



SAMENLEVING

**Psychische kwetsbaarheden zijn vaak geen kwestie van
genezen, maar van er goed mee leren leven**

Dit verhaal is *alleen* vandaag gratis te lezen.

[geef mij onbeperkt toegang](#)

Geestelijke gezondheidszorg, is dat het genezen van symptomen? Of het helpen vormgeven van een goed leven met en ondanks psychische kwetsbaarheden? De laatste tien jaar krijgt die laatste benadering steeds meer voet aan de grond. Maar dat vraagt ook wat van de maatschappij.

Tekst **Marieke Buijs**

Beeld **Zenk One**

10 tot 12 minuten leestijd / 17 minuten luistertijd

Afspelen op SoundCloud

[Luisteren in browser](#)

[Privacy policy](#)

Dit verhaal is er ook als audio.

Het schrift en studieboek van Sabijn Lauwerier (37) passen maar nauwelijks op het marmeren tafeltje naast de deur van de boekhandel in Zeist. Toch is dit een van Lauweriers vaste studieplekken. ‘Ik moet geen hele dagen alleen thuis zijn, daar word ik echt niet blij van.’ Ze doet de master gezondheidspsychologie. Ze hoopt na haar opleiding mensen met chronische psychische kwetsbaarheid, zoals zij die zelf ook heeft, te helpen leven met die kwetsbaarheden. Ondanks dat ambitieuze doel vindt Lauwerier het maar moeilijk te verkroppen dat ze nu ‘slechts’ studeert, traumatherapie volgt en als vrijwilliger lotgenotencontact organiseert voor jongeren die een naaste hebben verloren. ‘Ik voel me weer die Wajonger, die uitkeringstrekker.’

HOE VERLAGEN WE DE DREMPEL?

Geestelijke gezondheidszorg, is dat het genezen van symptomen? Of het helpen vormgeven van een goed leven met en ondanks psychische kwetsbaarheden? Al sinds de jaren zeventig bepleiten kritische zorgontvangers en -verleners het tweede, en de laatste tien jaar krijgt dit ‘hersteldenken’ steeds meer voet aan de grond. Ggz-instellingen omarmen de visie – al komt dat niet overal even goed uit de verf – en belangenorganisatie MIND telt meer dan 140 zelfregie- en herstelcentra in Nederland. Maar voor het vormgeven van een goed leven mét angsten, wanen of stemmingswisselingen is niet alleen de ggz nodig, dat vergt ook wat van de maatschappij. Bijvoorbeeld als het gaat om de mogelijkheid aan het werk te gaan – voor veel mensen een essentieel onderdeel van een autonoom en zinvol bestaan. Hoe verlagen we de drempel naar werk na psychische ontwrichting? En hoe kunnen we herstel in de maatschappij verder ondersteunen?

‘Je moet niet verwachten meer te kunnen dan theeschenken en de telefoon opnemen,’ deed de dienstdoende dokter Lauwerier terloops mee.

Eenendertig was Lauwerier toen ze aan haar eerste baan begon; als vrijwilligerscoördinator bij de Utrechtse Tussenvoorziening koppelde ze daklozen aan een maatje dat hen hielp hun financiën op orde te krijgen. Ze genoot van het werk. ‘Het gaf me het gevoel iets te kúnnen, ik merkte ook dat anderen blij met me waren. Dat gaf een positieve energie die voor mij het tegenovergestelde is van een depressie.’ Lauweriers ogen lichten op als ze over haar eerste salaris vertelt. ‘Ik kreeg duizend euro per maand, precies vijftig euro meer dan de Wajong-uitkering die ik tot die tijd kreeg, maar ik was zo trots. Omdat het een echte organisatie was die mij had uitgekozen uit al die sollicitanten. Mijn tijd was geld waard, dat voelde zo gek en zo goed.’

Die Wajonguitkering (een uitkering op basis van de Wet arbeidsongeschiktheidsvoorziening jonggehandicapten, red.) kreeg Lauwerier vanwege de demonen waar ze dag in, dag uit mee leeft. Of, in hardere kwalificaties, vanwege de psychosegevoeligheid, stemmingsstoornis en persoonlijkheidsproblematiek waar ze mee kampt. Angst is een belangrijk thema. En het gevoel er niet bij te horen. ‘Ik keek tijdens een psychose uit het raam en zag slingers hangen in het huis aan de overkant. Ik raakte ervan overtuigd dat mijn zus daar stiekem was gaan wonen en nu een feest gaf waar ik niet voor was uitgenodigd.’

Tijdens het begin van zo’n psychose belandde Lauwerier op de huisartsenpost. ‘Je moet niet verwachten meer te kunnen dan theeschenken en de telefoon opnemen,’ deed de dienstdoende dokter haar terloops mee. ‘Zoiets te horen van een professional voedt precies mijn angst niet te voldoen. De angst het niet te kunnen.’ Met zijn opmerking vatte de arts in kwestie het traditionele denken in de geestelijke gezondheidszorg bondig – zij het nogal cru – samen. In dat oude denken was het voornaamste doel ‘patiënten’ te genezen van de symptomen van hun ‘ziekte’. De somberte, de stemmen, de angst. Zonder genezing kan het leven voor onbepaalde tijd op pauze.



ZINVOL LEVEN

Langzamerhand wint een alternatieve kijk op herstel aan populariteit – niet in de laatste plaats omdat veel opnameplekken in de ggz zijn wegbezuinigd en therapie en medicatie voor een aanzienlijk deel van de mensen met psychische kwetsbaarheden geen genezing bieden. Lauwerier, bijvoorbeeld, slikt lithium en volgt intensieve traumatherapie, maar daarmee zijn haar demonen niet getemd. ‘Mijn kwetsbaarheden zijn chronisch, ze horen bij mij.’

In het hersteldenken draait het om het vormgeven van een bevredigend en zinvol leven mét kwetsbaarheden. Dat betekent per definitie dat de persoon om wie het draait (en niet de psychiater) de koers bepaalt: die is immers de enige die kan bepalen wat ze als bevredigend en zinvol ervaart. Psychiaters, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners denken vanuit hun expertise mee om dat leven vorm te geven. Zo kan een bezoek van een winticonsulent of een theatercursus deel uitmaken van de behandeling in een ggz-instelling, als er reden is om aan te nemen dat dat bijdraagt aan herstel. Als een patiënt het – bijvoorbeeld met het oog op werk – belangrijk vindt om een helder hoofd te hebben, kan een psychiater meedenken over medicatietype en dosering waarbij bijwerkingen zo gering mogelijk zijn.

BANG VOOR AFWIJZING

Aanwijzingen voor wat jobcoaches, de gemeente en werkgevers vervolgens kunnen doen om bij te dragen aan herstel zijn te vinden bij beautysalon Puur Huid & Haar, net buiten het historisch centrum van Spijkenisse. Daar zitten schoonheidsspecialiste Patricia (‘liever geen achternaam’), ondernemer Claudia Kraaijeveld en werkcoach Carla Mailuhu aan tafel. Patricia (37) draagt in haar eentje de zorg voor haar drie schoolgaande kinderen. Daarnaast werkt ze sinds een jaar bij de beautysalon van Kraaijeveld. ‘Ik maak het mensen graag naar de zin, dus dit werk past perfect bij mij.’

Patricia was in 2020 afgestudeerd als schoonheidsspecialiste, maar kwam tijdens de pandemie niet aan het werk. Ze kreeg een bijstandsuitkering en kwam vanwege haar psychische kwetsbaarheden in aanmerking voor intensieve begeleiding door Mailuhu. Over die kwetsbaarheden wil Patricia niet al te veel kwijt. Wel vertelt ze dat ze zijn

‘Deze baan is het eerste wat ik in mijn leven doe waarbij ik mezelf echt op één zet.’

Op zoek naar een prettige werkplek voor Patricia stapte jobcoach Mailuhu iedere schoonheidssalon in Spijkenisse binnen. Zo ook die van Kraaijeveld. Kraaijeveld herkende zich in Patricia. ‘We zijn net zussen van een andere moeder,’ zegt ze grappend. ‘Ik ben ook zo’n pleaser, bang voor afwijzing. Als tweede van een eenenige tweeling in een gezin met weinig geld had ik altijd het gevoel er eigenlijk niet te mogen zijn.’ Kraaijeveld had een tekort aan pedicures. Kon Patricia die rol vervullen? Nee, daar had ze geen papieren voor en ze had ook geen financiële mogelijkheden nog een opleiding te volgen. Mailuhu kreeg de gemeente zo ver de investering te doen. ‘Ik was zo zenuwachtig bij het examen! Niet normaal, ik wilde bijna stoppen,’ zegt Patricia. ‘Want dan is het natuurlijk ook de gemeente die je teleurstelt als je het niet zou halen,’ vult Kraaijeveld aan.

Maar het lukte en Patricia ging aan de slag. Eerst een half jaar zonder inkomen, met behoud van haar uitkering. Patricia’s jongste zoon heeft fikse ADHD en de zorg voor en om hem kost veel energie, dus in die proefperiode moest ook blijken of de combinatie werk en kinderen überhaupt haalbaar was. Nu is Patricia toe aan haar tweede contract als échte werknemer. Mailuhu’s aanwezigheid bij het tekenen van dat contract lijkt vooral een formaliteit. Patricia is dolblij met haar baan. ‘Ik hou van de rust hier. Deze baan is het eerste wat ik in mijn leven doe waarbij ik mezelf echt op één zet.’

PSYCHISCH WELZIJN

Het traject dat Patricia doorloopt bij Mailuhu heet IPS: individuele plaatsing en steun. Het is uit de VS komen overwaaien om mensen met complexe psychische kwetsbaarheden én een werkwens te helpen die te realiseren. De begeleiding is effectief. Zonder begeleiding slaagt 10 tot 15 procent van de mensen met ‘ernstige psychische aandoeningen’ (EPA) die werk zoeken daarin, mét IPS is dat 40 tot 50 procent.

De betrokkenheid van een coach als Mailuhu verklaart een aanzienlijk deel van de effectiviteit. ‘Zonder Carla zat ik nog thuis,’ zegt Patricia. ‘Mensen zoals ik zijn voor 80 procent sterk. Maar er is maar iets kleins voor nodig, een negatieve review van een klant bijvoorbeeld, om helemaal in te storten. En dat er dan een Carla is die je kunt bellen en die helpt relativeren en jouw zelfvertrouwen weer naar die 80 procent kan brengen, dat maakt zo’n verschil.’

Verder is het ook de sfeer in de beautysalon waardoor het traject met Patricia zo soepel loopt. Kraaijeveld instrueerde de rest van haar team: behandel Patricia zoals je mij behandelt, wees mild en geduldig. ‘Je hebt hier ervaren dat je er mag zijn, gewoon zoals je bent,’ zegt Mailuhu tegen Patricia. ‘Ja,’ zegt Patricia, ‘ik had ze liever ook niet gehad, die “psychische kwetsbaarheden”, ik heb er niet voor gekozen om die nare dingen mee te maken. Maar hier kreeg ik een kans en door het contact met klanten is mijn zelfvertrouwen langzaam gegroeid. Mensen zijn constant blij met je als schoonheidsspecialiste, dat is een heerlijk gevoel.’

IPS-traject wordt bekostigd vanuit de gemeente, die eerder een bijstandsuitkering aan Patricia overmaakte. De gemeente is ook inhoudelijk betrokken. Ze zag er heil in Patricia's opleiding tot pedicure te betalen en bood Patricia de mogelijkheid rustig op te bouwen in haar eerste halfjaar, met behoud van haar uitkering.

Naar schatting krijgen jaarlijks zes- tot zevenduizend mensen IPS. Het merendeel van die trajecten loopt via het UWV, een kleiner deel via de gemeente, zoals bij Patricia. IPS kost ruwweg 11.000 euro per driejarig traject en wordt bekostigd vanuit een landelijke regeling. De begeleiding levert ook wat op. Allereerst groter psychisch welzijn van de personen in kwestie. Maar ook zo'n 14.000 euro aan besparingen op uitkeringen van zowel de gemeente als het UWV en een kleine 4000 euro aan uitgespaarde Wmo- en zorgkosten, zo beraamde accountsbureau Sinzer in 2016 voor de gemeente Nijmegen.



AFSTANDELIJKHEID

In Nederland leven naar schatting 240.000 mensen tussen de 18 en 65 jaar die kampen met ernstige psychiatrische problemen. 14 procent van hen werkt in een reguliere baan. Een derde van degenen die niet werken, zou dat wel willen; bij jongeren tot 35 jaar gaat dat zelfs om twee derde. Dat laat een groot potentieel onbenut van mensen die aan het werk zouden willen. Moeten al deze mensen in een IPS-traject? Of is er ook zonder die begeleiding meer mogelijk?

Vanachter haar cappuccino in de boekhandel in Zeist vertelt Lauwerier over gedachten die stevast de kop opsteken als ze in een psychose belandt. 'Waar eindigt dit? Hoe lang gaat dit duren? Moet ik me ziek melden op m'n werk?' Want ziek melden, dat mag ze eigenlijk niet van zichzelf. 'Voor mijn gevoel heb ik nog zo veel niet-gewerkte uren in te halen. En als ik me wel ziek moet melden, wat zeg ik dan? Dat ik een psychose heb? Of verzin ik iets over een griepje?'



en piek waar ik zo veel tijd doorbreng. Achteraf weet ze niet of ze daar goed aan heeft gedaan. Toen ze na een slechte periode re-integreerde, voelde ze afstandelijkheid van collega's met wie ze eerder een goede band had. 'Achteraf hoorde ik dat ze zich veel zorgen over me hebben gemaakt, maar ik voelde dat niet. Ze hebben nooit gevraagd: Sabijn, hoe kunnen we jou helpen? Iets schrok hen blijkbaar af.'

DE MENS ALS GEHEEL

De vraag over transparantie speelt voor veel mensen met psychische kwetsbaarheden, merkt ook IPS-jobcoach Mailuhu. 'Veel mensen worstelen met een gat in hun cv door een eventuele opname, waardoor ze een tijd niet hebben gewerkt. "Je hoeft niet je hele hebben en houden te delen," geven we mee. Je kunt in een sollicitatiegesprek vertellen dat je hebt gewerkt aan zelfontwikkeling. Geef daarbij vooral aan wat relevant is voor je werkgever. Bijvoorbeeld dat je hebt ontdekt dat je een aanspreekpunt nodig hebt om aan het eind van de week even door te nemen hoe het is gegaan, zodat spanningen niet te hoog oplopen.'

Dat het voor werkgevers de moeite waard kan zijn om verder te kijken dan het gat in iemands cv, ervaart Rob Schilperoort van softwarebedrijf Ten Twenty Solutions. Met zijn medeoprichters had hij nooit voor ogen een herintredingsplek te worden voor mensen met psychische kwetsbaarheden, maar in de praktijk blijkt dat voor het merendeel van hun 22 werknemers toch te gelden. Ze kampen bijvoorbeeld met een stemmingsstoornis, autisme, een burn-out, persoonlijkheidsstoornis of psychosegevoeligheid. 'Als ik weet dat iemand een opname in de ggz achter de rug heeft, besteed ik daar in het sollicitatiegesprek zo min mogelijk aandacht aan. Het enige wat ik wil weten is: heb je dat onder controle? Verder vind ik het veel interessanter om te horen aan welke mooie projecten ze hebben gewerkt of waar ze warm voor liepen in hun opleiding. Mensen zijn veel meer dan dat gat in hun cv.' Het bedrijf probeert goede randvoorwaarden te bieden voor psychisch welzijn.

'Veel van onze werknemers ontdekken bij ons voor het eerst hoe het is om gewaardeerd te worden en je capabel te voelen.'

Schilperoort: 'Dat deden we sowieso al, we willen een goede werkgever zijn voor de mens als geheel. Werknemers hebben onbeperkt vrije dagen, dus als ze niet lekker in hun vel zitten, dan nemen ze gewoon een baaldag op.' Daarnaast delen werknemers zelf hun werkweek in en werken ze stevast aan zowel een uitdagende opdracht als iets dat binnen hun comfortzone ligt, zodat ze het niveau van uitdaging kunnen afstemmen op hun stemming en stressniveau.

Schilperoort krijgt er niet alleen capabele arbeidskrachten voor terug in een krappe arbeidsmarkt, maar merkt ook dat zijn werknemers heel gemotiveerd zijn. 'Veel van onze werknemers ontdekken bij ons voor het eerst hoe het is om gewaardeerd te worden en je capabel te voelen. In de IT zijn recruiters een bedreiging, maar wij hebben daar niet voor te vrezen. Ze bellen maar, onze werknemers gaan echt niet weg.'



Meld je aan en ontvang de beste verhalen van Vrij Nederland in je mailbox.

Op onze nieuwsbrieven is het [WPG Privacy Statement](#) van toepassing.

Ja, ik heb kennis genomen van het WPG Privacy Statement en geef uitdrukkelijk toestemming voor het verwerken van mijn e-mail adres om de nieuwsbrief te kunnen ontvangen.

[Aanmelden](#)

WEES NIEUWSGIERIG

Lauwerier heeft zo'n passende werkplek nog niet gevonden. Voor haar is het stigma waar ze tegenaan liep vooralsnog een reden om te constateren dat loondienst niet bij haar past. Ze hoopt na haar studie zelfstandig als gezondheidspsycholoog aan de slag te gaan.

Liever zou ze willen dat dat stigma wordt doorbroken. Daartoe doet ze twee oproepen. Aan werkgevers, maar ook aan burens, familie, vrienden en naasten. Allereerst: let op je taal. 'We hebben het zo makkelijk over "die borderliner" of "die autist". Maar "die borderliner", dat ben ik. En misschien is dat ook wel die collega met wie je samen een project doet.' Haar andere verzoek: 'Wees nieuwsgierig. Mensen hebben een beeld van een psychose, maar elke psychose is anders. Vraag naar mijn ervaring, maak ruimte voor het ongemak. Dat is er voor mij altijd, ik kan er niet van weggijken.' In tranen: 'Als mensen die ruimte bieden, voel ik dat ik er mag zijn, met al mijn kwaliteiten en al mijn kwetsbaarheden. In één week geef ik een workshop voor vijftien mensen over de impact van financiële stress én volg ik intensieve traumatherapie. Ik ben het allebei.'

Met dank aan Dorien Verhoeven, Floortje Scheepers, Lars de Winter, Christine Kuiper en Dienne Boertien van Kenniscentrum Phrenos, en Sara Muller en Roland van Cranenburgh van Stichting van de Wereld.

[Deel dit verhaal](#)

[Laat een reactie achter](#)

[lees verder](#)

[Een miljoen Nederlanders lijden aan depressie, en er is nog heel veel dat we er niet over weten](#)

Hoogleraar klinische psychologie Pim Cuijpers is een van de meest vooraanstaande depressie- en psychotherapiewetenschappers. Met een internationaal team van onderzoekers publiceerde hij onlangs een studie naar de effectiviteit van behandelingen tegen depressie. 'We weten gewoon nog heel veel niet.'



REPORTAGE

'Onder de pannen' helpt mensen zonder huis: 'Het idee dat het iedereen kan overkomen, is beangstigend'

[11 tot 14 minuten leestijd](#)



ACHTERGROND

Over de hele wereld wordt privatisering weer voorzichtig teruggedraaid

[7 tot 9 minuten leestijd](#)



ONDERZOEK

Alleenwoners hebben het zwaar op de huizenmarkt: 'Vrijheid kost geld'

[16 tot 20 minuten leestijd / 29 minuten luisterijd](#)

Alles over Samenleving



Meld je aan voor een van onze nieuwsbrieven

