



Petra van der Horst:
'Buren zien veel meer van
elkaar dan we denken.'

Petra van der Horst over psychische kwetsbaarheid

‘Laten we mensen helpen bij het gewone leven’

Sinds anderhalf jaar organiseert ze namens Stichting Samen Sterk zonder Stigma bijeenkomsten voor buurtgenoten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Petra van der Horst ziet zichzelf als tolk-vertaler tussen twee groepen die elkaar doorgaans mijden. ‘Juist het gewone contact met het gewone leven zorgt voor herstel.’

Petra van der Horst: ‘Een belangrijk doel van de bijeenkomsten die we organiseren, is om het stigma dat rond deze mensen hangt eraf te halen. Buren kunnen openlijk vertellen waar ze mee zitten, waar ze bang voor zijn, waar ze zich zorgen over maken. Met behulp van ervaringsdeskundigen gaan we het gesprek aan.’

Hoeveel bijeenkomsten zijn er tot nu toe geweest?

‘We zijn tot nu toe actief geweest in Tilburg, Utrecht en Apeldoorn en hebben in totaal dertig bijeenkomsten gehouden. In elke gemeente bekeken we eerst met wie we het samen konden organiseren, wie we wilden en konden uitnodigen, en welke ervaringsdeskundigen we zouden inzetten. Zelf ben ik

bij zulke bijeenkomsten een soort tolk-vertaler, ik haal naar boven wat er bij de burens leeft, of bij de vrijwilligers in het buurtcentrum, of bij de medewerkers van de woningstichting, of de BOA's – want die waren er soms ook. Ook help ik de ervaringsdeskundigen om de vragen te beantwoorden die er leven.’

Hoe verlopen die bijeenkomsten?

‘Buren zien veel meer van elkaar dan we denken. De onjuiste veronderstelling van welzijnsinstellingen is dat iedereen op zichzelf is en dat burens niks willen; iedereen heeft genoeg aan zichzelf en mensens leven – zeker in armere buurten – langs elkaar heen. In één plaats zei de welzijnsinstelling zelfs: “Je hoeft hier niks te organiseren, want die burens komen toch

‘Er wordt geen verbinding gemaakt – ook niet door de GGZ – tussen de persoon en de buurt’

niet. Ze klagen bij de politie of bij de woningcorporatie, maar verder zie of hoor je ze niet.”

‘Tijdens de bijeenkomsten vertellen wij eerste iets over psychische kwetsbaarheid. We geven concrete voorbeelden en checken of mensen er zelf ook een beetje last van hebben: “Is er hier iemand met hoogtevrees? Is iemand bang voor spinnen? Kent u iemand met een postnatale depressie?” En ik vertel dat twintig procent van de zeventigplussers in Nederland depressief is. Zo begint het te leven voor de aanwezigen. “Mijn zoon heeft autisme.” “Mijn dochter is manisch-depressief.” Ik laat ook zien hoe makkelijk het is om aan de andere kant van de lijn te belanden: “Als je je baan verliest of je huwelijk gaat naar de ratsmodee of je hebt schulden, dan zit je binnen de kortste keren aan de andere kant. En dan kun je ook zomaar een verward persoon worden.”

‘Vervolgens gaan we bespreken wat mensen in hun buurt allemaal zien gebeuren: “Mijn buurman maakt van de dag een nacht” of “Mijn buurman heeft zo’n last van verzamelwoede dat de spullen bijna in mijn tuin belanden”. Mensen die ‘s nachts gillen, altijd de gordijnen dicht hebben, afwerend zijn in het contact, heel veel huisdieren hebben. Ik heb zelfs het verhaal gehoord van een man die hele broden in huis haalde om aan dieren te voeren. Daar kwamen eenden, duiven en andere vogels op af die de hele buurt onderpoepten.

‘We laten burens dus vertellen waar ze mee worstelen, en de ervaringsdeskundigen verdiepen zich dan in de kwesties. Burens denken niet meteen in psychische kwetsbaarheden. Die meneer met die eenden heeft gewoon een rare tik, denken ze dan. “Ik heb het tegen hem gezegd en ik heb bedreigd dat ik de woningcorporatie zou bellen.” Ze begrijpen niet waarom iemand iets doet en het interesseert ze ook niet. Ze willen gewoon dat het opgelost wordt.’

Hoe pakt u het aan als het gaat over mensen die heel veel dieren in huis hebben?

‘Dan bespreken we het onderwerp dierenliefde. “Ik heb drie honden,” zegt iemand dan. En een ander: “Ik heb een papegaai en hij is mijn allesie.” “En waarom is die papegaai dan uw allesie?” Dus aan de hand van hele normale ervaringen proberen we het extreme gedrag te begrijpen. Die bijeenkomsten duren tweeënehalf uur.’

Dat is lang!

‘Ja, maar er gebeurt veel. De essentie is dat we de problemen

van de burens serieus nemen. We laten zien dat er veel schaamte is bij mensen met een psychische kwetsbaarheid, en dat die schaamte ervoor zorgt dat ze zich terugtrekken en niet meedoen, en daardoor gaan burens vooroordelen opbouwen en duiden ze alles negatief. Maar als je begrijpt dat iemand dieren voedert omdat hij geen contacten durft te hebben met mensen, dan krijg je een ander beeld.’

Komen vooroordelen veel voor?

‘Heel veel. En er wordt niet gepraat tussen mensen. Burens slaan het gesprek met de betreffende persoon over en willen het direct in handen leggen van de woningcorporatie. Die zegt echter: “Ga eerst eens zelf met die meneer of mevrouw praten.” Vervolgens gaan de burens naar de betreffende persoon en zeggen ze: “Ik heb de woningcorporatie gesproken en die zeggen dat ik met jou moet praten en je moet ermee ophouden.”’

Dat is geen praten met.

‘Nee. En het is ook niet geïnteresseerd zijn in waarom iemand dat eigenlijk doet.’

Maar dat is dan misschien ook weer te veel verwacht van een buurman die vooral overlast ervaart.

‘En dat is dus het punt: mensen met een psychische kwetsbaarheid zoeken vaak zelf niet het contact met de buurt, en omdat er geen contact is, wordt er al snel streng over hen geoordeeld. Over mensen met dementie bijvoorbeeld wordt veel milder geoordeeld: “O, dat is mevrouw Pieterse, en haar man is overleden, en haar zoon woont in Amerika, en ze is het spoor bijster. We gaan haar even helpen, want we hebben haar ook in betere tijden gekend.”’

Maar als iemand verward is, wordt het een ander verhaal?

‘Dan worden we bang en dan doet iemand misschien ook lelijk en soms zelfs agressief. Wat wij dus ook uitleggen, is dat angst en agressie dicht bij elkaar kunnen liggen. We geven voorlichting over psychische kwetsbaarheid, over hoe je bepaald gedrag kunt duiden, hoe je simpele gesprekjes kunt aanknopen, maar ook wanneer je de woningcorporatie moet inschakelen of hulpverlening inzien.’

‘De onjuiste veronderstelling van welzijnsinstellingen is dat iedereen op zichzelf is en dat burens niks willen’

Wat wilt u aan het eind van zo'n bijeenkomst hebben bereikt?

'Ten eerste dat het taboe om over psychische kwetsbaarheid te spreken wordt doorbroken. Dat mensen zien dat de ander niet zo heel veel anders is dan zichzelf. En we willen ze leren dat ze bepaald gedrag kunnen en mogen interpreteren als een teken van psychische kwetsbaarheid. Het voederen van duiven en het verzamelen van allerlei spullen worden gezien als raar gedrag. Maar het wordt zelden gekoppeld aan een ziektebeeld. Buren vinden die man een engerd. En omdat ze het zo ervaren en betitelen, houden ze mensen op een afstand. Dat vergroot het isolement van mensen met een psychische kwetsbaarheid.'

De overheid heeft de vermaatschappelijking van deze groep mensen de laatste jaren gestimuleerd. Dat blijkt allerminst vanzelf te gaan.

'Dat beleid speelt zeker mee: meer mensen met een psychische kwetsbaarheid wonen zichtbaar in de wijk en worden ook geacht om sneller zelfstandig te kunnen wonen dan voorheen. Tegelijkertijd willen deze mensen op zichzelf wonen. Maar er wordt geen verbinding gemaakt tussen de persoon en de buurt. Er wordt helemaal niet verbindend gewerkt. De GGZ richt zich op de patiënt en misschien een beetje op zijn of haar familie, maar verbinding met de buurt leggen doen ze niet. En wat ik ook hoor van mensen met een psychische kwetsbaarheid, is dat zij bang zijn om zelf verbinding te leggen met de wijk, want ze zijn bang voor de vragen: "Wie ben jij? Waar kom je vandaan? Wat voor werk doe je? Ben je getrouwd? Heb je kinderen?" Als jij een gat hebt in je biografie waar je je voor schaamt, dan ga je dat contact liever uit de weg. Terwijl we uit de herstelbeweging weten dat het herstel van mensen met een kwetsbaarheid positief gestimuleerd wordt door het gewone leven. Therapie is ook maar een professional die betaald wordt. Het is juist het gewone contact met het gewone leven dat voor herstel zorgt. Ik zie dat burens bang zijn om mensen met een psychische kwetsbaarheid letterlijk binnen te halen. Ze zijn bang dat hij of zij dan niet meer weggaat. Dat hij elke dag koffie komt drinken. Dat zij dan met de sores zitten. Omdat ze daar bang voor zijn, gaan ze ook het oppervlakkige contact uit de weg.'

Twijfelt u wel eens aan het overheidsbeleid?

'Ik vind dat dat beleid dingen laat liggen. Er is veel meer kwetsbaarheid dan we denken. Er zijn meer mensen dan vroeger die net niet in de categorie "kwetsbaar" vallen, maar het alleen maar volhouden omdat ze een baan hebben of een sociaal systeem. Ik vind het dus belangrijk dat we erkennen dat iedereen kwetsbaar is, en dat je kwetsbaarder kunt zijn in bepaalde fasen van je leven. Dat is één. Ten tweede moeten we veel meer informatie geven – en dat is mede een taak voor de overheid – over kwetsbaarheid, over hoe belangrijk verbinding is. Daar hoort ook welzijnswerk een rol in te spelen.'

Dus het overheidsbeleid is niet verkeerd, maar wel onvolledig doordat ondersteuning ontbreekt?

'Precies. Bovendien waren er vroeger veel meer verbindende mensen in wijken. Tegenwoordig is er segregatie: de arme mensen wonen bij elkaar en de rijke mensen wonen bij elkaar. De middenklasse werkte verbindend. Nu brengen mensen hun kinderen met de auto naar een andere wijk om daar te spelen. Kwetsbaarheid en armoede komen ze niet meer tegen, zijn weggesaneerd uit hun leven.

'Als ik naar mijn eigen leven kijk en naar mijn eigen geschiedenis, dan hadden wij altijd mensen in huis waar iets mee aan de hand was. Bij ons in de buurt werden kinderen naar ons gestuurd, naar de familie Van der Horst, want die hadden de ruimte en daar waren de ouders overdag thuis. Dus als ouders ergens in scheiding lagen, kregen wij de kinderen zes weken over de vloer. Niet dat wij dat makkelijk vonden, maar er was wel een verantwoordelijkheid. Dat is nu allemaal in professionele handen gelegd: vluchtelingen horen bij Vluchtelingenwerk, mensen van de GGZ zijn zogenaamd van de GGZ-instelling. Maar eigenlijk zijn ze van ons. Daar zit dus mijn drive: eenzaamheid of armoede kan ons allemaal overkomen, en het is niet alleen een vraagstuk van de overheid, maar ook van de samenleving. We moeten leren wat het betekent om anders te zijn, niet bij de samenleving te horen en hoe verstrekkend de gevolgen daarvan zijn voor degene om wie het gaat. Dat vind ik heel mooi.'

Waarom?

'Ik heb altijd interesse gehad in mensen die anders waren. Ik ben ook nooit bang geweest om armoede op te zoeken. Tijdens mijn studie deed ik een onderzoek in Almelo naar hoe het is om langdurig in de bijstand te zitten. Ik ging bij mensen langs en vroeg hen hoe dat voelde. Die interesse heb ik altijd gehad.'

Dat het in uw jeugd al een zoete inval was in huize Van der Horst speelt wellicht een rol?

'Mijn moeder was de maatschappelijk werkster van de buurt. Bij ons ging het aan tafel over huiselijk geweld en verslavingen.'

Wat uw moeder was voor de buurt, bent u voor de psychisch kwetsbaren van Nederland?

'Nou, ik voel me wel een soort ambassadeur, ja. Ik vind "tolk-vertaler" een goede omschrijving. Ik ben dan ook heel blij dat we de acht kwesties die bij burens van mensen met een psychische kwetsbaarheid het meest spelen, als Samen Sterk hebben vastgelegd. Inclusief de reactie van ervaringsdeskundigen en wat zij denken dat er in die acht situaties aan de hand is én wat burens dan zouden kunnen doen. Maar zonder diagnoses. Het gaat dus niet over autisme of manisch-depressief, het gaat over waarom iemand zo veel verzamelt.' ►

Dat iemand psychisch kwetsbaar is, noemt u dat wel?

‘We zeggen wel dat het een rol zou kunnen spelen, maar we benadrukken vooral dat iemand doet wat hij doet vanwege angst en schaamte.’

Het niet benoemen van een beperking past in de huidige tijdgeest.

‘We constateren dat iemand iets doet en vervolgens benoemen we wat er aan de hand kan zijn, maar dan wel in woorden die aansluiten bij de belevingswereld van de burens, zodat zij het kunnen begrijpen.’

Het benutten van talenten van mensen, speelt dat ook een rol? Want ook dat is iets van de laatste jaren: niet de beperkingen benadrukken, maar wat iemand wél kan.

‘Ik ben daar zelf niet zo van. Ik geloof wel dat iemands talenten van belang kunnen zijn in de hulpverlening, maar ik vind het juist interessant om de kwetsbaarheden te benoemen en ze te normaliseren. Want de kwetsbaarheden zijn het struikelblok van mensen, en als je het alleen maar over talenten hebt, lijkt het alsof dat alles is.’



‘Mensen schrikken ervan dat ze zelf ook kwetsbaarheden hebben. Dat leidt tot ontvankelijkheid.’

Ziet u dat de bijeenkomsten tot meer begrip leiden voor de psychisch kwetsbaren?

‘Mensen schrikken ervan dat ze zelf ook kwetsbaarheden hebben. Dat leidt tot ontvankelijkheid. Maar ik zie ook dat heel veel mensen angst hebben voor agressie en om die reden meteen de politie bellen. Terwijl de politie escalatiebevorderend werkt. Ik heb politiemensen getraind en zij voelen vaak zelf dat als zij ergens arriveren ze de verkeerde zijn. Want iedereen ziet dat zij er zijn en degene die de overlast veroorzaakt associeert een uniform met “Nu word ik opgepakt”.’

Toch is de politie de eerst aangewezen om op verwarde personen af te gaan.

‘Buren horen gegil. Dan denken ze dat die persoon agressief is, terwijl het om angst gaat. De burens gaan er niet op af, want dat durven ze niet, maar ze voelen wel een verantwoordelijkheid, dus bellen ze 112. Vervolgens staat de hele buurt achter de gordijnen te kijken als de politie arriveert. Iedereen weet het dus. En dan heb je een stigma.

‘Ik heb zelf een vriendin die een paar keer per jaar vreemd doet. Ze gaat naar buiten, gillend en krijsend. Alle burens blijven binnen. De dagen erna durft mijn vriendin niet naar buiten, meldt ze zich ziek en zit ze zich te schamen. Dus ben ik laatst met haar langs alle burens gegaan. En het mooie was dat mensen erkennen dat ze het allemaal zien. En ze praten er onderling over. Men vindt haar raar, maar ze weten ook niet zo goed wat ze ermee aan moeten. De huisbezoeken die we met zijn tweeën hebben gedaan, hebben geholpen. Burens kwamen zelf ook met verhalen: “Mijn moeder was ook zo vroeger.” “Mijn zoon heeft zus en zo.” Nu hebben mijn vriendin en ik afgesproken dat als zij het voelt aankomen ze de kinderen naar ons stuurt en dat ik naar haar toe ga. Ik moet haar dan zo vasthouden dat zij voelt dat ze niet alleen is. Als ze naar buiten loopt op zo’n moment, gaat ze doordraaien omdat ze zich niet begreemd voelt.’

De politie klaagt dat ze met deze mensen heel veel tijd kwijt zijn. Wat moet er gebeuren, volgens u?

‘Ik denk dat we enerzijds ons moeten realiseren dat een aantal mensen in de wijk wonen die niet de zorg krijgen die ze eigenlijk nodig hebben. En er is ook een groep die wel wil maar niet kan. Hoe je zelfstandig moet wonen, hoe je van

je huis een thuis maakt en hoe je een plek krijgt in de buurt, dat is voor hen vaak te ingewikkeld. We moeten dus zorgen dat de buurt erbij betrokken raakt. Want professionals zijn betaalde krachten – dus dan krijg je vanzelf het gevoel dat je alleen maar betaalde zorg krijgt –, maar een buurman of een vrijwilliger die langskomt, doet dat uit zichzelf. We zouden dus meer met maatjes moeten werken – zoals ik doe bij mijn vriendin. Het eerste wat mijn vriendin zegt, is: “Niet de psychiater bellen.” De eerste keer wist ik ook niet wat ik moest doen. Ik ben ook wel eens bang geweest.

‘“Maatje” betekent niet dat je koffie moet gaan drinken en op elkaars verjaardag moet komen, maar het betekent wel dat je zorgt dat iemand niet alleen aan zichzelf overgeleverd is. Iets van contact. Een zorgzame samenleving dus.’

Mogen we als samenleving ook verwachten dat mensen met een psychische kwetsbaarheid zelf moeite doen?

‘Natuurlijk. Een vrouw in Apeldoorn al drie jaar met Sint Maarten haar eigen snoepjes op, want er kwam niemand bij haar langs. Ik zei tegen haar: “Als u zelf niemand groet en altijd in uw huisje blijft zitten, dan gaat er bij u nooit iemand langskomen.” Zij begon de buurtkindertjes te groeten en vroeg aan de buurman hoe ze heetten. Zo kwam er iets op gang. We moeten mensen helpen bij het gewone leven. Doordat mijn vriendin zich schaamde en geen contact meer zocht, raakte ze in een isolement – terwijl de burens veel minder negatief over haar oordeelden dan zij dacht.

‘En zo moeten we ook burens helpen om een rol te vervullen. Dat betekent: kennis over kwetsbaarheid naar de mensen toe brengen. Wat ik heb gezien in wijken is dat mensen echt wel wat willen. Ze willen geen hulpverlener zijn, maar ze willen wel iets begrijpen van wat er gebeurt. Er is een enorme behoefte aan praktische kennis. Hoeveel mensen kijken er naar een tv-programma over depressie? Dat interesseert mensen, en gemeenten moeten die praktische kennis naar de mensen toe brengen.

‘Veel mensen met een psychische kwetsbaarheid denken veel over zichzelf na. Over hoe ze zich voelen en over hoe het met hen gaat. Maar dat er ook nog een buurt is die zich met hen bezighoudt: ze hebben vaak geen idee. Ze vinden het een bedreiging, maar zeggen ook: “Ik voelde me altijd klote, maar de burens zijn heel dichtbij en dat heb ik nooit gezien.” ▲

‘Ik zei: Als u zelf niemand groet en in uw huisje blijft zitten, gaat er nooit iemand langskomen’