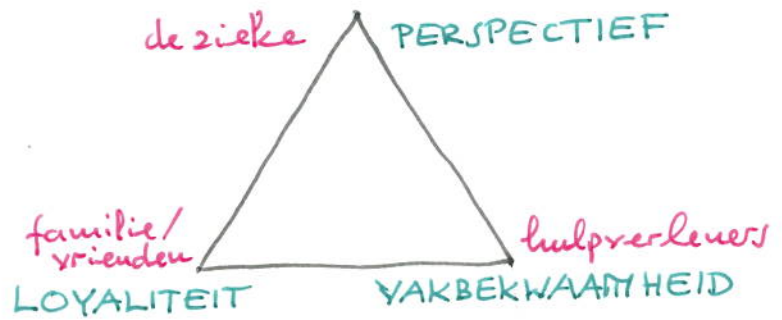


In beweging...



Elkaar opnieuw zoeken

Afgelopen donderdag gebruikte ik de driehoek weer. In mijn gesprek met een echtpaar benutte ik dit plaatje om de onderlinge verhoudingen tussen ons drieën te schetsen. Hij is in behandeling bij mij en hoopt daarmee vooruit te komen. Ik probeer bij hem aan te sluiten door luisterend en doorvragend datgene in te zetten wat hem kan helpen perspectief te krijgen. En wat maakt zij mee? Hoe beïnvloedt zijn ziekte haar doen en laten? Wat vraagt dat van haar? Hoe ervaart ze dat?

Omgaan met een langdurig zieke

Met dit A-4-tje ga ik vooral in op de beleving van mensen uit het thuisfront, die betrokken zijn bij iemand die al lange tijd ziek is. Wat houdt loyaliteit dan in? Hoe ver gaat dat? In ons land zetten 4 miljoen mantelzorgers zich in, dus zijn nogal wat mensen met dit soort vragen bezig. In 1988 schreef Rolland over de impact van chronische – soms levensbedreigende – ziekten op families en vrienden. Ik bewerk zijn overzicht van ernstige lichamelijke en/of psychische klachten tot:

	invaliderend		niet invaliderend	
	acuut	geleidelijk	acuut	geleidelijk
fataal progressief	spina bifida	spierdystrofie aids	leverkanker borstkanker	.
mogelijk fataal progressief terugkerend stabiel	.	dementie multiple sclerose longemfyseem	.	.
niet fataal progressief terugkerend stabiel	angina beroerte	.	lichte hartaanval	.
	plotsdoofheid	psychische stoornis	epilepsie	ziekte van Crohn
	dwarslaesie	.	.	.

Nu is deze indeling allesbehalve volledig en heeft het ook iets arbitrairs. Zo is een dwarslaesie na een ongeluk geen *ziekte*, maar de gevolgen zijn ingrijpend en blijvend en daarom neem ik het op. En ja, op meerdere plekken kan 'psychische stoornis' in dit schema worden gezet. Dat is afhankelijk van de aard van de klachten. Bij de plaats die ik hier koos gaat het om psychische klachten die geleidelijk ontstaan, niet fataal zijn, maar wel langdurig zijn. Dat is dan bijvoorbeeld omdat iemands verstandelijk vermogen is aangetast, of omdat de stemming structureel negatief is, of omdat iemands persoonlijkheid verandert door een ziekte. Zulke klachten zijn bijzonder belastend, allereerst voor de persoon die het betreft, maar zeker ook voor familie en vrienden. Wat doet het ziek zijn van de ander met hen? Kijk eens mee in dit aangrijpende, tegelijk hoopgevende verhaal over een ernstige depressie.

Als iemand 'ver heen' is...

Naast de leerboeken *Hoofdsom der Psychiatrie* en *Nieuwe Neurosenleer* staat in mijn boekenkast van dezelfde schrijver nog een 3^e boek. Zeker daarvan is de titel bijzonder goed gekozen: *Ver heen*. Het gaat hier om het autobiografische verslag van oud-hoogleraar psychiatrie en ex-psychiatrisch patiënt P.C. Kuiper. Op de flaptekst achterop het boek wordt zijn ziektegeschiedenis kort samengevat met: *... een periode van enkele jaren, waarin twijfels plaatsmaken voor noodlottige zekerheden: 'Ik ben het niet waard geleefd te hebben, te veel onheil heb ik aangericht, te veel verdriet veroorzaakt.' Tegen de toenemende angsten heeft hij geen verweer meer, zijn denken wordt beheerst door wanen. 'Psychotische depressie' is de diagnose en tot twee keer toe is maandenlange opname noodzakelijk. Een schijnbaar uitzichtloze situatie voor hem zelf en zijn omgeving.*

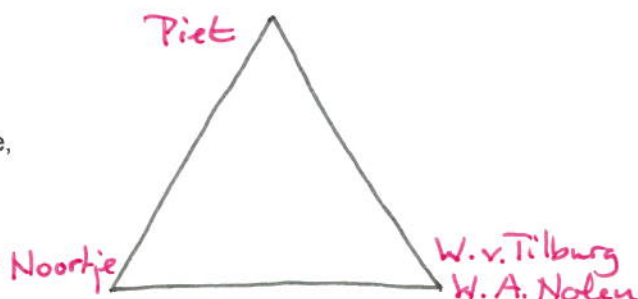
Enkele keren heb ik dit boek gelezen en de DVD *'Een psychiater ontleed'* bekeken. Daardoor weet ik zeker dat de tekst achterop het boek iemand tekort doet. Er staat namelijk: *Door een combinatie van psychotherapie, medicijnen en activiteitentherapie (schilderen) treedt gaandeweg verbetering in, leidend tot volledig herstel.* Dat klopt wel, maar in die combinatie moet absoluut een 4^e factor genoemd worden: het aandeel van Noortje Kuiper-Miskotte, zijn echtgenote. Want in dit levensverhaal van Piet Kuiper blijkt het samenspel in de driehoek van grote betekenis voor zijn herstelproces. Zoals hij zelf in het boek schrijft: *Dikwijls heb ik me de vraag voorgelegd: hoe zou het me vergaan zijn, wanneer ik niet optimaal gesteund zou zijn door mijn vrouw? Inderdaad, haar aandeel was onmisbaar.*

Even een overzicht van wat er speelde.

De depressie van Kuiper begon tijdens een infectieziekte, die maar niet over ging. Hij is bang dement te worden en merkt: *Aan Noortjes aanwezigheid ontleende ik een gevoel van veiligheid en ik ging me meer en meer aan haar vastklampen.* Hun vakantie samen zorgt niet dat de klachten opklaren, hij legt zijn werk neer en komt onder behandeling van zijn collega Van Tilburg. Een klinische

opname volgt, maar brengt geen genezing. Twee jaren later, bij de tweede opname benoemt Kuiper naar psychiater Nolen te twifelen tussen twee gedachten: *ik ben dement en daardoor kan ik allerlei dingen die ik in mijn hoofd haal niet corrigeren. De andere: ik ben in de hel, die ik rechtvaardig verdiend heb.*

Direct vervolgt hij deze regels met: *Noortje was bij het interview aanwezig.* Dit zinnenstukje is typerend voor het hele boek. Want Noortje gaf haar loyaliteit op een duidelijke manier vorm. Ik denk dat zij zou zeggen: Bij ziekte betekent loyaliteit: elkaar opnieuw zoeken. En als je gaat zoeken doe dat dan op drie plekken: bij de ander, in jezelf en wat er tussen jullie onderling gebeurt. Stel jezelf geregeld deze 3 vragen.



1 Wat gebeurt er met mijn zieke ... (man / vriendin / moeder / ...)?

Probeer op de hoogte te raken van het ziektebeeld. Wat is er precies aan de hand? Wat gebeurt er in de behandeling? Hoe zijn de vooruitzichten? Bevraag de hulpverleners. Heb je een goed idee, kom er mee. Wees daarin authentiek, zó zoals de ander je kent. Je bent niet verantwoordelijk voor de ziekte van een ander. Neem ook niet de taak van hulpverlener op je. Ondersteun voor zover je dat kunt en blijf bij jezelf.



Populieren in Voorst – gouache op aquarelpapier

Voorbeeld? Op de avond, dat Kuiper een gevaar werd voor zijn omgeving kwam Van Tilburg langs voor overleg. Samen werd besloten tot een opname. Noortje stelde haar angstige man gerust: *“Je gaat nu wel van huis weg, maar niet van mij. Morgen ben ik weer bij je.”*

En dus was ze de dag erna in de Valeriuskliniek.

2 Wat gebeurt er in mij?

Wat maakt de ziekte van de ander bij je los? Hoe beïnvloedt het jou? Wie kan voor jou daarbij een klankbord zijn? Werk eraan zelf gezond te blijven naar geest, ziel en lichaam. Betrokkenheid heeft een keerzijde. Het risico bestaat dat je wordt meegezogen door wat de ander meemaakt en ongemerkt je hele doen en laten daarop afstemt. Vraag jezelf eens af: Wat doe ik *niet* meer vanwege mijn betrokkenheid bij de ander? Komt het nog voor dat ik vrienden bezoek? Is er nog tijd voor ontspanning? Als je jouw eigen grenzen niet bewaakt loop je kans overspannen te worden, maar dan kun je ook geen steun meer bieden.

Kuiper, denkend aan zijn vrouw, ontdekt *hoe ik tekort was geschoten, haar belachelijk had gemaakt, haar de muziek had afgenomen, haar geloof had bespot en verzuurd hetgeen ze prettig vond.* Hoe Noortje dit alles verwerkte wordt niet beschreven, wél wordt duidelijk dat zij de initiatieven neemt in wat nodig is. Zij heeft behoefte aan rust in Voorst, dus dat doen ze. En: *Het was Noortjes idee vouwfietsen aan te schaffen, zodat we eerst konden autorijden en dan op verschillende plaatsen starten voor fietstochtjes.*

3 Wat gebeurt er tussen ons?

Bespreek steeds samen wat alle veranderingen vanwege de ziekte in de onderlinge omgang doen. En vereenvoudig het leven met elkaar. Wie ziek is kan besluiteloos zijn en moeite hebben met alles wat er op een dag speelt. Zorg dat eerder gemaakte keuzes over hoe het dagelijks leven in te richten – tijdstip van eten, typische gezinsgebruiken enz. – niet steeds bediscussieerd worden. Praat zoveel mogelijk met elkaar over wat je beiden meemaakt.

Nog één fragment. Kuiper beschrijft een voorval, toen hij nog in zijn waanwereld verkeerde: *We zaten samen op een bankje in de herfstzon. “Is het werkelijkheid dat ik gewoon met je praten kan, terwijl ik dacht dat je Noortje niet was? Als ik wel dacht dat je Noortje was, meende ik je leven verpest te hebben.”* “Ja, we zitten hier echt samen op een bankje. En ik heb je al ontelbare malen proberen duidelijk te maken, dat je mijn leven absoluut niet hebt bedorven. Ik heb een heel goed leven met je gehad.” Dan oppert Noortje voorzichtig het toekomstperspectief waar ze op hoopt: *“En zouden ons niet nog wat goede jaren te wachten kunnen staan?”* Ze blijkt gelijk te krijgen. Haar man herstelt volledig en ze hebben nog 16 jaren samen, tot Piet Kuiper op 82-jarige leeftijd komt te overlijden.