

zorgindruk

Verwarde man

Verwarde man

Leed en herstel in 40 verhalen

Mark Verhoogt

de Graaff

Voor mijn zoons

Verwarde man

Leed en herstel in 40 verhalen

Mark Verhoogt

ISBN 978-90-77024-52-2

NUR 875

Vormgeving: MOL grafische vormgeving, Utrecht

Foto omslag: vanbeekimages.com

Foto auteur: zelfportret

© De auteur | Uitgeverij de Graaff, 2016

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en vermelding van de auteur(s) van het boek.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j°, het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever (Uitgeverij de Graaff, www.uitgeverijdegraaff.nl) te wenden.

INHOUD

Voorwoord door Wilma Boevink			7
Los	9	Krijtbord	49
Kelder	11	Taak	51
Kennismaking	13	Herinnering	53
Roken	15	Zitten	55
Envelop	17	Sloot	57
Pillen	19	Verlies	59
Lachen	21	Namen	61
Afdaling	23	Praatgraag	63
Gereedschap	25	Weten	65
Mankement	27	Wisselwerking	67
Radio	29	Stem	69
Zee	31	Groeten	71
Help!	33	Optreden	73
Paniek	35	Den Bosch	75
Café	37	Tijd	77
Ontspanning	39	Graancirkels	79
Staart	41	Balans	81
Schema	43	Verward	83
Heuvels	45	Briesje	85
Den Dolder	47	Openheid	87

Ongeveer de helft van de verhalen verscheen eerder als blog op de website van Altrecht. Daarbij gebruikte ik het pseudoniem Gabriël Baars. Deze verhalen heb ik later nog bewerkt.

VOORWOORD

Zo gaat dat ...

... met een verwarde man. En het is eigenlijk niet om te lachen: leven met heftige pieken en dalen, psychosen. Toch is Mark Verhoogt in staat om zijn leven te beschrijven met een nuchtere 'opgewektheid', soms zelfs op een lichtvoetige manier. In een reeks korte verhalen komt een veelheid van aspecten uit zijn dagelijks leven aan de orde: de psychotische crises, hun aanloop, opnames, de zwarteheid van de somberte, verlies, medicijnen, fietsen met de kindertjes, de gereed-schapskist, een mysterieuze enveloppe. Als lezer word je in eerste instantie een beetje op het verkeerde been gezet: door de korte stukjes en een zekere mate van – ja, wat is het eigenlijk – een lichte vorm van ironie? Het ontbreken van een rangschikking van de stukjes in tijd draagt daaraan bij. Verhoogt kiest voor sprongen in de tijd, van ver terug naar meer recent, naar minder recent en vice versa en dat door het hele boek heen. Het gaat namelijk niet om één groot verhaal, maar om anekdotes daaruit. Deze vorm stoort geenszins, maakt zelfs dat het leed en het leven van Verhoogt voor de lezer te behappen blijven. De gemiddelde mens wil tenslotte niet na twee pagina's in een diepe depressie geraken bij de confrontatie met zoveel lijden. 's Avonds is er immers ook weer het journaal. Zo zitten we nou eenmaal in elkaar.

Er ontstaat een eerste indruk als zou het leven met een bipolaire aandoening best te doen zijn. Sterker nog: zo'n aandoening blijkt een bron van vermakelijkheden te zijn en leidt soms tot hilarische situaties. En het lijkt goed voor een literaire carrière. Want daarvoor heeft Verhoogt ook veel in huis. Op elke bladzijde van deze bundel treft de lezer prachtige woordendansjes. De auteur is een ware scherp-slijper in dat opzicht. Hij schrijft over de lenigheid van taal. Maar ook over de beperkingen van taal als het gaat om ervaringen in bijvoorbeeld een manische psychose. Het woord buitenzinnigheid krijgt

een geheel nieuwe betekenis en – zo ontzettend mooi – ‘Ik moet weerstand bieden aan de onderstroom om met de golven te kunnen blijven spelen.’ Toen ik dat las, sprongen mij de tranen in de ogen. Daarbij is wat mij betreft het lelijke woord ‘zelfmanagement’ een vloek en voorgoed uit de gratie.

Ja, tranen van ontroering bij zoveel schoonheid van taalkunst. Maar later, bij het weggleggen van het boekwerkje en het laten bezinken, dan toch ook bij het ‘grote verhaal’. Want al die anekdotes bij elkaar opgeteld – ergens in mijn grijze cellen een beetje op een tijdelijk geplaatst en dan laten doordringen wat dat voor leven moet zijn (geweest) – dan komen de tranen wel. En met die tranen een enorm ontzag voor de man die het overleefde, sterker nog, die erdoor ging creëren, kunstenaar werd.

Want zo ging dat met die verwarde man: hij overleefde, hij schreef en liet ons delen. Zo iemand gun je alleen maar dat hij er over een paar jaar op terugkijkt en er hartelijk om kan lachen.

Wilma Boevink

LOS

januari 2015

Mijn ziektegeschiedenis begint in 1995. Aanvankelijk had ik een psychose. Daar kwam een depressie achteraan. Toen daar binnen twee jaar een nieuwe manische psychose op volgde, had ik een bipolaire stoornis. Daar kon ik een tijdje mee vooruit. In 2010 is de diagnose bijgesteld naar schizoaffectieve stoornis: buiten de episodes om heb ik altijd licht psychotische klachten.

Voortvloeiend uit dit alles had ik een pover zelfbeeld en kreeg ik te maken met sociale angst en paniekaanvallen. De universitaire studie waar ik ooit aan begon, heb ik niet af kunnen maken. Betaald werk heb ik mondjesmaat verricht. Mijn sociale contacten hadden er duchtig onder te lijden.

Toch heb ik niet te klagen. Mijn toestand is gestabiliseerd en met pillen en een uitgebalanceerde leefstijl hoop ik dat zo te houden. Met mijn vrouw en kinderen heb ik het getroffen. Ik heb naaste familie en een paar goede vrienden. Met de burens kan ik goed overweg en ik ben tevreden over de wijk waar ik woon. Ondanks dat er altijd nog wat schuurt, meen ik een betekenisvol leven te leiden.

Bij de afdeling FACT van Altrecht (een ggz-instelling in Utrecht) volgde ik de afgelopen vijf jaar met succes verscheidene therapieën: een groep voor mensen met psychotische aanleg, eentje ter bevordering van het zelfbeeld en een tegen sociale angst. Daarnaast volgde ik individuele cognitieve gedragstherapie en had ik begeleidende gesprekken. Een halfjaar lang nam ik deel aan een mindfulnessgroep, die me ertoe aanzette weer dagelijks te mediteren. Door het palet dat ik dankzij dit alles tot mijn beschikking kreeg, kon ik veel storende gedachten weerleggen of relativeren. Mooi bijkomend effect was dat het aantal storende gedachten verminderde, net als de ernst ervan.

Mijn toenmalige therapeut meende dat ik, gezien de stand van zaken, mogelijk weg kon bij FACT. Gewend als ik was aan bijstand van de ggz, ging ik ervan uit dat ik dan terug zou gaan naar de poli bipolair, waar ik voorheen een jaar of vijftien cliënt was. ‘Dat hoeft niet,’ zei ze, ‘er is ook de optie om onder controle te zijn bij de eerstelijnszorg.’ Terug naar de huisarts dus. Dat betekent niet dat ik genezen ben verklaard, het is wel de markering van een nieuwe fase in mijn herstel.

Het is de kers op de taart: ik laat de psychiatrie achter me. Hoewel de banden nooit helemaal verbroken worden, neem ik een belangrijke stap die me met trots vervult. Het komt erop neer dat de huisarts medicatie voorschrijft en laagfrequent de vinger aan de pols houdt. Dat is het. Psychiaters, therapeuten en spv’ers blijven buiten beeld.

Na twintig jaar mét gloort een toekomst zónder hulpverlening, een machtig vooruitzicht. Geen periodieke gang meer naar de Lange Nieuwstraat om te melden dat het wel goed gaat of net iets minder. Dan ben ik cliënt-af. Hopelijk voor lang. De kwetsbaarheid blijft, daar leef ik mee. Dat kan vanaf nu op eigen benen, met losse handen.

Vaarwel dus, wachtkamer. Dag dame achter de balie. Tabee hulpverleners. Het ga jullie goed!

KELDER

juni 2012

Herstel ligt in de crisis besloten.

Mijn herstel begint in een werfkelder aan de Oudegracht. Daar doe ik mee met een mindfulnessgroep onder begeleiding van Roel. We doen een liggende oefening, de zogenoemde bodyscan. Het is de eerste keer dat ik deelneem aan de groep. Er zijn veel onzekere factoren. Geen idee wat ik precies zal aantreffen en hoe de bijeenkomst verloopt.

Inmiddels worstel ik al jaren met paniek en de angst voor paniek. Het komt en het gaat, en het komt steeds weer terug. Ik zou graag hulp hebben bij het aanpakken ervan, maar een psycholoog is nog niet beschikbaar. Het blijkt lastig zelfstandig de angst te lijf te gaan. Mijn wereld wordt zienderogen kleiner. Alleen het hoogst noodzakelijke onderneem ik, bang als ik ben door paniek overmand te worden.

Het is al een flinke toer om bij de kelder te komen. Op de fiets doen zich veel incidenten voor, waarbij toevallig opgevangen woorden of gebaren betrekking op mij lijken te hebben. Ze bederven mijn stemming en maken me nerveuzer dan ik al ben.

Gehavend kom ik aan.

Na een voorstelrondje mogen de schoenen uit. De mijne zet ik onder de kapstok. Stoelen en tafels gaan aan de kant. Uit een belendende ruimte komen groene, zichzelf opblazende matjes. Die worden zo gerangschikt, eng dicht tegen elkaar, dat ieder een plek heeft om te liggen. Negen personen telt de groep. Begeleid door de stem van Roel gaan we met de aandacht naar het lichaam, te beginnen bij de voeten. Dan langzaam omhoog: enkel, kuit, knie, bovenbeen.

Dat gaat goed.

Bij de buik aangekomen echter gaat mijn hartslag omhoog en versnelt mijn adem. Verdraaid, bij een ontspannende ligoefening verwacht ik geen paniek. De zenuwen zouden nu door mijn keel moeten gieren, ware het niet dat die zich dusdanig dichtknijpt dat er nauwelijks nog iets door kan. In mijn hoofd deint één gedachte: ik ... moet ... weg hier. Maar mijn schoenen staan vier of vijf matjes verderop en ik kan mijn jas ook niet bereiken zonder de anderen te storen. En de anderen storen wil ik zeker niet. Ik probeer de aandacht weer op mijn lijf te richten. Des te bewuster word ik van mijn panische toestand. Ik wil me niet laten kennen en blijf liggen, kan niet langer, blijf liggen, ik sterf, blijf liggen, het gaat niet, blijf liggen, hoe lang nog? Uiteindelijk ga ik rechtop op mijn matje zitten. Dat is iets beter. Zo blijf ik met mijn armen op mijn knieën zitten tot de oefening achter de rug is.

Een half jaar lang ga ik wekelijks naar de groep, telkens een torenhoge tegenzin overwinnend. Steeds ben ik beducht voor paniek, met name bij die liggende oefening. En de paniek komt ook. Mijn keel knijpt weer dicht en een onbedwingbare wens om te vluchten plant zich in mijn hoofd. De wetenschap dat het overwaait, brengt me niet tot bedaren.

Het waait wel over. Ik kan het doorstaan. Geleidelijk groeit mijn vertrouwen. Van de aanvallen ben ik nog niet af, maar het besef dat ze van tijdelijke aard zijn krijgt een grotere plaats.

KENNISMAKING

januari 1995

Mijn zucht naar inzicht heeft me herhaaldelijk in de tentakels van de waan gedreven. De eerste kennismaking met totale gekte vond plaats tijdens het begin van mijn tweede studie. Ik herinner me niet veel van de aanloop ernaartoe. Erg ongelukkig kan ik niet geweest zijn, toch moet me wel wat dwars gezeten hebben, een vaag algemeen onbehagen.

Voor onderwijskunde ben ik naar Utrecht gekomen, een degelijke studie met een deugdelijke carrière in het vooruitzicht. De opleiding op zich bevalt me nog wel. Dat vooruitzicht staat me tegen: ergens op kantoor onderwijsmethoden uitdenken? Het komt niet tot leven. Ik wil iets diepgravender dan dat, loop met vragen over de betekenis van het bestaan. Daar wil ik aandacht aan besteden. De Universiteit voor Humanistiek, die een levensbeschouwelijke studie op humanistische grondslag verzorgt, adverteert met 'De mooiste studie is de mens.' Dat spreekt me meteen zo aan dat de overwegingen om over te stappen niet lang duren. Ik zal zoeken naar zin, naar antwoorden op levensvragen. De studie leidt onder meer op tot geestelijk werker, mensen bijstaan in kwesties rond leven, ziekte en dood.

Ik voel me geroepen. Het wordt mijn bestemming.

Tussen wens en mogelijkheden zit echter een discrepantie. Dat blijkt al als ik in januari een bedelaar ontmoet. De man ziet er verzorgd uit en draagt een bloem in de palm van zijn hand. Hij zegt te bedelen om zijn spirituele manier van leven mogelijk te maken.

Mijn interesse is gewekt.

In plaats van alleen wat geld te geven, stel ik voor een stukje samen op te lopen. Met mijn verse, diepgravende studie in gedachten meen ik hem, zonder dat er een vraag is, mentaal tot steun te kunnen zijn.

Al gauw blijken de rollen omgekeerd.

Een licht verontrust gevoel negerend nodig ik hem uit voor een kom soep in mijn studentenkamer. Daar maakt de man me in een kort gesprek veel duidelijk. Hij fileert mijn ongenoegen en laat zien hoe het anders kan. Na zijn vertrek slaat dat ongenoegen vrij plots om in een verstrekkende vredelievendheid.

Een doorwaakte nacht volgt.

Daarin leer ik alles wat er te leren valt over het bestaan op aarde en ver daarbuiten. Meestentijds gelegen op een matras in het midden van de kamer onderga ik intern een stoomcursus over het wezen der dingen. Eerst vormen de woorden van de bedelaar de basis, later zijn dat herinneringen en ter plekke voor mijn geestesoog ontstane beelden.

Mijn zucht naar inzicht wordt bevredigd.

Zo klaargestoomd zal ik de volgende dag kunnen beginnen met mijn heilzame arbeid: vrede en liefde verspreiden. Dat ik, zoals ze me later vertellen, die nacht ook naakt bij een huisgenote voor de deur sta, gooit roet in het eten. 's Ochtends verschijnen mijn moeder en mijn vriendin ter plekke, komt de huisarts erbij en is een opname snel geregeld.

Zo eindigt het verhaal van een gezonde jongen waar grof gezien niets aan mankeert. Zelf ben ik te ver heen om de ernst van de situatie in te zien.

Dat komt later.

ROKEN

april 2014

Hoe verslavend ook, roken blijft een symbool van vrijheid en autonomie. Mijn geschiedenis met tabak begint bij blowen. Er moet toch iets bij de wiet als er geen pijpje voorhanden is, en kretek is ook niet alles. Overigens kan de wiet meegespeeld hebben bij het ontsporen van mijn geest, maar dat terzijde. Later blijkt dat een gewone sigaret ook een lichte high kan veroorzaken. Dat gebeurt tijdens de eerste opname in het Sanatorium in Zeist. Er is een rookruimte waar de gezelligheid samenbalt. Je móét daar zijn om aansluiting te vinden met de anderen. Een paar trekjes zijn zo genomen, evenals de eerste sigaretten gebietst. De stap naar de aanschaf van een pakje is dan niet meer ver weg.

Een stevige roker ben ik nooit geweest, stevig genoeg evenwel om na verloop van tijd niet meer zonder te kunnen. Als je de dag niet zonder kunt beginnen, is verslaving een feit, ook als je het verspreid over die dag bij zes sjekkie's houdt.

Pas als ik mijn lief leer kennen, acht jaar later, kom ik ervanaf. Ik volg een dure cursus. Het is dan een hele opluchting en vier jaar lang ben ik blij rookvrij te zijn. Tot een plotse behoefte aan autonomie zich aandient. Die behoefte uit zich in de gang naar de snackbar om een pakje Drum te halen, niet mijn merk (ik had nog steeds een merk!), maar de automaat biedt niet anders. Op het balkon thuis geniet ik van mijn herwonnen vrijheid. Volwassenheid gaat naar mijn idee goed samen met de vaardigheid je te beperken tot een sjekkie per dag, bij voorkeur aan het eind van die dag. Verder niet, daar blijft het bij.

Een grotere illusie is nauwelijks denkbaar.

Bovendien blijkt het kopen van dat pakje shag de opmaat voor een diepe duik in de waanzin. Daags erna zit ik met een manische psychose in de separeer in Nieuwegein. Weer een beetje bij zinnen begeef ik me met regelmaat naar de rookruimte of naar buiten om tegen heug en meug de verplichte sjekkies te draaien. Door de stress worden ze echter zo strak dat er nauwelijks lucht door kan. Sigaretten bieden ook weinig bevrediging, toch ga ik ermee door.

Om ervanaf te komen moet er een paar jaar later opnieuw een fors bedrag op tafel voor een consulente. Intussen heb ik wel goed door hoe de verslaving werkt. Hem zelfstandig het hoofd bieden, lukt echter niet. De begeleiding heeft een gunstige uitwerking, maar na een half jaar, tijdens het proberen van nieuwe medicatie, spelen zenuwen op en slaat de nicotine me opnieuw in de boeien.

Het al dan niet roken is nauw verweven met het verloop van mijn ziekte. Nu doe ik alweer een tijdje zonder. Maar eens een roker, altijd een roker, lijkt het, zelfs als je geen haal meer neemt. Een platgetrapte peuk op een stoeptegél kan al dat tikje geven, even laten weten dat de banden er nog zijn: tussen rook en genot, tussen rook en een moment voor jezelf, tussen rook en autonomie en vrijheid.

Doorlopen maar, onderwijl even denkend hoe het zou kunnen zijn.