

Een dag uit het leven van Tinkerbel

Psychotische Imke moest de isoleercel in: 'Ik was 'n elfje en dacht dat ik kon vliegen'



Imke: "In mijn psychose was ik Tinkerbel en iedereen moest raden wie mijn Peter

Imke Gilsing (45) werd elf jaar geleden tijdens een retraite plots psychotisch. Ze belandde in de isoleercel, wat haar hevig traumatiseerde. Nu zet ze zich in voor een betere zorg voor psychiatrische patiënten. "Ik was ziek en kwetsbaar, maar werd als een crimineel behandeld."

"Inmiddels snap ik dat ik een tikkende tijdbom was toen ik mijn psychose kreeg. Ik had een roerige tijd achter de rug, en dat is nog zacht uitgedrukt. Na een relatie van elf jaar was ik gescheiden, ik raakte mijn huis kwijt, ik had een burn-out achter de rug en ik werd tijdens een reorganisatie onverwachts toch ontslagen bij de natuurbeschermingsorganisatie waar ik keihard voor werkte. Alle stoelpoten waren onder me weggezaagd.

Toen mijn baas mij een retraite in een spiritueel centrum tipte, leek me dat wel wat. Ik wilde vooral graag tot rust komen en had geen idee van de nachtmerrie die boven mijn hoofd hing."

"In het spirituele centrum draaide alles om chakra's. Eerlijk gezegd vond ik het nogal zweverig. Maar op de derde dag veranderde dat. Van het ene op het andere moment was ik knetterpsychotisch. Ik kraamde wartaal uit en waande me Tinkerbel, het elfje uit Peter Pan. In mijn waan kon ik vliegen en strooide ik overal elfenstof rond. Ik vond het fantastisch en vertelde mijn groepsgenoten euforisch over mijn hallucinaties – al

had ik zelf dus niet door dat het allemaal in mijn hoofd zat. Het was hen snel duidelijk dat ik in de war was. Ze probeerden mij weg te brengen naar een psychiatrische kliniek, maar ik weigerde in de auto te stappen. Uiteindelijk kwam mijn vader mij ophalen en hij bracht me naar mijn moeders huis."

Jelle Brandt Corstius

"Daar ging het bergafwaarts met mij. Ik werd steeds psychotischer. Vlak voor mijn psychose had ik het boek Rusland voor gevorderden van Jelle Brandt Corstius gelezen. Dat maakte een diepe indruk op mij. Ik herkende mezelf in Jelle. Ook ik ben reislustig – als antropoloog werkte ik in Cambodja, Congo en de Filipijnen – maar net als Jelle snakte ik naar de stabiliteit van een gezin. Ook frappant: qua uiterlijk leek hij op mijn ex-man. Het was dus pure projectie van mijn kant, maar dit alles verklaarde wel waarom Jelle uiteindelijk zo'n grote rol kreeg in mijn psychose."

'In de badkuip van mijn moeder ben ik in mijn psychose met Jelle getrouwd. Het was levensecht.'

"Bij mijn moeder thuis namen mijn wanen toe. Met mijn kleren aan ging ik in bad liggen. Ik was ervan overtuigd dat Jelle in Moos zat, de rode kater van mijn moeder. In mijn beleving praatte ik via de kat met Jelle. Daar, in de badkuip, ben ik in mijn psychose met Jelle getrouwd. Dat was levensecht voor mij.

Voor buitenstaanders die nog nooit met een psychose te maken hebben gehad, klinkt dat misschien heel gek. Ik kan een psychose het beste omschrijven als dromen met je ogen open. Als je iets droomt, lijkt dat ook echt. Zo werkt een psychose ook: ik geloofde heilig in mijn wanen en begreep niet dat andere mensen dat niet zo zagen. Daardoor voelde ik me alleen en onbegrepen. De zorg versterkte dat alleen maar. Er kwamen hulpverleners langs, en in plaats van dat ze naar me luisterden, dreigden ze met een opname. Daar werd ik angstig van en dat maakte mijn psychose nóg heftiger."

"Er werden mij medicijnen aangeboden, maar die weigerde ik te nemen. Daarop werd besloten mij gedwongen op te nemen op de psychiatrische afdeling in het ziekenhuis. Al snel belandde ik daar in de isoleercel. Volgens de hulpverleners was ik gewelddadig. Dat was niet zo: ik was naakt door de gangen aan het dansen. Maar ik denk dat ze zich geen raad met mij wisten, en daarom dachten: weg ermee, we gaan voor de makkelijke oplossing, namelijk: opsluiten."

De isoleercel is de hel op aarde

"De isoleercel leek wel een gevangenis – of nog slechter zelfs. Ik mocht geen gewone kleren aan en kreeg een scheurhemd aan. Er was geen wc, maar een kartonnen doos. De deur zat op slot, soms keek een verpleger door het raampje. Nog steeds vind ik het onbegrijpelijk. Ik was hartstikke ziek en kwetsbaar. Ik had hulp en zorg nodig – net zoals andere zieken krijgen – maar werd als een crimineel

behandeld. Die tijd in de isoleercel heeft mij hevig getraumatiseerd. Opgesloten worden terwijl je oprecht niet snapt wat je 'misdaan' hebt en ook nog eens geen idee hebben wanneer je er weer uit mag, is mensonwaardig. Tot op de dag van vandaag is het niet mijn angst om weer een psychose te krijgen, maar om ooit weer in de isoleer te belanden. Het is de hel op aarde."



Imke: "Ook zonder opname en medicatie kun je genezen van een psychose."

"Natuurlijk deed de isoleercel mijn toestand geen goed. Nog steeds weigerde ik medicijnen te nemen. Ik zag mezelf niet als psychotisch, dus die pillen had ik ook niet nodig, vond ik. Ik was stevig aan het hallucineren. Ik was ervan overtuigd dat ik in een *reality show* zat: Een dag uit het leven van Tinkerbel. Ik was natuurlijk Tinkerbel en het publiek moest raden wie mijn Peter Pan was. Er waren *mystery guests*, mijn exen, die voor straf mijn drollen op moesten eten als ze verkeerd gokten.

Ik poepte op mijn bed. Dat de kartonnen doos in mijn cel daarvoor bedoeld was, wist ik niet in mijn verwarde toestand. Dat was mij ook helemaal niet uitgelegd. Beleidsmakers en hulpverleners gaan er klakkeloos vanuit dat je zo'n doos begrijpt en verplaatsen zich totaal niet in de beleving van een psychotische patiënt."

Kinderwens werd heel helder

"Mijn wanen gingen verder. Ik dacht dat ik aan het bevallen was. Eerst baarde ik een wereldbol, daarna een doodgeboren jongen en een meisje. Vervolgens kwamen er nog twee levende kinderen. Mijn kindwens, die ik als dertiger met een tikkende biologische klok wél had maar altijd ontkende, was in de psychose heel helder. Ik was compleet uitgeput door deze hallucinaties. Niet lang daarna stormden er verplegers binnen en kreeg ik gedwongen medicatie via een spuit in mijn bil."

"Hierna ging ik akkoord met het slikken van antipsychotica-medicatie. Na tien dagen mocht ik de isoleercel verlaten en kwam ik op de psychiatrische verpleegafdeling terecht. Je zou denken dat ik daar geholpen zou worden met therapie en gesprekken. Maar dat was helemaal niet zo. Er was alleen bezigheidstherapie, zoals knutselen. Ook werd mij een vrachtlading aan pillen aangeboden. Nooit vroeg iemand aan mij hoe het met mij ging, en wat de onderliggende oorzaken waren van mijn psychose.

In het westen heerst echt een pillencultuur. Ziek? Gooi er maar een pil in. Eén lieve verpleegster was de uitzondering. Zij had een dochter van mijn leeftijd, waardoor mijn situatie haar voluit raakte. Ze luisterde naar me, stelde mij vragen, zag me als mens. Precies wat ik nodig had."

Poepen op bed

"Heel langzaam kreeg ik meer heldere momenten en begon ik in te zien dat de dingen die ik had gezien en meegemaakt, niet echt waren. Dat was een gek besef. Het leek allemaal zo levensecht, dat het maar moeilijk te bevatten was dat het dat niet was. Ik schaamde me voor mijn gedrag in de isoleercel, zoals het poepen op bed. Maar later dacht ik: de manier waarop ik behandeld ben, is om je voor te schamen."

"Ik mocht na twee maanden het ziekenhuis verlaten. Los van de antipsychotica-medicatie die ik meekreeg, moest ik het daarna zelf maar uitzoeken. Ik kreeg geen

handvatten en denderde maar weer op de oude manier door, tot het anderhalf jaar later weer niet goed met me ging. Ik had geen psychose maar zat er wel tegenaan."

Dik, lelijk loeder

Pas toen ben ik met therapie mezelf en hoe het zo ver heeft kunnen komen, onder de loep gaan nemen. Mijn psychose was een optelsom van allerlei factoren, zag ik in. Het wegvallen van mijn huis, baan en huwelijk, oftewel belangrijke pijlers. Ook mijn karakter zat in de weg. Ik knalde altijd door, nam nooit de rust voor mezelf en gaf geen grenzen aan. Altijd stond ik klaar om anderen te *pleasen*, nooit dacht ik aan mezelf en wat ik wilde. In mijn jeugd had ik geleerd om gevoelens weg te stoppen.

Ik kom uit een gebroken gezin en mijn vader was een dominante man die mij continu kleineerde. 'Dik, lelijk loeder', zo noemde hij me vaak. Uren zat ik op de wc om hem te ontlopen, mijn woede en verdriet slikte ik in. Mijn vader wakkerde in mij een grote bewijsdrang aan, ik wilde hem en iedereen laten zien dat ik wél waardevol was. En dus gaf ik keihard gas en ging ik compleet over mijn grenzen heen. Aan de buitenkant leek ik alles dik voor elkaar te hebben met mooie banen bij de Verenigde Naties en Greenpeace. Mijn eigenwaarde koppelde ik aan mijn prestaties. Gevoelens duwde ik weg of ik verdoofde ze met drank. Er moest een psychose aan te pas komen om die beerput open te trekken."

'In Nederland wordt gedacht: jij bent gek en die waanzin moet zo snel mogelijk weg, desnoods gedwongen.'

"Het moeilijkste was om in contact te komen met mijn gevoelens en om te voelen wat ik wilde, in plaats van altijd aan anderen te denken. Emotioneel lichaamswerk is therapie op basis van aanraking en massage, en dat hielp me om weer in mijn lichaam en bij mezelf te komen. Eerder duwde ik alle emoties weg, door therapie heb ik opnieuw leren voelen. Ook leerde ik om goed voor mezelf te zorgen en mijn grenzen aan te geven. Mijn overlevingsstrategie van continu hard werken om maar gezien en geliefd te worden, moest ik loslaten. Het betekende een grote omslag die niet makkelijk was, maar wel nodig om weer gezond en gelukkig te worden. Therapie en zelfzorg hielpen me er langzaam bovenop."

Psychoses behandelen met drugs en dwang

"Lange tijd had ik nachtmerries over mijn verblijf in de isoleercel. Dan kreeg ik dat benauwde, opgesloten gevoel weer terug. Het is zó fout hoe we hier in Nederland met psychoses omgaan. We 'behandelen' het met drugs en dwang. Pillen zijn een soort pleisters. Een kortetermijnlapmiddel, maar geen oplossing. En dwang maakt iemand zieker in plaats van beter, bovendien haalt het iedere gelijkwaardigheid tussen de patiënt en de hulpverlener weg. Dwang creëert angst in plaats van vertrouwen en veiligheid, wat je nodig hebt voor heling en herstel."

"Ik ben ervan overtuigd dat je ook zonder opname en medicatie kunt genezen van een psychose. De zorg in West-Lapland is hierin een goed voorbeeld. Iemand met een psychose wordt daar thuis in zijn vertrouwde omgeving geholpen door professionals. De patiënt wordt bij iedere stap betrokken, mag bij alle gesprekken zijn en wordt echt gezien en gehoord. Zo had ik zelf ook graag behandeld willen worden. In Nederland wordt gedacht: jij bent gek en die waanzin moet zo snel mogelijk weg, desnoods gedwongen.

Ik geloof in een liefdevolle en humane aanpak met een open dialoog. Er moet een betere, menswaardige zorg komen in de psychiatrie, want de isoleercel is nooit onderdeel van de genezing. Al snel na mijn psychose kreeg ik het gevoel dat ik iets moest doen om dit te bereiken. Ik richtte de stichting [Tinkerbelle Family](#) op. In deze online community verbind ik mensen die verandering in de zorg willen. Onze eerste actie is het burgerinitiatief dat ik ben begonnen. Door middel van een petitie hoop ik in de Tweede Kamer te mogen pleiten dat deze humane zorg uit West-Lapland toegankelijk wordt voor iedere psychiatrische patiënt. Als we met z'n allen onze stem laten horen, moet er iets veranderen."

"Ook met mijn vorige maand verschenen boek *Een dag uit het leven van Tinkerbelle*, waarin ik schrijf over mijn ervaringen, hoop ik betere zorg te bereiken. Het schrijven is een lang en emotioneel proces geweest. Maar het heeft me ook geheeld en het hielp me om mijn levensgeschiedenis te begrijpen. Ik zag in hoe ik mijn eigen bomgordel heb gebouwd door nooit grenzen aan te geven. Ik ben gelukkig nooit meer psychotisch geweest, maar ik heb wel een paar keer een terugval gehad. In mijn geval betekent dat dat ik zo overprikkeld raak dat ik niet meer functioneer. Dan moet ik weer een stap terugnemen en rust pakken."

Verwarde dakloze onder brug

"Het is een mooie innerlijke reis geweest. De psychose heeft me verrijkt. Iedereen kan dit overkomen, terwijl ik vroeger bij het woord psychose dacht aan een verwarde dakloze onder een brug. Ik ben minder gaan oordelen en ben dankbaar voor de wake-upcall die mij weer bij mezelf bracht. Ik zou niet terug willen gaan naar de vrouw die ik vijftien jaar geleden was. Dankzij mijn stichting kan ik iets creëren en voor anderen betekenen, maar nu zonder mezelf uit het oog te verliezen.

Tegenwoordig woon ik in een rustig dorp, dat doet me goed. En ik ben getrouwd met een heel lieve man. Niet Jelle, maar ik heb toch mijn Peter Pan gevonden. Ik ben een gelukkig mens."

Wil je Imke helpen in haar missie? Teken dan het burgerinitiatief op www.tinkerbellefamily.org.