

Het verhaal van Kate

Copyright: Ypsilon

Bron: www.schizofrenieplein.nl/hulp/nieuws/yn83/kate.htm

Noot van de samenstellers van deze tekst: het verhaal van Kate gaat over een moeder van een zoon met schizofrenie. Voor een begrip als 'empowerment' en de uitwerking daarvan, maakt het in de praktijk voor naastbetrokkenen geen verschil om welke stoornis of ziekte het gaat.

Al een paar keer heb ik dat woord horen vallen en op de landelijke dag van Ypsilon hoor ik het alweer: *empowerment*. Is dit een nieuw modewoord? En waarom weer zo'n Engels woord dat zich bovendien moeilijk laat vertalen? Wat moet ik ermee? Maar als ik de min of meer gebrekkige vertaling goed tot me laat doordringen, word ik minder sceptisch. Het betekent zoiets als: je lot in eigen handen nemen, zelf je leven besturen. En dat klinkt mij als muziek in de oren.

In gedachten ga ik zo'n anderhalf jaar terug in de tijd. Ik ben op dat moment helemaal niet tevreden met mezelf. Ik wil veranderen, assertiever en krachtiger worden. Maar al mijn goede voornemens ten spijt komt er niets van terecht. Het lukt me eenvoudig niet. Ik word geleefd door het leven zoals het op me afkomt. Door de ziekte van Joost, door de spanningen die daardoor ontstaan, door de drukte. De omstandigheden hebben zoveel invloed op mijn leven. Wat wil je ook, Joost woont thuis en is de hele dag om me heen. Het is een hartstikke lief en spontaan joch en ik geef veel om hem. Maar het is zo doodvermoeiend om dag in dag uit met hem op te trekken. Vanaf het moment dat hij zijn bed uitkomt zou ik me kunnen ergeren. Meestal komt hij ongewassen en onverzorgd naar beneden, maakt hij er een bende van als hij koffie zet, zit ik de hele dag in die vieze sigarettenrook en moet ik de hele dag zijn favoriete muziek aanhoren. Los van alle andere kleine ergernissen vreet hij bovendien aandacht en energie. Als ik zou willen zou ik hem de hele dag kunnen corrigeren. Maar ik doe het niet. Aan veel dingen ben ik inmiddels gewend en het heeft immers geen zin om me er druk over te maken. Daar worden we allebei heel onrustig van. Meestal blijf ik geduldig keer op keer zeggen dat hij zich goed moet verzorgen en niet zo'n troep moet maken. Maar ik laat hem ook wat huishoudelijke werkjes of boodschapjes voor me doen. Dan doet hij in elk geval toch nog wat. Ik blijf hem moed inspreken en met wat humor hebben we af en toe ook nog lol met elkaar. Zo is het allemaal best redelijk te behappen.

'Het gaat mis tussen Ben en mij: we begrijpen elkaar niet meer'

Toch krijg ik af en toe flink de zenuwen, want er zijn namelijk nog meer bewoners in dit huis. Lieke bijvoorbeeld die nu aardig begint te puberen. Ze vindt dat Joost stom doet en dat ik hem voortrek. En Floris ergert zich soms groen en geel. Hij zegt Joost ronduit dat hij zich niet zo moet aanstellen. Martine loopt hem te corrigeren als ze thuis is omdat ze graag wil dat alles goed gaat. Maar de ergste van iedereen is Ben. Hij kan er helemaal niet tegen dat Joost maar niets doet. Hij ergert zich bij tijd en wijle nog meer dan Floris aan honderd-en-één dingen die niet gaan zoals ze volgens hem zouden moeten gaan. Hij maakt zich er wel druk om, hij maakt zich er af en toe zelfs kwaad over. En als er nu iets is waar Joost niet tegen kan, dan is het kritiek en boosheid. Hij trekt zich dan terug op zijn kamer en slaat gelijk weer door. Hij ziet Ben niet meer als zijn vader maar als satan of Hitler en hij wordt er moordlustig van. Ik heb me inmiddels ontpopt als een echte bemiddelaar. Tegen Joost zeg ik: 'Joh, maak je niet zo kwaad, als papa niets om je gaf dan zou hij zich ook niet zo druk maken. Het is gewoon onmacht dat hij zo boos wordt. Hij wil je graag helpen.' En tegen Ben zeg ik: 'Joh, maak je niet zo kwaad, hij heeft het al zo moeilijk. Hij is ziek, hij kan er ook niets aan doen.' Maar Ben wordt niet alleen kwaad op Joost, maar ook op mij. Ik moet Joost eens wat steviger aanpakken, ik ben veel te slap. Hij vreet aandacht van mij, dat moet maar eens afgelopen zijn. En als er nu iets is waar ik niet tegen kan dan is het wel de boosheid van Ben. Ik vind dat vreselijk en ben er niet tegen opgewassen. Ik hou

niet van conflicten en men moet van goeden huize komen om ruzie met mij te krijgen. Toevallig komt Ben dus van goeden huize. Maar echt sterk ben ik niet in ruziemaken. Ik sputter wat tegen, waardoor het alleen nog maar erger wordt en kruip vervolgens in mijn schulp. Nee, dit soort situaties kan ik maar beter zien te voorkomen.

Weet je wat ik doe? Ik zoek het alleen wel uit. Ik val Ben niet meer lastig met de problemen van Joost. Het levert alleen maar spanning op. En ik wil zo graag dat we het gezellig hebben met elkaar. Dat Lieke, ons zonnetje in huis een zonnetje kan blijven. Dat ik Floris door zijn laatste jaar middelbare school kan helpen en dat ik er ben voor Martine als ze thuis is. En natuurlijk heeft Ben ook mijn aandacht en liefde nodig. Zo heb ik me in een situatie gemanoeuvereerd waarin ik de benen uit mijn gat loop om te zorgen dat niemand iets tekort komt. En ik doe het met liefde en toewijding hoor. Ik cijfer mezelf gewoon weg. Ik laat leuke uitstapjes voorbij gaan en zeg vergaderingen af omdat ik Joost niet alleen durf te laten. Stop met mijn studie psychologie omdat ik daar geen tijd en puf meer voor heb. Van mijn sociale contacten komt ook zo veel niet meer terecht. Ik ben een fulltime, zorgzame moeder en anders niet. Maar het valt me zwaar dat ik mijn zorgen en angsten over Joost niet meer kan delen. Er gebeuren vervelende dingen, maar ik waag het niet om er met Ben over te praten. Het wordt door de jaren heen steeds zwaarder.

'Ik kom tot het inzicht dat ik niet mijn gezin moet redden, maar mezelf'

Natuurlijk heb ik wel wat overlevingstechnieken ontwikkeld; de situatie bagatelliseren bijvoorbeeld. Er zijn altijd wel mensen die het veel zwaarder hebben dan ik. Na een Ypsilonavond weet ik weer dat ik niet mag klagen, dat het met Joost best nog meevalt. Positief denken is er ook nog eentje. Daardoor kan ik mezelf nog aardig op de been houden. Gelukkig komen we er op een of andere manier altijd wel weer uit en hebben we het weer goed met elkaar. Dan hebben we weer een rustpauze. Maar hoe optimistisch ik ook probeer te zijn, het wordt toch een uitputtingsslag. Niet alleen omdat het af en toe weer misgaat met Joost, maar vooral tussen Ben en mij. We begrijpen elkaar niet meer. Ben voelt zich zo machteloos en alleen staan en ik voel me zo onbegrepen en miskend. Een beetje begrip en waardering voor al mijn geploeter zou toch op zijn plaats zijn, nietwaar? Maar nee hoor, ik krijg alleen maar kritiek. Ik verdraag het niet meer. Er komt steeds meer woede in me, maar ik hou het uit alle macht in want anders raakt iedereen hier van slag. Het gekke is dat ik zomaar op onverwachte momenten kan huilen. Ik ben ook zo moe, zo diep, diep moe. Ik krijg steeds meer zelfmedelijden – als niemand anders dat met me heeft moet ik dat ook maar zelf doen. Ik kwijn er zo af en toe haast in weg. Maar ik wil dit niet, ik ben altijd zo sterk geweest, ik wil niet zielig zijn. Ik kan het niet uitstaan, ik moet overeind blijven, ik moet de boel draaiende houden. Zo pep ik mezelf weer op, maar bij het eerstvolgende akkefietje begint het weer van voren af aan. Ik reageer niet zoals ik zou willen reageren. Ik vind mezelf zo'n schijter, zo'n doetje. Er zit zoveel woede en verdriet in me. Ik ben bang dat ik vandaag of morgen een keer uit elkaar spat en dat ik mezelf dan niet meer in de hand heb. En ik ben bang dat Ben en ik helemaal uit elkaar groeien. Dat wil ik ook niet. We hebben het zo goed met elkaar gehad, we zijn altijd zo gek op elkaar geweest. Waar zijn we in Godsnaam mee bezig? Waar gaat dit naar toe? Dit kan zo niet langer, er moet iets gebeuren.

Blijkbaar moet ik noodgedwongen op dit kritieke punt aankomen voordat ik werkelijk tot actie overga. Voor het eerst kom ik tot het heldere inzicht dat ik niet mijn gezin moet redden maar mezelf. Ik heb hulp nodig! Ik overwin mijn schaamte en stap naar een psycholoog. De psycholoog hoeft niet veel moeite te doen iets uit me te trekken, ik klets zo het uur vol. Hij kan er amper tussenkomen. En iedere keer spui ik maar weer. Over alles wat ik meegemaakt heb, over Joost en Ben, over wat ik denk en wat ik voel. Alleen dat al doet me goed. Hij geeft me het gevoel dat hij me waardeert voor wat ik tot nog toe allemaal heb aangekund en dat sterkt me in mijn zelfvertrouwen. Hij vindt wel dat ik te veel van mezelf geef en dat mijn leven niet in balans is. Te veel spanning en te weinig ontspanning. Ik moet beter voor mezelf zorgen. Na een aantal gesprekken raadt hij mij aan om met Ben samen naar een

collega van hem te gaan. Leuk bedacht hoor, maar hoe krijg ik Ben ooit zo ver? Dan, na weer een kleine crisis, geschiedt het wonder, hij gaat mee. Maar hij doet het niet voor zichzelf, hij doet het alleen voor mij. De gesprekken verlopen nu niet echt soepel. Het klikt niet zo tussen die psycholoog en Ben. Ik ben zelf ook niet echt enthousiast over het talent van deze man. Het lijkt een fiasco te worden en na drie gesprekken stoppen we er maar mee. Maar tijdens die gesprekken heb ik toch mooi weer even kunnen spuien, dit keer waar Ben bij was. Verbaasd en onthutst vraagt hij zich nu af wat er met mij aan de hand is.

'Zat ik eerder om waardering verlegen, nu denk ik er niet eens meer aan'

Er is inderdaad iets met mij aan de hand; ik recht mijn rug en strek mijn knikkende knieën. Langzaam maar zeker groeit mijn zelfvertrouwen en vind ik de kracht in mezelf om te veranderen. Het gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar met vallen en opstaan leer ik eindelijk om 'los te laten'. Als ik nu een afspraak heb met een vriendin of als ik een dagje naar mijn moeder wil, dan ga ik gewoon. Ze redden het ook wel zonder mij. En verdraaid: het lukt ook nog. Als het moet kan er veel. Veel meer dan ik ooit bevroed heb. Als ik loslaat schep ik niet alleen ruimte voor mezelf maar ook voor Joost en de anderen om onafhankelijk en zelfstandig te worden. Ik zie nu ook in dat Ben vaak gelijk heeft gehad. Ik kan best eisen stellen aan Joost en ik hoef niet alles te pikken vanwege zijn ziekte. En dan de raad 'goed voor mezelf te zorgen'. Hoe doe ik dat? Iets leuks voor mezelf verzinnen? Dan bedenk ik me dat ik vroeger altijd zong. Ik had een gitaar en tokkelde of ramde er al zingend lustig op los. Waar ik ook was, ik zong gewoon. Nu ga ik een avond in de week zingen in een swingend zangkoor, heerlijk is dat en bovendien nog gezellig ook. Ik ga nu veel meer mijn eigen weg en ik uit gewoon mijn mening of ze het met me eens zijn of niet.

Zat ik eerder om begrip en waardering van Ben verlegen, nu denk ik er niet eens meer aan. Het grappige is dat het dan juist komt. 'Ik vind dat je wel veranderd bent', zegt Ben op een dag tegen mij. 'Je bent veel pittiger geworden en je bent zo zelfstandig in je doen en laten en je denken'. Ik sta eerst heel verbaasd te kijken, maar neem dan dankbaar dit hartverwarmende compliment aan. 'Yes! Yes!', juicht het in mezelf, het werkt! Wat zit het leven toch vol verrassingen. Toen ik mezelf zo in allerlei bochten wrong vond iedereen het heel gewoon dat ik dat deed. Alsof het van mij verwacht werd. Nu ik wat meer afstand heb genomen en 'egoïstischer' ben geworden, is het leven niet alleen makkelijker en leuker geworden, het levert me ook nog waardering op. Als ons leven gladjes was verlopen, had alles zo zijn gangetje gegaan. Maar de ziekte van Joost haalt alles uit ons, zowel het goede als het minder goede. Haarscherp en pijnlijk komen onze zwakke kanten aan het licht. Pas nu, na verloop van jaren, krijg ik een beetje zicht op de processen die gaande zijn. Ik heb me nu ontworsteld aan de negatieve spiraal waarin ik zat. Alleen had ik dat niet gered. Ik schaam me er dan ook niet voor dat ik hulp heb ingeroepen.

'Ik ben wie ik ben door de keuzes die ik heb gemaakt'

Wat me nog een extra zet in de goede richting geeft is de driedaagse training 'de psychologie van de prestatie' die ik ga volgen. Wat ik daar opdoe aan kracht en energie is geweldig. Het is een enorme stimulans voor me. Ik heb het gevoel alsof ik uitgebroken ben uit een cocon. Ik adem tot in het puntje van mijn longen de frisse lucht van vrijheid en blijheid in. Het leven kent ongekende mogelijkheden. Mijn leven wordt niet bepaald door het lot of de omstandigheden, maar door de manier waarop ik daarmee omga. Ik ben wie ik ben door de keuzes die ik gemaakt heb in mijn leven. En ik kies er nu heel bewust voor om volop in het leven te staan en te zorgen dat ik zelf in ontwikkeling blijf. Ik wil mezelf niet afgepeigerd door het leven heen zeulen. Ik wil krachtig en vitaal zijn. Tegelijkertijd weet ik dat ik daar dan ook wat voor moet doen. Met goede voornemens schiet ik niets op, actie moet er komen. Ik heb nu mijn eet- en leefgewoontes aangepast en ga bijna iedere ochtend om zeven uur zwemmen. En ik voel me er wel bij. Bovendien pak ik in januari mijn studie weer op. Ook hebben Ben ik en meer tijd voor elkaar uitgetrokken. We gaan er eens vaker een weekendje tussenuit met z'n

tweetjes. Onze relatie heeft zich verdiept en versterkt. We zijn allebei veranderd. Ik heb vaak moedeloos gedacht dat ik mezelf niet kon veranderen. Het zal wel in mijn genen en mijn opvoeding zitten, dacht ik dan. Nu weet ik dat ik tot veel meer dingen in staat ben dan ik ooit gedacht heb.

Kate

Bron: Siegert, E. e.a. (2010). Psychische problemen in de familie. Utrecht: Trimbos Instituut.