

Je mag bij ons best een beetje psychotisch zijn'

Catrien Spijkerman – 31/03/08, 00:00

De week van de psychiatrie, die vandaag begint, staat in het teken van 'een andere psychiatrie'. In het Wegloophuis Utrecht worden mensen opgevangen die de reguliere psychiatrie willen ontvluchten. Al 25 jaar - hoe lastig dat ook is, met vrijwel uitsluitend vrijwilligers.

Wilma (46) moet de wereld redden van kwade krachten. Haar computer zuivert de stad van gifstoffen en in een eigen taal communiceert zij met bedreigende geesten. En ze wil op zichzelf wonen. In een eigen huis, met een normaal leven. Wilma kan namelijk prima voor zichzelf zorgen: ze kookt zelf iedere dag haar eten, doet boodschappen en wast haar kleren.

Wilma's begeleidster Katrien Schumans maakt zich zorgen. Ze kijkt de tafel rond waaraan haar collega's zitten. „Volgende week ga ik met haar verhuizen.” Ze zucht. „Het liefst zou ik die hele verhuizing zelf doen en Wilma twee weken wegsturen. Maar dat slaat natuurlijk nergens op.” Schuldbewust slaat ze haar ogen neer. „Ik zie van tevoren al waar het fout gaat. Bijvoorbeeld die muur. Wilma boort constant gaten in de muur van haar nieuwe huis. Ze ziet kots, oorsmeer en uitwerpselen van andere mensen op die muur zitten, zegt ze. Die boort ze weg, maar dat geeft overlast voor de burens.”

Schumans is bang dat de burens zullen klagen en dat Wilma wordt opgenomen in een psychiatrische instelling. En dat is nu juist niet de bedoeling. Ze is al jaren niet meer opgenomen. In een instelling is ze ongelukkig, want Wilma wil een zelfstandig leven.

Schumans werkt in het wegloophuis in Utrecht, een opvanghuis voor mensen met 'een psychiatrische achtergrond' zoals Wilma. Het huis biedt onderdak en begeleiding aan mensen die de reguliere psychiatrie willen ontvluchten. „Bij ons staat de mens centraal, en niet zijn problemen of ziekte”, zegt Stephan van der Sluis. Hij is samen met Schumans coördinator van het tiental vrijwilligers dat in het huis werkt. „Mensen kloppen bij ons aan omdat ze zich niet gehoord, gezien, begrepen voelen in de reguliere psychiatrie. In psychiatrische instellingen diagnosticeren ze: jij hebt borderline. Daarna richten ze zich met al hun protocollen alleen nog maar op die ziekte en schrijven pillen voor.”

„Wij begeleiden bewoners op een weg die ze zelf kiezen”, legt Van der Sluis uit in zijn kleine kantoortje. Hij heeft een piercing in zijn wenkbrauw en wild krullend haar. Net als bijna iedereen in het huis rookt hij onophoudelijk. „Wij kijken wat iemand zelf wil.” In overleg met een huisarts kan een bewoner bijvoorbeeld beslissen om zijn voorgeschreven medicatie niet meer te slikken.

„Maar het is niet zo dat hier alles maar kan”, verzekert Van der Sluis. „Helemaal niet. De vrijheden die wij bieden leveren namelijk ook beperkingen op, namelijk eigen verantwoordelijkheid. We spreken iedereen aan op zijn eigen gedrag. De grens van wat toelaatbaar is en wat niet ligt bij ons niet bij protocollen, maar bij gezond verstand. Van bewoner en medewerker. Je mag bij ons best een beetje psychotisch zijn, maar je moet nog wel aanspreekbaar zijn.”

Het wegloophuis staat in een normale straat, midden in een woonwijk. Op de bovenste verdieping hebben vijf bewoners er hun eigen kamer, beneden is er een gezamenlijke keuken en twee woonkamers. Esther (42) woont pas zes dagen in het wegloophuis. In een grote rode fleecetrui zit ze op een van de drie leren banken in de woonkamer. Ze is de enige. Onwennig kijkt ze om zich heen. De asbakken, de foto's aan de muur, de oranje gordijnen en het uitzicht op de betegelde tuin: het is allemaal nog nieuw voor haar.

„Dat ik hier mocht komen wonen, heeft mijn leven gered. Ik heb het geld om een eigen huis te huren, maar ik heb begeleiding nodig.” Voorovergebogen draait ze een sjekkie. Ze heeft een moe gezicht. „Over mijn leven kan je tien kranten volschrijven. Ik woonde op plaatsen waar ze mijn grenzen ver overschreden. Ik kan mijn grenzen niet aangeven.”

Safira Möller komt de huiskamer binnen en steekt een sigaret op. Ze loopt sinds twee weken stage in het wegloophuis. „Gelukkig zijn ze hier lief voor me”, gaat Esther verder. „Er werken hier mensen die dezelfde problemen hebben gehad als ik. Ik heb soms het gevoel dat ik tegen een spiegel praat. Een psychiater kan nog zo veel gestudeerd hebben, maar iemand die weet hoe het voelt kan me pas echt begrijpen.”

Maar de medewerkers zijn er alleen 's middags. „Als ze er niet zijn voel ik me eenzaam. De andere bewoners hier hebben natuurlijk hun eigen problemen. Dan bid ik maar tot God. God draait de nachtdiensten.” Moedeloos kijkt Esther voor zich uit. Zachtjes begint ze te huilen. „Heb je je moeder al gebeld?” vraagt Safira. Esther kijkt op. Haar gezicht verandert: „Nee, dat ga ik maar eens doen.”

Het wegloophuis werd in het begin van de jaren tachtig opgericht door de 'Gekkenbelangengroep', een organisatie van patiënten, studenten en vrijwilligers. Vanuit het gedachtegoed van 'anti-psychiatrie' wilde de Gekkenbelangengroep een alternatief bieden voor de psychiatrische instellingen. In die tijd werden in veel Nederlandse steden wegloophuizen opgericht.

„Het was een tijd dat iedereen overal tegen demonstreerde en heel maatschappelijk betrokken was. Men wilde een vuist maken tegen de psychiatrie én men wilde mensen helpen. Antipsychiatrie was *cool*. Men vond dat iemand met een psychiatrisch ziektebeeld in een inrichting juist slechter af was”, zegt Stephan van der Sluis.

Het bleek echter lastig een opvanghuis draaiende te houden met louter vrijwilligers. Behalve de wegloophuizen in Utrecht en Den Haag gingen alle wegloophuizen ten onder. Door een harde kern van trouwe vrijwilligers en subsidie van de gemeente weet het Utrechtse huis al 25 jaar te overleven. De twee coördinatoren worden betaald voor hun werk, de rest van de medewerkers is vrijwilliger.

In de andere huiskamer zet medewerkster Roshnie Jitan koffie en snijdt dikke plakken van het paasbrood dat is overgebleven van het paasontbijt. Iedere dag is het van 13 tot 17 uur inlooppuur. Dan kunnen bewoners, medewerkers en ex-bewoners samen koffiedrinken. Fred (50) schuift aan de grote tafel die in het midden van de kamer staat aan. Hij heeft een vriendelijk gezicht. Zijn grijze haren zijn naar achter gekamd en hij draagt een spijker-gilet. In zijn kielzog volgt zijn vriendin. Stilletjes glimlachend gaat ze een paar stoelen verder zitten.

Een paar maanden geleden zat Fred nog opgenomen in een psychiatrische instelling. Hij werd behandeld voor een trauma. „Net als veteranen, maar dan anders.” Na twee jaar was hij

'uitbehandeld'. „Ik stond ineens op straat. Helemaal op mezelf aangewezen, terwijl ik dat nog niet aankon. In die instelling kreeg ik ieder uur begeleiding: je wordt geleefd. En dan ineens valt dat weg. Dat werkt dus niet.” Hij zwijgt even. „Daarom woon ik nu hier.” Hij knikt naar zijn vriendin: „Dat is ook zo mooi, hier mag mijn vriendin gewoon langskomen en blijven slapen. Denk maar niet dat dat in een instelling kan. Dit is een aanloop naar het meedraaien in de maatschappij. Je wordt begeleid, maar je moet het zelf doen.”

Natuurlijk is er ook een categorie die wel altijd zorg nodig heeft, geeft Stephan van der Sluis toe. „Er zijn mensen die wel degelijk altijd een omgeving nodig hebben die 24 uur gestructureerd wordt.” In het wegloophuis werken geen psychiaters of artsen en er zijn al helemaal geen isoleercellen. Soms ziet het wegloophuis zich genoodzaakt de crisisdienst te bellen. „Je moet je eigen beperkingen onderkennen. Als iemand knetterpsychotisch is, kan hij hier niet blijven. Dan moet hij worden opgehaald door iemand van een psychiatrische instelling.”

Nee, dat is geen falen, vindt Van der Sluis. „Maar het is wel verdrietig. Ze zijn juist bij ons gekomen omdat ze zich in die instellingen slechter voelden.” Door de bewoners persoonlijke aandacht te geven probeert het wegloophuis te voorkomen dat mensen 'terug' moeten. „Als iemand zich begrepen voelt, isoleert hij minder snel. We laten hem zijn eigen mogelijkheden zien: waar is hij goed in, wat vindt hij leuk.”

Er is plaats voor zes bewoners in het wegloophuis. Ze moeten ouder dan achttien zijn en niet verslaafd aan alcohol of harddrugs. Iedere bewoner krijgt twee contactpersonen toegewezen. Die gaan samen met de bewoner op zoek naar vervolghuisvesting, een dagbesteding of een baan. De contactpersonen helpen bovendien bij het regelen van de financiën en het aanvragen van uitkeringen. De bewoners kunnen maximaal zes maanden in het huis blijven. Als de bewoner na zes maanden nog geen vervolghuisvesting heeft gevonden of nog niet op zichzelf kan wonen, kan hij terecht in het Vervolghuis. Daar is plaats voor vijf mensen, die maximaal achttien maanden mogen blijven. Ook daar worden de bewoners begeleid door contactpersonen om weer 'zelfstandig terug te keren in de maatschappij'.

Eddie (48) is zo ver nog niet. Hij schuifelt door de huiskamer van het wegloophuis. Een paar rasta-strengen komen onder zijn gebreide muts uit. Hij draagt een trui met te korte mouwen, zijn broek heeft hij hoog opgetrokken. Af en toe staat hij stil en knarst hard met zijn tanden terwijl hij geconcentreerd in zijn kopje thee kijkt. Eddie is muzikant en schrijft gedichten. Hij haalt een roze boekje te voorschijn, de bladzijden zijn omgekruld. Plechtig draagt hij er een gedicht uit voor. En dan nog eens. Het meeste is niet te verstaan, maar het metrum is krachtig. „Mooi”, zegt Safira. „Gaat het over je liefde?” Eddie knikt. „Een vriendin uit Amerika”, licht hij toe met een zwaar Amerikaans accent. Dan loopt hij verder, en lacht wat voor zich uit.

Van der Sluis: „De reguliere psychiatrische zorg probeert normpersonen te creëren. Ik vind dat je als zogenaamd tolerante samenleving afwijkend gedrag tot op zekere hoogte moet tolereren. Psychiatrie is namelijk geen ver-van-je-bed-show. Een kwart van de westerse bevolking heeft psychologische of psychiatrische problemen. Een kwart! Dan moet je dus niet gaan doen alsof dat eng en gevaarlijk is.”

Fred weet hoe het kan lopen. „Ik had ook gewoon een huis en 25 jaar een baan, hoor. Ik was fotojournalist.” Hij trekt zijn vest strak over zijn dikke buik en lacht even naar zijn vriendin. „Maar je maakt erge dingen mee. Dat doet iets met je. Plotseling vond ik mezelf op een

bankje. Met, inderdaad, een fles jenever om me warm te houden. Zo kan het gaan. Voor je het weet ben je een Hoog-Catharijnepatiënt.”

De namen van Wilma, Esther en Eddie zijn om privacyredenen gefingeerd.