

[Rubriekskop]De wereld van Carlijn Beers

[Kop]”Leg de lat wat minder laag”

[Intro]Als geen ander kent Carlijn Beers, voorzitter cliëntenraad van GGz-instelling Reinier van Arkel, het belang van eigen regie in de psychiatrie. Sinds ze de kans kreeg zelfstandig te wonen, werd ze een ander mens. Knakken of knokken luidt haar devies. “Mensen worden klein gehouden.”

[Platte tekst]Op haar 28^{ste} begon ze pas met leven. Aan haar jeugd wil ze liever niet denken. Die ligt achter haar. Straks gaat ze boodschappen doen. Een vriendin komt eten. Carlijn Beers (32) voelt zich als een koning te rijk in haar appartement in een Brabantse nieuwbouwwijk. Eindelijk vrij, verzucht ze.

Later in het gesprek, zegt ze dat ze soms te eerlijk en te open is. Toen ze nog cliënt in de psychiatrie was, baalde ze daar regelmatig van. “Medewerkers tutoyeren je en verwachten dat je als cliënt je ziel en zaligheid blootgeeft, terwijl je niets over hen mag weten. De kloof tussen medewerkers en cliënten is groot. Nergens heb ik me zo ongelijkwaardig gevoeld als in de psychiatrische instelling.”

De afgelopen drie jaar heeft Carlijn Beers meer geleerd dan de tien jaar daarvoor. Ze is een stuk socialer geworden, heeft vrienden, is actief en opgeruimd, vertelt ze. Ze verlegt grenzen. Sinds 2008 woont ze zelfstandig in een woongroep. Op vaste uren zijn er medewerkers aanwezig en desgewenst zijn die oproepbaar. Carlijn krijgt later deze middag hulp met het uitladen van boodschappen uit haar scootmobiel. Sinds een verkeersongeluk loopt ze op krukken. Met medebewoners kookt ze soms samen, maakt ze een praatje, zit ze in de tuin of speelt ze een potje tafeltennis. Als ze tijd heeft; al haar vrijwilligersfuncties zijn niet op de vingers van twee handen te tellen. Binnenkort heeft ze een sollicitatiegesprek voor een administratieve functie op een Jenaplanschool.

[Tussenkop]Geijkte diagnoses

Al in haar vroege jeugd kwam Carlijn Beers in aanraking met de psychiatrie. Ik was een temperamentvol type, vertelt ze. “Het spelen met andere kinderen lukte niet echt, bij gym werd ik nooit gekozen en feestjes gingen aan me voorbij. Om de leegte en de eenzaamheid niet te voelen, leerde ik wel heel fanatiek. Ook was ik gek op fietsen, zwemen, skaten en paarden. Ik kom uit een hecht gezin. Mijn ouders hebben er alles aan gedaan om erachter te komen wat goed voor me was. Zij zijn altijd in me blijven geloven. Maar de psychiaters en hulpverleners wisten niet wat ik mankeerde. Ik paste niet in de geijkte diagnoses. Niet in een hokje. Schizofrenie? Depressief? Autisme? Daarvoor was mijn IQ te hoog en was ik verbaal te sterk.”

Carlijn Beers vertelt hoe ze tot haar 28^{ste} van de ene behandelplek naar de andere ging. Soms was ze perioden thuis. Ze vond het vreselijk opgesloten te zitten en overgeleverd te zijn aan behandelaars en medicatie. “Op mijn 21^{ste} is pas de diagnose Syndroom van Asperger gesteld. Die heb ik zo’n beetje zelf uitgezocht. Het enige wat ik wilde is niet het stempel ‘verstandelijke beperking’ krijgen. Daar kom je namelijk je leven lang niet meer vanaf.”

Knakken of knokken; dat is het devies van Carlijn Beers. Met steun van haar ouders, broer en zus heeft ze altijd doorgezet. Mijn ouders hebben me niet zielig gemaakt, zegt ze. Ze rondde via het speciaal onderwijs de mavo af en deed allerlei cursussen en trainingen, vooral op administratief gebied. Ook liep ze stages. Het laatste langdurige verblijf in een instelling was bij Reinier van Arkel in Vught, waar ze na de crisisopvang in een speciale woonwerkvoorziening voor autisten terecht kwam. “Ik woonde daar met drie mannen in een huis op het terrein. Ik kon er echt niets mee. Ik wilde juist contact, maar kreeg dat daar voor geen meter. Er werd bovendien vooral benadrukt wat je allemaal niet kon in plaats van wel. Verder weet de psychiater wat je hebt en moet je je mond houden. Die autoritaire houding, wij weten wat goed voor u is, was niets voor mij.”

[Tussenkop]Serviesgoed

Dat had de cliëntenraad kennelijk door. Carlijn Beers viel op door haar welbespraaktheid, kritische blik en overtuigingskracht. In 2003 werd ze desgevraagd lid, niet lang erna voorzitter en lid van de centrale cliëntenraad (divisieraad). “Er is nu een langzame beweging gaande om cliënten meer te betrekken bij allerlei zaken. En te kijken naar mogelijkheden in plaats van naar onmogelijkheden. Ook wordt beter geluisterd. Ik heb het meegemaakt dat ik eerst met serviesgoed moest gaan smijten, voordat iemand genegen was te luisteren.” De cliëntenraad heeft ook werk gemaakt van het zogeheten naast betrokkenenbeleid. Betrek het sociale netwerk veel meer bij de behandeling van de cliënt. Die staat daardoor minder alleen, pleit Carlijn Beers. Geef informatie, wees open.

Voordat Carlijn op haar huidige stek woonde, voelde ze zich nooit ergens thuis. Het gegeven dat vrienden en familie alleen op bezoeken mochten langskomen – ze gruwde er nog zichtbaar van. Dat hulpverleners bepalen wanneer de cliënt sociaal mag zijn. Ze was compleet asociaal geworden, als ze nog in een instelling had gewoond, vermoedt ze. Carlijn Beers is dan ook nog steeds blij dat haar ouders via de vereniging MEE, een organisatie die cliënten met een beperking ondersteunt, met andere ouders een ouderinitiatief woonproject in Rosmalen initieerden. Nu wonen er in twee woongroepen mensen met eenzelfde woonwens, de begeleiding kopen ze gezamenlijk in. Een drukbezochte crèche in het pand houdt de kosten op peil.

[Tussenkop]Tegenwind

In het begin vond ze het spannend om op eigen benen te staan. “Ik was niets gewend. Ik voel me nog steeds een puber die van alles aan het ontdekken is. In de psychiatrie wordt de lat heel laag gelegd. Te laag. Mensen worden uit de wind gehouden. Maar alleen van tegenwind word je sterk. Een mens moet grenzen kunnen verleggen. Ik blijf opeens heel goed zelfstandig te kunnen functioneren.” Ze laat haar uitgebreide CV zien, vertelt over de Nederlandse kampioenschappen tafeltennis waar ze aan mee doet en over de kegelclub die ze goed op de rails zette. “En niet alleen ik ben opgebloeid; met het hele gezin gaat het goed. Het drukt op ouders, broers en zussen als het met een gezinslid niet goed gaat. Het hele gezin lijdt daaronder.”

De makke van de psychiatrie is volgens ervaringsdeskundige Carlijn Beers dat eenzijdig vanuit diagnoses wordt gedacht. “Medewerkers en behandelaars kijken te veel naar het stempel dat iemand heeft. Terwijl mensen een eigen karakter hebben. Ik kon bijvoorbeeld

volgens de deskundigen niet autistisch zijn, omdat ik te mondig ben. Waarom is het zo moeilijk om gewoon te luisteren en samen met de cliënt te kijken wat er aan de hand is? De psychiatrie zit nog te veel in een ivoren toren. Zij weten wat goed is voor de cliënt, terwijl het wel om diens leven gaat. De bejegening moet echt veranderen. Koppel de ervaring van de cliënt aan de kennis van de behandelaar. Ga naast iemand staan in plaats van tegenover hem.”

Hoe lang Carlijn Beers nog cliëntenraadswork blijft doen, weet ze niet. “Ik vind belangenbehartiging belangrijk. En als ik iets doe, doe ik het ook goed. Nu kan ik mijn ervaring als ex-clieënt inbrengen.” In het HEE team (herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid) is Carlijn actief bij het geven van presentaties en voorlichting. Op die manier draagt ze bij aan het sterker maken van mensen met een psychische kwetsbaarheid en ze weer baas over het eigen leven te laten worden. Ook als medewerker van de Stichting Door en Voor die allerlei initiatieven van (ex)cliënten ondersteunt, probeert ze het onderwerp regie op de agenda te krijgen. “Mensen worden klein gehouden. Terwijl je je kop moet kunnen stoten, om verder te komen.”