

Een klein groen **Monstertje**

Verhalen geïnspireerd
door de psychiatrie

Een klein groen Monstertje

Verhalen geïnspireerd
door de psychiatrie

Een klein groen monstertje.
Verhalen geïnspireerd door de psychiatrie.
Uitgeverij Tobi Vroegh.

©2016 Wietske Aupers, Ralph Mulder, Lennert Ras, Marjo Oosterholt, Wouter de Vries,
Monica Botman, Monique van Osch, Ingrid Punt, Jeannine van Dijck, Peet Langen

ISBN

Redactie: redactieteam Uitgeverij Tobi Vroegh
Omslagontwerp: Henk Bergen
Vormgeving omslag: Adriana Schuurman
Vormgeving binnenwerk: Jacoline Eigenraam

De verhalen van Wietske Aupers verschenen eerder in *Foolcolor* 61, oktober 2008 ('Een klein groen Monstertje. Verhaal van een zorgmijder'), in *Klantenkrant* nr 55, oktober 2007, en het in 2008 in eigen beheer uitgegeven boekje *Linzensoep* ('De Zwerf') en in *Klantenkrant* nr 57, februari 2008 ('Retourner à Paris'). 'Kerstwarmte' van Jeannine van Dijck verschijnt tevens in *Stilte, opname!*, een bundeling verhalen van haar hand, een uitgave van Uitgeverij Tobi Vroegh.

Non-profit uitgeverij Tobi Vroegh geeft egodocumenten, romans, dichtbundels, kinderboeken, brochures, onderzoeken en een scheurkalender uit met een link naar psychiatrie. Zij wil zo bijdragen aan de emancipatie en participatie van mensen met een psychiatrische aandoening.

Inhoud

1.	Wietske Aupers, <i>Een klein groen monstertje. Verhaal van een zorgmijder.</i>	6	11.	Monica Botman, <i>Blootgewoon.</i>	52
2.	Wietske Aupers, <i>De Zwerf.</i>	9	12.	Monica Botman, <i>Sproetjes.</i>	56
3.	Wietske Aupers, <i>Retourner à Paris.</i>	11	13.	Monique van Osch, <i>De tramrit.</i>	65
4.	Ralph Mulder, <i>Zeg pillendokter, heeft u ook een wonderpil?</i>	14	14.	Ingrid Punt, <i>Another day in Paradise.</i>	69
5.	Lennert Ras, <i>Het gevecht.</i>	34	15.	Ingrid Punt, <i>Kwestie van gevoel.</i>	72
6.	Marjo Oosterholt, <i>Cybermannen.</i>	37	16.	Ingrid Punt, <i>Schimmen.</i>	74
7.	Marjo Oosterholt, <i>Zand erover.</i>	40	17.	Jeannine van Dijck, <i>Kerstwarmte.</i>	75
8.	Wouter de Vries, <i>Culinaire capriolen.</i>	43	18.	Jeannine van Dijck, <i>Steekje los.</i>	77
9.	Wouter de Vries, <i>Misère.</i>	46	19.	Peet Langen, <i>Het zaadje dat wilde sterven.</i>	84
10.	Wouter de Vries, <i>Smoesjes.</i>	50			

1.

Wietske Aupers,

Een klein groen monstertje. Verhaal van een zorgmijder.

'Joehoe, háálloo, ik ben Helena de Malle, van de Riagg!' Ik keek vanaf de trap van mijn Rotterdamse bovenwoning naar beneden en zag een ietwat overdreven opgedofte vrouw staan. Het doordringende geluid van mijn deurbel had me wreed uit mijn overpeinzingen gehaald. Ik dacht in die periode de raarste dingen: dat een grote groep mensen mij hypnotiseerde, en dat ik daar pas weer uitgehaald zou worden als ik een aantal zeer ongewone dingen deed. Weggaan en de deur open laten staan was nog het minste, naakt het nabijgelegen kanaal overzwemmen misschien wel het vreemdste. Tussen de 'opdrachten' door werd mijn geest onthaald op de meest merkwaardige 'verhalen' van mensen die ik niet kende.

Toen Helena licht hijgend bovenkwam, bood ze me een groen pilletje aan. 'Semap', zei ze erbij. 'Dit is een nieuwe test', schoot het door mij heen. Ik pakte het tabletje aan, liet Helena bij de deur staan en liep naar de keuken. Helena liep achter mij aan. Ik schonk mijzelf een glas water in, maakte een handbeweging alsof ik het pilletje inslikte, maar verborg het ondertussen in de palm van mijn hand. Toen Helena tevreden de kamer weer inging, mikte ik het groene dingetje in de prullenbak.

Maar Helena kwam terug, elke week, en elke week had ze Semap bij zich. Het was het enige ogenblik in de week dat ik van mijn bed af kwam voor iets anders dan eten. Als ik honger kreeg, ging ik naar een van de vier snackbars in de buurt. De rest van de tijd lag ik te luisteren naar de verhalen die ik mijzelf vertelde. Voor Helena deed ik alleen open omdat ik het doordringende geluid van de deurbel niet verdroeg.

Na een week of drie besloot ik uit pure balorigheid het pilletje van Helena eens een keer wel te nemen, al had nog steeds niemand mij verteld waarvoor het eigenlijk bedoeld was. Niet: 'Je hebt een psychose gehad en

dit is een medicijn daartegen', nee, gewoon: 'Hier, Semap, en tot volgende week.' Kort nadat ik het groene monstertje had ingenomen – Helena was alweer weg – begonnen mijn armen rare bewegingen te maken zonder dat ik er controle over had. Hoewel ik geloof dat Helena ergens een telefoonnummer had achtergelaten, durfde ik haar niet te bellen; dan moest ik immers vertellen dat ik eerder de Semap had weggemoffeld en in de prullenbak gemikt.

De vreemde armbewegingen verdwenen en ik besloot de pilletjes te blijven nemen, nog steeds in de waan dat het een 'test' was en dat het niet de bedoeling was ze te weigeren maar te ervaren wat het is om een psychiatrisch patiënt te zijn. Toen Helena mij vroeg of ik wilde worden opgenomen zei ik dan ook ja, omdat het mij in dat toneelstukje een logische volgende stap leek... Ik moest ervaren hoe een psychiatrisch ziekenhuis er van binnen uitzag.

Niet leuk, kan ik je wel vertellen. Ik verbleef daar twee maanden zonder dat er veel gebeurde, behalve dan dat de ziekenhuispsychiater mij van de medicijnen afhaalde. Aan het eind van de opname vertelde hij mij dat ik een 'randpsychose' had gehad. Hij raadde mij nog aan in behandeling te gaan bij een vrijgevestigd therapeut: een keer per week praten. Wat ik de rest van de week moest doen, moest ik zelf maar uitzoeken.

Ik vond een therapeut en ging daar twee keer op bezoek. Het werd geen succes. Omdat mijn hoofd weer vol verhalen zat, kon ik mij nauwelijks concentreren op wat zij vertelde of vroeg. Ik kreeg weer medicijnen, Seroquel nu, nam ze in, maar stopte daar na korte tijd alweer mee. Ik begon lange stukken te lopen, naar de vreemdste bestemmingen. Vaak liep ik naar de bibliotheek, soms ook zomaar naar een buitenwijk.

Op een dag kwam ik thuis en stonden er twee politieagenten voor de deur en een psychiater. Na een kort gesprek besloot de laatste dat ik opgenomen moest worden; *moest* nu, niet *mocht*. Ik werd, na een korte tussenstop in een politiecel, naar een kliniek gebracht. Daar moest een rechter beslissen of die opname wel terecht was. Die besloot dat ik naar huis mocht. In mijn hoofd dwarrelden alweer de gekste ideeën rond en zodra ik kans zag, liep ik een willekeurige richting op... Ik liep door tot diep in de

nacht en maakte beangstigende momenten mee. Zo bevond ik me bijvoorbeeld plotseling, in het donker, in een straat die in het nieuws was geweest vanwege een steekpartij, zonder dat ik wist hoe ik daar was gekomen.

Uiteindelijk besloot ik me weer bij de kliniek te melden en me te laten opnemen. Tijdens mijn opname deed ik niet veel meer dan thuis: op bed liggen en luisteren naar mijn eigen verhalen. Af en toe kwam er iemand van het personeel langs met alweer een ander medicijn: Risperdal. Ook werd ik met enige regelmaat in mijn overdenkingen gestoord voor gymnastiek, een wandeling of creatieve therapie. Vrijwel het enige wat ik daar heb gedaan was kralen rijgen – best leuk voor een keer, maar wat is er therapeutisch aan? Over je ziekte werd verder niet gesproken. Tijdens een verblijf van vier maanden heb ik één keer een psychiater gezien. Het verpleegkundig personeel zat in een glazen hokje. Wie een verpleegkundige wilde spreken moest achter een witte streep blijven staan die dit aquarium scheidde van de ruimte waar de patiënten verbleven.

Ik was een *zorgmijder* die zich overgaf, voor dat moment in ieder geval, ik ben later nog vaker weggelopen. Als ik nu terugdenk aan de botte behandeling in de kliniek en de onverschillige houding van Helena en de ziekenhuispsychiater, vraag ik me vaak af: was het eigenlijk wel *zorg* wat ik destijds meed?

2.

**Wietske Aupers,
*De Zwerf.***

‘Zo,’ sprak de psychiater. ‘Dan zullen we nu eens kijken of we u van de zwerf af kunnen helpen!’ Ik had al een jaar lang niet veel meer van de wereld gezien dan het Sterrebos en nog een paar andere plukjes groen in de omgeving van de kliniek aan de Hereweg in Groningen. Maar het stond in mijn dossier: anderhalf jaar daarvoor had ik Rotterdam en omgeving afgeschuimd, en ook van de provincies Groningen en Drenthe had ik flink wat gezien.

Laten we zeggen dat de bezorgdheid terecht was, maar de timing een beetje slecht. Maar ach, een psychose komt ook nooit gelegen, waarom zou de hulpverlening dan op het juiste moment moeten komen? Tenslotte had ik het zelfs een keer tot Parijs gebracht. Daar mag je anderhalf jaar na dato nog wel de wenkbrauwen over fronsen. De verpleegkundige die mij opving na die merkwaardige reis vertrok geen spier van haar gezicht. Als zij op dat moment had gezegd waar die psychiater anderhalf jaar later mee kwam, had ik dat misschien wel op zijn plaats gevonden, maar ze zweeg.

In de tijd dat ik nog geen schizofrenie had, zwierf ik ook. Met mijn ouders beleefde ik lange fietsvakanties in Frankrijk, België en Drenthe, en trok ik met de boot door Noord-Holland en Friesland. Eenmaal volwassen geworden, ging ik in mijn eentje op de fiets naar Brussel en trok ik lopend met een rugzak langs de Nederlandse kust. Toen ik uit mijn laatste psychose ontwaakte, begon ik voorzichtigjes aan met wandelen. Zoals gezegd liep ik vaak een rondje Sterrebos en in het weekend kwam daar de omgeving van mijn ouderlijk huis in een klein Gronings dorpje bij. Op een dag besloot ik door te lopen tot het volgende dorp. Voorzichtigheidshalve had ik dit aan mijn vader gemeld. Die liet me gaan en kon me na een uur of twee weer verwelkomen. Inmiddels woon ik in dat dorp, waar ik ben opgegroeid,