

Thuis.

's Avonds zit ik op de bank. Een haast serene rust. Een schemerlampje aan. Nick Cave's stem die de kamer in waaiert.

Het is de avond na de verhuizing. Naar mijn eerste echt zelfstandige woning. Ik kijk eens om me heen. Ik geniet van de omgeving. Nu al voel ik me meer thuis dan ik in mijn vorige verblijf (woning is het goede woord niet) heb gedaan. Waar sommige anderen een jaar moeten wennen, om zich ergens vertrouwd te voelen.

Hoe het eerst was: Het zag eruit als een gewoon tweekamerappartement. In hetzelfde flatgebouw woonden ook particulieren.

Stichting Mindcontrol huurt een aantal appartementen en daar wonen hun cliënten. Het leek of de cliënten op zichzelf woonden, maar Mindcontrol houdt graag de regie.

Zoals toen een monteur onaangekondigd voor de deur stond, in opdracht van de stichting. Ik stelde moeilijke vragen, wilde hem eigenlijk niet binnen laten. Hij zei dat de stichting een zorgplicht heeft en als ik er problemen mee had, haalde hij de begeleiding er wel bij.

Bij cliënten die niet thuis waren, is hij zonder hun medeweten binnen geweest, met begeleiding die een sleutel heeft. Dit hoorde ik een paar maanden later pas, van een medebewoner.

Als cliënt wordt je wel ouder, sneller zelfs dan normaal. Je wordt alleen nooit volwassen. Ik had er geen toekomst. Je leven staat stil als je onder de zorg zit, al tikken de jaren beangstigend snel voorbij.

Het is als ether op je ziel. Je moet wel over een heel grote levenslust beschikken, of een sterk netwerk hebben, wil je nog enige geestelijke groei doormaken.

Ja, de meeste cliënten hebben nog nooit 'op zichzelf' gewoond. Voor hen is dit nieuw, dus leren ze ervan. Als je de woonvorm eenmaal gewend bent, bereik je het plafond. Stilstand is achteruitgang. Er hing daar een dode energie die je lam maakte. De andere keer heerste er weer onrust, conflict. Dat gevoel was zo sterk dat ik er weinig aan had om iemand uit te nodigen. Ik bleef geprikkeld. Pas als ik er even uit was, kon ik op adem komen.

Een oudere medebewoonster is in een paar jaar lichamelijk en psychisch afgetakeld. Eerst had ze een fabelachtig gezicht. Grote ronde ogen, zilverwit halflang haar. Een vriendelijke uitstraling. Op het laatst was ze alleen nog maar negatief, teleurgesteld, wantrouwend. Ze mopperde in zichzelf. Haar ogen waren klein en vol wrok.

Het escaleerde. Ze wilde van het balkon springen. De begeleiding kon haar nog net tegenhouden. Dit kon een vriendin me vertellen. Later is het verhaal bevestigd door mijn begeleidster.

Ze is afgevoerd naar een gesloten inrichting en daar was ze zo vlak geworden dat ze op een woongroep kon. Het zal me niets verbazen als ze nu dood is.

Het staat niet op zichzelf. Ook bij anderen was het leven uit het gezicht. Ze zaten er onderuitgezakt bij, leken depressief of apathisch. Medebewoners die goed bij de tijd zijn, gaven aan dat de begeleiding ze niet serieus neemt en niet gelijkwaardig behandelt. Je moet in het plan, het systeem van de instelling passen. Dat is hun geheim, de buitenwereld mag het niet weten. Op de website staat:

Zelf kiezen...

...hoe je wilt leven, in en met de samenleving. Dat is waar *** voor staat. Bij ons draait alles om de cliënten: mensen met een verstandelijke beperking, een lichamelijke beperking of niet-aangeboren hersenletsel en ouderen...**

Het is niet meer dan een reclameboodschap die betrokkenen graag zien.

Met mijn persoonlijk begeleidster had ik een goed contact. Gelijkwaardig en alles in overleg. Verder bood de stichting me qua ondersteuning geen enkel voordeel boven particulier wonen.

Er is al iemand blijven slapen. Een vriend van mij, Wolf noem ik hem in het verhaal, die nog onder stichting Mindcontrol woont. Eerst zou logeren ondenkbaar zijn geweest. Locaties kunnen met elkaar overleggen.

Zijn begeleiding zit hem op de huid. Iedere avond bellen ze aan, hoe duidelijk hij er ook in is geweest alleen contact te willen als hij er zelf om vraagt. Doet Wolf niet open, komen ze binnen met de sleutel.

Zijn begeleider controleerde laatst ongevraagd zijn toilet. Hij heeft eerder zonder enig bewijs een vriend van Wolf beschuldigt van seksueel misbruik. Wolf zegt zelf dat er niets tegen zijn wil is gebeurd.

En ander begeleider heeft op Wolf in zitten praten om de vriendschap met mij te verbreken. Ik zou hem alleen maar naar beneden trekken, ben negatief, trek Wolf verder de psychiatrie in. Hoe komen ze erbij, ik wil hem juist de psychiatrie *uit* trekken! Ik ben een bedreiging voor ze. Ik weet teveel. Ze houden de gang van zaken het liefst verborgen voor de buitenwereld.

Nog een wetenswaardigheid: Wolf heeft twee jaar gevangen gezeten in een *observatiekliniek*. Hij was tien jaar toen hij er kwam. Daar zat hij onder de psychiatrische middelen. Als je je 'medicatie' weigerde, dienden ze het met geweld toe.

Dat observatiekliniek viel 'toevallig' onder dezelfde organisatie als waar hij begeleid woont.

In de eerste paar maanden dat ik Wolf leerde kennen, is zijn medicatie, Risperdal verhoogd van 2 naar 4 mg, tegen zijn wil. Zowel de begeleiding als arts vinden dat hij niet stabiel genoeg is.

Zou het er wat mee te maken hebben dat ik hem aanspoorde voor zichzelf op te komen, grenzen te stellen? Tegen de begeleiding ingaan staat daar te boek als negatief en tegenwerken.

Nog een leuk detail. De begeleiding komt de pillen twee keer per dag verstrekken. Dat moet op *vaste* tijden gebeuren, maar in de praktijk wisselt het tijdstip soms wel twee of drie uur.

Wolf raakt uitgeput door zijn situatie. Nu heb ik besloten mijn woning als een soort inloophuis te gebruiken. Als hij belt en ik kan, mag hij komen. We bespreken de situatie, maar hebben ook lol. Dan ga ik bijvoorbeeld wat met hem drinken, in een kroeg. Ik woon tegen het centrum aan.

Een van zijn grootste wensen is op zichzelf staan, zonder die misselijkmakende zorg. (Zijn woorden)

Hij wil niets liever dan een rustig, vredig leven. Huisje, boompje, beestje. Een vriendin en misschien ooit een kind. Nu is dat ondenkbaar.

Inmiddels zit ik hier al een paar weken. Ik mis mijn vorige woning niet, sterker nog, ik kan me niet voorstellen dat ik daar nog een paar jaar had gezeten. Weggaan bij de stichting is een van de beste beslissingen die ik ooit heb genomen. Een hele 'zorg' minder. Hier is de atmosfeer neutraal. De sfeer maak ik zelf. Bezoek ontvang ik nu graag.

Iedereen is anders en heeft andere behoeften. Als ik iets heb geleerd is het wel dat je je eigen dromen en gevoel moet volgen, wat anderen ook vinden en suggereren. Niet dat je nooit iemand nodig hebt, maar je moet zelf je schip blijven besturen. Je leven krijgt dan zoveel meer kleur en betekenis.

Eindelijk kan ik, als ik erop uit ben geweest, oprecht zeggen; “Ik ga weer eens naar huis”