



*two*MORROW®

People of
*two*MORROW®



Inhoud

PEOPLE OF *two*MORROW®

André Schutte	4
David van Wijngaarden	7
Eelcko Henstra	10
Esther Mercx	13
Harry Verbunt	16
Kirsten Hanekamp	19
Anna van Dijk	22
Renske van Dokkum	25
Hetty Reints Bok	28
Melanie Nohlmans	31
Mede mogelijk gemaakt door	34

Beste relatie

Altijd zoeken we elkaar op.
Soms in mindere, soms in meerdere mate.
Het verlangen naar verbinding, naar erbij
mogen horen.
Want het leven leven we samen.

In dat samen ontstaat voor ieder een
uniek levensverhaal.
Een eigen weg, met hoogte- en
dieptepunten.
Een pad waarop we vallen en weer opstaan.

Vanuit Twomorrow zien we juist daarin
de schoonheid van het leven.
Ook dit jaar mochten we weer delen in die
verhalen, de verhalen optekenen én de
mensen erachter vangen in beeld.

De rode draad?
Hoe zet je jezelf weer op koers als het leven
onverwacht een andere wending neemt?
Hoe geef je opnieuw glans aan je dagen,
waar ontdek je weer kansen?



Met lieve groet,

Sylvia & Evelyn



André Schutte ggz-agoog en coördinerend behandelaar

“De gevangenis met de meeste gedetineerden heet familie”

Toen André Schutte zijn tattoos liet zetten in de jaren '80, paste dat in het rijtje: haren tot over je schouders, ringen in je oren, zwarte kleding met opdruk van hardrockbands als Metallica en alcohol en heel veel alcohol. Tegenwoordig is André ggz-agoog en coördinerend behandelaar, naast de psychiater en psycholoog die regiebehandelaren zijn. Zijn haren zijn geknipt, de gaatjes in zijn oren zijn dichtgegroeid en alcohol komt er bij André niet meer in. Een weg van A naar B, waarmee hij voor zijn cliënten het wandelende voorbeeld is dat er heus een B bestaat.

Het nest

André vertelt: "Ik kom uit een dorp in het oosten van het land. Als ik voetbalde, stonden er drie generaties langs de lijn. Voor sommigen is dat omhullend, voor mij was het verstikkend. Een gelovig arbeidersmilieu. Iedereen kent zijn plek en ik kreeg de mijne toebedeeld. Een hiërarchisch systeem van notabelen, de middenstand en de arbeiders; ik heb me er nooit naar kunnen voegen. En toch zat ik erin."

André vertelt over de jongen die hij destijds was, die zich afzette door alles te doen wat niet mocht. Het keurslijf van generatie op generatie overgedragen normen maakte hem tot een relschopper. Op school werd niet gezien wat hij in zijn mars had; dat voedde zijn drang tot lawaai maken. Een gebrek aan ruimte maakte hem gefrustreerd en het eigenlijke verdriet werd verdrongen en verdoofd.



Opleiding en werk

Op zijn elfde gaat André naar de lagere tuinbouwschool, in de lijn der verwachtingen. Hij komt te werken op een hoveniersbedrijf tot hij een hernia krijgt. In het productiebedrijf waar hij daarna gaat werken, is het gebruikelijk om na de dienst samen te drinken. Niet te doen voor iemand die graag uitblinkt en dan dus de grootste drinker wordt. Hij is eind twintig als hij de weg kwijt begint te raken en hulp zoekt in een afkickkliniek. Daar begint hij zich de vraag te stellen: wie wil ik zijn? Als een van de begeleiders hem zegt: "Ik zie jou wel in de hulpverlening werken", opent zich een nieuw perspectief.

André doet mee aan een assessment van twee dagen bij de Justitiële Jeugdinrichting in Zutphen en wordt aangenomen als agogisch begeleider en volgt als zij-instromer de mbo-SPW en later de hbo-SPH.

De helpende hand

Ondertussen is hij coördinerend behandelaar bij het ACT-team (Assertive Community Treatment) en bij Ambulant Zuid, beide in Apeldoorn. Het is zijn taak om samen met andere disciplines zoals psychiater, psycholoog en maatschappelijk werk te voorkomen dat mensen opgenomen moeten worden. Door de cliënten te helpen starten met medicatie en behandelingen. De doelgroep waar het ACT-team mee werkt, bestaat uit mensen met langdurige, complexe psychiatrische problemen, zoals psychotische kwetsbaarheid of bipolaire stoornissen. Binnen Ambulant Zuid is de psychologische hulpvraag wat breder.

André vertelt: "Tijdens het intakegesprek onderzoek ik de situatie van de cliënt in al zijn leefgebieden. Dat zijn achttien gebieden. Zo kom ik erachter waar als eerst hulp geboden moet worden om stress te verminderen. Dat kan dreiging van verlies van woonruimte zijn, of schulden, of iets met justitie, of dreiging in de relationele sfeer zoals huiselijk geweld, middelengebruik, ziekte, noem maar op. Als een spin in het web coördineer ik rondom de cliënten alle instanties die hulp kunnen bieden. Belangrijk daarbij is dat ik een eenmaal ingezette lijn help vasthouden."

Cliënten moeten het zichzelf gunnen om door te zetten en te veranderen. We kunnen een heleboel mensen een beetje verder helpen, maar sommige

“We werken graag met Twomorrow samen om onze cliënten te helpen landen in een gezonde setting.”

mensen kunnen na onze steun zichzelf echt uit de blubber trekken en het leven weer oppakken. Als dat lukt, vind ik dat ontzettend stoer. Dat raakt me.

Gelukkig zie ik het vaak genoeg gebeuren om erin te blijven geloven. Dat mensen totaal vast lijken te zitten in schema's, patronen en trauma's uit hun verleden, dat ze achtervolgd worden door opgebouwde ellende en desondanks geloven in de krachtige kanten die ze ook hebben. Als je die kanten kunt laten

groeien, net zover tot er weer toekomstperspectief ontstaat en iemand opeens zelf gaat praten over opleiding of werk. Ja, dat is geweldig!

Dan is het natuurlijk fantastisch als er zo'n instantie is als Twomorrow, die de kwetsbaarheid van pril vertrouwen begrijpt. Zodat er vanuit die toekomstkant ook een hand is die aangereikt wordt.

We werken graag met Twomorrow samen om onze cliënten te helpen landen in een gezonde setting.”

Vertrouwen

“Meestal is er een nieuwe setting nodig om oude patronen te doorbreken. Ik weet uit ervaring hoe de mensen waar je vandaan komt, vasthouden aan het beeld dat ze van je hebben.

Toen ik afgekickt was, had ik geen woning en ook niet genoeg geld. Ik mocht de helft van de boerderij van mijn ouders betrekken. Daarmee kwam ik weer terug in mijn dorp. Daar had ik een rol gespeeld, die ik niet opnieuw wilde aannemen, maar de mensen zagen mij nog wel als die lawaaimaker. Ik weet nu: ik hoef niet weg en zij hoeven niet te veranderen, maar als ik trouw ben aan mijzelf, dan doet de tijd de rest. Langzaam maar zeker went iedereen aan de man die ik graag ben.”





David van Wijngaarden Politieagent

“Ik heb tientallen doden
gezien; door de PTSS kan ik
me er bijna geen een meer
herinneren”

“Ik vocht met verdachten en terwijl ik dat droomde ramde ik mijn elleboog in het kussen, vlak naast het hoofd van mijn slapende vrouw,” dat was het moment dat zij zei: “En nou is het genoeg.”

Als ik op een eerder moment in het interview aan politieman David van Wijngaarden vraag: kan je je het moment nog herinneren waarop het niet meer ging? Weet hij daar geen antwoord op te geven. Hij zegt wel: "Ik heb waarschijnlijk door de posttraumatische stressstoornis (PTSS), die ik in de loop van mijn leven heb opgebouwd, een ontzettend slecht geheugen gekregen. Ik weet heel veel niet meer."

Achttien jaar lang heeft David als agent op straat gewerkt. In zijn eentje op motor en later op de mountainbike hield hij zijn wijk zo veilig als hij kon. Het was een wijk waarin veel zoons in de criminaliteit zaten. Ze begonnen op hun dertiende met diefstal-tjes en schoven op richting inbraak, drugshandel en de grote criminaliteit.

Met maar één jaar politieacademie achter zich, handelde David puur vanuit zijn eigen morele kompas. En dat kompas was gevormd door een gereformeerde opvoeding. Gij zult niet... Het politiewerk is één grote confrontatie met mensen die zich niet houden aan Gij zult niet.

David deed wat hij kon, alleen op zijn fiets, om de criminaliteit te stoppen. Hij ging jagen. En werd ook doelwit. De bedreigingen richting David werden persoonlijker. Het was een kansloze strijd. "Ik werd gesloopt," zegt hij.

"Nadat ik me ziek gemeld had, volgde een tweedaags onderzoekstraject, wat duidelijk moest maken wat ik mankeerde. Ik heb veel geweld meegemaakt, vechtpartijen waarbij ik lag te rollen met verdachten en ik heb talloze doden gezien, maar een specifiek incident noemen kon ik niet. Ik heb wel van mijn gereformeerde herkomst verteld en verteld dat ik als jochie seksueel misbruikt was. Daardoor werd het feit dat ik overbelast was als niet-werkgerelateerd betiteld. Binnen een maand begon ik weer met werk en als de Arbo-arts aan me vroeg of ik meer uren kon werken, zei ik: Ja hoor."

Ik had nachtmerries van achtervolgingen, vechtpartijen en dat ik door mijn hoofd geschoten werd. Zowel thuis als op mijn werk gedroeg ik me als een politieman. Door mijn opvoeding keek ik neer op mensen die zich niet gedroegen zoals het hoorde.

Daar had ik last van, zowel op mijn werk als thuis. Ik verdroeg het niet als mensen anders dachten dan hoe ik vond dat het moest. Op mijn werk kon ik me gedragen, maar thuis lukte dat niet meer. Als ik me veilig voelde, thuis of in mijn auto, liet ik me gaan, schold ik of sloeg ik een gat in de muur. Ondertussen verachtte ik mijzelf nog meer dan ik de buitenwereld verachtte. Het oordeel over mijzelf: je kunt het toch niet, het gaat je niet lukken, je bent niets waard, je bent slecht, lag daaraan ten grondslag.

Tijdens een opleiding NLP ben ik heel intensief gaan kijken naar de herkomst van mijn eigen waarden. Ik ben gaan begrijpen hoe ik als politieman de dingen aanpakte en hoe het kwam dat ik ben gaan jagen. Gedurende die opleiding heb ik voor het eerst andere communicatieve mogelijkheden aangereikt gekregen. Had ik dat eerder geweten, dan had ik de mensen in mijn wijk anders kunnen benaderen en dus ook andere ontmoetingen gehad.

Na twee jaar intern andere werkzaamheden te hebben gedaan, werd er in gezamenlijkheid besloten dat ik niet meer in het blauw op straat zou werken. Het voelde als een opluchting, maar ook als falen. Sinds zes jaar werk ik als docent op de politieacademie en geef ik les in vaardigheden die ik destijds miste. Lessen communicatie, mentale weerbaarheid, leefstijl en fit-coach. Ik leer de studenten hoe ze goed voor zichzelf en hun omgeving kunnen zorgen.



“Als ik iets van Twomorrow heb geleerd, is het: maak ruimte voor vertraging, dan maak je mensen echt gezond.”

Tegenwoordig duurt de politieacademie twee jaar en is er tijd om les te geven in psychische kwetsbaarheid. Dat is belangrijk, omdat agenten veel verward gedrag tegenkomen op straat, maar ook om eigen psychische kwetsbaarheid te herkennen en bespreekbaar te maken. Als het gaat over PTSS, over seksueel misbruik, over huiselijk geweld, dan kan ik daar uit ervaring over spreken. Ook als het gaat over de dood, geef ik ruim de tijd, zodat leerlingen hun ervaringen kunnen delen. Sommigen hebben nog



nooit een overleden persoon gezien. Daarom gaan we met elkaar naar het mortuarium. Kijken, aanraken, praten. Dat voorkomt niet dat ze misschien net als ik ooit een dode zien, die zichzelf heeft verhangen en daar al drie maanden hangt. Als ze daarna maar de tijd nemen om erover te praten.

Gelukkig is er veel veranderd in de afgelopen zesentwintig jaar dat ik voor de politie werk. Het opleidingsniveau is verbeterd en de cultuur maakt praten makkelijker, maar het blijft moeilijk om mensen die denken dat ze de dingen alleen moeten doen, of zichzelf de moeite niet waard vinden, te behoeden voor overbelasting. Daarom wens ik iedere agent twee keer per jaar een gesprek met een externe psycholoog, die echt de tijd neemt om uitvoerig te vragen naar: hoe slaap je, hoe eet je, hoe gaat het in je relatie, hoe vindt je partner dat het gaat, hoe zorg je voor ontspanning? Een mentale check, om schade op tijd te signaleren.”

Als ik naar David luister, vind ik het verdrietig dat hij destijds, toen hij aangaf dat het niet meer ging, niet de tijd heeft gekregen om echt uit te zoeken waardoor hij stukliep. Het had hem en zijn gezin jaren van pijn kunnen schelen.

De tijden zijn veranderd; ook binnen de politie is er meer tijd en aandacht voor herstel. Personeelstekort is misschien wel de grootste valkuil om mensen zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen. Als ik iets van Twomorrow heb geleerd, is het: maak ruimte voor vertraging, dan maak je mensen echt gezond.



Eelcko Henstra Paralympisch roeier

“Ik wil als paralympisch roeier de lat liefdevol leren leggen”

Olympisch roeier Eelcko Henstra, zit op een zondagochtend op de bank als het helemaal misgaat. Eelcko vertelt: “Opeens voelde ik een enorme steek in mijn rug, ik zag flitsen, mijn urine liep eruit, ik had vreselijk veel pijn, het zweet gutste van mijn lijf.” “Ach, een beknellinkje”, zei de arts op de eerste hulp, “neem maar paracetamol.”

"Ik ben zelfs nog voor mijn werk, ik was medical devices salesmanager, naar Dublin gevlogen voor een congres met neurologen "U bent helemaal niet in orde," zeiden die neurologen. Ik viel steeds flauw.

Zes dagen lang werd ik door het ziekenhuis niet serieus genomen, tot ik op de eerste hulp van het OLVG in Amsterdam zei: "Ik ga hier niet meer weg zonder een MRI." Na nog wat gemopper kreeg ik inderdaad een MRI, waarna ik opeens met spoed overgebracht werd naar het AMC. Ik snapte er niets van. "Je bent in doodsgevaar, ieder uur telt," kreeg ik te horen. Ik moest mijn ouders bellen om ze op de hoogte te brengen en papieren tekenen voor als het fout zou gaan. Ik werd heel kwaad, omdat ze me nota bene zes dagen hadden laten rondkruipen.

Twee van mijn onderste wervels bleken verbrijzeld te zijn. Een dwarslaesie in mijn onderrug, een zogenoemde caudalaesie. Mijn zenuwen werden als spaghetti'slierten weggedrukt door de verbrijzelde wervels. Nadat ik bijkwam van de operatie, bleef ik ontzettend veel pijn houden. Ik heb drie jaar gelegen, door dat verbrijzelde staartbeen. Het is nu ruim negen jaar geleden. Vijf keer heb ik vier maanden moeten revalideren in Amsterdam, Spanje en Groningen."

Werk

"In de beginperiode was mijn allergrootste zorg of ik nog wel zou kunnen werken. Ik bleef nog liever incontinent dan moeten accepteren dat ik niet meer zou kunnen werken. Werk nam veruit het grootste deel van mijn leven in beslag.

Tijdens de revalidatie zette ik alles op alles om weer beter te worden. Mijn behandelaren zeiden dat ik

veel te hard mijn best deed; ik ging continu over mijn grenzen. Die voelde ik niet aan, prestatiegedreven als ik ben. Psychisch kwam ik in een steeds dieper dal terecht. Ik kreeg er allemaal problemen bij, zoals angsten, niet meer kunnen slapen en niet meer kunnen slikken door spanningen."

Prestatieleed

"Werk was dus mijn grootste zorg, maar nu ruim negen jaar later zie ik ook de schaduwkant van werken. Ik ben opgegroeid met ouders die hard werken, zeer gedreven zijn in sport, nooit klagen en ook niet complimenteren of knuffelen. Ik zie hen als een typisch voorbeeld van de Nederlandse cultuur: niet lullen, maar poetsen.

Ik maakte deel uit van het olympisch roeiteam en heb geleerd om mijn grenzen te verleggen. In mijn schoolloopbaan deed ik hetzelfde. Ik begon op de mavo en eindigde op de universiteit en spreek acht talen bijna vloeiend.

In mijn werk kende ik ook geen grenzen, ik werkte soms zeventig uur per week en vloog de hele wereld over. Dat ik de lat steeds verschuif heeft mij veel gebracht, maar terugkijkend vraag ik mij wel eens af: wat heb ik onder enorme druk geleefd.

Toen ik stil kwam te liggen, merkte ik dat er een hoop prestatieleed omhoog kwam. Dat zag ik ook gebeuren bij mijn lotgenoten, wat mijn perspectief op onze prestatiegerichte maatschappij gekleurd heeft.

Ik zou nog steeds graag werken, want ik mis de verbondenheid met andere mensen en voel de verwachting van de maatschappij dat er gewerkt hoort te worden. Dat maakt dat ik mij schaam dat



“Op de vereniging heb ik ongelooflijk behulpzame vrijwilligers leren kennen.”

ik niet kan werken. Hoe bizar dat ook is, het is echt zo. Ik voel me er minderwaardig door en dat maakt mij kwaad op onze maatschappij, die mij dat gevoel steeds weer in de schoot gooit. Als ik haast niet heb geslapen van de pijn, zegt de verzorgster in de ochtend: “Gelukkig hoef je niet te werken.”

Werken kan ik niet meer, omdat ik te veel afhankelijk ben van de zorg van anderen. Ik moet bij veel dingen geholpen worden. En ik heb altijd zenuwpijn, wat veel invloed heeft op mijn doen en laten. Daarnaast ben ik sinds ik een caudalesie heb ontzettend prikkelgevoelig. Als ik boodschappen doe, komen alle geluiden, geuren en beelden zo overweldigend bij me binnen, dat ik daarna te moe ben om gelijk te kunnen koken. Als mensen het vroeger over prikkels hadden, dacht ik: een schop onder je kont heb je nodig. Ik weet ondertussen wel beter.”

Waar is de warmte?

“Toen ik tijdens mijn revalidatieperiode vreselijk verdrietig en boos was, werd er gezegd: “Ik laat je even alleen met je emoties.” In Spanje word je vastgehouden als je verdrietig bent. Wij hebben echt een hele harde maatschappij. Onze maatschappij draait om geld en om dat zo efficiënt mogelijk te

maken, komen de individuen die een uitzondering op de massa maken in het gedrang. Hoe we daarin doorgeschooten zijn, merkte ik toen ik van Friesland naar Focus in Apeldoorn verhuisde. Ik moest de hulpmiddelen die ik in Friesland van de gemeente had gekregen weer inleveren en in Apeldoorn nieuwe aanvragen. Maanden heb ik liggend doorgebracht, wachtend op mijn rolstoel.

Nu woon ik in Zwolle en merk ik hoe het ook kan. Ik woon hier wederom in een fokusproject, met zestien aangepaste woningen.

Dankzij de gemeentes Apeldoorn en Zwolle kan ik weer roeien. Hier in Zwolle is een roeivereniging die met een rolstoel bereikbaar is. Ik kan er met de traplift naar de kantine en er is een aangepaste badkamer en wc. De gemeente heeft extra aandacht (lees: geld) voor parasporters. Ze hebben achtduizend euro bijgedragen voor een special aangepast zitje in mij paraboort, dat gefinancierd is door Uniek Sporten. Dat beschouw ik ook als warmte. Zonder hulp zou ik het sporten niet kunnen betalen en me helemaal afgesloten voelen van contact. Op de vereniging heb ik ongelooflijk behulpzame vrijwilligers leren kennen. Ik heb twee mensen nodig die mij helpen met het in het water leggen van de boot en mij in de boot helpen en mij na het roeien weer op de kant helpen en mij naar wedstrijden en trainingen in Amsterdam rijden. Zij doorbreken mijn eenzaamheid en maken het mogelijk dat ik kan trainen voor de Paralympische Spelen van 2028 in Los Angeles.

Het blijft echter een uitdaging voor mij om niet over mijn grenzen te gaan, want die voel ik niet. Om die beter te leren voelen, start ik binnenkort een traject met psychomotorische therapie en een gespecialiseerde psycholoog. Het zou toch mooi zijn als ik met respect voor mijn eigen grenzen deel kan nemen aan de Paralympische Spelen in Los Angeles?!”





Esther Mercx Theesommelier

“Het meisje dat leerde dansen op de knikkers in haar schoenen”

Had ik geweten dat Esther Mercx theesommelier is, dan had ik geen koffie, maar thee gevraagd. Paul, de fotograaf, vroeg groene thee en kreeg een groot glas Otsuka Fukamushi Sencha. Esther brengt het water precies op de goede temperatuur en ze zet een wekkertje om de thee niet te kort of te lang te laten trekken.

Ondertussen vraag ik aan Esther: "Uit wat voor soort gezin kom jij?" "Ja, goede vraag," zegt ze, "want daarmee ben je gelijk bij de kern. Ik vind het niet makkelijk om te vertellen. Toch wil ik het doen in de hoop de drempel voor anderen te verlagen, zodat zij naar buiten durven komen met hun verhaal en merken dat ze niet de enigen zijn die worstelen."

Als Esther begint te vertellen, is het net alsof ze haar schoen uittrekt en me de knikkers laat zien op de bodem van haar schoen. Grote, donkere knikkers, waar Esther op heeft leren lopen. Dansen zelfs, in een poging om de pijn van de knikkers te vermijden.

Iedere knikker heeft een verhaal: de scheiding van haar ouders toen Esther drie was; de gewelddadige nieuwe vriend van haar moeder, die moeder, zus en Esther mishandelde; de suïcide van haar moeder toen Esther elf jaar was; gescheiden worden van haar zus; vader terugzien en ontdekken dat hij MS had en woonde in een verpleegdorp; weg moeten uit pleeggezinnen. Ook de buurjongen is een dikke donkere knikker, want hij kroop bij haar in bed tijdens het oppassen.



Stil en met grote ogen luister ik naar haar verhaal. Zelf lacht ze veel, wappert ze met haar handen en maakt ze grapjes. Daar is ze zich van bewust en zegt: "Lachen en mij aanpassen is mijn lichte kant. Het heeft me geholpen om te overleven, om me geliefd te maken en om mijn donkere kant minder te voelen. Het is een mechanisme geworden dat mij dient, maar ook lange tijd het idee heeft gegeven: als ik niet vrolijk ben, ben ik niet leuk genoeg. Daaronder lag zelfs de overtuiging: als ik niet leuk gevonden word, word ik geschopt, mag ik er niet bijhoren, of gaan er mensen dood. Die lessen had het leven mij geleerd."

De weg omhoog

"Bij het tweede opvanggezin liep ik weg. Ik denk niet dat ik een lastig kind was, want ik deed er juist alles aan om me aan te passen, toch ging het niet. Ik was 16 jaar en te jong om echt zelfstandig te wonen. Pleegzorg zette me op de wachtlijst voor een oriëntatie en observatiehuis, zodat ik op mijzelf kon gaan wonen. De tussentijd overbrugde ik in een crisisopvanggezin. Die 'moeder' bracht me naar de zolder en wees me mijn kamer en zei: "Deze kamer is voor jou. Jij mag ermee doen wat jij wilt. Je kan er een troep van maken, of hem netjes en gezellig verzorgen, daar bemoeien wij ons niet mee. Wij zullen er niet komen." Dat was de eerste keer dat ik een veilig eigen plekje had. Ik weet niet of ze mijn hele geschiedenis kenden, maar het was alsof ze aanvoelden dat ik als de dood was voor mannen. Het was een hele lieve vader, die voor mij de veilige route wist te bewandelen tussen aanwezig zijn en afstand houden."

Engel op mijn pad

Op de mbo-SPW was er een docente die voor mij het verschil maakte. Irma, kreeg in de gaten dat ik met Kerst nergens naartoe kon en nodigde me bij haar thuis uit. Na het behalen van mijn diploma ben ik gevraagd om te komen werken bij Aventus. De afgelopen dertig jaar is Aventus, het opleidingsinstituut waar ik als leerling binnenkwam, mijn veilige haven geweest. Ik werd er gekend en gewaardeerd en voelde me er veilig. Zo veilig, dat ik er niet meer weg durfde. Ook al voelde ik met terugkerende tussenpozen dat ik een volgende stap moest maken en dat ik, door te blijven, mijn ontwikkeling saboteerde.

“De een draagt steunzolen ter ondersteuning, de ander medicatie”

In 2022 nam ik gedurende een jaar een dag per week onbetaald verlof, om tijdens die dag uit te kunnen zoeken waar mijn passie lag. Zo kwam ik op het pad van de thee en volgde ik twee opleidingen tot theesommelier en startte mijn eigen bedrijf Taste-T by Essie.

In 2023 hield ik het gevecht tussen mijn lichte en donkere kant niet meer vol. De altijd aanwezige negatieve overtuigingen werden me te veel. Ik kreeg gedachten over er niet meer hoeven te zijn.”

De buitenkant zegt niets

Esther vertelt verder: “Als je denkt dat je alleen wat waard bent als je heel hard werkt, is het niet voor te stellen dat anderen in de rij voor de kassa, ook dergelijke gedachten hebben. Ik denk dat iedereen



zich eenzaam voelt in zijn ellende. Daarom vind ik het belangrijk om naar buiten te brengen wat ik met mij meedraag. Je kan het bij de meeste aan de buitenkant niet zien. Daarom heb je al snel het idee dat je de enige bent. Het is fijn om je te realiseren dat je nooit weet waar mensen in de bus of op straat mee worstelen, dat maakt het een stuk minder eenzaam.

In 2023 kon ik opeens alleen nog maar huilen en heb ik mijn leidinggevende gebeld dat ik niet kon komen. De huisarts bood medicatie aan, maar ik vond dat ik het zelf moest kunnen en was bang dat die medicatie ook mijn lichte kant zou dempen. Er werd een psychologisch traject voorgesteld, maar ik had al zoveel gepraat met therapeuten en coaches. Toch nam ik dat voorstel aan en kreeg ik EMDR op de grootste traumatische gebeurtenissen. Het hielp me om mijn negatieve overtuigingen om te buigen, zodat ik kon denken: ik ben het waard om me te laten ondersteunen. Toen kon ik de medicatie accepteren die ik nu een jaar slik en die me inderdaad helpt.

Ik heb tegen mijn leidinggevende bij Aventus gezegd: ik wil eigenlijk weg, maar ik kan het niet. Willen jullie mij daarbij helpen? Met een ongelooflijke bereidheid hebben ze me alle hulp gegeven die ik nodig had. Over twee weken ga ik bij een nieuw bedrijf beginnen in een functie waar ik geen diploma voor heb, maar waarvan mijn nieuwe werkgever zei: Je bent meer dan goed genoeg.

Het voelt alsof ik sterk genoeg ben om uit huis te gaan en met gezonde spanning begin aan een nieuwe start.”



Harry Verbunt

“In het begin voelde de lege agenda als spijbelen”

Voor mij aan tafel zit een slanke man, zijn naam is Harry Verbunt. Hij vertelt: “Doordat ik overgewicht had, ben ik zo’n vijf jaar geleden intensief gaan fietsen. Iedere dag om zes uur op. In het begin op basis van discipline en na een tijd werd het gewoonte en ging het vanzelf.”

“Daardoor had ik een uitstekende conditie toen ik vier jaar geleden (27 mei 2021) overvallen werd door de diagnose slokdarmkanker. Ik kon opeens niet meer slikken en dacht aanvankelijk dat het vanzelf over zou gaan. Maar na een gastroscopie, kwam de arts op bed zitten en zei: “Ik heb slecht nieuws. Je hebt slokdarmkanker, met een tumor van zes centimeter.” Ik snapte helemaal niet over wie hij het had! Mijn dochter begreep de situatie sneller. Bij haar liepen de tranen over haar wangen, terwijl ze relevante vragen begon te stellen.

Na die diagnose konden we weer vertrekken, met de mededeling: “Er wordt een afspraak gemaakt voor een PET-CT-scan. Daarna kunnen we een behandelplan maken.” Met die mededeling mocht ik naar huis en tuimelde ik zonder enige vorm van hulp een donker gat in.

Leven of sterven?

Ik googelde en trok de conclusie dat er twee scenario's mogelijk waren: dat ik me in een behandelbare of in een onbehandelbare situatie bevond. Het verschil tussen leven en dood. Toen ik na de scan op de uitslag zat te wachten, kwam de arts doodgemoedereerd veel te laat, ik was óp van de zenuwen. Onbegrijpelijk dat je iemand zo kunt laten wachten op zo'n cruciaal moment.

De uitslag was dat het behandelbaar was. Er viel een enorme last van me af. De behandeling zou bestaan uit een maand lang bijna dagelijks bestralen en vier chemokuren. En daarna eventueel opereren.”

Stoppen met werk

Voordat Harry ziek werd, werkte hij tussen de veertig en zestig uur per week voor Hewlett Packard Enterprise, als Healthcare Lead in het Healthcare Sales team. Klanten vulden niet alleen tussen negen en vijf zijn agenda, maar het waren contacten waar hij mee naar Spanje of Portugal ging, samen at en ook in de avonden overleg voerde.

Harry besloot om te stoppen met werk, om zich volledig op herstel te kunnen richten. In het begin voelde de lege agenda als spijbelen. Doordeweeks Wimbledon of de Tour de France kijken, midden overdag Netflixen, maar eigenlijk was dat maar even

leuk. Aanvankelijk was er aandacht en aanloop van vrienden en collega's, maar het werd steeds stiller. Harry vertelt: “Ik hoefde me niet meer te haasten met opstaan en allengs verdween de hele reden om op te staan. Ik was te zwak om te sporten, vrienden en collega's waren aan het werk, ik wist niet meer hoe ik mijn dag moest vullen. Het wegvallen van de werkgerelateerde sociale contacten, het niet meer samen naar een doel werken, geen gedeelde succes meer behalen, voor mij had het leven eigenlijk geen zin meer. Ja, ik was nog echtgenoot en vader, maar zonder doel voelde ik me totaal nutteloos. En kreeg ik mijzelf nauwelijks nog in beweging.

Tot de psychiater tegen mij zei dat ik dagelijks een afspraak buiten de deur moest zien te maken. Twee keer per week naar de fysio bracht me letterlijk weer wat in beweging. Lunch afspraken in restaurants, gaven me weer een reden om me te verzorgen en netjes gekleed op pad te gaan.”

Wie of wat staat er centraal?

Tijdens de behandelingen ontdekte Harry dat het motto: de patiënt staat centraal, vooral voor de bühne geldt. Hij moest vechten als een tijger om geopereerd te worden door de beste chirurgen, in plaats van door chirurgen die: ervaring moeten opdoen, geen patiënten (=inkomen) willen verliezen, niet willen erkennen dat een ander het misschien beter kan.



“Ik word nooit meer de oude, maar nu ik me weer nuttig kan maken, heb ik het plezier in mijn leven weer teruggevonden.”

Harry werd zoals hij wilde in Eindhoven geopereerd. Na het slagen van de operatie werd mij gezegd: “Alles is nu weg, we willen je over vijf jaar terugzien.” Dat leek me onverantwoord lang. De arts zei: “We kunnen toch niks meer voor je doen als de kanker terug is. Wil je dat dan wel weten?” Ik weet liever waar ik aan toe ben. En wie weet hoe de medische ontwikkeling er op dat moment voor staat?”

Opgeven

“Na een half jaar at ik bij vrienden en bleef er weer voedsel hangen, vocht wilde er ook niet door. Ik onderging een CT-scan en bleef een nacht in het ziekenhuis. ‘s Nachts opende ik de app MijnCatharina, waarin ik mijn medisch dossier kon lezen. Daar las ik: recidive in de longen en de lymfe. Dat was een doodsvonnis. Via een app. De volgende ochtend sprak ik de arts die inderdaad bevestigde dat de kanker teruggekomen was en dat er sprake was van een palliatieve situatie “Ik kan niets meer voor je doen.” Hij trok zijn handen ervan af. En zo werd ik opnieuw naar huis gestuurd. Nul opvang. Nul begeleiding vanuit het ziekenhuis.”

Ieder op zijn eigen eiland

“Dankzij een contact via LinkedIn kwam ik in contact met Professor Bob Pinedo. Hij wist dat er een studie liep, waar ik voor in aanmerking kon komen. Na drie kuren van dit nieuwe medische traject van immuuntherapie, waren er helemaal geen tumoren meer zichtbaar op de CT-scan. Dat was zo onwerkelijk! Maar waarom was ik als patiënt niet gewoon door mijn behandelaar op de mogelijkheid van die klinische studie gewezen?! Waarom weet men in het ene ziekenhuis niet, wat er in het andere ziekenhuis speelt?

Toen ik laatst in het Jeroen Bosch Ziekenhuis voor controle weer een gastroscopie kreeg, waren ze heel verbaasd dat ik vroeg om een roesje. “Oh ja? Is dat in de andere ziekenhuizen gebruikelijk? Hier doen we het gewoon zonder roesje.” Zo onnodig pijnlijk.”

Weer van belang kunnen zijn

“Sinds ik te horen heb gekregen dat ik in een palliatieve fase zit, dus dat ik niet meer kan genezen, ben ik mijn verhaal op LinkedIn gaan delen. Ik deed daar nieuwe contacten aan op en merkte dat er interesse was naar mijn verhaal. Ik werd uitgenodigd voor het houden van lezingen, in het binnen- en buitenland en wordt gevraagd mijn ervaringen als patiënt te delen. Zelfs in de vorm van een officieel rol, namelijk als Chief Patients Officer bij het Antonie van Leeuwenhoek Ziekenhuis. Ik adviseer ziekenhuisraden en ben contactpersoon patiëntenbelangen en adviseur voor verschillende stichtingen. Door gesprekspartner te zijn en het perspectief van de patiënt steeds in het licht te zetten, kan ik een bijdrage leveren. Daarbij heb ik twee belangrijke doelen: als eerste een inspiratie zijn voor andere patiënten en ten tweede een kritisch klankbord voor de zorg zijn.

Het betekent voor mij enorm veel, dat ik nu weer samen met anderen me in kan zetten! Ik word nooit meer de oude, fysiek gaat het relatief goed met me, maar nu ik me weer nuttig kan maken, heb ik het plezier in mijn leven weer teruggevonden.”



Kirsten Hanekamp

“Mijzelf leren accepteren, is een lange weg geweest”

Zolang Kirsten in de buik bij haar moeder zat, leek alles goed te gaan. Eenmaal geboren gingen alle toeters en bellen af. Kirsten is halfzijdig blind en doof. Op vijfjarige leeftijd kreeg Kirsten een zusje met een waterhoofd. Het zusje werd geopereerd om epileptische aanvallen te stoppen. De hele linker hersenhelft werd verwijderd, ze raakte in coma, overleefde het, maar hield blijvende klachten. Door de zorgen om haar zusje, werd de kleine Kirsten snel zelfstandig.

Kirsten vertelt: “Op school kreeg ik begeleiding van Bartiméus, Ze gaven me bijvoorbeeld een aangepaste tafel die ik schuin kon zetten, zodat ik mijn schrijfwerk makkelijker in mijn blikveld zou kunnen houden. Zodra de ergotherapeut weg was, zette ik mijn tafel weer normaal. Ik wilde niet anders zijn.

Na de Mavo en de Havo wilde ik naar de Pabo, me niet realiserend dat het niet makkelijk is om een klas met kinderen in de hand te houden, als je maar de helft ziet en hoort. Het werd me op tijd afgeraden. Ik koos ervoor om ergotherapie te gaan studeren. Daarmee hield ik mijn verlangens in stand: werken met kinderen en anderen iets leren. Tijdens mijn stages kwam ik erachter dat kinderen, eigenlijk net als ik vroeger, helemaal niet zaten te wachten op iemand die met ze kwam oefenen om met mes en vork te eten, of netjes te schrijven. Ouderen daarentegen, vonden mijn bezoeken juist heel gezellig.

Met heel veel doorzettingsvermogen haalden ik mijn rijbewijs. Een must voor zo’n ambulante beroep als ergotherapeut, waarbij je naar je cliënten toe moet reizen om ze in hun thuissituatie te kunnen begeleiden.



Autorijden is voor mij nooit een pretje geworden. Ik ben me erg bewust van het feit dat ik minder zie en hoor, waardoor ik enorm gefocust in de auto zit. Het kost daardoor veel energie. De cliënt bezoeken bestaan uit goed observeren en goed luisteren en daarna weer in de auto naar de volgende. Als een collega mij vroeg een cliënt van haar over te nemen, zei ik altijd ja, als ik maar enigszins dacht dat het kon. Planning is echter geen sterke kan van mij, waardoor het kon gebeuren dat ik van Nijmegen naar Kampen moest rijden in een half uur en er pas onderweg achterkwam dat dat niet haalbaar was.

Ik moest me regelmatig ziek melden en kwam in gesprek met de Arbo arts. Die zei me dat ik zo min mogelijk auto moest rijden, om energie te sparen.

Er kwam een reorganisatie waarna ik naar Zwolle overgeplaatst werd. Toen ik mijn leidinggevende zei dat ik daardoor twee uur extra reistijd zou krijgen, zei hij: “Het algemeen belang gaat boven jouw belang, dus wen er maar aan.”

Ik moest mijn cliënt contacten stoppen, maar in het nieuwe team wilde niemand zijn cliënten aan mij overdragen, hoe overbelast ze ook waren. Ik voelde me erg onwelkom.

Ik begon te dromen van een eigen bedrijf, ik zag mezelf als leefstijlcoach voor mensen met een beperking. Ik weet hoe moeilijk het is om na een lange dag werken ook nog gezond te moeten koken, of welke obstakels er op je pad liggen als je naar de sportschool wilt.

En toen was daar opeens een oproep om mee te doen met een televisieprogramma van Bart de Graaff, Bikkels, onbeperkt ondernemen, voor mensen met een beperking. Ik twijfelde of ik wel een beperking had, maar melde me toch aan en werd uitgekozen.

Een jaar lang ontving ik begeleiding bij het opzetten van mijn eigen bedrijf. Ik moest heel veel beslissingen nemen, onder andere over het aanhouden van mijn baan. Ik werkte 32 uur als ergotherapeut, volgde nog de verplichte bijscholing om punten te halen zodat ik mijn registratie kon behouden, sportte veel, zorgde voor mijn drie honden en deed mee aan dat programma.

“Ik denk dat ik de situatie zoals die nu is redelijk geaccepteerd heb”

Aan het eind van het jaar was mijn bedrijf een feit. Ik stond voor het stoplicht naar mijn werk in Zwolle en wist niet meer wat dat rode of dat groene licht te betekenen had. Daar moest ik toch iets mee? Maar wat ook alweer?

Ik vertelde mijn nieuwe baas wat er onderweg gebeurd was. Hij vroeg bezorgd of ik nog naar huis durfde te rijden en melde me ziek.

De volgende dag zou een vriendin komen eten. De hele dag heb ik nagedacht over wat ik aan moest trekken. Ook de keuze ga ik met de auto of de fiets, duurde lang? Uiteindelijk liep ik met een lijstje in de supermarkt en had alsnog geen idee wat ik moest kopen. Ik was bang dat ik te weinig zou kopen, dus nam ik van alles veel te veel. Toen belde die vriendin met de vraag of het eten al klaar was, terwijl ik nog moest ontbijten. Ik had geen benul meer van tijd. Buiten wist ik niet waar ik mijn auto gelaten had. Dat was het moment waarop ik brak en dacht: ik weet het allemaal niet meer.

Oude patronen loslaten

De Arbo arts zei dat ik niet alleen een burn-out had, maar ook moest werken aan het accepteren van mijn beperkingen. Zou ik dat niet doen, dan zouden mijn valkuilen blijven bestaan.

Na een week interne onderzoeken bij Bartiméus, werd me een half jaar interne revalidatie bij Visio aangeraden. Ik schrok me rot. Een half jaar intern?

Ik moest leren op gevoel te leven, in plaats van op mijn ogen te vertrouwen. Als ik fouten maakte tijdens het pitrieten van een mandje moest het over. Ik wilde alles goed en snel doen, dus spiekte ik onder mijn blinddoek door. Maar dat mocht niet. Het maakte me razend! Dat stomme klote mandje. Dat ergerlijke mandje heeft mij op pijnlijke wijze geconfronteerd met mijn perfectionisme. Uiteindelijk heeft

het me een heel jaar interne revalidatie gekost om te accepteren dat ik beperkingen heb. Dat betekent dat dingen die voor anderen makkelijk zijn, voor mij moeilijk of zelfs niet haalbaar zijn.

Na het eerste half jaar Visio werd duidelijk dat ik een WIA-uitkering kreeg. Dat was goed, maar ook heel verdrietig. Ik voelde mij niks meer waard. Het tweede half jaar kreeg daardoor een andere insteek, niet meer richting terugkeer naar werk, maar er ontstond ruimte voor de vraag: wat vind je leuk?

Geruime tijd later stelde ik me verkiesbaar voor GroenLinks en kreeg een actieve rol in de gemeentelijke politiek. Hierdoor begon ik toch weer te twijfelen of ik echt geen betaald werk zou kunnen doen. Een IPS traject via Twomorrow hielp me om dat uit te zoeken. Jasmijn Linthorst heeft me een jaar begeleid, waarin ik veel sollicitatiebrieven geschreven heb. Het leerde me nog dieper te accepteren, dat betaald werk teveel consequenties met zich meebrengt.

Ik zit nu vier jaar in de politiek voor GroenLinks. Ik ga mijn termijn wel afmaken, maar heb gemerkt dat er teveel taken zijn die ik eigenlijk niet zou moeten doen. De oude Kirsten zorgt ervoor dat ik mijn termijn af ga maken, de nieuwe Kirsten zorgt ervoor dat ik kan kiezen voor wat echt bij mij past. De grens opzoeken is goed, belangrijk ook, om voldoende geprikkeld te worden, maar ik hoef er niet meer overheen.

Ik denk dat ik de situatie zoals die nu is redelijk geaccepteerd heb, daarbij helpt mijn vrijwilligerswerk en het werk in de gemeentelijke politiek enorm. Ik heb inmiddels een relatie en dat kon alleen maar na dat hele proces. Daarvoor zei ik tegen mijzelf: ik heb niemand nodig, ik doe alles zelf wel. Pas toen ik leerde om van mijzelf te houden zoals ik echt ben, kon ik erop vertrouwen dat ik voor anderen ook iemand ben om van te houden.



Anna van Dijk Schrijver

“Ik wil niet meer denken in termen van een gelukke of mislukte dag”

Anna van Dijk praat zo snel, dat ik de memorecorder soms drie keer terug moet spoelen, om te horen wat ze zegt. Tijdens het gesprek zelf straalde ze rust uit en viel op dat ze haar woorden zorgvuldig koos. Die twee kanten typeren Anna: gedrevenheid en zorgvuldigheid.

Liters tranen

Anna vertelt: "Onze jongste zoon was nog geen twee, toen we besloten te scheiden. Ik bleef in ons huis wonen, had de kinderen zeventig procent van de tijd en moest in mijn eentje genoeg verdienen om een huishouden te runnen. Er ontstond een ritme van: de kinderen naar de opvang brengen, met de trein van Den Dolder naar Den Haag, in de trein werken, sporten en vrienden zien. Anderen vroegen zich weleens af: "Hoe dan?" Ik zei: "Gaat prima, geen probleem!" Tot corona uitbrak en ik opeens rustig thuis achter de computer zat. Ik was redacteur voor een communicatieadviesbureau en hield van schrijven, maar ik kon alleen nog maar huilen. Er kwam geen woord meer uit mijn vingers. Er was begrip en er werd vervanging geregeld. De bedrijfsarts concludeerde: burn-out.

Narcistische dynamiek

Vijf jaar daarvoor brak ik met mijn moeder. Ik was net zelf moeder geworden en voelde heel sterk, tot hier en niet verder! Mijn leven lang had ik met mijn moeder in een narcistische dynamiek geleefd, waardoor ik geleerd had om me te gedragen naar haar behoeften. Als zij boos was, voelde dat als mijn schuld.

Als ik thuiskwam tussen de middag van school, deed ik een soort verslag van mij en mijn vriendinnen, waarop zij mij vertelde hoe ik het moest zien en hoe ik moest handelen. Ik had het gevoel dat zij het fijn vond wanneer ik haar de rol van raadgever gaf, dus verstrekke ik haar voer voor die rol. Terwijl ik zelf behoefte had aan vastgehouden worden, aandacht voor wat ik voelde. Weet ik nu. Denken werd mijn eerste natuur en voelen... werd niet gewaardeerd. Ik sloot mijn jeugd af met een studie filosofie."

Leegte

"Na drie maanden burn-out, begonnen de gesprekken richting re-integratie. Terwijl ik heel voorzichtig voor het eerst momenten van ontspanning ervaarde. De bedrijfsarts wilde versnellen, ik had behoefte aan vertragen.

Ik had geen vast contract, waardoor we samen besloten dat mijn contract niet verlengd zou worden. Het UWV gaf mij ademruimte, maar het verlies van

mijn baan was ook pijnlijk. Het voelde als in de steek gelaten worden. Ik verloor met mijn baan een leuke club mensen, een team, ergens bijhoren, een functie als redacteur.

De leegte vond ik het aller moeilijkst. Leegte door verlies van ritme, van taken en van identiteit. Wie was ik? Nu ik geen redacteur, geen journalist, geen beleidsmedewerker meer was? Moeder? Vriendin?

Begrijpen is het begin

Het is een cliché dat een burn-out kansen biedt, maar het is ook waar. Het was goed dat ik mezelf opnieuw moest uitvinden. Ik las van alles over het fenomeen burn-out, waardoor ik het wel leerde begrijpen, maar dat bracht geen totale heling. Hetzelfde gold voor de relatie met mijn moeder. Dat pakte ik vanaf de breuk ook rationeel aan. Ik had steeds gedacht: ik moet het anders aanpakken, als ik nou zus of zo doe, als zij oké is, ben ik oké. Daardoor wrong ik me voortdurend in duizend bochten zonder blijvend succes. Toen ik het contact tot stilstand had gebracht, bedacht ik opeens dat het eindeloze getouwtrek, weleens met haar te maken zou kunnen hebben. Dat opende een heel nieuw perspectief en een enorme verkenningstocht, herkenning, erkenning; er gingen allemaal kwartjes vallen.



“Groepen begeleiden en individuele coaching geven, vind ik heerlijk.”

Met behulp van een coach kreeg het gedrag van mijn moeder een naam: narcisme. Ik deed er alles aan om mijn kennis te vergroten over dit nieuwe begrip.

Doorvoelen, de weg naar bevrijding

Tijdens een opleiding tot VITA-coach (The Vital and Integrated Tantric Approach) leerde ik mijn lichaam als leermeester te gebruiken. Ik leerde zakken van mijn hoofd naar mijn hart en lager. Wat ik daar aan trof was wat ik een leven lang had weggehouden. Woede, verdriet, donkerte. Ik leerde dat toelaten en dragen, met behulp van ademhalingstechnieken. En ontdekte ook wat er onder die duisternis zat een enorme stroom liefde, speelsheid en vreugde.

Opnieuw leren dansen

Ik ben de term narcisme lastig gaan vinden, omdat het alleen iets zegt over iemand, terwijl het eigenlijk gaat over hoe een relatie wordt vormgegeven. Het is als een dans, waarbij een van de danspartners altijd stuurt, trekt en duwt en geen ruimte laat aan de ander, maar die ander is er wel. Daarom spreek ik liever over een narcistische dynamiek. En de vraag die mij ontzettend is gaan boeien, is: hoe leer je je eigen dans vormgeven, als je hebt leren dansen naar de pijpen van een ander?

Ik heb een methode ontworpen, speciaal voor mensen die binnen een narcistische dynamiek geleefd hebben of leven. Om deze mensen te helpen hun eigen stuur terug te vinden. Ik heb een praktijk opgericht: Radical Compassion, waar ik in individuele sessies mensen begeleid. Ik schrijf op dit moment een boek, waarin ik mijn methode en inzichten deel. Daarnaast bouw ik aan een centrum waar ik plek wil bieden aan: kennisdeling, individuele coaching en groepswerk, rondom het thema narcistische dynamiek.

Groepen begeleiden en individuele coaching geven, vind ik heerlijk. Dan ben ik helemaal op mijn plek en bied ik iets dat met open armen ontvangen wordt.

Wanneer ben je helemaal beter?

Vraag me niet of ik geen last meer heb van mijn burn-out, want eerlijk gezegd weet ik daar geen antwoord op. Is het een burn-out als je vaak last hebt van slapeloosheid of weinig energie? Of heeft het feit dat ik de eerste twintig jaar van mijn leven gedanst werd zo'n diepe impact, dat het gewoon heel veel tijd kost om mijn eigen stappen vol energie en vanzelfsprekendheid te zetten?

Ik had niet gedacht dat het zo lang zou duren. Het frustreert bij tijd en wijle behoorlijk dat ik nog steeds worstel met een gebrek aan energie. Vooral wanneer ik het gevoel heb dat ik iets moet, kan ik me daar haast niet toe zetten. Maar ik ervaar zeker progressie en heb geleerd hoe nare gevoelens altijd voorbijgaan en hoe ik mijzelf én anderen daarbij kan ondersteunen.

Ik denk dat het er net als bij duiken niet om gaat dat je zo snel mogelijk de kant bereikt. Maar dat je goed je ademhaling, de balans beheerst, zodat je zo lang mogelijk van het zwemmen en de schoonheid kunt genieten.

Zo oefen ik, om niet te denken: ik moet zo snel mogelijk dat hoofdstuk voor mijn boek afmaken. Adem in, adem uit, tom-tiedom-tiedom, ik laat me drijven, ik ga lekker schrijven en geniet van waar mijn pen me brengt.”



Renske van Dokkum Levensverhalen schrijver

“Wat had ik graag een traject- begeleider gehad, toen ik opeens afgekeurd werd”

Het voelt een beetje leeg in het appartement van Renske van Dokkum, ondanks de hond die vrolijk snuffelend komt groeten. Er zijn wel planten die het lichte appartement kleur geven. Als Renske aan het eind van het gesprek haar boek uit de kast haalt, zegt ze: “Alles heeft hier een vaste plaats, anders kan ik mijn spullen niet terugvinden.” Dat is het! Nul rommel in het huis van de goedlachse slechtiende.

De tienjarige Renske had nergens pijn, toen ze door haar moeder mee naar de huisarts en daarna in één streep door naar het ziekenhuis gebracht werd. Daar kwam ze op zaal te liggen met meisjes die één voor één geopereerd werden en daarna weer naar huis mochten. Renske werd niet geopereerd, begreep niet waarom zij daar moest blijven en durfde ook niet naar de rede te vragen. Ontelbare malen per dag werd ze in haar vingers geprikt. Na drie weken mochten haar broer en zus op bezoek komen en in hun bijzijn durfde Renske de vraag wel te stellen. Het antwoord was: "Je hebt hetzelfde als je broer. Jij redt het wel."

Diabetes Mellitus type 1

Renske vertelt: "Dat was het einde van mijn onbevangen kindertijd. Ik was een dromerig speels kind en kreeg opeens de verantwoordelijkheid van mijn gezondheid op mijn schouders. Vier keer per dag prikte ik een druppel bloed tevoorschijn om mijn bloedwaardes te meten. Die waarden bepaalden hoe ik in evenwicht moest blijven tussen eten, bewegen en insuline spuiten."

Toekomstbeeld

"Ik hield van tekenen. Ik zag voor me, hoe ik net als mijn vader, met een broodtrommeltje onder de snelbinders naar de zaak zou fietsen, om daar te tekenen."

Ik koos voor de opleiding handvaardigheid en tekenen, maar tijdens de introductieweek merkte ik dat ik helemaal niet paste tussen de volwassenen. Ik besloot naar de pabo te gaan en vond via die weg mijn passie voor het speciaal onderwijs."

Juf Renske

"Veel kinderen in het speciaal onderwijs zijn spontaan en gaan gemakkelijk om met moeilijke dingen. Misschien daar laat ze zelf weten wat falen en het moeilijk hebben is. Ik vond het een sport om uit te vinden waar hun potentie lag en dat te stimuleren. Ondanks het feit dat ik op mijn tweeëntwintigste te horen kreeg dat ik waarschijnlijk blind zou worden, als gevolg van diabetes, dacht ik nooit aan iets anders dan juf zijn. Ik genoot van de kinderen en mijn collega's. Mijn zicht werd slechter, maar ik was me er maar half bewust van. Ik was zo vertrouwd met de klas, dat ik het nauwelijks merkte dat ik de achterste

rij kinderen niet zag. Toen ik op mijn negentwintigste niet meer kon lezen wat de kinderen schreven, viel dat samen met een nieuwe behandelmethode voor de bloedingen in mijn netvlies. Ik kon mijn ogen laten laseren. Dat zou de bloedingen stoppen. Het zou echter wel littekenschade veroorzaken. Ik koos voor die behandeling en kon daarna haast niks meer zien, maar kan daardoor, tot op de dag van vandaag, nog wel een heel klein beetje zien. Ik werd volledig afgekeurd voor werk."

Zoektocht naar werk

"Het plotselinge verliezen van mijn zicht en het thuiszitten zonder werk, was afschuwelijk. Iedere twee weken belde ik met de uitkeringsinstantie om te vragen of ze passend werk voor me gevonden hadden. Steeds kreeg ik te horen dat er nog niet naar gekeken was. Ik zocht ook zelf naar werk en vond van alles: ik mocht bij de groenteboer komen werken en bij mijn zwager in de zaak, maar van de uitkeringsinstantie mocht dat niet. Want ik zou daar minder verdienen dan bij mijn laatste baan. Toen ik na een jaar voor de zoveelste keer belde en weer te horen kreeg dat ik 'een moeilijk geval' was, werd ik zo kwaad, dat ik opeens een doorverwijzing kreeg naar het revalidatiecentrum Visio, voor blinden en slechtzienden. Die doorverwijzing kreeg ik eerder niet, omdat revalideren geen garantie voor terugkeer tot het arbeidsproces zou zijn."



“Werk betekent voor mij het verschil tussen donker en licht, meedoen en langs de kant staan.”

Bij Visio leerde ik wat ik wél kon. Ik leerde de computer te gebruiken; ik leerde weer lezen (oh wat was dat heerlijk!); ik leerde me zelfstandig te bewegen met een stok en reizen met het openbaar vervoer. Ik leerde op de tast werken, waardoor ik weer toegang kreeg tot het gebruik van mijn creativiteit. En ik ontmoette lotgenoten, die mij nieuwe mogelijkheden toonden.

Uiteindelijk vond ik zelfs werk bij Visio. Ik solliciteerde op de functie van trainer Creatieve Vorming. Drieëntwintig jaar heb ik daar met heel veel plezier gewerkt. Ik werkte met de cliënten van Visio. Mensen die moesten leren omgaan met hun nieuwe handicap. Handvaardigheid was het vak, maar ondertussen was er veel ruimte voor gesprek. Wat heb ik veel mensen voorbij zien komen die oh zo verschillend met hun handicap omgingen. Wat heb ik veel van hen geleerd!”

Alsnog werkeloos?

“Eens liet een dokter mij een lijstje zien van de gevolgen van diabete mellitus 1. Heel overzichtelijk toonde hij me: eerst heb je kans om dit te krijgen, dan dat enzovoort. Ik hou van die helderheid. Zo wist ik van te voren dat het functioneren van mijn handen achteruit zou kunnen gaan. Dat is nu dusdanig het geval, dat ik niet meer kan werken als docent handvaardigheid.

Deze ziekte dwingt me om mijzelf steeds weer opnieuw uit te vinden. Als ik niks te doen heb, word ik somber. Dus zodra ik besepte dat ik mijn werk zou verliezen, ging ik opzoek naar een nieuwe bezigheid. Ik was daar zo gedreven in, dat ik bereid was alles op te pakken.

Nu ben ik levensverhalen schrijver, bij Het Gilde Levensboek. Ik interview mensen over hun leven en typ de verhalen uit. Die interviews samen worden tot een boek gemaakt. Ik geniet van de gesprekken en het contact. Het uitwerken kan ik in mijn eigen tijd en eigen tempo doen.”

Terugkijkend

“Mijn absolute dieptepunt was de periode dat ik zonder werk zat. Uit wanhoop bleef ik doorzoeken en drammen tot ik werk vond. Ik heb het enorm gemist dat iemand mij hielp om mijn talenten te zien en met mij mee te zoeken naar wat ik wel kon. Juist in zo’n kwetsbare periode is het belangrijk dat je er niet alleen voor staat. Dat er iemand is die helpt de moed hoog te houden en de mogelijkheden kent. Nog steeds worden slechtienden hoplakee afgekeurd, terwijl er toch echt mogelijkheden zijn. Werk betekent voor mij het verschil tussen donker en licht, meedoen en langs de kant staan. Het verschil tussen me een moeilijk geval voelen of me een waardevolle collega voelen. Wat Twomorrow voor werkzoekende betekent, kan ik daardoor intens meevoelen.”

Renske schreef het boek Wat je niet ziet. Dicht op de huid geschreven en informatief over Diabetes Mellitus type 1.



Hetty Reints Bok Trainer

“Ooit werd ik geleid door angst, maar gelukkig nu weer door mijn hart”

We zitten voor dit interview op kantoor bij Twomorrow. Voor Hetty Reints Bok een vertrouwde omgeving. Ze leerde Twomorrow kennen als cliënt en werd later medewerker.

Van jongs af aan vindt Hetty het lastig om keuzes te maken, omdat ze niemand tekort wil doen. Vriendinnen uitnodigen voor een partijtje is een probleem om buikpijn van te krijgen. 's Avonds genomen beslissingen liggen in de ochtend weer aan duigen. Haar lieve ouders geven haar alle ruimte om te wikken en te wegen en op haar beslissingen terug te komen. Decennia later leert ze in therapie dat het haar geholpen zou hebben als haar omgeving niet altijd had meebewogen, maar haar juist had gehouden aan genomen beslissingen. Ruimte geven aan angsten, hoe goed bedoeld ook, helpt averechts.

Perfectionisme

Hetty wil alles perfect doen: een goede dochter, vriendin, zus, scholier en later collega, echtgenote en moeder zijn. Uit paniek om nergens tekort te komen, ontwikkelt ze een onbedwingbare behoefte tot het uitvoeren van dwanghandelingen. Later blijkt dat een combinatie van smetvrees en controledwang. Als haar man op de stoep op haar staat te wachten, rent zij nog even snel naar boven om haar handen (weer) te wassen. Komen ze met het gezin aan in een vakantiehuisje, dan poetst Hetty met het zweet op haar rug het huisje schoon, voordat iemand naar de wc mag. En als er iemand naar de wc is geweest, kan ze opnieuw beginnen.

Onverwachts vrijheid ervaren in het onbekende Hetty vertelt: "Ik heb ook dingen gedaan waarvan ik achteraf helemaal niet snap dat ik het gedurfd heb. Ik wilde namelijk graag weten waar ik aan toe was en het liefst 'alles' onder controle houden. Toch heb ik, terwijl ik op de opleiding Toerisme en Verkeer zat, tot twee keer toe besloten maandenlang naar het buitenland te gaan. Eerst naar Engeland en in het vierde jaar naar Florida. Hier heb ik me onverwachts ontspannen en ongekend vrij gevoeld.

Toen ik terugkwam uit Florida, had ik geen kamer meer. Ik ben weer bij mijn ouders gaan wonen en pakte mijn oude baantje bij het restaurant van Landal weer op, maar dit keer als eerste medewerker. Ik kon echter mijn draai niet vinden en miste de warmte en het ongedwongen leven uit Amerika zo sterk dat ik terug ben gegaan naar Florida. Om uit te zoeken of ik misschien voorgoed naar Amerika zou vertrekken. Toen ik op Valentijnsdag een doos met

rode rozen kreeg van mijn baas bij Landal, dacht ik: ik moet geloof ik weer naar huis. Ik heb daar geen spijt van gekregen, want hij werd mijn man. Eerlijk gezegd denk ik ook niet dat ik zonder mijn familie en vrienden uit Nederland zou hebben gekund, maar ik kijk nog steeds met heel veel plezier terug op deze tijd.

Toen onze oudste zoon drie jaar was, hield ik het niet meer vol. Het was te veel om alle rollen die ik had, uit te voeren op het niveau zoals ik dat wilde, inclusief de tijd die ik kwijt was aan mijn dwanghandelingen. Het ergste was dat ik me een slechte moeder voelde, want ik durfde niet naar een zwembad of de kinderboulevard door mijn smetvrees. Ik was al in therapie geweest, maar dat was niet voldoende. De volgende stap was een intensieve therapie van drie dagen in de week. Ik snapte mijn ziekte niet en schaamde me, omdat ik nooit iets ergs heb meegemaakt en opgegroeid ben in een veilige, liefdevolle omgeving. Ik kon moeilijk accepteren dat ik zo'n intensieve therapie waard was. Mijn man, familie en dierbare vrienden, waaronder mijn allerbeste vriendin, hielpen me over de drempel en zijn een onontbeerlijke steun geweest!"



“De belangrijkste motivatie om in therapie te gaan, was dat ik een goede moeder wilde zijn.”

Exposuretherapie

“Het was exposuretherapie, die uitgaat van het idee dat je angsten verminderen als je ze aangaat. Ik moest bijvoorbeeld met mijn handen ‘viezigheid’ aanraken, zonder daarna mijn handen te wassen, en alle gevoelens die opkwamen waarnemen. Hoe verschrikkelijk ik het ook vond, ik ervaaarde: ik ga hier niet dood aan. Bij iedere volgende keer merkte ik dat de spanning lager werd.

Mijn man werd ook betrokken bij de therapie, omdat hij moest leren wat de juiste balans is tussen confronteren en meebewegen, maar altijd in gelijkwaardigheid tot elkaar. Hij leerde mij te helpen door vaker te zeggen: “Kom Hetty, het is goed genoeg zo, we gaan verder.”

Het werd een tweejarig traject bij de GGZ, met zowel therapie als arbeidsreïntegratie. Aan het eind van de ‘persoonlijkheidstherapie’, neem je afscheid door onder een boog van groepsgenoten, begeleiders en therapeuten te lopen richting dierbaren die je aan het eind van de boog op staan te wachten. Heel bijzonder was ook dat ik op dat moment zwanger was van onze tweede. Ook al wordt het aangaan van life events normaliter afgeraden tijdens zo’n intensief traject, ik durfde mijn hart eindelijk weer te volgen en dit werd een bekroning op mijn therapie genoemd!”

Van angst naar genieten

“Via de GGZ kwam ik bij Twomorrow en Sylvia werd mijn trajectbegeleider. In mijn werkverleden (in de horeca/hotellerie) had ik verschillende keren promotie gemaakt. Mijn leidinggevende rol maakte dat ik personeel onder mij had en veel verantwoor-

delijkheden droeg. Wat op dat moment niet paste bij mijn persoonlijkheid. Ik was dus op zoek naar iets anders.

Op een gegeven moment overwogen Evelyn en Sylvia, de oprichters van Twomorrow, om trainingen aan te bieden in Mental Health First Aid (MHFA). Daarin wordt geleerd hoe je kan handelen wanneer je geconfronteerd wordt met iemand met psychische problemen en/of nood. Aan mij werd gevraagd om die trainingen te geven. Voor een groep staan en lesgeven was totaal uit mijn comfortzone. Ik sliep er slecht van en stond daar met knikkende knieën en klotsende oksels. Dat was in 2018.

Ik werk nu voor mezelf als trainer, en mag daarnaast ook ondersteuning bieden om deze trainingen te realiseren en voel me als een vis in het water. Dat had ik nooit kunnen vermoeden. Ik sta daar niet alleen als trainer, maar ook als ervaringsdeskundige en krijg hele positieve reacties. En dat ik hierbij regelmatig in vertrouwen wordt genomen door een cursist met een ‘eigen verhaal’, geeft me extra voldoening.

De belangrijkste motivatie om in therapie te gaan, was dat ik een goede moeder wilde zijn. Ondertussen hebben we drie prachtige zoons en kan ik daar in dankbaarheid van genieten!

Of ik vrij ben van dwanghandelingen en smetvrees? Het beheerst me niet meer, ik heb de regie terug, durf mijn hart te volgen, kan nu ook naar het zwembad en de kinderboerderij en sta het mijzelf toe als ik daarna een keer extra mijn handen wil wassen.”



Melanie Nohlmans Backofficemedewerker Twomorrow

“Misschien hebben anderen op hun 24^{ste} het gevoel dat ze aan hun eerste echte baan beginnen; ik had dat op mijn 35^{ste}”

“Tijdens mijn zoektocht naar ander werk zag ik een vacature van Twomorrow. Ik ben me gaan inlezen in het bedrijf en dacht: als zij net zo omgaan met hun medewerkers als met hun cliënten, dan zou ik daar wel eens op mijn plek kunnen zijn,” vertelt Melanie Nohlmans, backofficemedewerker bij Twomorrow.

Onderprikkeld

“Tot ik deze baan kreeg, werkte ik in de beveiliging, een baan waar je een mbo-2-diploma voor nodig hebt, terwijl ik een vwo’er ben en een opleiding als pedagogisch medewerker afgerond heb. Het was 2008, toen ik die opleiding klaar had. De tijd dat er geen werk te vinden was. Ik had al wel een relatie (niet mijn huidige) en een koophuis, waardoor ik bleef hangen in de vastigheid van mijn werk als beveiligiger.

Het was makkelijk werk; ik liep af en toe een rondje door het pand dat ik moest beveiligen, heette mensen welkom en wees ze de weg. Als de mensen in het pand zaten te vergaderen, las ik een boek, studeerde ik, of keek ik Netflix. Dat gaf me het gevoel dat zij werkten en ik niet. Ik deed eigenlijk niet echt mee in het werkproces.

Diep dal

Een jaar later reed ik naar mijn werk, nog steeds in de beveiliging, toen ik merkte dat ik me helemaal niet meer kon concentreren op wat er op de weg gebeurde. Ik was mijn oriëntatie en helderheid kwijt en vertrouwde mijzelf niet in de auto. Ik zette de auto aan de kant en belde mijn baas om te zeggen dat het niet goed met me ging en ik niet kon komen. Ik belde mijn huidige vriend Guido om te zeggen dat hij me moest komen halen.

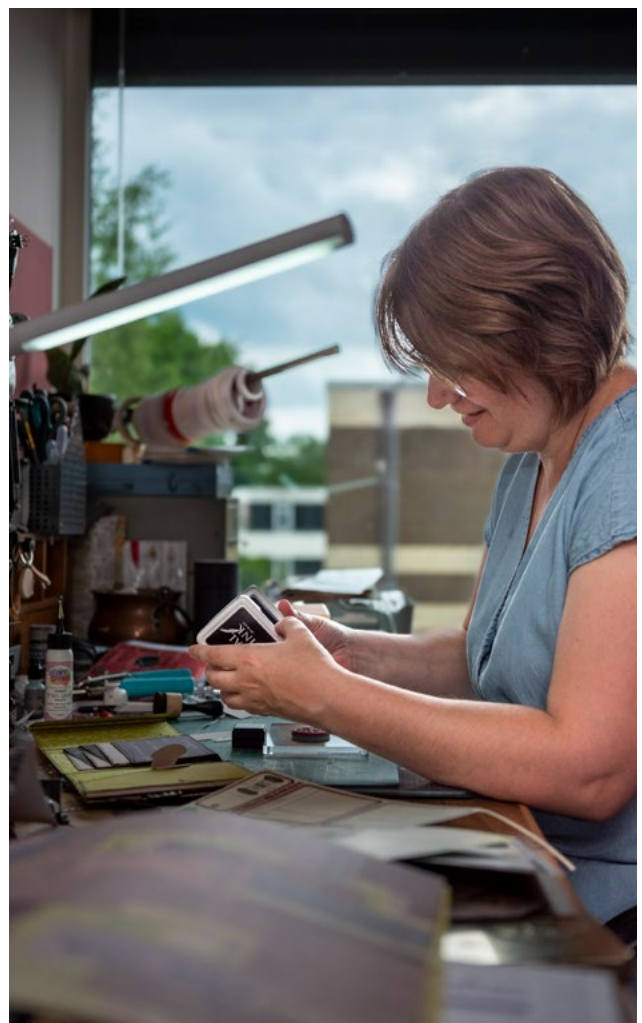
Terugkijkend weet ik dat het meerdere aspecten waren die me in die toestand gebracht hebben. Voor ik Guido ontmoette heb ik een acht jaar durende relatie gehad die goed en fijn begon, maar van lieverlee veranderde in een dynamiek waarbij we het slechtste bij elkaar naar boven haalden. De laatste jaren van die relatie hebben me zoveel spanning en energie gekost, dat ik dat nog lang bij me heb gedragen.

Daarnaast ben ik depressiegevoelig en raak ik soms vanwege mood swings uit evenwicht. En dan dus die baan, waarbij ik mijn kwaliteiten en talenten helemaal niet kwijt kon.

Vijf maanden heb ik rust, ruimte en therapie nodig gehad om te genezen van opgelopen trauma en oude patronen om te buigen naar nieuw gedrag.

Re-integratietraject

Toen ik zwanger werd met mijn man Guido, heb ik gelijk het risico op terugkerende depressie ter sprake gebracht bij mijn huisarts. Ik kreeg begeleiding van de psychiater, kinderarts, gynaecoloog en kraamhulp. Ik verloor bij de bevalling drie liter bloed en onze zoon Guus sliep slecht, door een voedselallergie, bleek later. Toen Guus drie maanden oud was, ben ik weer begonnen met werken, maar na een week bleek dat helemaal niet te gaan. Voorgesteld werd om op therapeutische basis, dus boventallig, te beginnen. Het was in de coronatijd waardoor we een meter afstand moesten houden, maar dat kan helemaal niet in zo’n klein beveiligingshokje. Tijdens de re-integratie werd al snel duidelijk dat spoor één, terugkeer bij de huidige werkgever, geen goed idee was. Dus werd er ingezet op spoor twee: Elders werk zoeken.



“Doordat Sylvia vanuit menselijkheid en redelijkheid met mij meekeek naar hoe ik mijn werktijd het best in kan delen, ben ik me veilig gaan voelen en ben ik niet meer ziek geworden.”

Laat de mist optrekken

Ondanks mijn aanvankelijke huiver voor antidepressiva ben ik toch aan die medicatie begonnen. Binnen een maand had ik het gevoel dat ik wakker werd, alsof er een sluier tussen mij en de wereld verdween. Guido merkte ook de keerzijde van de medicatie. Hij zei: “Het sombere is inderdaad weg, maar ook de positieve emoties zijn minder.” Dat vond hij wel lastig. Dat is nu drie jaar geleden en ik gebruik nog medicatie. Ik heb gemerkt dat het werkt en geaccepteerd dat ik een aanleg heb voor depressie. Misschien is dit wat het is. Afgelopen september heb ik een medicatiewissel gedaan en toen merkte ik opnieuw dat ik nog verder wakker werd. Bij deze medicatie zijn ook de positieve emoties weer ervaarbaar en ook Guido ervaart de oude Melanie weer, waar hij ooit verliefd op werd.

In dat hele traject ontdekte ik ook dat ik autistische trekken heb. Het deed me beseffen dat ik misschien wel beter met cijfers dan met mensen kan werken. Toen ik na de bevalling thuiszat, heb ik een opleiding tot financieel administratief medewerker gevolgd. Met die opleiding op zak paste de vacature van back-officemedewerker bij Twomorrow uitstekend.

Er zit een menselijkheid in het bedrijf die ruimte geeft. In het begin was ik ook bij Twomorrow af en toe ziek. In gesprek met directeur Sylvia van Drenth kwam ik erachter dat ik snel denk en werk, waardoor mijn werk eerder af is dan gedacht. Als het dan af is, ervaar ik een dal, dan ga ik me vervelen en komen er

oude patronen naar boven. Vanuit mijn nek ontstaat er een kramp, krijg ik hoofdpijn en begin ik me ziek te voelen. Dat ziek voelen heeft dus een mentale oorsprong, ontdekten we. Doordat Sylvia vanuit menselijkheid en redelijkheid met mij meekeek naar hoe ik mijn werktijd het best in kan delen, ben ik me veilig gaan voelen en ben ik niet meer ziek geworden.

De meeste bedrijven kijken naar: wat/wie hebben wij nodig om het werk gedaan te krijgen. Bij Twomorrow kijken ze naar: wat heb jij nodig om het werk gedaan te krijgen. Dat maakt dat ik op een ontspannen manier kan geven wat ik te geven heb.

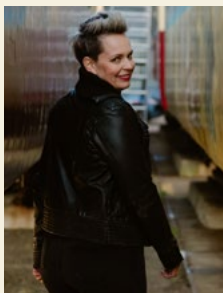
Op dit moment volg ik een opleiding tot salarisadministrateur, zodat ik ook wat dat betreft Twomorrow kan helpen. Ik heb een individuele positie binnen het bedrijf, waarin ik vrijheid en vertrouwen geniet en deel uitmaak van de gezelligheid op de Roggestraat. Mijn hoop dat Twomorrow een goede plek voor mij is, is meer dan uitgekomen.”

Mede mogelijk gemaakt door:



Coördinatie

Sylvia van Drenth
Esther Sijtsma
Jasmijn Linthorst



Ontwerp

Merlijn van Strien, Ben van de Vormgeving



Tekst

Jolien Wilmar



Fotografie

Paul van Puffelen