ook tot uiting in mijn psychoses.”

Omslagpunt

De aanslagen op de Twin Towers op 11 september 2001 vormden een omslagpunt. De gebeurtenis raakte hem intens. „De wereld had zoveel problemen, maar iedereen was gewoon bezig met zijn dagelijkse dingen. Ik dacht: 'Hoe kunnen jullie je leventje nog leven?'”

Hij trok zich steeds meer terug en blowde niet alleen 's avonds meer, maar ook 's middags en 's ochtends. Zijn studie kwam niet van de grond. „In februari 2002 kwam er een stem in mijn hoofd, die zei dat ze de zon was. Ze legde mij uit dat sterren intelligente levensvormen zijn. Het brein zou geen zelfdenkend orgaan zijn, maar een soort antenne die het denken van de zon ontvangt. Het negatieve in deze wereld kwam door een 'kwade zonneninfectie', een soort duivel. Ik zou secretaris van de zon zijn en helpen om vrede op aarde te brengen.”

Het verhaal van de zon en de duivel, Nooitgedagt raakte er totaal van in de ban. Hij dacht al snel dat er camera's in zijn studentenkamer hingen en dat de geheime dienst hem aan het bespioneren was. Zijn ritme draaide 180 graden om. Hij leefde in de nacht en stond in de middag op. „Dan ging ik naar buiten omdat ik dacht dat ik werd afgeluisterd. Ik heb weleens in het park geslapen omdat ik me thuis niet veilig voelde. Het regende en ik lag onder een afdakje. Mijn voeten staken eronderuit. Zo verloren als toen heb ik me nog nooit gevoeld.”

Verlaten

In die periode voelde Nooitgedagt zich door alles en iedereen verlaten. „Ik vertrouwde niemand meer, kreeg steeds meer wrijving met de werkelijkheid en kwam in een steeds duisterder verhaal terecht. Toen ik op 28 november 2002 – ik weet nog precies wanneer dat was – op een landweggetje bij Delft liep, kwam er een oudere man voorbij rijden in zijn auto. Ik voelde me zo opgejaagd, dat ik het portier opende, de man heen en weer schudde, en zei: 'Jullie moeten me godverdomme met rust laten'. Een andere auto maande ik tot stoppen. Ik liep over de motorkap en het dak, en sprong daarna weer van de auto af. De bestuurder kwam gillend en schreeuwend de auto uit. Ik liep door. Een kwartiertje later werd ik naar GGZ Delftland gebracht. Een heel heftige periode.”

Nooitgedagt werd daarna nog vier keer psychotisch, en moest in totaal zes keer worden opgenomen. De laatste keer was in 2017 bij GGZ Noord-Holland Noord in Heiloo. Een

periode waaraan Nooitgedagt geen goede herinneringen heeft, om het zachtjes uit te drukken.

Frustraties

„Ik heb daar zoveel frustraties gehad. In de maanden dat ik opgenomen was, stonden gesprekken allemaal in het teken van drang en dwang: 'Goh, we vinden dat het nog niet goed met u gaat, we gaan de dosering ophogen. Als dat niet werkt, willen we dat u clozapine – een antipsychoticum – accepteert'. Of er was een kort gesprekje: 'O, jij denkt dat we door de zon worden aangestuurd?' Dan zei ik 'ja' en een paar zinnen later: 'Dat begrijp ik niet'." Toen was het gesprek beëindigd. Het waren allemaal ontzettend a-relaxte gesprekken." Het mooiste contact had hij met de schoonmaakster. „Ze kwam naast mij op een bankje zitten in haar pauze, vragen hoe mijn dag was. Ik zag hoe ze het contact met mij waardeerde. Het kon over het journaal gaan en over het alledaagse. Gewoon normaal, vriendelijk en oprecht contact. Dat kon ik bij veel verpleegkundigen weleens missen."

Als iemand psychotisch is, pakken hulpverleners het soms totaal verkeerd aan, is zijn idee. „Je zou niet mee moeten gaan in het waansysteem, is het idee. Maar dat is niet zo. Als er niet echt met je gepraat wordt, is de keerzijde moederziel alleen zijn. Dat je je verhaal niet kunt delen en je niet gekend wordt, maakt de wrijving met de omgeving alleen maar groter. Dan klopt er iets niet en denk je: 'Niemand praat met mij, het zijn allemaal acteurs die niet aan mijn kant staan'. Door een goed gesprek kan ik mijn extreme ideeën ook weer ter discussie stellen. Want veel lotgenoten vinden de eenzaamheid vaak erger dan de aandoening zelf."

Onbegrepen gedrag, verwarde personen. Je hoeft de krant maar open te slaan en het komt voorbij. Nooitgedagt noemt het liever: 'nog te begrijpen gedrag'. Hij ziet genoeg mogelijkheden om de situatie in klinieken te verbeteren, en gelukkig gebeurt er ook al veel. „Ik pleit voor meer training van verpleegkundigen op afdelingen waar mensen in crisis zijn. In gesprek met psychose, hoe doe je dat? Wat ik ook vaak hoor, is dat verwarde mensen overmeesterd worden, soms door een politiemacht. Maar regelmatig hoeft er geen peloton aan politie te staan. Met een niet al te grote vrouw van zestig jaar bereik je misschien veel meer. Dat ze een handreiking doet en zegt: 'Kom, we gaan even zitten, praten hoe het met je is. Ik leg even een arm om je heen, want het gaat goedkomen'."

Zijn pijnlijke ervaringen in de klinieken vormden een inspiratiebron om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan. In zijn functie ondersteunt hij sinds twee jaar cliënten bij het terugwinnen van eigen kracht en het aangaan van de uitdagingen. Gesprekken staan in het teken van het vertellen van iemands persoonlijke verhaal en het

verkennen van dromen, wensen en worstelingen. Cliënten komen bij hem op kantoor, of hij gaat langs bij mensen thuis. Zoals bij mensen met autisme, die complotideeën hebben, depressief of manisch zijn. Het valt Nooitgedagt op dat er veel mensen bij hem komen die zich druk maken over de onrust in de wereld. Ze pleiten, net als hij, voor wereldvrede.

Als een spiegel

In gesprekken benoemt hij soms zijn eigen ervaringen, maar niet altijd. „Als het aansluit kan mijn psychoseverhaal in gesprekken als een spiegel werken. Maar soms kan ik ook impliciet vragen stellen of ervaringen delen over hoe het is om op een of andere manier kwetsbaar te zijn.”

Nooitgedagt komt bijna elke dag met een tevreden gevoel thuis, hij had behoefte aan meer collega's om zich heen. „En ik heb ook nog energie over om een fijne roman te lezen. Dat ik samen met cliënten het leven mag bespreken, dat is heel waardevol en bevredigend. Als je zoiets als ik heb meegemaakt, is er eigenlijk geen betere baan dan deze.”

Psychose

Een psychose is een staat waarbij iemand de grip op de realiteit kwijt is. Hij of zij ziet of hoort dingen die er in het echt niet zijn. Een psychose is voor iedereen anders en gebeurt vaak heel geleidelijk. Volgens de Parnassia Groep kan door een psychose het contact met familie en vrienden minder worden, het gedrag veranderen en kan diegene achterdochtig worden.