

DEPRESSIE IS GEEN ZIEKTE



BOB VANSANT

*Depressie  
is geen ziekte*

DEPRESSIE ALS POSITIEF  
KRUISPUNT IN JE LEVEN

© 2001 Standaard Uitgeverij en Bob Vansant

Standaard Uitgeverij nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

---

*Eerste druk: april 1999*

*Negende druk: maart 2010*

Omslagontwerp: Kris Demey

Auteursfoto: Jimmy Kets

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitzonderd zijn korte fragmenten, die uitsluitend ten behoeve van recensies geciteerd mogen worden.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage or retrieval devices or systems, without prior permission from the publisher, except that brief passages may be quoted for review.

ISBN 90 02 21969 5

NUR 740

D/2006/0034/263

## INHOUD

---

### WOORD VOORAF: MOTIVERING VOOR DIT BOEK .....9

De biologische psychiatrie maakt meer dan ooit opgang. Er gaat geen dag voorbij of er wordt een nieuwe ‘ontdekking’ gedaan, van viagra-pil tot ‘ontrouwen’. Dit is volksverlakkerij. De wetenschap staat nergens op het terrein van de menselijke geest. Mensen hunkeren echter naar ontmoetingen, vertrouwen, genegenheid, bevestiging, liefde... kortom, naar een menselijkere samenleving en hulpverlening. Dit boek wil daarbij helpen.

---

### HOOFDSTUK 1: EEN STUKJE GESCHIEDENIS... OVER DEPRESSIE .....17

Als auteur, therapeut, echtgenoot, vader en zoon heb ik uiteraard ook mijn persoonlijke ervaringen met het fenomeen depressie. Mijn grootmoeder was dertig jaar depressief, en zelf maakte ik een viertal depressies door. In een eerste deel beschrijf ik mijn eigen verhaal, afgewisseld met kritische beschouwingen over maatschappelijke oorzaken. Per slot van rekening blijkt 17% van de bevolking depressief te zijn en is het geen individueel probleem. Bekende Vlamingen als Luc Appermont, Jan De Corte, Carl Huybrechts en prins Laurent vertelden over hun depressies.

In een tweede deel geef ik een chronologisch overzicht van het fenomeen door de eeuwen heen. Het is dus niet nieuw, maar het fenomeen is nog nooit zo sterk geweest. De Wereldgezondheidsorganisatie beschouwt depressie als de ‘ziekte’ van de volgende eeuw!

---

### HOOFDSTUK 2: HOE DEPRESSIEF ZIJN WE DAN? .....59

Met cijfermateriaal wordt aangetoond hoe ernstig het probleem wel is. Verder worden de symptomen van een depressie beschreven, en kan de lezer zichzelf testen om te zien of hij wel of niet depressief of te gestrest is. Ik toon aan hoe belangrijk moeders zijn in de ontwikkeling van een kind, maar ook in de ontwikkeling van latere depressies. De huidige chemische middelen tegen depressie worden ter discussie gesteld. Een meer ‘natuurlijke aanpak’ is aangewezen.

---

**HOOFDSTUK 3: DEPRESSIE ALS PROTEST ..... 119**

Elke ziekte is een vorm van protest tegen een verstoring van het organisme. Depressieven protesteren tegen heel wat dingen, maar dan op een 'stille' manier. Zo protesteren zij tegen een inadequate hulpverlening bij depressie, en hebben zij hun vertrouwen verloren in de medische benadering van hun probleem. Verder is er het protest tegen hun opvoeding, waarbij ze heel wat regels en wetten hebben geslikt die hen in feite eerder hinderen dan helpen. Moeders blijken heel dikwijls hun kinderen op te vreten, in plaats van liefde te geven.

Depressieven protesteren ook tegen tal van gevoelens in zichzelf, vaak omdat ze geleerd hebben die gevoelens te 'beheersen', en niet ze te beheren, ermee te leren omgaan. Emotionele intelligentie, zoals dat tegenwoordig zo mooi heet, is belangrijker dan ooit.

Er wordt eveneens geprotesteerd tegen macht en geld, die een heleboel menselijke waarden verdringen en kapotmaken. Er is bij depressieven bovendien een seksueel protest, omdat seks vaak in de sfeer van macht, geld en techniek dreigt te belanden. Nochtans kan dit bij depressie ook een hulpmiddel zijn, een soort van uitlaatklep. Tot slot protesteert de depressieve mens tegen zichzelf, en vernietigt hij voortdurend het eigen ego. Zelfmoord is dan ook nooit veraf.

---

**HOOFDSTUK 4: NIET GE-STOORD, MAAR VER-STOORD! ..... 175**

Depressie is eigenlijk zo gek nog niet! In veel gevallen is het een manier om niet gek te worden. Het is echter wel een kruispunt in iemands leven, waaraan de nodige aandacht en zorg moet worden besteed. Gebeurt dat niet, dan kunnen we wél gek worden of zelfmoord plegen. In dit hoofdstuk worden concrete tips gegeven om te voorkomen, en om te 'genezen'. Er moeten dan belangrijke keuzes worden gemaakt en veranderingen worden doorgevoerd, anders lukt het niet. Het volstaat niet om Prozac te slikken. Expressie is de remedie tegen depressie.

Tussen de hoofdstukken door staan enkele verhalen van mensen die getuigen over hun eigen depressie. Zo is er een aangrijpend incestverhaal dat Dutroux wellicht doet blozen, en zijn er passages opgenomen uit een dagboek van iemand die enkele weken later zelfmoord heeft gepleegd.

Deze verhalen behoeven niet al te veel commentaar, maar illustreren de theoretische stukken. We hebben het verder in het kort over hulp door de omgeving en psychotherapie.

*Dit boek draag ik op aan Lut Cools, de moeder van onze kinderen Hanne en Annelies... en nog zoveel meer in mijn leven.  
En verder aan alle moeders ter wereld. Zij hebben de sleutel in handen tot het indijken van de depressiegolf...*

‘Een goede mamma is voor mij  
lief, maar ook soms kwaad,  
eerlijk en behulpzaam.

Ik ben blij...  
want ik heb zo’n mamma.’

Annelies Vansant, 8 jaar, juli 1998

Ik gebruik in dit boek *hij*, *hem* of *zijn* omdat ik een man ben. Lezeressen worden verzocht *zij* of *haar* te lezen waar dat van toepassing is. Telkens hij/zij of hem/haar schrijven zou bij het lezen te storend werken.

Socrates: 'Een leven dat niet onderzocht wordt, is het leven niet waard!'

## Woord vooraf

---

Ruim een jaar worstelde ik met de vraag of ik opnieuw iets zou schrijven over depressies. Eerst zou ik *Wacht niet tot het donker wordt* herwerken, het boek uit 1984 dat mijn leven op zijn kop zette. Later zou het iets heel anders worden, en uiteindelijk zit ik hier toch weer te schrijven over mijn stokpaardje van de voorbije twintig jaar! Zegt men niet: 'Je geschiedenis kun je niet ontlopen!'

Na een fameus *writer's block* van vele jaren, durf ik de confrontatie blijkbaar toch aan te gaan. Mijn bezorgdheid groeit over het feit dat het fenomeen depressie door de technische medicus en psychiater steeds meer tot 'biologische ziekte' wordt gemaakt. Met de toename van depressies zou je – om hun woorden te gebruiken – haast van een 'epidemie' kunnen spreken.

Enkele maanden geleden zei ik tegen een kennis dat ik het gevoel had dat alle kritische (av)antipsychiaters uit de jaren zeventig blijkbaar in slaap waren gevallen... tot enkele maanden later Jan Foudraine met zijn nieuwe boek (*Bunkerbouwers*) de strijd (weer) aanbond tegen de 'biologische psychiatrie'. Jan had ons gesprek wellicht 'gehoord'!

Er moet dus opnieuw een stem worden gegeven aan heel wat mensen bij wie het gevoel leeft dat hun depressie geen ziekte op zichzelf is, maar veeleer de uiting van een (stil) protest tegen een manier van samenleven die niet gelukkig maakt. Met een knipooog naar Foudraine en de dichter Ogden Nash: we boeken grote vooruitgang, maar we gaan alleen in de verkeerde richting.

'Witte woede' is een Belgisch begrip geworden dat we misschien moeten exporteren, zoals onze pralines en ons bier. Het depressieve fenomeen doet zich trouwens voor in de hele westerse wereld en de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) waarschuwt nu al voor een catastrofale golf van depressies in de komende twintig jaar.

Ondertussen blijven de 'biologische psychiaters' en hun farmaceutische onderzoekers naarstig zoeken naar het gen dat hiervoor verantwoordelijk zou kunnen zijn. In een tijd waarin we gebiologeerd zijn door genetische manipulatie en het klonen van schapen, mensen en koeien, kan het toch niet anders dan dat de oplossing in onze hersenen ligt! 'De eeuw van de hersenen' staat voor de deur! Voor veel menselijke problemen, behoeften en noden worden vooral koude technische (lees: farmaceutische) oplossingen bedacht, terwijl het mijn

ervaring is (en niet die van mij alleen) dat mensen hunkeren naar warme ontmoetingen, vertrouwen, genegenheid, bevestiging, liefde... kortom, naar een menselijkere samenleving.

Als in Brussel 300.000 mensen op straat komen om te protesteren tegen de 'ontmenselijking' van politiek en rechtspraak... Als in Parijs 500.000 langdurig werklozen de straat opgaan om hun woede te uiten en recht op werk te eisen... Als in Londen 250.000 plattelandsmensen betogen voor het behoud van het kleinschalige en landelijke karakter van hun streek... Dan zijn dat niet alleen signalen voor de politiek, maar ook noodkreten van een 'bedreigde soort'.

Depressieven stappen echter niet (meer) mee in betogingen... hoewel ze in aantal zeer sterk zijn. Zij hebben de strijd opgegeven. Zij leggen zich erbij neer, vaak letterlijk en figuurlijk. Zij worden gemedicaliseerd en gemuilkorfd. Wat zij te vertellen hebben is niet belangrijk, of misschien juist zo belangrijk dat het bedreigend zou kunnen zijn voor onze instellingen. De Belgische politiek weet ondertussen alles van jarenlang onderdrukt protest dat naar buiten komt via 'witte marsen'.

In de beslotenheid van mijn therapiekamer, bij voordrachten die ik na *Wacht niet tot het donker wordt* wel vijftig keer per jaar gaf, in de brieven die ik de afgelopen twintig jaar kreeg, was die woede, onmacht en afkeer me al die tijd zeer duidelijk. Ik ben dus niet geschrokken van die witte woede. Wilde ik er echter zelf niet depressief, lijdzaam en gefrustreerd door worden, dan moest ik dit boek wel schrijven!

De alomtegenwoordige depressies kondigen het failliet aan van onze ongebreidelde, manische en arrogante westerse technisch-(pseudo)wetenschappelijke manier van leven. Depressie is een kruispuntsituatie waarbij nieuwe wegen moeten worden bewandeld. Dat sommigen dat niet graag willen horen, spreekt voor zich.

Dat er dus een offensief is ingezet - onder meer door de 'biologische psychiatrie' - om deze vorm van collectieve gekte (wat voor hen de depressie-epidemie is) met man, macht en paardenmiddelen te bestrijden, illustreert enkel hoe bang we zijn van verandering.

We zullen van koers moeten veranderen. Onze samenleving zal na het jaar 2000 niet meer dezelfde zijn. De politici weten niet hoe het dan anders moet ('problemen moeten we pas aanpakken als ze zich voordoen'). Wie weten het dan wel? De miljoenen depressieven in de westerse wereld, de werklozen in

Frankrijk, de plattelandsbewoners in Engeland, de duizenden zelfmoorde-naars, de honderden of duizenden incestslachtoffers, de vele (legale of illegale) drugsgebruikers, de alcoholisten, de psychiatrische patiënten, de homofielen en lesbiennes, de bejaarden, de gescheidenen... de gekwetste en ontgoochelde zielen van onze samenleving!

Naast de situering van de maatschappelijke wortels van het fenomeen depressie, wil ik oog en oor hebben voor het individu en wat hij kan doen om de depressie het hoofd te bieden. Het is een kruispunt in je persoonlijke leven! Er moeten nieuwe keuzes worden gemaakt. De weg die je bewandelde voldoet niet meer! Welk pad je dan wel moet inslaan, is voor iedereen verschillend. Er is geen oplossing die voor iedereen helpt, hoe graag men dat ook zo doet uitschijnen.

Toch heb ik ervaren in twintig jaar therapeutische ontmoetingen – zoals ik mijn werk graag omschrijf – dat een depressie ook het zaad van hoop in zich heeft. We hopen op en verlangen naar een ander en beter leven. Het is echter niet zo simpel om dat direct in te kleuren voor jezelf, noch voor de nieuwe samenleving. Daarom moet je samen stilstaan, tijd en ruimte maken. Dit proces durven te doorstaan, de moed opbrengen om pijnlijke vragen te stellen, in het onbekende durven te kijken... dát heeft een depressie nodig, zowel op macrovlak (onze samenleving) als op microvlak (ik als individu). Ik hoop dat dit boek daaraan kan bijdragen.

Hier is een belangrijke taak weggelegd voor onze moeders. Zij hebben een bijzondere macht. Moeders Aan de Macht (MAM?) zou zelfs een nieuwe politieke partij kunnen worden. Moeders splitsen zich te veel op tussen hun vele taken. Daardoor voelen ze zich zo verscheurd. Kinderen hebben hen echter nodig in deze complexe samenleving. In mijn praktijk krijg ik schrijnende verhalen te horen van hoe mama gemist wordt of werd.

Het moederschap dient dan ook geherwaardeerd te worden! Moeders moeten gehonoreerd worden voor hun uitzonderlijke maatschappelijke betekenis.

*Bob Vansant*



## Woord vooraf bij deze herziene druk

---

Februari 2006

Zes jaar later...

Er is niet veel veranderd. Of toch... De verzekering, verzeuring en vertrutting van onze samenleving zijn alleen maar toegenomen. We zijn er alleen maar grijzere muizen, monotoner en triester op geworden. Er zijn nog meer depressieven dan zes jaar geleden, er worden nog meer antidepressiva geslikt en de biologische opvatting over depressie en de gedragsgenetica zijn nog méér ingeburgerd dan toen dit boek voor het eerst uitkwam. Ontmoedigend is dat om vast te stellen. Onze welvaart is er in het 'vrije' Westen weer gigantisch op vooruitgegaan. Onze economie en de beurs rekenen met 10 tot 20% winst per jaar. Elk jaar opnieuw. De Belgische banken maakten vorig jaar met zijn allen een nooit geziene winst van 10 miljard euro! Alsof de bron nooit opdroogt. Ons collectief welzijn en welbevinden is echter evenredig gedaald. We kunnen spreken over een depressiepandemie. Ondertussen kennen we ook het begrip 'tsunami'... De depressies overspoelen ons.

Meer dan 340 miljoen mensen zouden een depressie hebben. In de 'ontwikkelde' westerse wereld. Eén miljoen onder hen pleegt jaarlijks zelfmoord.

Dat is oorlog! Psychische oorlog. Nochtans politiek helemaal niet interessant genoeg blijikbaar.

Ziektes als aids (40 miljoen over de hele wereld) of Alzheimer (30 miljoen) krijgen onverdeelde aandacht en onderzoeksmiddelen. Depressies die jaarlijks zoveel doden veroorzaken, niet. Hier zijn het de farmaceuten die regeren.

Als we het fenomeen bij de wortel zouden aanpakken moeten we toegeven dat depressie met stress en onvrede gerelateerd is. En dan moeten we dringend anders gaan leven. Dat hebben we er nog niet voor over. De kosten wegen nog steeds niet op tegen de (economische) baten. Elke oorlog heeft zijn opgeofferde soldaten.

Nu al wordt geschat dat depressies de Belgische bevolking rechtstreeks ruim 1 miljard euro per jaar kosten. De Belgische economie verliest jaarlijks 6,6 miljard euro door ziekteverzuim, waarvan ruim de helft is toe te schrijven aan depressies en psychologische problemen. Het ziekteverzuim is nooit zo hoog geweest. Zes procent van de werknemers meldt zich ziek. Het merendeel hiervan heeft psychologische problemen.

De Europese Gemeenschap waarschuwt dat één op vier Europeanen met psychische problemen te maken heeft!

Sinds *Depressie is geen ziekte* in 1999 uitkwam hebben we een nieuwe oorlog te voeren. Die van het terrorisme.

Ondertussen vergeten we het terrorisme van de depressie zélf. Depressieven zijn immers woedend en ontgoocheld. Ze keren een bepaalde manier van leven en denken de rug toe. Beide hebben echter met dezelfde dingen te maken. Heel wat depressieven zijn potentiële terroristen. Zelfmoordenaars voor de 'goede zaak'.

Elk fundamentalisme en het repressieve ervan, veroorzaakt depressie. Onze westerse economische denkwijze is even repressief als die van de vijand die men bestrijdt. Geweld roept geweld op. Terwijl we dringend moeten gaan luisteren naar elkaar.

Neem de 'eigen-aardigheid' van mensen weg en ze worden ziek of agressief.

De snelle Europese eenmaking mag dan economisch een goede zaak zijn, maar als de Spanjaarden hun siësta verliezen, de Grieken geen souvlaki meer in open lucht mogen bakken en de Turken niet meer mogen roken als een Turk - op straffe van boete allemaal - is dat vragen om problemen. Dat is psychologisch.

Een volkscultuur kun je niet ongestraft veranderen.

Onze wereld verandert té snel. Elke verandering heeft tijd nodig. Verandering is ook niet per definitie goed. Het is niet altijd een synoniem van verbetering. We zijn heel wat dingen kwijtgeraakt die we beter hadden behouden.

Ná vijftig jaar snelle verandering is het misschien tijd om te bezinnen? Terug te blikken. Te restaureren.

Dat is wat een depressie is. Een periode van bezinning. Een sabbat. Een tijd voor inkeer.

*Bob Vansant*

*Molyvos, Lesbos-Griekenland*

## Wijze tekst

Wees kalm te midden van het lawaai en de haast en bedenk welk een vrede er in stilte kan heersen. Sta op goede voet met andere mensen zonder jezelf geweld aan te doen, zeg je waarheid rustig en duidelijk en luister naar anderen; ook zij vertellen hun verhaal.

Mijd luidruchtige en agressieve mensen; zij belasten de geest. Wanneer je jezelf met anderen vergelijkt zou je ijdel en verbitterd kunnen worden, want er zullen altijd grotere en kleinere mensen zijn dan jij.

Geniet zowel van wat je bereikt als van je plannen. Blijf belangstelling houden voor je eigen werk, hoe nederig dat ook moge zijn; het is een werkelijk bezit in het veranderlijke fortuin van de tijd.

Betracht voorzichtigheid bij het zakendoen, want de wereld is vol bedrog. Maar laat dat je niet verblinden voor de bestaande deugd; veel mensen streven hoge idealen na en overal is het leven vol heldendom. Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid. Maar wees evenmin cynisch over de liefde, want bij alle dorheid is zij eeuwig als het gras.

Volg de loop der jaren met gratie, verlang niet naar een tijd die achter je ligt. Kweek geestkracht om bij onverwachte tegenslag beschermd te zijn, maar verdriet jezelf niet met spookbeelden. Veel angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren. Leg jezelf een gezonde discipline op, maar wees daarbij lief voor jezelf. Je bent een kind van het heelal, niet minder dan de bomen en de sterren, je hebt het recht hier te zijn, en al is het je misschien niet duidelijk, toch ontvouwt het heelal zich zoals het zich ontvouwt, en zo is het goed.

Heb daarom vrede met God, hoe je ook denkt dat  
Hij moge zijn, houd vrede met je ziel, in de  
lawaaierige verwarring van het leven. Met al  
zijn klatergoud, somberheid en vervlogen dromen,  
is dit nog steeds een prachtige wereld.  
Wees voorzichtig. Streef naar geluk.

Deze 'wijze' tekst werd gevonden in de oude kerk van Baltimore, en was geda-  
teerd 1692.

Het leek mij een goed begin voor dit boek.

## Hoofdstuk 1: Een stukje geschiedenis... over depressie

---

### MIJN EIGEN GESCHIEDENIS

Mensen vragen mij weleens waarom ik al ruim vijftientig twintig jaar met depressieven werk. Terecht wordt dan opgemerkt dat het niet altijd 'vrolijk' werk is, en dat het ook dikwijls 'slepend' en traag vooruitgaat. Recent vroeg een cliënte die, zonder veel resultaat, met allerlei hulpverleners in contact was geweest: 'Wie zegt me dat jij wel te vertrouwen bent? Wie zegt me dat je wel echt in mij geïnteresseerd bent? Wie zegt me dat jij wel weet waarover het gaat?' Eerlijk gezegd zou ik deze vragen tegenwoordig ook stellen, als ik in therapie zou gaan! Ik kan haar uiteraard niet overtuigen om vertrouwen of geloof te stellen in mijn goede bedoelingen, mijn achtergronden en mijn bezorgdheid. Ik realiseerde me echter wel dat iedere cliënt recht heeft op informatie over de geschiedenis, achtergrond en visie van zijn therapeut of psychiater.

Per slot van rekening vraagt een hulpverlener het vertrouwen van zijn cliënt. Dat is een van de belangrijkste bouwstenen voor een geslaagde therapie. Nochtans hebben depressieve mensen geen vertrouwen meer, niet in anderen, niet in zichzelf. Als therapeut moet je het dan ook winnen of verdienen; het komt er niet zomaar! Ik vertelde haar toen (beknopt) het verhaal van mijn eigen ervaring met depressie(s).

Mijn grootouders langs vaderszijde woonden in een klein werkmanshuisje buiten het centrum van mijn geboorteplaats Geel. Grootvader was sinds zijn veertigste gepensioneerd. Als mijnwerker had hij stoflongen opgelopen. Grootmoeder was altijd ziek en bedlegerig. Er kwam weinig bezoek bij hen over de vloer, maar als kind vond ik het er toch heel gezellig. In de achterplaats stond een grote Leuvense stoof met een warmwaterketel en een zetel voor de weinige keren dat moemoe uit haar bed kwam. En verder stonden er een kleine tafel met twee stoelen. En de kast. De kast die altijd vol stond met potjes, pilletjes, flesjes en zalfjes.

In de achterplaats - en eigenlijk in het hele huis - hing steeds een doordringende geur van medicijnen. De enige bezoekers die ik er tijdens mijn jeugd af en toe tegenkwam waren de mensen van 'ziekenzorg', mijnheer pastoor en... de dokter. Die laatste mocht je wel een 'vaste bezoeker' noemen, want die kwam wel drie keer in de week.

Als kind ging ik op woensdagmiddag en ook op zaterdag bij hen op bezoek. Eigenlijk was er niet zoveel om mee te spelen, maar toch was het boeiend om te rommelen in de stal van mijn grootvader, die alles bewaarde wat hij tegenkwam. Hij leek alles te kunnen gebruiken wat andere mensen wegdeden. Hier heb ik ook mijn eerste sigaret gerookt uit een pakje dat vava in de gracht had gevonden. Ik herinner me nog dat de sigaret niet meer wit was aan de buitenkant, maar bruin van het grachtwater waarin ze wellicht weken had gelegen. Misschien lagen die sigaretten daar ook al maanden te drogen.

Moemoe en vava waren de eerste mensen in de buurt die een televisie hadden, en dat maakte de woensdagmiddagen er nog prettiger op, want dan waren nonkel Bob en tante Ria op televisie. Met dik besmeerde boterhammen en een glas Ovomaltine beleefden we daar zalige uren, ondanks de 'ziekte' van moemoe. Ik wist niet wat haar precies mankeerde, maar het was gezellig, veilig en warm in dat kleine 'peperkoekenhuisje'.

Overnachten bij hen was een hele belevenis! Er was een kleine kelderkamer die uitgaf op de achterplaats, en waar een - voor kindernormen - reusachtig bed stond met loodzware dekens, om toch maar geen kou te hebben. 's Avonds mocht ik dan lang opblijven en naar *Bonanza* kijken. Na het warme glas Ovomaltine zette vava een gietijzeren strijkijzer op de Leuvense stoof. Wanneer het goed warm was wond hij er een stuk oud laken rond en een groot stuk elastiek. Het ingewikkelde strijkijzer werd aan het voeteneinde (of in het midden) van het grote bed gelegd, en onder de loodzware dekens voelde ik me veilig en geborgen.

's Morgens waren er steevast gekookte eitjes met dik besmeerde boterhammen die eerst een kruisteken meekregen. De verse eitjes werden in een zelfgemaakt netje gedaan en enkele minuten in de waterketel op de stoof gehangen. Het aroma van zelfgemaakte koffie oversteeg de geur van medicijnen en vervulde mij van een huiselijk geluk. 'Toen was geluk heel gewoon!' Of... toch ook weer niet.

Hoewel ik een zalige tijd beleefde tussen die mensen, speelde er zich in dat kleine huisje een menselijk drama af! Ik heb mijn grootmoeder niet anders gekend dan 'ziek' - tot op de dag dat ze stierf in het bejaardentehuis. Ik ben er pas na mijn kindertijd achter gekomen dat zij dertig jaar lang depressief is geweest. Het is allemaal begonnen toen ze nog een jonge vrouw was. Dertig jaar lang heb ik dokters zien komen en gaan, en kon ik als kind niet begrijpen dat mijn moemoe toch maar niet genas, ondanks al die 'goede medische zorgen' en

die potjes en pilletjes. Die 'ziekte' moest dan toch wel erg hardnekkig zijn! Dertig jaar lang heb ik ook meegeleden met haar klachten die verschoven van haar hoofd naar haar maag, en van haar maag naar haar benen, en van haar benen naar haar armen... Mijn meelijden hielp echter niet!

Dertig jaar lang ging moemoe dood op het moment dat wij op vakantie zouden vertrekken. We kregen dan nog wat geld mee met de boodschap dat dat echt het laatste zou zijn wat ze ons nog kon geven. We zouden haar niet levend terugzien. Ze zou immers al dood en begraven zijn als we terugkwamen. Dertig jaar lang ging moemoe een keer per jaar 'in observatie' naar de kliniek, en doorstond ze daar gedurende twee weken de helse pijnen van 'onderzoeken', experimenten en proeven die de medische wereld zo 'broodnodig' vond. Het enige pluspunt was dat ze in die twee weken nog wel eens bezoek ontving van verre familieleden. Als je in het ziekenhuis ligt is het erger gesteld dan thuis, weet je. Misschien was dat voor haar 'op vakantie gaan'. Niet naar Spanje of Frankrijk, maar naar kamer 206.

Dertig jaar lang heb ik gezien hoe mijn grootvader voor haar zorgde, en ondanks zijn eigen invaliditeit dagelijks door weer en wind reed om bij de apotheker een potje medicijnen te halen om bij de 'verzameling' in de kast te zetten. Honderdduizenden franken hebben mijn grootouders betaald aan artsen en apothekers om 'beter te worden'... en toch is het nooit gelukt!

Dertig jaar lang heb ik gezien hoe mijn vader gebukt ging onder de 'ziekte' van zijn moeder, en vaak niet toekwam aan een leven zonder zorgen en pijn, tot zijn eigen vrouw twintig jaar geleden eveneens depressief werd en het hele verhaal zich herhaalde, inclusief de potjes en de pilletjes, de dagelijkse bezoeken van de dokter, de opnames in ziekenhuizen!

Vijfenvertig jaar lang heb ik geleefd met en tussen depressieve familieleden. Ofwel word je dan zelf depressief, ofwel maak je er je beroep van en schrijf je er boeken over. Ik heb mijn keuze gemaakt.

Ik ben ervan overtuigd dat mijn grootmoeder, mijn moeder, en vele anderen geholpen hadden kunnen worden, als zij – zoals mijn cliënte terecht opmerkte – een hulpverlener waren tegengekomen die ze hadden kunnen vertrouwen. Iemand die echt in hun geïnteresseerd was geweest, en die duidelijk had begrepen waar het bij een depressie precies om gaat.

In een tijd waarin de biologische psychiatrie op een arrogante wijze hoogtij viert, en er via allerlei moderne marketingtrucs zoveel mogelijk 'potjes en pilletjes' aan de man (of vooral de vrouw) worden gebracht, zijn er nog maar weinig

hulpverleners die de trage en moeizame weg van een depressie met hun patiënten willen afleggen. Onze no-nonsensementaliteit wordt gekenmerkt door het geloof in snelle ‘instantoplossingen’, waarbij depressies niet worden gezien als een moment van stilstand, bezinning, bestaansonzekerheid, existentiële crisis en waardeonderzoek.

‘Opzij, opzij, opzij, we hebben zo’n haast, zo’n ongelooflijke haast’ is ons motto geworden. Stilstaan en bezinnen (tot je zinnen of gevoelens komen) is voor de ouden van dagen in hun serviceflat of bejaardentehuis. Als we daar dan zijn aanbeland en we ons met het verleden, onze pijnen, onze herinneringen kunnen bezighouden, krijgen we al gauw het label ‘dement’ opgeplakt. Daar zijn dan uiteraard ook weer pillen voor te krijgen.

Er staan op dit ogenblik heel wat keukenkasten vol met potjes, pilletjes en zelfjes. We kunnen haast spreken van een ‘depressie-epidemie’. En als we onze problemen inderdaad allemaal biologisch kunnen verhelpen, stel ik voor om Prozac aan het leidingwater toe te voegen, net zoals er chloor en andere chemische stoffen aan worden toegevoegd! Het zou ons in ieder geval heel wat besparen op de ziekteverzekering.

Samen met enkele eminente (ervarings)deskundigen, zoals Thomas Szas, Jan Foudraïne, mijn grootmoeder en mijn moeder, geloof ik niet in de medische benadering van depressie, schizofrenie en zoveel andere ‘ziektes’ die men ons opdringt en probeert te verkopen. Ik schreef dat al in 1984 in *Wacht niet tot het donker wordt*. Ik ben, nu nog meer dan toen, overtuigd van deze stelling: tegen de stroom in!

## **EEN ANDER STUKJE (PERSOONLIJKE) GESCHIEDENIS**

Door de manier waarop er met de problemen van mijn grootmoeder en moeder is omgegaan, groeide er verontwaardiging en razernij in mij. Ik was nog te klein en te onervaren om hen te kunnen opvangen, hoe goed ik ook mijn best heb gedaan. Als men geliefde personen van je wegneemt, verdooft, afsnijdt van de realiteit, waardoor je hen ook verliest (zie afscheidsfasen E. Kübler-Ross in *Wacht niet tot het donker wordt*) dan word je daar (in de fase van de verwerking) opstandig van! Ik kan dus van mezelf zeggen dat ik opstandig ben en blijf omdat men mensen op deze manier behandelt. Het woord behandeling roept bij mij meteen woedeagressie op en verwijst naar de afhankelijkheid die ik jarenlang heb gezien en ervaren bij mijn familieleden.

Net zoals mensen destijds onderworpen waren aan de kerk en haar geboden en verboden, worden ze nu afhankelijk gemaakt van het dogma van de farmaceutische industrie annex de medisch-biologische manier van denken. In plaats van de communie wordt nu Prozac uitgedeeld, waarna de depressieve persoon van 'ergens bovenaf' de 'heiligmakende genade' ontvangt waarbij hij zich zalig hoort te voelen. Hebben mensen echt zulke verhaaltjes nodig, en heeft de geschiedenis nog altijd niet voldoende bewezen en geleerd dat dergelijke dogma's en geloofspunten er alleen zijn om een bepaalde ideologie en politiek te (kunnen) doorvoeren? Zijn wij dan echt collectief blind en dom?

De tien geboden van de katholieke kerk zijn gewoon vervangen door de geboden van de 'nieuwe pastoors', namelijk de biologisch georiënteerde psychiater wiens 'penitentie' erin bestaat een voorschrift mee te geven voor het een of andere medicijn. Pas als we de geboden volgen krijgen we de 'absolutie':

- 1 Gij zult geen klachten en geen inspraak hebben in uw 'behandeling'.
- 2 Gij hebt geen recht op inzage in uw dossier, therapie- en kostenplan.
- 3 Gij hebt geen recht op veiligheid en privacy.
- 4 Gij hebt geen recht op informatie over uzelf, over uw 'behandeling' enzovoort.
- 5 Rehabilitatie en (re-)integratie in de maatschappij is uw eigen probleem.
- 6 Kleinschaligheid en individuele begeleiding is aan u niet besteed.
- 7 Politiek zijn wij niet geïnteresseerd in uw problemen, tenzij het geld kost.
- 8 Gij zult u ontwikkelen volgens gangbare normen en niet 'eigen-aardig'.
- 9 Als wij dat nodig oordelen zullen wij u kunnen opsluiten en uw vrijheid ontnemen.
- 10 Wij beoordelen wat goed en kwaad voor u is. U moet zelf niet denken, uw toestand laat dat trouwens niet toe. Wij denken wel in uw plaats.

Eerlijk, ik ben echt bang om zelf ooit 'patiënt' te worden. Misschien dat sommigen na het lezen van dit boek oordelen dat ik dat al ben, met mijn verleden, mijn ideeën, visie en manier van werken. De etiketten zullen in bepaalde kringen graag uit de kast worden gehaald.

Kan het dan niet anders? Jawel, mijn eigen Geelse origine en geschiedenis bewijzen hoe er zelfs honderden jaren geleden aan '(av)antipsychiatrie' werd gedaan, tot vandaag! Er is dus nog hoop. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft trouwens recent nog het Geelse verplegingsmodel als model gesteld voor de wenselijke ontwikkeling van de huidige 'moderne' psychiatrie...

### **Geels model**

De geschiedenis of legende van Geel verhaalt over de heilige Dimphna en haar biechtvader Gerebernus. (De namen Dimp en Bernus komen nu nog steeds voor in de streek van Geel.) In de 14de eeuw deed een Ierse koning 'oneerbare voorstellen' aan zijn dochter Dimphna, na het overlijden van zijn vrouw. Aangezien deze 'vrome' dochter niet van plan was op de voorstellen van haar vader in te gaan, en deze laatste van geen wijken wilde weten, vluchtte zij met haar 'geestelijke vader' Gerebernus over het Kanaal naar het vasteland. De koning liet het daar echter niet bij, riep zijn soldaten bijeen, en achtervolgde zijn dochter over de plas. Ter hoogte van het toenmalige Gheel haalde hij haar in. Wegens haar 'ongehoorzaamheid' onthoofdde hij Dimphna en haar biechtvader. Toevallig of niet, mijn kantoor en therapiekamer waren enkele jaren gevestigd boven de plaats waar dit 'malheur' destijds gebeurde.

Op het graf van Dimphna en Gerebernus bleken achteraf wonderbaarlijke genezingen te gebeuren van wat men in die tijd 'geesteskranken' noemde. Van heinde en verre bracht men op den duur mensen met afwijkende psychische stoornissen naar Gheel, om hun genezing af te smeken bij het graf van Dimphna en Gerebernus. De kerkelijke leiders organiseerden bedevaarten en vingden de vele pelgrims op die uit heel Europa naar Gheel afreisden. Aangezien er op den duur een praktisch probleem ontstond aangaande logies, werden de mensen die in de buurt van de kerk en de plaats waar het graf zich bevond, gevraagd om gasten te herbergen voor een kortere periode. Wellicht verzekerde dat de toenmalige bewoners van Gheel van inkomsten, en deze vorm van 'naastenliefde' breidde zich al gauw uit. De eerste 'kotbazen' komen dus niet uit Leuven, maar uit Geel!

Gaandeweg bleven mensen langere tijd in Gheel, en van een tijdelijke opvang gingen velen over op een permanent verblijf. Zo konden zij alle rituelen en religieuze handelingen meemaken die er ondertussen rond Dimphna waren gecultiveerd.

De opvang van geesteszieken was een feit, en dat had een religieuze, (bij)gelovige achtergrond. Terwijl er in drukke tijden meer dan 1300 'geesteskranken' in Gheel verblijven, herbergt de stad tegenwoordig nog ruim 700 'patiënten' (let op de naamsverandering) binnen de normale samenleving van gezinnen. Het is pas bij het ontstaan van de psychiatrie als wetenschap, in de 18de eeuw, dat de religieuze gemeenschap van priesters en zusters de 'gezinsverpleging' heeft

overgedragen aan de dokters van de 'rijkskolonie' - zoals het psychiatrisch centrum nog steeds wordt genoemd. Met deze overdracht deed de medicamenteuze behandeling zijn intrede, en werden mensen opgesloten in isoleerkamers. Therapieën met elektroshocks en ijskoude baden en veel andere experimenten moesten de 'geesteskranken' weer beter maken.

Het Gasthuismuseum is een stille getuige van de wrede tijden en mishandelingen die de toenmalige bedevaarders moesten ondergaan. Ruim vierhonderd jaar lang werden ze met rust gelaten en werd hun afwijkende gedrag 'gedoogd', maar de psychiatrie zou dat eens allemaal gaan veranderen! Toen was er dus ook al die arrogantie.

Gelukkig hebben de eeuwenoude traditie en de ondertussen vermaard geworden gastvrijheid van de Geelse bevolking kunnen beletten dat de pseudo-wetenschappelijke psychiatrie deze ongelooflijke psychiatrie avant la lettre heeft geruïneerd. Vandaag bewijst Geel nog steeds dat het anders kan, en dat mensen met een bepaald afwijkend gedrag niet per se uit onze samenleving moeten worden verwijderd. Met de nodige tolerantie kunnen zij best deel blijven uitmaken van de gemeenschap. Misschien beseft de Gelenaar, meer dan wie ook, dat 'gek zijn' nog niet zo gek is, en dat het er vooral op aankomt hoe je ermee omgaat.

Dit (actuele) incestverhaal van Dimphna en het hele gebeuren rond de gezinsverpleging in mijn geboorteplaats, hebben uiteraard een groot deel uitgemaakt van mijn persoonlijke geschiedenis. Het heeft mij eveneens sterk beïnvloed in het kijken naar mensen, vooral naar mensen met 'afwijkend gedrag'.

## **WAT HEET NORMAAL?**

In het woord normaal zit het woord 'norm', wat zoveel betekent als 'standaard, regel of algemeenheid'. Als kind heb ik kunnen zien dat zo'n 1000 van de toen ruim 20.000 Geelse inwoners - dus 5% van de bevolking - ondanks hun 'gekte' op een volwaardige manier deel uitmaakten van het straatbeeld.

Mijn grootouders langs moederszijde hadden twee gasten. In onze straat zagen wij 'zotte Jef' (het woord 'zot' mochten we op gevaar van straf niet gebruiken) dagelijks voorbijkomen, en soms speelden we cowboy met hem. Een andere Jef werkte bij ons in de tuin, en hielp bij het schilderen en behangen. Hij was kleermaker van origine en herstelde soms onze kapotte broeken

en hemden. Vaak kon je niet zeggen of zien wie er tot de 'kolonie' behoorde; was het nu de kostganger, of was het de kostgever? In een tijd waarin het straatbeeld wordt bepaald door jonge dynamische dertigers die er flitsend, cool, en keitof uitzien met hun gsm en BMW, kun je je dat niet meer voorstellen.

De dorpsgek is op de meeste plaatsen uit het straatbeeld verdwenen. De bejaarde komt niet meer op straat. De blinde en de gehandicapte hebben we 'veilig' opgeborgen in mooie en moderne brandvrije instituten, voorzien van alle comfort, keurig aan de rand van onze samenleving, midden in het groen. In sommige tavernes of restaurants mogen ze zelfs niet meer naar binnen!

Kinderen die niet zo snel zijn in rekenen en schrijven, zetten we in bijzondere scholen bij elkaar. Binnenkort volgen allicht de depressieven. Alles wat een beetje afwijkt van de flitsende hyper- en megacultuur verwijderen we met zachte hand en onder de mantel van de liefde en compassie naar 'veiliger oorden'. Opa, die vijftig jaar met de wagen heeft gereden, zal binnenkort zelfs een examen moeten afleggen om aan te tonen dat hij nog wel in staat is om in het verkeer te komen.

Tolerantie is niet bepaald de sterkste troef van onze 'moderne-breed-op-de-wereld-georiënteerde-samenleving'. Nu heerst vooral de 'ziekte' van Apathitis. Dat maakt velen triest en 'depri' (zelfs dát is een modewoord geworden). Heel wat depressieve mensen vinden dan ook dat ze zich in zo'n samenleving niet meer kunnen (h)erkennen. Ze zijn boos om deze ontmenselijking. Ze voelen zich niet meer thuis, niet meer veilig en geborgen. 'Deze wereld is niet voor mij' of 'ik pas niet in deze wereld' zijn vaak gehoorde uitspraken. Het feit dat er zeven mensen per dag in ons land zelfmoord plegen en daarmee zeggen: 'Ik heb er genoeg van, ik stap eruit!', wijst in dezelfde richting.

De behoefte aan een gevoel van veiligheid gaat echter verder dan wat sommige extreem-rechtse politieke groepen zo graag doen geloven. Het gaat veel verder dan de roep om orde, discipline, autoriteit, plicht en wet. In de jaren dertig en veertig hebben we zulke ideeën in de praktijk gezien, en hebben we beslist dat dat niet was wat we zochten.

De schreeuw om verandering die zoveel depressieven, en met hen veel anderen, momenteel laten horen, heeft als doel een evenwicht te vinden tussen onze socio-economische verworvenheden en de humane 'wezenlijke' dingen in het leven. Als de biologische psychiatrie, met in haar kielzog ook vaak de klinische niet-psychotherapeutische psychologie, de zaken blijft voorstellen als een ver-

storing van het evenwicht in de hersenen, dan is men ofwel dom – en dat weiger ik te geloven – ofwel dient men een bepaalde ideologie die erop gericht is de welvaart van sommigen te bevorderen ten koste van het welzijn van velen. Het is ook mogelijk dat men niet dom is, maar kortzichtig en naïef, zoals sommige biologische psychiaters ooit hebben moeten toegeven – met alle respect voor hun gedurfde ommekeer.

Toekomstige studenten psychiatrie en psychologie (voor de huidige generatie is het wellicht al te laat!) zouden dus eens een tijdje in Geel moeten komen wonen, tussen de ‘zotten’ (zoals zij ze waarschijnlijk wel mogen en durven noemen). Men zou hen kunnen verplichten, vanuit dit unieke en alternatieve sociologische model, meer oog en oor te hebben voor de werkelijke waarden in het leven: liefde, genegenheid, veiligheid, geborgenheid, warmte, waardering, bevestiging, zelfontplooiing, creativiteit, gevoelens, acceptatie, tolerantie. Dat heb ik niet alleen in mijn opvoeding mogen ervaren en meemaken, maar ook in de tolerante omgeving van mijn geboortestad. Dat is ook wat mij en mijn kijk op mensen gevormd heeft, en vooral mijn kijk op mensen met ‘problemen’ in hun leven. Dat is wellicht wat geen enkele ‘opleiding in de hulpverlening’ kan bieden. Ik heb dus veel geluk gehad, en mijn cliënten kunnen daar nu ook een beetje van ‘genieten’.

## **DE STUDIETIJD**

Toen ik in 1975 mijn studies godsdienstwetenschappen aan de KULeuven had afgemaakt, na een ‘mislukt’ maar zeer goed besteed jaar politieke en sociale wetenschappen, leek er voor mij geen andere mogelijkheid weggelegd dan in het onderwijs te stappen. Godsdienstwetenschappen was uiteindelijk mijn ‘tweede keuze’ geweest, maar dan ook weer niet echt. In de middelbare school had ik een inspirerend man als catecheseleraar, Louis De Groof, die ons in die tijd (1968-1969) met veel passie meevoerde in de boeiende sociale en politieke omwenteling die volop aan de gang was. We zaten weliswaar voor het laatste jaar op de middelbare schoolbanken en nog niet op de universiteit; door Louis was het alsof we er echt bij hoorden. Hij nam ons tenminste serieus.

Ook herinner ik mij dat hij ons voor het eerst in contact bracht met *De Profeet* van Kahlil Gibran, wiens tekst over kinderen zo’n diepe indruk op mij maakte dat ik er mijn moeder prompt mee om de oren sloeg. Ik vond dat ze zich te zeer aan haar vier kinderen hechtte. Later bleek dat een van de oorzaken van haar

depressie te zijn, omdat ze ons moest 'loslaten'. Tot op de dag van vandaag heeft ze dat niet gekund.

In de nasleep van mei '68 zat ik dus in Leuven, met een open geest – zoals dat in de universiteitsperiode zou moeten – nam ik alles mee wat er aan interessante dingen te beleven viel: politieke meetings, informatievergaderingen over de meest diverse onderwerpen, acties voor de derde wereld, discussiegroepen enzovoort. Ik las alles wat ik aan nieuwe dingen onder ogen kreeg: Nietzsche, Kafka, Marcuse, Erich Fromm...

Ik vond trouwens ook dat ik niet alleen in de luxesituatie van het studentenleven mocht blijven vastzitten, en volgde tegelijk nog een avondopleiding journalistiek in het pershuis (IPC) in Brussel. Ik bracht deze opleiding in de praktijk door twee halve dagen per week de rechtszittingen van de correctionele rechtbank te Leuven te verslaan voor *Het Volk*. Met het geld dat ik daarmee verdiende kon ik dan weer boeken kopen, want ik wilde zo veel mogelijk weten in zo kort mogelijke tijd! Studeren, lessen volgen, werken, vergaderen, lezen.

En toen kreeg ik mijn eerste depressie! Ik was te gestrest. Wat was er met mij aan de hand? Was ik ziek? Was ik zwak? De emmer was alleszins vol en er kon niets meer bij. Ik had mezelf overschat. Toen heb ik voor het eerst begrepen – althans daarna – dat overschatting en het niet kunnen accepteren van je menselijke begrenzingen en beperkingen, regelrecht naar een depressie voeren. Ondanks dat inzicht heb ik me er nadien toch nog vaak aan bezondigd!

Gelukkig was er toen mijn vriendin Lut. De 'kortsluiting' of 'ontploffing' in mijn hoofd, door al dat willen kennen en weten, zette me ertoe aan te overwegen mijn studies op te geven en naar Griekenland te vertrekken, het land van de goden. Dankzij Lut heb ik dat niet gedaan.

In de periode van mijn eerste depressie schreef ik gedichten, en misschien heeft ook dat me geholpen. Een gedicht uit die tijd:

*Schrik...*

*Ik zit hier zo alleen,  
geen warmte om me heen,  
geen hand die mijn haren streelt,  
geen mens die mijn gedachten deelt.*

*Morgen draaf ik weer door de straten,  
sta er weer onzinnig te praten,  
mensen staren je dan aan,  
je laat ze maar weer gaan.*

*In je hersens woelen schimmen  
die boven je uit gaan klimmen,  
je snapt niet waarom je leeft,  
plots voel je dat je beeft.*

*Je hebt schrik...*

*Je wilt dan maar gaan slapen  
om je van alles af te maken.  
Je kruipt vermoeid in je nest  
en daar voel je dan best  
hoe koud het is alleen,  
zonder die warmte om je heen.*

*Zonder dat vertrouwde beeld  
waarmee je altijd verder leeft,  
zonder die warme adem in je gezicht,  
zodat je nog uren wakker ligt.  
Je hebt schrik...*

*Je neemt dan maar een boek,  
maar je gedachten zijn weer zoek.  
Je hebt trek in een sigaret  
en kruipt dan weer uit bed.*

*Je blaast de rook in dichte kringen  
en ziet weer vele dingen...  
dingen, die mooi zijn en stil,  
dingen, die dof zijn en kil.*

*Plots verlang je zo naar een bloem en de zon,  
de tijd toen je nog spelen kon.  
Je voelt de warmte binnensluipen,*

*hoewel het nog koud is daarbuiten.*

*Je voelt je bloed weer stromen  
en wacht om weer bij haar te komen.*

*Toch heb je schrik...*

*Schrik om je kamer te verlaten  
omdat je dan weer moet praten,  
schrik, dat iemand je komt storen  
om dan weer te horen  
hoe zinloos gepraat  
je illusies aan stukken slaat...*

*Ik zit hier zo alleen,  
geen warmte om me heen,  
geen hand die mijn haren streelt,  
geen mens die mijn gedachten deelt.*

Mijn eerste jaar Leuven was dus ‘mislukt’. Ik haalde ondanks mijn depressie 48%, maar had geen zin (lees: vechtlust) in een tweede zittijd. Boeken aan de kant en lui vegeteren was toen het beste medicijn. Gelukkig ben ik in die periode niet in handen gevallen van de een of andere (studenten)dokter, want die had mij waarschijnlijk onder de pillen gezet, zoals ik later bij heel wat ‘mislukte’ studenten heb gezien, met alle gevolgen van dien. Sommigen onder hen zijn nooit meer opnieuw opgestaan, en ik ken er heel wat die van de ene psychiater naar de andere zijn verhuisd. Zij hadden nochtans kwaliteiten en mogelijkheden in zich, maar sindsdien hebben ze alleen nog moeilijkheden.

Toen ik na drie maanden vakantie mijn studies hervatte, weliswaar in een nieuwe richting, was ik vooral ‘gefocust’ op vakken als psychologie, sociologie en filosofie. Ik wilde ‘de mens in zijn samenleving’ leren kennen. Ik wilde mezelf leren kennen. Mijn depressie was daar uiteraard niet vreemd aan.

Ik ontmoette een student uit de richting pedagogie, Jacques Cochez, die me verleidde om op een dinsdagochtend om acht uur (voor een student het ‘holst van de nacht’) mee te gaan naar een seminarie van professor Rombouts. Hij doceerde *client centered therapy* volgens het model van de Amerikaanse psycholoog Carl Rogers. Jacques verzekerde mij dat het echt iets was voor mij, en ik

zal hem er altijd dankbaar om blijven, ook al heb ik hem na Leuven niet meer teruggezien.

Het college van professor Rombouts was nieuw in Leuven en het auditorium zat afgeladen vol, ondanks het vroege tijdstip. Dat was op zich al een prestatie. Mijn mond viel open van verbazing. Die (toen nog) onbekende professor vertelde op een duidelijke manier en in een verstaanbare taal over hoe mensen 'worstelen' met bestaansvragen, vragen over de zin en de onzin van het leven, gevoelens, relationele vragen, en hoe Carl Rogers met deze mensen 'werkte', zowel individueel als in groep. Ook professor Rombouts scheen zulke gesprekken te voeren, en hij liet bandopnamen horen van patiënten met hun vragen, problemen, gevoelens van verdriet, boosheid, angst... Deze mensen werden bovendien niet als 'ziek' bestempeld, maar als 'zoekende'! Hierin kon ik mezelf helemaal terugvinden. De enorm respectvolle en procesmatige manier waarmee er met deze 'zoekende' mens werd omgegaan vervulde mij zodanig met warmte en geluk, dat ik er kippenvel van kreeg. Ik had wat Maslow noemt een 'piekervaring'! Een geestelijk orgasme als het ware.

Ik was in ieder geval verkocht aan deze benadering, en elke maandagavond stelde ik trouw mijn wekkertje in, zodat ik om acht uur 'illegaal' (ik was niet ingeschreven voor dit college) aanwezig kon zijn. Ik liet er zelfs lessen voor lopen in mijn eigen faculteit. De therapeut in mij was geboren! De boeken van Rogers, vooral *On becoming a person*, lagen voortaan op mijn leestafel. Maar eerst moest de cliënt in mij nog aan bod komen. Mijn depressie van het jaar ervoor was nog niet helemaal verdwenen. Ik herkende mezelf immers zo goed in de bandopnamen die in het college werden beluisterd. Ik trok mijn stoute schoenen aan en stapte op professor Rombouts af. Blijkbaar vond hij het niet erg dat ik zijn colleges stiekem volgde, en nu ik er zelf op terugkijk zal hij misschien een beetje vereerd zijn geweest om zo'n gemotiveerde en enthousiaste student te ontmoeten.

Hij liet met toe om een van zijn therapiegroepen te volgen. Het geld dat ik ondertussen verdiende als journalist op de rechtbank zou dienen om mijn therapie te betalen. Vanaf die dag volgde ik elke dinsdagavond gedurende drie uur groeps-therapie bij de professor thuis - of was het toen al in het Counseling Centrum waaraan hij was verbonden?

De mensen die ik daar ontmoette (in het Engels heette de therapie *encounter*), kan ik mij nog herinneren alsof het gisteren was. Ik was de enige student

in een gezelschap van een huisvrouw, een secretaresse, een zakenman, een leraar, zowel gehuwden als ongehuwden. Er was ook iemand bij die zei 'homofiel' te zijn. Ik had toen (1972) nog nooit een homofiel in levenden lijve gezien. Je kunt je voorstellen hoe bleu ik daar zat, met mijn versleten jeans, mijn obligate groene parka en mijn haar tot op mijn schouders. We waren met zijn achten. Het kunnen er ook tien zijn geweest. Ik bespaar je het proces van deze groep. Ik heb ruim twee jaar aan de groepssessies deelgenomen, en op een bepaald ogenblik is ook Lut meegegaan.

Ik kwam er voor het eerst mensen tegen die het ook niet meer zagen zitten. Samen hebben we gezocht, geworsteld, gehuild, geroepen, gevloekt en... gezwegen. Professor Rombouts zei in die beginjaren van de *client centered therapy* ook niet erg veel. Het moest immers allemaal uit onszelf komen. Ik herinner me wel hoe hij de hele avond lang hevig transpireerde.

Het was voor iedereen noeste arbeid. In die groep is voor mij het begrip 'werken aan jezelf' voor het eerst duidelijk en concreet geworden. Het werken aan mezelf is trouwens niet opgehouden en zal dat ook niet meer doen. Wanneer je deze weg bent ingeslagen (de derde weg, zoals de 'humanistische psychologie' ook wel wordt genoemd) kun je niet meer terug! Eigenlijk zouden alle psychiaters en psychologen zelf twee jaar in therapie moeten gaan voordat ze op mensen worden losgelaten. Er zou heel wat mishandeling kunnen worden voorkomen! Mijn grootmoeder had de kans moeten krijgen om in een therapie te stappen toen haar depressie begon. Het zou haar veel ellendige jaren en veel geld hebben bespaard.

Politici, leerkrachten, ouders en opvoeders moeten geïnformeerd worden over wat psychotherapie eigenlijk is en wat het niet is. De oud-president van de Sovjet-Unie, Mikhaïl Gorbatsjov, was een fervent adept van Carl Rogers. Helaas heeft hij zijn procesmatige politiek onvoldoende kunnen uitwerken, maar zijn perestrojka en glasnost hebben een land met oeroude principes en rigide structuren in beweging gezet. Beweging is dan ook een sleutelbegrip in de psychotherapie. Mensen (opnieuw) in beweging krijgen en uit hun vastgeroeste patronen bevrijden. Motie en emotie zijn niet onbelangrijk.

Dat is nu net het verschil met de biologische psychiatrie, die ideologieën, patronen en vastgeroeste normen en waarden bestendigt. Dat kun je bezwaarlijk een wetenschap noemen in de betekenis die ik er steeds onder heb verstaan: het leven normen- en waarde vrij en ongebonden kritisch kunnen en mogen onderzoeken, en verwonderd zijn over de dingen zoals ze zijn, om van daaruit

algemene lijnen te trekken. In deze zin beschouw ik de psychotherapie meer als een wetenschap dan de huidige ideologische, door de farmaceutische industrie gesponsorde psychiatrie. Ik houd hiervoor een ferm pleidooi!

Mijn ervaring met depressie in mijn studietijd is een gelukkig toeval geweest, althans, het is gelukkig afgelopen en het is een positief kruispunt in mijn leven gebleken. Dat zou pas later tot uiting komen in mijn beroepsbezigheden. Uit dit alles heb ik op de een of andere wonderbaarlijke manier begrepen dat we het leven niet moeten analyseren, maar synthetiseren. De ervaringen met depressie in mijn kindertijd, mijn eigen depressie in mijn studietijd, de depressie van mijn moeder, het waren betekenisvolle ervaringen om tot mijn professionele vorming te komen. Het vormt de basis van mijn passie voor de mogelijkheden die mensen in zich dragen en mijn visies tot vandaag. Aan deze synthese is ook dit boek te danken, maar er waren ook nog andere ervaringen die hieraan gestalte hebben gegeven.

En toen begon... mijn openbare leven!

## **OVER KINDEREN...**

En een vrouw, die een kindje aan haar boezem drukte, zeide:

Spreek tot ons over kinderen.

En hij zeide:

Uw kinderen zijn uw kinderen niet.

Ze zijn de zonen en dochteren van 's leven hunkering naar zichzelf.

Zij komen door u, maar zijn niet van u,

En hoewel zij bij u zijn, behoren ze u niet toe.

Gij moogt hun geven van uw liefde, maar niet van uw gedachten.

Want zij hebben hun eigen gedachten.

Gij moogt hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen.

Want hun zielen toeven in het huis van morgen, dat gij niet bezoeken kunt, zelfs niet in uw dromen.

Gij moogt proberen hun gelijke te worden,

Maar tracht hen niet aan u gelijk te maken.  
Want het leven gaat niet terug,  
noch blijft het dralen bij gisteren.  
Gij zijt de bogen waarmee uw kinderen als  
levende pijlen worden weggeschoten...

*Kahlil Gibran*

## **VORMING, TRAINING EN THERAPIETIJD**

In september 1975 kwam ik in het onderwijs terecht, als jong kersvers godsdienstleraar. Nog steeds met jeans, parka en lang haar. Ik weet niet of dat nu nog zo is, maar in die tijd hadden schoolbesturen blijkbaar de neiging om pas afgestudeerde leraars in de moeilijkste klassen te zetten. Het was mijn vuurdoop! De meeste moeite had ik met klas bh4. Dat waren jongens uit Bouw en Hout 4de klas, dus 15- tot 17-jarigen in volle puberteit, ruw en erg zelfvoldaan. Zij hadden vaak al stage gelopen op bepaalde bouwerven, waren gewend om in het weekend zwaar uit te gaan, achter de meisjes aan te zitten, en vooral schunnige en agressieve praat uit te slaan. Althans, zo dacht ik er toen over. Ik kwam immers net van de universiteit met mijn academische taaltje, en was andere 'bijeenkomsten' gewoon, ondanks mijn eigentijdse kleren.

Terwijl ik in andere klassen op een enthousiaste manier over Rogers, mijn pas verworven 'stokpaardje', kon vertellen, kreeg ik in bh4 geen voet aan de grond. Ze waren met 32, en ze zaten een keer per week voor twee uur catechese bij elkaar in de klas. De klas was steeds een puinhoop, en de condooms en andere projectielen vlogen me er letterlijk om de oren. Bovendien viel de les dan ook nog eens op vrijdagmiddag, een moment waarop zij al volop hun weekend aan het plannen waren.

Elke vrijdagochtend vertrok ik 'ziek' naar school, en elke vrijdagavond kwam ik ziek maar toch opgelucht weer thuis. Tenminste, gedurende een halfjaar. Op de een of andere manier begreep ik toen pas dat ik hun taal moest gaan spreken en niet kon verwachten dat zij mijn academische taaltje zouden napraten. Vanaf dat moment ging het beter. Ik heb in die klas leren vloeken, schunnige praat leren uitslaan, zelfs leren gooien met allerlei voorwerpen. Toen pas kon ik respect afdwingen en waren zij bereid om te luisteren naar wat ik te vertellen had, ook al hielden ze dat geen twee uur vol.

Bh4 bood mij een levensles. Zij hebben mij geleerd hoe belangrijk het is om jezelf te 'vertalen' naar om het even welke groep van mensen. Je kunt per slot van rekening niet verlangen dat zo'n groep zich aanpast aan jou. Als leerkracht, lesgever, therapeut dien je de taal te spreken van degene die je voor je hebt, en niet omgekeerd.

Dat is me altijd bijgebleven, en het heeft me vaak geholpen bij voordrachten voor de Lion's of Rotaryclub, de KVLV, een vereniging van bankbedienenden of hulpverleners. Mensen zitten snel in hun eigen leefwereld, met hun eigen cultuur en hun eigen taal. Ook in de psychotherapie is taal een belangrijk instrument. Je kunnen vertalen naar je cliënt is van essentieel belang om vertrouwen te kunnen opbouwen.

Het begrip 'vreemde talen' slaat niet alleen op buitenlandse talen. Ook in onze eigen taalgroep spreken we soms verschillende talen. Het is zeer belangrijk om je empathisch in te leven in de cultuur van de persoon tegenover je. Bij Rogers had ik dat al gelezen, maar bh4 heeft het me duidelijk gemaakt!

Het leger zei me niets. Ik liep trouwens nog mee in de betogingen tegen bewapening. Dus koos ik voor burgerdienst. Een collega-leraar, René Permentiers, maakte me er attent op dat de Europese Faculteit voor Mens en Gemeenschap een gewetensbezwaarde zocht. Deze EFMG in Turnhout, een vormingsinstelling voor volwassenen en gesubsidieerd door het ministerie van Cultuur, was vergelijkbaar met de Stichting-Lodewijk De Raet en de Elcker-ik centra. Er werden cursussen, trainingen en vorming gegeven op avonden en in het weekend, en men was er ook bezig met therapie vanuit de humanistische psychologie. Het uitgangspunt was niet de *client centered therapy*, maar de gestaltvisie. Deze 'legerdienst' van twintig maanden kon niet beter besteed worden. Uiteindelijk zou ik elf jaar bij deze instelling – ondertussen Faculteit voor Mens en Samenleving of FMS – blijven werken. Dag, onderwijs!

Mijn eerste ontmoetingen met directeur Georges Wollants en zijn medewerker Richard van Egdom waren ronduit confronterend. Zij zaten op dat ogenblik beiden in hun gestaltopleiding (de eerste in België trouwens, met onder meer Laura Perls, de echtgenote van Fritz, grondlegger van de gestaltpsychologie) en confrontatie was toen troef! Ik heb achteraf geleerd dat confrontatie zonder veiligheid mensen doet dichtklappen en hun vertrouwen ondermijnt. Confrontatie om de confrontatie heeft geen zin en zegt alleen iets over het ongeduld van de therapeut. In die tijd was ik echter enorm leergierig in mijn nieuwe 'werksituatie', en ik nam er de minder prettige dingen graag bij. Ik gaf zelf training, opleidingen, assertiviteitstraining, ontmoetingsgroepen voor alleenstaanden,

en de weekendcyclus 'Je leven zelf in handen nemen'.

De samenwerking is tot een spijtig einde gekomen. Na het verschijnen van *Wacht niet tot het donker wordt*, gaf ik veertig tot vijftig voordrachten per jaar en werd onze secretaresse Annie Bruyndocx overstelpt met vragen van depressieve mensen. Ik kreeg een aangepast arbeidscontract voorgelegd waarin stond dat ik geen boeken meer mocht schrijven of geen voordrachten meer mocht geven zonder de uitdrukkelijke toestemming van de directie. Ik heb dat geweigerd. Was er afgunst in het spel? Ik heb het nooit geweten, maar het heeft mij tot zes maanden daarna mijn tweede depressie opgeleverd!

Inmiddels was er (eind 1979-begin 1980) een ander project ontstaan waarin ik me volop kon uitleven: Oasis, een therapeutische leefgemeenschap voor mensen met een depressie. Ik beschreef Oasis in mijn vorige boek, maar ondertussen is het concept volledig achterhaald. Inmiddels is het project – tot mijn ontzetting – verkocht aan de klassieke biologische psychiatrie. Met Oasis hebben nog andere projecten uit die tijd zich laten 'opkopen' door de psychiatrie, zoals De Sleutel in Gent. De macht van geld! Hierover later meer.

## **DE (H)EERLIJKE OASISTIJD**

Wat heerlijk is, is soms ook eerlijk, ongedwongen, naïef, spontaan en ongekunsteld, zonder al te veel wetten en regels. Dat was Oasis – in het begin – op en top! Hoe het allemaal begon? Net zoals ik zeg: naïef en ongedwongen.

Ondertussen ken je mijn 'depressieverleden' al een beetje. Door mijn groepen, trainingen en vormingsavonden op de FMS kwam ik eind jaren zeventig steeds meer mensen tegen met een depressie. Twintig jaar later is er niet veel in positieve zin veranderd. Integendeel, het is er alleen maar erger op geworden!

Binnen het korte tijdsbestek van een vormingsavond, een weekendtraining of een cursus zag ik weinig kans om deze mensen fundamenteel te helpen. Sommigen onder hen hadden een verblijf in een psychiatrische kliniek achter de rug en namen dozen vol medicijnen. Het frustreerde mij als 'hulpverlener' om zo te moeten werken. Aangezien de FMS strikt gezien geen consultatiebureau was, waren individuele gesprekken slechts beperkt mogelijk. Ik wilde dan ook meer!

In augustus 1979 bezochten Lut en ik – we waren inmiddels vier jaar getrouwd – onze jeugdvriendin Brit Alen in Los Angeles. De dollar kostte toen 29 of 30 frank (75 eurocent), dus het was het moment om de VS te gaan ontdekken. Los Angeles en Californië waren ‘een droom’ voor ons. Samen met Brit en haar toenmalige partner Peter Gorissen, die er toneel studeerde, trokken we rond in dat onmetelijke land.

Na Las Vegas en Yosemite-park belandden we op een dag in Death Valley, waar de film *Zabrisky Point* zich afspeelt. We zouden er overnachten in onze stationcar, die volgeladen was met matrassen. Enkele dagen ervoor had ik Palo Alto bezocht, de bakermat van de gezinstherapie, systeemdenken en de communicatietheorieën. En ik was naar het Big Sur-instituut gegaan, waar de gestalttherapie is ontstaan – er werden toen nog dagelijks workshops gegeven. Henry Miller heeft nog in de buurt gewoond, er is een museum aan hem gewijd dat we natuurlijk bezochten. Miller (in zijn Parijse periode) en zijn generatiegenote Anaïs Nin waren toen mijn lievelingsauteurs.

In Death Valley kampeerden we bij een van de weinige oases waar we fris water en schaduw van enkele palmbomen konden vinden. Die nacht droomde ik van een soort van ‘commune’ met allemaal houten huisjes – volgens Californische normen – gebouwd in een cirkel rond een hoofdgebouw dat als gemeenschappelijke ‘ontmoetingsplaats’ dienstdeed. Mensen konden er permanent of tijdelijk verblijven, er werden therapieën gevolgd, lezingen gegeven en allerlei vormingsactiviteiten georganiseerd.

De volgende dag reisden we verder en het eerste stadje dat we tegenkwamen heette Oasis. Hoewel ik die ochtend nog vol was van mijn droom, vergat ik hem stilaan en genoten we van deze ‘nieuwe cultuur’. We bleven een maand in Californië.

In september las ik over de oprichting van de Passage 144 in Leuven, een therapeutische leefgemeenschap die door professor Steven de Batselier werd geïnitieerd. Het bezorgde hem veel last met de (universitaire) overheid. In diezelfde periode stond in Geel een groot huis te huur, met zeven kamers en een groot bijgebouw in de tuin. Het was anders dan mijn droom in Californië, maar het plan om een leefgemeenschap te starten kreeg steeds meer vorm. In oktober 1979 huurden Lut en ik het huis, en met Kerstmis werd het opengesteld voor onze eerste bewoner, Leen.

Lut en ik hadden ons knusse appartement en vooral onze vrije tijd opgegeven om te gaan samenleven met vijf depressieve mensen. Wat we toen niet allemaal over de vloer kregen! In *Gazet van Antwerpen* verscheen van Gelenaar Jos

Vranckx een artikel over het ‘nieuwe initiatief’, en het was of alle ‘verstotenen’ van Vlaanderen het hadden gelezen! Ons hart was veel te groot en ons huis veel te klein; we namen maar op wie zich ook aandierende, zonder ‘selectiecriteria’, zonder grenzen.

Het eerste Oasispubliek was een bonte mengeling van mensen, problematieken, leeftijden en gezindheden. Het huis had in het begin zelfs geen enkel juridisch statuut. Het was een gewoon huis in de rij. Iedereen, Lut en ikzelf inclusief, droeg maandelijks 7000 frank (173 euro) bij voor het huishoudgeld. Met zeven mensen was dat 49.000 frank (1215 euro) om van te leven. We betaalden 12.000 frank (300 euro) huishuur, zodat er 37.000 frank (920 euro) overbleef voor elektriciteit, verwarming, verzekeringen, voeding enzovoort. Alles ging in een ‘grote pot’ en iedereen kon er geld uitnemen om boodschappen of noodzakelijke uitgaven te doen voor het huis.

Zulke dingen gaven vaak aanleiding tot problemen, zoals toen Jozef voor meer dan 3000 frank (75 euro) zeep kocht van een vertegenwoordiger aan de deur, terwijl we die zeep niet nodig hadden. Omdat het huis alcoholvrij was, gebeurde het dat iemand van de bewoners zich ‘s avonds ging ‘bezatten’, op kosten van de gemeenschap. Dergelijke incidenten werden op de wekelijkse huisvergadering besproken en door iedereen becommentarieerd. Er werden dan afspraken gemaakt die we de week erna misschien weer moesten herzien. Bij de komst van iedere nieuwe bewoner werden er nieuwe gewoonten en gebruiken geïntroduceerd.

Sommige mensen gingen nog werken tijdens hun verblijf, anderen waren vaak in ziekteverlof. We hadden konijnen, kippen, een moestuin en duiven, veel duiven... en er kwamen er alsmaar meer bij. Misschien was dat symbolisch voor het huis zelf. Mensen kwamen en gingen zoals de duiven in hun til. Ze konden maximaal negen maanden blijven. Iedereen had bepaalde taken die beurteelings werden uitgevoerd. De gemeenschappelijke ruimten moesten tezamen onderhouden worden. Ook had ieder zijn kookdag om voor de ploeg van zeven mensen een warme maaltijd te bereiden. Mijn dag was donderdag en dan stond er meestal forel op het menu.

Zelfs kleine huishoudelijke taken zoals koken, de tafel dekken of afruimen, de badkamer schoonmaken, waren voor heel wat mensen snel te veel. Ze kregen dan echter hulp van de anderen. ‘Samenleven’ op zich was de therapie en dat was ook ons motto, naast de drie pijlers waarop het huis was gebouwd: warmte, veiligheid en geborgenheid. Voor velen was het de eerste keer dat ze in

een 'veilig nest' konden samenleven. Toevallig of niet, maar toen we het huis huurden stond er op de houten schoorsteenmantel in grote letters uitgebeiteld *Die Minne es die Bronne*. Liefde is de bron!

Eigenlijk was er voor ons niets vreemds aan. Ik was het gewend om depressieve mensen te zien en ermee om te gaan, en in Geel waren er veel huizen waar mensen in een soort van 'gastgezin' verbleven. Ons huis was niet apart. We werden gevraagd om voordrachten te geven over ons huis en er kwamen studenten op bezoek om alles te observeren. Maatschappelijk werkers vroegen om stages te mogen doen in de gemeenschap, en zo groeide het huis uit tot een (weliswaar kleine) instelling.

Aangezien Lut en ik ook nog een voltijdse baan hadden buitenshuis, en de bewoners vaak hun problemen moesten 'ophouden' tot na vijf uur, werden extra medewerkers noodzakelijk. Die vonden we in enthousiaste mensen als Mieke Van Loven (opvoedster) en Veronique Vermeir (klinisch psychologe). Met zijn vieren vormden we die eerste jaren een (h)echt team dat later werd aangevuld met klinisch psycholoog Jan Bachot. De medewerkers - we noemden ze medebewoners - werden betaald vanuit een BTK-statuuut (Bijzonder Tijdelijk Kader, een initiatief om de werkloosheid te bestrijden) en kostten het huis dus vrijwel niets. Wijzelf hadden geen loon, en dat is negen jaar zo gebleven. Toen we daar na zoveel jaar toch voorzichtig naar vroegen, kwam de kritiek los.

Het huis en de aard van de problematiek vroegen op den duur om een permanente dienstwaarneming. Ook al was de problematiek soms zwaar, gaande van depressie tot incest, anorexia, psychoses, verslaving, zelfmoordneigingen, relatieproblemen, zelfmutilatie enzovoort, er werd wel geleefd in huis. Het was een leefgemeenschap in de echte betekenis van het woord! Er werd gehuild, gevloekt, geknuffeld, getierd, gedanst en gelachen. Het enige nadeel was dat onze hond er ocharm 'zot' is geworden. Het ene moment werd het beest doodgeknuffeld en vijf minuten later werd hij door een andere bewoner 'gebruikt' om agressie op kwijt te kunnen. Gelukkig hadden we op dat ogenblik (nog) geen kinderen!

In die periode bouwden we het bijgebouw om tot een therapie- en recreatielokaal, dat we op voorstel van een der bewoners 'het koekoeksnest' (naar *One flew over the cuckoo's nest*, de film met Jack Nicholson) hebben gedoopt. Het werd ook een echt nest met matrassen, kussens, muziek...

Er was ook een dagboek waarin bewoners dingen aan elkaar konden schrijven die ze niet konden of durfden te zeggen, of als er om praktische redenen geen contact mogelijk was (bijvoorbeeld als iemand uit werken was of tijdens het weekend naar huis ging). Om je de sfeer te laten opsnuiven en je even mee te nemen in het leven van alledag in Oasis, sla ik een van de vele dagboeken nog eens open.

*Niemand heeft het recht hier in huis om mij nog een stijfkop te noemen. Indien ik het nog hoor, luister ik totaal niet meer. B.*

*Bob, ik voel me verdrietig en heb spijt dat ik u ontgoocheld heb door mijn wegblijven, zonder iemand te verwittigen – dat was ik ook niet van plan toen ik hier wegging – maar de schrik en angst was weer zo groot dat ik niet durfde terugkomen. A.*

*A. Ik erger me flink aan jouw 'betoog' hier in dit boek. Ik denk dat je van mij al meerdere keren raad en steun gekregen hebt. Het punt is echter dat je het vertikt er iets mee te doen. Ik krijg soms de indruk dat je graag in de modder blijft ploeteren. Als dat jouw keuze is, wel oké dan, maar dan pik ik jouw verwijt aan ons niet! K.*

*Al wat ik schrijf in dit boek ben ik kwijt. Het is hard voor mij, maar dan zie je toch dat ik het allemaal een beetje weg wil. A.*

*Donderdagmorgen, Brutus (kat) zat in de kelder. Karine en Lut, veel liefs voor jullie. Het zijn maar woorden, maar er zit mijn warmte in. Tony, ik wens je een verjaardag waarop je een beetje van de mensen kan genieten. Ik ben brood, kaas en appelen gaan halen. Dag, allemaal tot vrijdag. Hilde*

*Ik zit met grote spanning de uitslag af te wachten i.v.m. de gezwellen die ik heb. K.*

*Zeg, Koen verdomme, heel de dag ben ik bij je in de buurt gebleven. Ik zit niet in de schuit. Je zegt toch 'allemaal'. Dat pik ik niet. Met mij had je geen last, en zo maak je mij kwaad. Slaapwel!*

*Ik voel me raar. Toen ik hier binnenkwam en het dagboek begon te lezen, voelde ik zo de intensiteit op me afkomen. Als ik hier rondloop tussen jullie is*

*het net of ik mijn huid kwijt ben. Jullie pijn, angst, boosheid... Ik voel me dicht-ter dan ooit. K.*

*T. ik heb het gevoel dat je ons mijdt. Ik vind het spijtig dat je niks van je laat horen en verdwijnt, zonder te zeggen waarheen. Ik voel veel afstand en ik hoop dat je opnieuw wat aansluiting vindt.*

*Ik voelde me vanavond wat rustiger. Ik zal er maar niet te zwaar aan tillen, wat ik deze week meegemaakt heb. Wat voorbij is, is voorbij. Ik had weer een beetje moed. Maar daarjuist op café had ik het gevoel dat ik ging ineenstorten of stikken. Het is daarom dat ik ben buitengelopen. Het huilen houdt maar niet op, ik kan dat niet meer verdragen. Kan er nog iemand mij helpen, anders hang ik mezelf op!*

*Ik vond het hier tof vandaag, het was zo anders, zo warmer. Tony, het was leuk u hier zo de ganse dag te zien rondlopen.*

*C. het deed me wel goed om met jou te praten vanavond. Als ik zo gewoon kan praten, dan worden er weer een aantal dingen klaarder voor mezelf.*

*4 maart 1984. Ik ben hier op 5 december aangekomen met veel wantrouwen, ongeloof in mezelf en de anderen. De eerste weken bleef ik 'vertrekkensklaar', ben me pas daarna wat opener gaan opstellen en heb gemerkt dat ik hier toch heel wat te leren had... en dat leren ging moeizaam, je gevoelens en verlangens uiten is niet steeds makkelijk. Nu doet het afscheid me pijn, ik heb het gevoel nog maar enkele, eerste schuchtere passen te hebben gezet... Ik ben bang voor wat komen gaat, maar heb toch een beetje hoop dat ik kan vertrouwen op wat ik hier geleerd heb. Bedankt, bewoners en medebewoners voor jullie geduld, steun, warmte, ik zal jullie missen... Veel liefs, Walter.*

Zelf schreef ik ooit de volgende tekst in het gastenboek (toen kon ik niet weten dat ik nog dertien jaar lang achter dit 'geesteskind' zou blijven staan, en er ook voor zou vechten om het niet 'teloor' te laten gaan):

*Op 2 juli 1981 zijn wij - Lut en ik - hier uit huis gegaan. Dat betekent: wij zijn hier nu niet langer 'inwonend'. Precies anderhalfjaar hebben we hier gewoond, geleefd, geleden, plezier gemaakt, gelachen, geweend... Nu ziet Oasis er deels anders uit, al was het maar ruimtelijk en praktisch. Nochtans blijft het gevoel en de band even sterk. Weg zijn betekent dus niet direct echt weg zijn. Weg zijn*

*om anders terug te komen. Weg zijn om beter terug te komen...*

*Toch is het afscheid 'zwaar' geweest. Nog steeds voel ik er de naweeën van. Een gevoel van redeloze triestheid overvalt me soms, ook een gevoel van gemis soms. Ik mis ook een stukje leven hier... Oasis gaat nu verder op de ingeslagen - of op een andere weg. Steeds zullen we de unieke ervaring van hier gewoon te hebben en 'thuis' geweest te zijn, met alle bewoners voor ons en na ons kunnen delen.*

*We kunnen een ervaring ter beschikking stellen aan hen die dat wensen. We kunnen een stuk geschiedenis verduidelijken dat onmiskenbaar met dit huis samenhangt. Iedereen die hier was heeft het huis gemaakt tot wat het is. Al die zullen komen, zullen een nieuwe weg aangeven. Nooit echter zal iemand de fundamenteën van dit huis - zoals het oorspronkelijk 'gebouwd' is - in twijfel kunnen trekken. 'Die Minne es die Bronne', mensen, 'de liefde is de bron'. Het uiteindelijke beginpunt vertrekt vanuit liefde en vertrouwen in mensen. Ik hoop dat deze pijlers blijven bestaan, zolang Oasis bestaat!*

*Ik schrijf dit nu in het gastenboek, maar ik ben/voel me hier geen gast. Ik ben hier nog steeds 'thuis' en hoop dat ook nog een hele tijd te blijven. Ik zal hier niet meer thuis zijn - en mij dus ook terugtrekken - wanneer dit huis kil wordt en koud, zoals zovele huizen hierbuiten. Ik zal in Oasis blijven geloven en me ervoor inzetten zolang mensen hier (al was het maar heel miniem, vanuit hun eigen onmacht en gemis) blijven geloven in de kracht van het samenzijn, het uitspreken van hun eigen knelpunten, het vechten voor een beter leven, het liefhebben, het kwaad worden, het wenen, het lachen, het voelen genieten... en zovele andere dingen die dreigen verloren te gaan.*

*Je toegenegen,*

*Bob*

In die eerste Oasisjaren, en ook door het feit dat ik toen nagenoeg 24 uur per dag tussen deze mensen leefde, woonde, at en sliep (voor zover er geen crisis was), heb ik eigenlijk mijn beste opleiding genoten. Ik deed niet een uur per week 'aan therapie' met een cliënt, zoals ervoor. Nee, ik beleefde de therapie samen met mijn depressieve huisgenoten.

In die periode had ik in Hamburg een belangrijke 'ontmoeting' met Elisabeth Kübler-Ross, de Zwitsers-Amerikaanse arts die - toen al - twintig jaar met stervenden en de dood bezig was. Haar 'afscheidstheorie' beïnvloedt tot op heden mijn werken en leven. Per slot van rekening zijn depressieven dikwijls

met afscheid en met de dood bezig. Een andere belangrijke ontmoeting van toen, was die met Bruno-Paul de Roeck. Die maakte in Nederland ‘furore’ met zijn leuke, soms scherpe analyses in boeken over therapie en maatschappij.

Na anderhalf jaar intens samenleven hebben we dan toch besloten om apart te gaan wonen, ook omdat er meer medewerkers kwamen. We wilden niet hetzelfde lot ondergaan als onze hond, die we ondertussen naar een asiel hadden gebracht, van waaruit hij onmiddellijk een warme, veilige en geborgen thuis heeft gevonden. Verhuizen was nodig voor onze eigen relatie die gedurende twee jaar volledig in het teken had gestaan van de zorg voor onze ‘Oasiskinderen’. Hoewel sommige bewoners stukken ouder waren dan wijzelf (26 jaar), werden we vaak als vader en moeder beschouwd.

Onze verhuizing bracht voor sommige bewoners vroegere problemen naar boven. Zo zat Mieke (52) weggedoken in de klerkast toen de verhuishwagen aankwam. Tijdens de oorlogsjaren had zij haar vrienden zien wegvoeren naar de concentratiekampen in Duitsland (haar verhaal is gepubliceerd in *Wacht niet tot het donker wordt*).

Dertien jaar lang heb ik me ontfermd over de gang van zaken in Oasis. Toen ik op het punt stond om mijzelf in schoonheid terug te trekken, en de fakkel door te geven aan een nieuwe generatie therapeuten en hulpverleners – mijn ontslagbrief lag al klaar – brak er een machtsstrijd uit rond mijn opvolging. Het was me niet gegund om op een nette manier afscheid te nemen van mijn geestkind. Het bezorgde mij mijn derde depressie!

In een depressie begin je altijd te twijfelen aan jezelf. Je (zelf)vertrouwen is weg, en het duurt een hele tijd voordat dat hersteld is, áls het zich nog herstelt. In die tijd pijnigde ik mezelf met dit soort van overwegingen: ‘Er zal met mij dan toch wat mis zijn, dat ik telkens mensen moet verliezen met wie ik lief en leed heb gedeeld, met wie ik jaren gevochten heb voor het behoud van dit unieke project. Mensen van wie ik heb gehouden en van wie ik nog steeds houd.’

Oasis was niet zomaar ‘een werksituatie’; het was een leefsituatie met een ziel en bezieling. We konden zo goed andere mensen helpen dat we blijkbaar vergaten om ook elkaar nog te helpen met respect, tolerantie, geduld... Wat ervoor wel kon. Maar wanneer er macht en geld in het spel komen, laten ‘oude vrienden’ elkaar dikwijls onverbiddelijk in de steek. Vanaf dat ogenblik was Oasis niet meer hetzelfde.

De tijd heelt alle wonden, maar als ik in de krant lees dat Oasis zich heeft verbonden aan een klassieke psychiatrische kliniek, komen mijn opstandigheid en mijn verdriet weer boven. Binnen de kortste keren kun je een 'ideologische overname' verwachten die erop gericht is om mensen in vakjes te stoppen, met alle etiketten en ziektebeelden van dien. Mensen zullen weer 'behandeld' worden. Hoewel het huidige Oasis op een boogscheut van de psychiatrische (moeder)kliniek is gevestigd, zal er bij de eerstvolgende crisis van een der bewoners - of heten ze ondertussen al patiënt - in de kliniek wel gauw een bed worden vrijgemaakt. Zo gaat de opmars van de biologische psychiatrie verder dan alleen de marketing en public relations van de farmaceutische industrie.

De minister heeft de 2 miljoen subsidie afgeschaft en samenwerkingsverbanden voorgesteld - de politiek speelt het spel dus ook mee. De psychiatrie 'koopt' op die manier bewegingen op die in de jaren zeventig als antipsychiatrie bekendstonden. Ik houd niet van het woord 'anti' en zet er meestal av- voor. Als de klassieke psychiatrie dan toch nooit geloofd heeft in deze (av)antipsychiatrie, waarom haalt zij ze nu dan zo gretig binnen? Men had deze beweging (bij gebrek aan geld, mensen en middelen) nu meer dan ooit een zachte dood kunnen laten sterven. Is er dan toch een gunstige omwenteling gaande? Ik geloof het niet. De wolf heeft gewoon een schapenvacht gevonden. Op die manier misleidt men zelfs cliënten die nog in deze beweging geloven, en die in vertrouwen op een bepaalde hulpverlening afstappen die een 'dekmantel' blijkt te zijn voor een medisch georiënteerde biologische psychiatrie. Hopla, gevangen!

Ik waarschuw de lezers die door *Wacht niet tot het donker wordt* hooggespannen verwachtingen hebben van het Oasismodel. Dat doe ik niet uit rancune, maar vanuit de wetenschap dat je niet op de plaats terecht komt die je voor ogen had. Ik wil mij dan ook distantiëren van dit nieuwe Oasis!

Zestig tot zeventig procent van de bewoners en de aanvragers die Oasis sinds 1984 telde, kwam na het lezen van mijn vorige boek of op aanraden van mensen die het hadden gelezen (Oasis heeft daar statistieken van). Zelfs na mijn vertrek werden er nog folders verspreid met de omslagtekening van mijn boek, een werkwijze waartegen ik fel heb geprotesteerd. Mijn vraag om de naam Oasis, waarmee ik werd geassocieerd, te veranderen werd categorisch geweigerd. Mijn naam werd nog lange tijd misbruikt om cliënten te werven. Als de psychiatrie dit soort van praktijken toepast, dan kun je terecht spreken van misleidende reclame.

Ik had nog veel feller moeten reageren, maar voelde me te terneergeslagen

en te depressief om dat op te brengen. Depressieve mensen leggen zich immers vaak bij de situatie neer. Daarom zijn er voor hen ook bedden voorzien in klinieken!

Nu de uitverkoop van mijn gedachtegoed en geesteskind voortgaat, kan ik niet nalaten om te protesteren en te waarschuwen. Ik verwijs niemand meer naar het huis dat nog wel mijn naam draagt, maar allang heeft opgehouden te bestaan. De ‘wetenschappers’ hebben voortaan het laatste en het hoogste woord. De echte ‘schapen’ die er nog werken hebben gekozen voor werkzekerheid, en dat heb je in de psychiatrie nog voor jaren. Het was ooit anders...

(Ondertussen is Oasis van naam veranderd en heet het nu De Bron. Het is niet langer een therapeutische leefgemeenschap maar een therapeutisch dagcentrum. Het personeel wordt betaald door de psychiatrische kliniek en aan het hoofd staat een heuse psychiater... Dus wat ik in 1999 heb voorspeld is helemaal uitgekomen!)

Dat de uitverkoop van kleinschalige therapeutische leefgemeenschappen als Oasis geen alleenstaand feit is, illustreert de overname van de drugsvrije therapeutische gemeenschap De Sleutel – destijds geroemd en bekend om de behandeling van verslaafden – door de Broeders van Liefde. Dat zijn de lieve broeders die zowat de helft (of meer) van de psychiatrie in Vlaanderen in handen hebben. Zo drugsvrij zal De Sleutel daardoor ook weer niet zijn! Een sollicitant vertelde mij dat er op een heel suggestieve manier, en tot zijn ergernis, gepeild werd naar zijn godsdienstige overtuigingen. Er werd gevraagd of hij deel uitmaakte van het parochieteam in zijn gemeente en of hij er na zijn scheiding aan dacht om opnieuw te trouwen enzovoort. Wie zei er destijds: ‘Godsdienst is opium voor het volk’?

Ik vrees dat er in die lovenswaardige Sleutel voortaan ‘opium’ wordt gesnoven! En hoe is het die kleine gemeenschappen als De Purperen Deur, De Passage 144 en nog enkele andere vergaan?

Het humanistische denkmodel is op sterven na dood – of is dat maar schijn? Ik kies voor het laatste. Witte marsen, witte woede, witte politici komen eraan! Misschien kondigen zij wel het reveil aan van de uiteindelijke verdiensten uit de jaren zestig en zeventig. Patiënten worden dan misschien weer cliënten, psychiaters worden dan misschien weer mensen, klinieken en instituten worden dan misschien gebruikt voor echte zieken, in gevangenissen wordt er dan misschien echt aan vorming en begeleiding gedaan. Rechters en rechtbanken spreken dan misschien echt recht. Scholen geven dan misschien echt een opvoeding tot vol-

wassenheid. Ouders zijn dan misschien weer minder gestrest en gespannen met hun kinderen bezig. Bedrijven zijn dan misschien echt flexibel.

Hoop doet leven.

## **MIJN VIERDE EN (VOORLOPIG) LAATSTE DEPRESSIE**

In 1989 was ik op professioneel vlak aan verandering toe. Naast Oasis begeleidde ik heel wat mensen individueel en in groep bij mij thuis. We hadden in 1982 een oude boerderij gekocht en die beetje bij beetje gerestaureerd. Handwerk, schilderen en primitief herstellen en opknappen waren een nieuwe hobby geworden.

Een gedeelte van het huis diende om te wonen, de andere kant werd vakkundig gerestaureerd tot werkruimte met een grote therapiezolder, een kantoortje, een heuse bar met een oude toog, een keukentje met lange grenenhouten tafels en een twaalfstal stoelen, en een sauna- en relaxruimte. Jaar na jaar hadden we eraan getimmerd en verbouwd, en mijn secretaresse en ik voelden ons er de koning te rijk.

Het werd echter druk, te druk met begeleidingen. Ik begeleidde zo'n 25 mensen individueel, daarnaast gaf ik nog weekenden, gaf drie tot vier voordrachten per week, had een tweejarige opleiding voor hulpverleners lopen, werkte ook nog in het AVO-programma voor de Kredietbank (een programma ter voorbereiding op de pensionering) enzovoort.

Voor Oasis was ik al enige tijd op zoek naar een ander onderkomen, omdat er inmiddels al twaalf bewoners werden opgevangen en het huis te klein werd. Ik zocht iets op het platteland, vergelijkbaar met onze boerderij, zodat de bewoners zich konden uitleven in de tuin, een plekje groen en bomen konden zien en er de weldadige werking van konden ontdekken.

Op een bepaalde dag kwam Lut thuis met de boodschap dat 'Den Ossestal' in haar geboortedorp Eindhout verkocht werd, ongeveer 8 kilometer van Geel. Ze vertelde enthousiast hoe ze daar als kind nog had gespeeld en dat er een vijver was, veel groen, bomen, weilanden en pure natuur. Ik stapte in mijn auto richting Den Ossestal. Daar aangekomen viel ik bijna omver van verbazing. Het domein van 10 ha telde heel wat gebouwen die in een vierkant rondom een binnenplaats waren gebouwd. In het midden stond een enorme, bloeiende kastanjeboom. Op de omheinde weilanden graasden paarden.

De rust en de stilte die er heersten waren adembenemend! Nog nooit had ik

zo'n stilte gehoord. Het leek of mijn droom uit Californië plots werkelijkheid werd. Dit moest het zijn, dit moest het worden, ook al zag ik geen mogelijkheid om het te bekostigen.

Er brak een periode aan van onderhandelen met mogelijke geldschieters, partners, banken, boekhouders en zoveel anderen. Ik had nog nooit een dergelijk risico genomen. Wat ging ik trouwens beginnen met 10 hectare grond, 36 kamers, 28 badkamers, 39 paardenstallen, een schuur van 30 bij 11 meter, een overdekte rijpiste voor paarden? Ik was echter verliefd en zoals je weet is verliefdheid een 'ziekte aan de ogen'. Je ziet alles door een gekleurde bril.

De plannen rijpten dag na dag, en tussen mijn eerste bezoek in de zomer van 1989 en het einde van het jaar kreeg het project meer en meer vorm. Uiteindelijk kochten wij het domein Den Ossestal op 28 december 1989. Deze datum zal wellicht geen toeval zijn, het is 'de dag van de onnozele kinderen'...

De bank had ons een lening toegezegd van 20 miljoen frank of zo'n half miljoen euro bij de start, en 5 miljoen frank (125.000 euro) in een tweede fase. Onze boekhouder had alles netjes voorgerekend en geloofde in de haalbaarheid van ons plan. Uiteindelijk zou het project er als volgt uitzien: Oasis zou verhuizen naar een van de gebouwen langs de binnenplaats, de paardenstallen, piste en weilanden zouden verhuurd worden als manege aan mijn broer Johan en zijn partner. In het hoofdgebouw, 15 kamers met eigen badkamer, zou een kleinschalig bejaardentehuis komen en in het andere gedeelte van het hoofdgebouw kwam een taverne met terras voor wandelaars en fietsers – en uiteraard ook voor de domeinbewoners, hun familie en bezoekers. Een prachtig concept en we hebben het gerealiseerd. Maar hoe? Het heeft me bloed, zweet, tranen en vijf jaar van mijn leven gekost. En dan zwijg ik nog over de persoonlijke financiële verliezen die we hebben geleden.

De problemen begonnen al toen de plaatselijke politiek stokken in de wielen kwam steken en onze vergunning voor een bejaardentehuis een vol jaar lang wist tegen te houden. Uit financiële overwegingen gooiden we vroeger dan voorzien de taverne open. Het was een schot in de roos. Het eerste jaar realiseerden we een omzet van 12 miljoen frank (300.000 euro), alleen met deze taverne. Maar omzet is geen winst. Personeelskosten (op een bepaald ogenblik waren er vijftien mensen aan het werk), investeringen in aangepast materiaal om bezoekers op te vangen, de aanleg van een parkeerterrein, bijkomende toiletten, brandvrije deuren en gordijnen, de kosten waren navenant.

Toen we na enkele maanden naar onze bank stapten, bleek dat de belofte voor een bijkomend investeringskrediet van 5 miljoen frank niet op papier stond en ook niet kon worden waargemaakt door de plaatselijke zetel. Hun toegelaten plafond voor kredieten lag op 20 miljoen frank. De belofte was echter gedaan in aanwezigheid van drie directeuren en dat gaf voor ons de doorslag om het project te starten. We zouden dan immers een beetje 'reserve' hebben.

Niet getreurd, de bank zag dat het goed ging en liet ons toe het maximum te overschrijden. Wat we toen nog niet wisten was dat dat ons aan kaskrediettarieven ruim 18% kostte. De ene tegenslag volgde op de andere: de manegepartners kregen ruzie en gingen uit elkaar; de verwarmingsbrander die normaal nog enige tijd had kunnen meegaan viel uit, 850.000 frank (21.000 euro) voor een nieuwe installatie; personeel van de taverne bleek geld te stelen; de brandweerinspectie legde onredelijke normen op; de aanlegger van het parkeerterrein rekende ruim een miljoen meer dan afgesproken; het dak van de rijpiste werd in februari 1992 compleet afgerukt, kosten 1,2 miljoen frank (30.000 euro). En waarschijnlijk zijn er nog een aantal dingen die ik ondertussen al heb 'opgeborgen'.

Onze boekhouder zei dan ook telkens, de wet van Murphy parafraserend: 'Alles wat hier had kunnen misgaan, is misgegaan!' Met de moed der wanhoop vocht ik tegen deze natuurwet. Ondertussen bleken er heel wat mensen jaloers op de realisatie van het domein, en kregen we nog hatelijke opmerkingen te verwerken over de 'schijnbare' welstand waarin we verkeerden. God, en echt Hij alleen, weet hoe ik heb geknokt, gezwoegd, geteld en herteld, gezweet, gevloekt en gehuild in dat prachtige domein. En ondertussen werd er wel van mij verwacht dat ik tijd had voor mensen, een babbeltje maakte, en vriendelijk 'goedendag' en 'bedankt' zei.

Ondernemen kreeg voor mij de betekenis van 'ondergeven', om niet te zeggen 'overgeven'. Ik heb volop respect gekregen voor ondernemers, zelfstandigen en kleine handelaars die iets hebben opgebouwd met hun eigen handen en centen. Ik was ook te soft voor deze keiharde realiteit van onderhandelen met banken, personeel ontslaan, contracten opstellen, leveranciers controleren, met veel geld omgaan... Maar de boot was te water en hij moest varen! Personeel kwam en ging, maar de kapitein moest op zijn schip blijven.

Ondertussen was het bejaardentehuis gestart en hadden we een twaalfstal bejaarden. Zij hebben me enorm veel geleerd en ook veel voldoening gegeven. Oude mensen hebben - in tegenstelling tot hoe onze maatschappij ze behan-

delt – nog heel wat te vertellen, als we maar tijd kunnen maken om naar hen te luisteren. Helaas lukte mij dat slechts zelden, maar op zomerse dagen of avonden samen op het terras zitten onder de kastanje, vertellen over vroeger, oude vergeten liedjes zingen, en te veel porto of sherry drinken, zijn herinneringen die ik de rest van mijn leven meedraag.

Het was dus niet alles kommer en kwel, en na verloop van tijd hadden we een goede personeelsploeg en verhoogde de kwaliteit van de service aan bewoners en bezoekers. Er was zelfs belangstelling van de pers voor dit unieke project, en er verschenen artikels in *Onze Tijd*, de meeste kranten en ook de televisie liet zich niet onbetuigd. Ons vaste personeel heeft bijgedragen aan deze uitstraling.

Toen de manege sloot met een achterstallige schuld van ruim een miljoen en Oasis, gelet op de moeilijkheden die er waren gerezen, naar andere oorden verhuisde, verloor het domein een stuk van zijn glans en oorspronkelijke opzet. De droom viel stukje bij beetje uit elkaar! Het horecagedeelte kende na 1993 een serieuze terugval. Financiële donderwolken tekenden zich af boven het domein Den Ossestal.

In een poging het tij te keren gingen we op zoek naar een nieuwe financiële partner, verkochten we onze mooie boerderij, en hadden we ondertussen al 5 miljoen frank van onze geleende centen in het project geïnvesteerd. Het mocht niet baten. De gulle bank werd plots een gulzige bank en eiste tijdige en correcte betalingen, hoewel ze zelf niet correct en tijdig waren geweest. Ze wilden niet meer horen van spreading van betaling. Het ging uiteindelijk om een achterstand van 900.000 frank (22.300 euro) die we in december 1996 niet konden betalen, terwijl dat een maand of vijf later wel had gekund. De bank stelde een openbare verkoop voor.

In totaal hebben we de bank op zes jaar tijd (de bestaansduur van het project) 17 miljoen frank (421.000 euro) aan intresten betaald! Diezelfde bank maakte vorig jaar 17,4 miljard winst en bouwt daarmee paleizen waar de gewone man niet meer binnen durft te komen of binnen mag komen. Bankautomaten aan de ingang moeten de mensen immers op afstand houden!

In die periode leerde ik ook de drank kennen, een giftige vriend. De verleiding was uiteraard groot. Ik verkocht deze ‘legale drug’ en betaalde er accijnzen en btw op. Ook de staat is eraan verslaafd, waarom zou ik er dan geen ‘vriendschap’ mee sluiten? Deze ‘vriend’ deed mij dingen relativeren. Deurwaarders werden op den duur vriendelijk met een kop koffie ontvangen. Dat hadden ze nog nooit meegemaakt.

Als 'dealer' moest ik vaak meedrinken met klanten en zij 'namen' het niet altijd als ik koffie of water dronk. Zo is het begonnen. De pijn, de woede, de frustratie om alles wat misging konden op die manier schijnbaar worden weggespoeld, net zoals mensen bij het gebruik van medicatie de illusie hebben dat het dan 'weg is'. De kater en de *day after* bewijzen het tegendeel.

Ik heb wel steeds beseft dat het geen oplossing was. Ik wil(de) immers niet worden zoals mijn grootmoeder en mijn moeder. Desondanks is het afgelopen jaar een afkickjaar geweest om deze 'vriend' los te laten. Alcoholisme is niet de ziekte, maar het symptoom. Elke kwaal heeft haar verhaal. Als mensen 'op verhaal kunnen komen', kunnen ze eindelijk ook met vergif stoppen. Ik geloof daarom niet in de symptoombehandeling, maar wel in de emotionele verwerking van het leed dat sommige mensen met zich meedragen. Jan Foudraine schrijft terecht dat 'het niet kunnen vergeten allicht de essentie (is) van het lijden'.

Drank en medicijnen doen tijdelijk vergeten. Politici moeten dan ook niet de symptomen bestrijden, maar de oorzaken. Dat veronderstelt echter wel dat de staat veel inkomsten aan accijnzen en btw moet derven, zoals in Zweden blijkbaar wel kan. Waarom 'legale drugs' als sigaretten, drank, medicijnen wel kunnen, en hasj en marihuana niet, is me nog altijd een raadsel. Wellicht heeft het meer met geld en macht te maken dan met een politieke visie.

Laten we dan niet hypocriet zijn en onze jongeren, die dat gestimuleerde 'drugsgebruik' bij hun ouders gezien hebben, niet opsluiten in gevangenissen of afkickcentra. De overbevolking daar zou op die manier grotendeels worden opgelost. Volgens sommige studies is hasjgebruik minder schadelijk en ook minder 'crimineel' dan het jarenlange gebruik van valium, Seresta, Temesta en Prozac.

We verdienen trouwens de jeugd die we hebben voortgebracht. We 'verdienen' ook de renners in de Ronde van Frankrijk, die zich te buiten gaan aan opwekkende middelen omdat we zo graag willen dat zij ons 'opwekken'. We willen zo graag die 'kick' van de bovenmenselijke prestatie à la Eddy Merckx. Niet die renners zijn fout, maar de toeschouwer die spektakel wil. Het is dan ook hypocriet om daarna verontwaardigd te zijn over doping. Misschien zegt zo'n reactie iets over het 'lege' en 'kleurloze' bestaan van velen.

Ik ken psychiaters die 's ochtends hun consultatie pas beginnen nadat ze zich hebben volgestopt met valium. Anderen gaan zich te buiten aan seks met hun patiënten, onder het mom van therapie. Er zijn bedrijfsmanagers die dagelijks Prozac slikken omdat ze denken dat dat hun zal helpen te overleven in de dage-

lijkse jungle van hun hectische bestaan. Misschien moeten we hen ook opsluiten? Laten we dan maar gelijk een grote gevangenis maken van onze samenleving – wat ze misschien al is. Een emotionele gevangenis. Alcoholisme, medicatiemisbruik of drugsgebruik zijn niet het probleem! Ze ontstaan om de echte problemen te camoufleren, en existentiële pijn en eenzaamheid te ontvluchten. Politici, het is aan u om deze problemen op een andere manier aan te pakken.

Gelukkig hebben we Den Ossestal voor 26 miljoen frank (644.000 euro) kunnen verkopen en zijn de schulden aan bank, leveranciers en personeel afgelost. Aangezien de nieuwe eigenaar niet wilde weten van een verdere samenwerking, moest het bejaardentehuis dicht en moesten we alle activiteiten stopzetten. Dat was een bijzonder moeilijk moment.

Momenteel staat dit ‘reuzeproject’ leeg en te verkommeren. Met geleend geld. Alleen de bank is er beter van geworden. Ze kunnen het binnenkort misschien nog eens verkopen. Wat we zes jaar lang gemeenschappelijk hebben opgebouwd, is in een half jaar tijd vernietigd. Sinds februari 1997 is het hele project opgedoekt. Ik heb eens te meer gefaald – althans zo wordt het door sommigen gezien.

Ik heb dit verlies van een droom, een ideaal, een levenswerk, moeten verwerken. Ik kon nog moeilijk in een overvolle taverne of in een bejaardentehuis binnenstappen. Het zweet brak me dan uit. Ook dat is weer overgegaan.

Als er jaarlijks zo’n 7000 tot 8000 faillissementen worden uitgesproken, en de betrokkenen daar lang niet zo behoorlijk uitkomen als ik, kun je je dan voorstellen hoeveel depressies volgen?

De strijd en het gevecht om het instandhouden van deze droom, en het feit dat de kapitein tot de laatste man op het zinkende schip blijft, hebben me bijna mijn relatie met Lut gekost. Ondanks het feit dat we al zoveel ‘stormen’ hadden doorstaan, bleek deze laatste storm het hardst op onze relatie in te beuken. Het ene schip is gezonken, maar het andere is overeind gebleven – zij het met enige averij. Bij velen is het echter niet zo gelukkig afgelopen.

Deze zes jaar waren een zeer ‘dure leerschool’ voor mij. Als ik in mijn vak als therapeut mensen tegenkom die op zakelijk vlak te maken hebben (gehad) met een verlies, zowel van financiële middelen als van hun dromen en hun idealen, dan kan ik hun depressie, hun woede en verdriet, zeer goed aanvoelen en begrijpen.

Elk jaar gaan er ruim 7000 bedrijven en kmo's failliet. Dat heeft niet alleen te maken met wat bankanalisten wanbeheer of slecht management noemen. Op die manier proberen de banken vaak hun eigen praktijken te verdoezelen, waarbij ze mensen bedriegen, slecht voorlichten, verleiden om dure leningen af te sluiten, beloften niet nakomen enzovoort.

Kleine kinderen zeggen weleens: 'Alles wat je zegt, dat ben je zelf' – en dat is een pure gestaltopmerking. Aan dergelijke 'onbekwamen' hebben de banken hun leningen verkocht.

En nu we dan toch met volkse uitspraken bezig zijn, mijn moeder zei altijd: 'Boontje komt om zijn loontje!' Ooit zullen de arrogante banktempels en paleizen, zoals in het Romeinse rijk, instorten en door het volk – aan wie ze hun bestaansrecht ontlene – met de grond worden gelijk gemaakt. Dus heren bankiers, let op uw tellen, want uw winsten zijn enkel en alleen gebouwd op een zeer kwetsbaar menselijk gevoel: vertrouwen. Onnodig te stellen dat dat vertrouwen bij duizenden mensen aan het afbrokkelen is. Misschien zijn er dus al stenen van uw prachtige, koele en kille marmeren en glazen gebouwen aan het vallen.

Tot zover mijn persoonlijke geschiedenis met depressie, mijn eigen verhaal, mijn eigen vechten, zwoegen en knokken. In de loop van dit boek zullen ook anderen hun verhaal vertellen, zoals ze dat al twintig jaar tegenover mij doen. Vaak denk ik dan 'dit zouden meer mensen moeten horen' of 'hier zouden velen van kunnen leren'. Dit boek gaat dus niet alleen over mijn geschiedenis, maar over stukjes geschiedenis van velen.

Ik noem soms namen van mensen die een rol hebben gespeeld in mijn leven, mijn proces, mensen die op de een of andere manier betekenisvol zijn geweest. Meestal blijven zij anoniem in onze samenleving. Degenen die ik noem(de), en degenen die ik om allerlei redenen niet kan noemen, zijn stukjes in de puzzel van mijn leven en dus ook van dit boek. Ik zou niet zonder hen gekund hebben. Deze meestal anonieme mensen, passanten in iemands leven, blijken later dikwijls van meer invloed en betekenis dan je ooit had kunnen vermoeden.

Zjef Vanuytsel, die ik in mijn studententijd ooit op een 'zotte morgen' ontmoette in het Wijnhuis, zong: 'Je kunt niet zonder de anderen, ook als je soms denkt aan de pijn en het leed dat jouw vrienden je deden... en die gisteren nog zeiden alles voor je te zullen doen...' Toen klonken die woorden nog hol, nu pas zijn ze betekenisvol.