NUMMER 5 · JAARGANG 67 · 30 SEPTEMBER 2015 · FOLIA.NL · HVA & UVA

FOLIA

HERFST IN JE HOOFD

Lyka, psychiatrische patiënt studeert voor hulpverlener

AMSTELCAMPUS
Toparchitect keurt prestigeproject

STERRENSTOF
Wachten op de grote knal

CULTUUR PROEVEN
Vrienden maken met je bord op schoot

‘PSYCHIATRISCHE PATIËNTEN ZIJN NET ALS JIJ EN IK’

tekst **Nina Schuyffel**
foto’s **Mats van Soolingen**

Een reeks traumatische gebeurtenissen, waaronder de zelfmoord van haar broer, bezorgde de nu twintigjarige HvA-studente Lyka een psychische stoornis en een hevig doodsverlangen. Pas na jaren leerde ze te praten over het schuldgevoel dat haar verteerde. Ze blogt nu over haar ruime ervaring met de geestelijke gezondheidszorg.

Lyka BLOGT OP UITTHERAPIE.NL OVER HOE HET IS OM OPGENOMEN TE WORDEN. ‘SOMS WAS HET NET EEN STUDENTENHUIS.’

Hoewel niemand het zegt, weet ze het meteen: Angelo is dood

Lyka is zes jaar als ze voor het eerst in aanraking komt met de geestelijke gezondheidszorg. Met haar vader, moeder en negentienjarige halfbroer woont ze in een rijtjeshuis in Amsterdam-Noord. Ze zit 's morgens aan de keukentafel pap te eten, haar voetjes wiebelend vlak boven de grond, als er wordt aangebeld. In het keukenraampje verschijnt een politiepet. Haar moeder loopt naar de deur, Lyka hoort gedempte stemmen. Dan: gehuil. Hoewel niemand het zegt, weet ze het meteen: *Angelo is dood*.

Als ze even later met de hele familie op de bank zit, schiet er maar één ding door haar hoofd, als de politieagent vertelt dat haar halfbroer van een viaduct is gesprongen: *Het is mijn schuld*. Angelo heeft eerst zijn gehoorapparaat afgedaan en toen zijn portemonnee uit zijn zak gehaald. *Ik ben een moordenaar*. De eerste buschauffeur van dienst heeft hem vanmorgen dood op de busbaan gevonden. *Moordenaar!*

Nu, bijna twintig jaar later, kan Lyka zich die dag nog goed herinneren. In een Amsterdams café vertelt de HvA-studente sociaal pedagogische hulpverlening (SPH) hoe ze vanaf dat moment op de bank een schuldgevoel ontwikkelde dat zich tot diep in haar DNA zou nestelen. Haar leven wordt gekenmerkt door depressiviteit, angst en een constant gevoel van minderwaardigheid, totdat ze op haar negentiende terechtkomt in een psychiatrische instelling. 'Het voelde alsof ik werd veroordeeld tot een gevangenisstraf,' schrijft ze daarover op haar blog, een relaas vol dagboekfragmenten waarmee ze het taboe op psychische stoornissen wil doorbreken. Terwijl Lyka op de eerste dag in de kliniek wordt rondgeleid, heeft ze maar één vraag: 'Hoe heeft het ooit zo ver kunnen komen?'

Angelo's graf

Lyka groeit als stil en verlegen meisje op met een Nederlandse vader, een strenggelovige Aziatische moeder en halfbroer Angelo, die ze als haar eigen broer beschouwt. Thuis krijgt ze weinig aandacht. Beide ouders werken fulltime en omdat Angelo op een doveninternaat woont, ziet ze hem alleen in het weekend. Ze is vaak jaloers op de aandacht die hij krijgt. Angelo is voor tachtig procent doof en, zo begrijpt ze later, depressief. Hun ouders ontzien hem vaak, terwijl Lyka regelmatig op haar kop krijgt. Als zesjarige begrijpt ze daar niets van.

De avond voor Angelo's dood ligt ze wakker van de harde muziek die hij draait. *Yes,* denkt ze, nu kan ik hem eindelijk een keer terugpakken. Ze besluit beneden te gaan klikken. Haar ouders worden boos, ze hoort geruzie in zijn kamer. Als ze Angelo even later de voordeur dicht hoort slaan en weggaan, denkt ze: lekker puh. De volgende dag hoort ze dat hij dood is en kan ze in haar kinderlijke beleving maar één conclusie trekken: 'Dat komt door mij.'

De weken erna krijgt Lyka het gevoel dat ze haar ouders, die het verdriet om hun negentienjarige zoon moeilijk kunnen verwerken, tot last is. Ze trekt zich terug, speelt in haar eentje en vraagt weinig aandacht. 'Ik ging ervan uit dat als ik maar zo min mogelijk deed alsof ik er was, ik de perfecte dochter zou zijn.' Op school praat ze niet met klasgenootjes, ze reageert nauwelijks als de juf haar iets vraagt. Wanneer ze donkere tekeningen maakt van Angelo's graf, besluit de school Lyka in contact te brengen met een kinderpsychiater.

Een tijdje gaat het goed, totdat ze in de tweede klas van de middelbare school zit en de lerares Nederlands iets uitlegt over gebarentaal. Lyka begint onbedaarlijk te huilen. Ze moet denken aan haar broer, met wie ze vanwege zijn slechthorendheid in gebaren communiceerde. Achteraf blijkt dit moment in de klas een uiting van haar posttraumatische stressstoornis (PTSS) te zijn, hoewel het nog een paar jaar zal duren voordat die diagnose bij Lyka wordt gesteld.

Nog meer narigheid

Lyka wordt steeds somberder, de huilbuien blijven komen. Ze kan zich moeilijk concentreren en haalt slechte cijfers. Thuis praat ze niet over haar gevoel: haar vader is stug en wil de dood van Angelo achter zich laten, haar moeder stort zich in eenzaam verdriet op het katholieke geloof. Door haar mentor wordt Lyka doorgestuurd naar een psychotherapeut met wie ze wekelijks gaat praten. Het duurt even voordat ze haar verhaal durft te vertellen aan een vreemde, maar uiteindelijk voelt ze zich begrepen. 'Voor het eerst had ik het idee dat er iemand was die om mij gaf en zich in mij interesseerde. Dat had ik nog niet eerder meegemaakt. Thuis praatten we nooit over onze problemen. Mijn ouders gingen allebei op hun eigen manier door met het leven.'

Dan slaat opnieuw het noodlot toe. Bij haar moeder wordt een

‘Toen ze een groot keukenmes en een afscheidsbrief vond, was haar duidelijk wat ik van plan was’

melanoom ontdekt. De moedervlek wordt weggesneden, maar snel daarna blijkt dat de kanker zich door haar hele lichaam heeft verspreid. Lyka’s moeder heeft nog maar een jaar te leven, krijgt het gezin in december 2006 te horen. In plaats van dichter naar elkaar toe te groeien, trekken de drie zich nog meer terug op hun eigen eilandje. De sfeer thuis wordt er niet beter op. ‘Mijn moeder ging zich afreageren op ons. Dat zie je wel vaker bij mensen die ziek zijn. Tegen mijn vader zei ze dat hij egoïstisch was, omdat hij weinig thuis was. Hij maakte lange dagen als kraanmachinist. Maar dat kon niet anders: er moest geld in het laatje komen. Van mij vond ze dat ik lui was en te veel aan mezelf dacht. Ik hielp te weinig in huis, maakte niet schoon, verzorgde haar niet goed genoeg. Als ik mijn kamer niet had opgeruimd, kon ze iets zeggen als: dat deed Angelo wel altijd. Daardoor ging ik me nog schuldiger voelen over zijn dood.’

Zelfmoordplan

Door alle verwijten krijgt Lyka het gevoel dat ze er maar beter helemaal niet meer kan zijn. Ze heeft suïcidale gedachten. Om het schuldgevoel te compenseren, begint ze in haar armen te snijden. ‘Het voelde als de straf die ik verdiende. Als ik de pijn had doorstaan, kon ik weer verder.’ Op haar zestiende weet ze het zeker: ze zal een einde aan haar leven maken. Omdat ze haar organen door wil geven, vraagt ze eerst een donorcodicil aan. Ook zoekt ze uit op welke rekening haar spaargeld staat, zodat haar ouders dat kunnen gebruiken voor haar begrafenis. Ze prikt zelfs een datum. ‘Ik wilde alles zorgvuldig plannen, zodat er niets mis kon gaan.’

Op de uitgekozen dag knijpt ze er op school tijdens de gymles tussenuit. Terwijl ze in de kleedkamer haar jas aantrekt, komt opeens haar mentor binnen. Lyka verstijft. ‘Mijn mentor, die wist van mijn situatie, voelde dat er iets niet goed zat. Ze begon door mijn spullen te zoeken. Toen ze in mijn rugzak een groot keukenmes en een afscheidsbrief vond, was haar meteen duidelijk wat ik van plan was.’ Lyka wordt per direct opgenomen op de crisisafdeling van het ziekenhuis, maar omdat het snel beter gaat, mag ze daar na twee weken alweer weg. ‘De artsen vonden dat ik geen gevaar voor mezelf of voor anderen vormde. Eigenlijk wilde ik ook helemaal niet dood. Ik wilde alleen een einde maken aan het ongelukkige gevoel. En als ik er niet meer was, zou ik niemand meer tot last zijn. Het was een wanhoopsdaad.’

Een paar maanden later overlijdt haar moeder. Als Lyka aankomt bij het ziekenhuis, rent ze de auto uit, door de gang, naar de lift, naar de kamer waar haar moeder ligt, waar ze zich huilend en schreeuwend op het bed stort. ‘Mijn moeder voelde nog warm aan. Wéér voelde ik me schuldig: ik was te laat om goed afscheid te kunnen nemen, wat was ik voor een dochter? Ik kon alleen maar huilen.’

Herbelevingen

Het moment in het ziekenhuis herinnert Lyka zich, net als een paar andere traumatische momenten uit haar leven, tot in detail. Dat is niet toevallig: op haar zestiende wordt geconstateerd dat ze lijdt aan PTSS, een psychische angststoornis waarbij de patiënt traumatische gebeurtenissen herbeleeft. Als Lyka na haar moeders dood op school zit, kan ze in de klas opeens de geur van het ziekenhuis ruiken. Of ze kijkt uit het raam en ziet haar moeder op bed liggen. Het moment in de ziekenhuiskamer speelt zich in haar hoofd af, alsof ze het opnieuw meemaakt. ‘Het is een beetje als zo’n virtuele bril die ze onlangs hebben uitgevonden,’ legt ze uit. ‘Een Oculus Rift. Maar dan helemaal niet leuk.’ PTSS komt vaak voor bij soldaten, die bij een harde knal bijvoorbeeld worden herinnerd aan hun oorlogservaringen.

De diagnose PTSS zorgt voor wat meer routine in Lyka’s therapiesessies. Eerst moet deze psychische stoornis behandeld worden, voordat er ruimte is om te rouwen om haar moeder en broer. Lyka krijgt Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapie, een relatief nieuwe behandelmethode waarbij patiënten over hun traumatische ervaringen vertellen terwijl ze klikjes horen via een koptelefoon, zodat het brein in een toestand komt waardoor het de trauma’s beter kan verwerken. Op de lange duur helpt het: Lyka is inmiddels van haar herbelevingen af. Maar in 2009 weet ze dat nog niet. Dat jaar ziet de situatie er nog heel anders voor haar uit.

Ze is al twee keer blijven zitten als op haar negentiende het havo-eindexamen voor de deur staat. Lyka weet zeker dat ze het niet gaat halen, maar dat maakt haar ook niet uit: ze heeft weer besloten uit het →

→ leven te stappen. Nu echt. Om de schijn op te houden, gaat ze nog wel mee op eindexamenreis. Ook maakt ze alle examens. Op de dag van de uitslag belt haar mentor: Lyka blijkt, wonder boven wonder, te zijn geslaagd. Wezenloos fietst ze naar school om haar cijferlijst op te halen. Daar wordt ze omhelsd en gefeliciteerd door docenten en klasgenoten. 'Ze vonden het allemaal zo knap en waren erg onder de indruk. Dat overrompelde me. Zij waren blij, en ik baalde alleen maar, want dit gooide alles in de war. Even wist ik helemaal niet meer wat ik moest voelen.'

'Dat gesticht'

Als haar therapeut belt om haar te feliciteren, houdt Lyka het niet meer. Huilend vertelt ze over haar plannen om er de volgende dag een einde aan te maken. Het is de druppel na een leven vol verdriet, ze kan niet meer, ze geeft zich over. In overleg met haar vader besluit haar therapeut dat ze intensiever moet worden begeleid: Lyka wordt opgenomen in een psychiatrische instelling voor jongeren. Daar worden naast PTSS ook anorexia en een persoonlijkheidsstoornis bij haar geconstateerd. Eindelijk leert ze echt over de dood van Angelo te praten. In anderhalf jaar geeft ze haar schuldgevoel een plek, al zal de avond voor zijn dood haar blijven achtervolgen. 'Ik zal er altijd spijt van hebben dat ik heb geklikt.'

Over haar klinische opname schrijft Lyka nu wekelijks op haar blog uittherapie.nl. Door haar persoonlijke verhaal te vertellen, hoopt ze dat er meer begrip komt voor mensen met een psychische stoornis. In een van haar teksten beschrijft ze hoe ze, na een weekend thuis te zijn geweest, de weg terug naar de kliniek probeert te vinden. Als ze aan een voorbijganger vraagt waar de Kamer van Koophandel is, waar de instelling vlakbij ligt, roept die: 'Je moet toch niet naar dat gesticht, hè?'

Inmiddels gaat het goed met Lyka. Ze woont samen, zingt in een bandje en liep dit jaar stage in de verslavingszorg. Onlangs is ze begonnen met een minor die opleidt tot ggz-agoog. Ze wil graag psychotherapeut worden. 'Ik denk dat ik dat door mijn ervaringen goed kan, ook omdat ik weet hoe belangrijk het is om erover te praten en goed begeleid te worden. Ik wil cliënten die mogelijkheid graag bieden.'

Toch blogt ze niet onder haar eigen naam. En ook in dit artikel wil 'Lyka' anoniem blijven. Maar dat heeft niets met schaamte te maken, zegt ze. 'Mijn verhaal hoort bij mij, maar moet niet leidend worden. Ik vind het belangrijk dat cliënten me alles kunnen vertellen, zonder het gevoel te hebben dat ze rekening met mij moeten houden. Pas als ik vind dat het nodig is, en ik zie dat het een cliënt kan helpen, dan vertel ik over mijn eigen problemen.' Ook de relatie met haar vader speelt mee. 'Op mijn blog ben ik erg open over de slechte verstandhouding met mijn ouders. Ik zou niet willen dat dit mijn vader kwetst. Ik ben erg boos geweest over hoe mijn ouders zijn omgegaan met de problemen in ons gezin, maar inmiddels zie ik in dat zij het niet zo hebben bedoeld. Ze hebben zelf ook een lastige jeugd gehad, het was voor hen onmogelijk het op een andere manier te doen.'

Soms heeft Lyka een terugval, dan ziet ze het leven somber in. Maar het gaat steeds beter. 'Als ik met mijn vriend op de bank zit of de zon zie schijnen, denk ik: o ja, zo voelt het dus, geluk. Ik besef ook dat als ik andere mensen wil helpen, ik zelf gezond moet zijn. Dat is een motivatie om aan mezelf te blijven werken. Het zwaarste gedeelte heb ik in ieder geval achter me gelaten. Mijn leven kan beginnen.' ↙

PECH GEHAD

Er rust nog steeds een taboe op de psychiatrie, merkt Lyka. 'Bij veel mensen heerst het beeld van een klinisch wit gekkenhuis, waar patiënten in dwangbuizen worden gestopt. Maar de werkelijkheid is zo anders. Ik voerde met de jongeren op mijn afdeling heel normale gesprekken. Soms was het net een studentenhuis. We zaten met chips voor de televisie, hadden huisvergaderingen waar irritaties over haren in het douche-putjes voorbijkwamen en we kookten om de beurt. De therapeuten droegen geen witte jassen, maar skinny jeans en gekleurde gympen. Aan de muur hingen vrolijke schilderijen. Er was zelfs een condoomautomaat. Psychiatrische patiënten zijn zoals ieder ander mens, alleen is er bij hen even iets misgegaan.' Op haar studie leert ze dat psychische stoornissen afhankelijk kunnen zijn van erfelijke factoren, maar ook van de omgeving. 'Ik ben ervan overtuigd dat wat ik heb meegemaakt iedereen kan overkomen. Iemand kan bijvoorbeeld het erfelijke gen hebben voor schizofrenie, maar er nooit iets van merken omdat het niet wordt getriggerd. Bij mij is de PTSS tot uiting gekomen door wat er in mijn familie is gebeurd. Ik heb, zo gezegd, pech gehad.' Ze is blij met programma's *Anita wordt opgenomen*, waarin presentatrice Anita Witzier zich een aantal weken laat opsluiten in een psychiatrische kliniek. ' Maar eigenlijk is het gek dat zo'n televisieprogramma in 2015 nodig is. We hebben nog een lange weg te gaan.'