



Mijn vriend Damocles Lottie van Starkenburg

## Lessen in onzekerheid

Gezondheid is een groot goed, en soms ook kwetsbaar. De meeste mensen worden daar gelukkig niet dagelijks aan herinnerd. Maar krijg je een langdurige of ernstige aandoening, dan komt er veel onzekerheid in je leven. Het overkwam ook Lottie van Starkenburg. Na een paar jaar besloot ze: ik wil mijn leven niet meer door angst laten bepalen. Maar hoe doe je dat?



Mijn vriend Damocles  
Lottie van Starkenburg

ISBN 9789083070520  
Prijs: € 27,-

'Veel mensen beginnen met houvast te zoeken in de buitenwereld, maar lopen vroeg of laat tegen de grenzen van wat zorg en zorgverleners kunnen bieden.' Als er érgens een terrein is waar we dat dilemma herkennen, dan is het wel onze wereld. Toch is dit geen citaat uit het boek over iemand met psychoses of mentale problematiek. Of toch wel? Want hoe verder je leest in *Mijn vriend Damocles*, hoe meer je ziet wat een belangrijke lessen dit boek te bieden heeft. Of het nou lichamelijke problemen zijn of mentale, vroeg of laat hebben we allemaal te dealen met de onzekerheid hoe het verder gaat.

Auteur Lottie van Starkenburg kan meepraten over het levend verlies bij haarzelf. Haar lijf heeft de ene ziekte nog niet verwerkt of het volgende probleem dient zich alweer aan. Onvoorstelbaar hoeveel een lijf te verstouwen kan krijgen en hoe een geest erin slaagt om daar toch steeds weer flexibel op te reageren. Het brengt haar een weerbaarheid die ze ook de lezer wil meegeven. En dat lukt.

### Incasseren

Met een bijna vanzelfsprekende openheid en kwetsbaarheid vertelt ze op humorvolle wijze haar eigen geschiedenis. Maar aan elke tegenslag zit wel weer een nieuw aspect dat haar doet afvragen hoe anderen daarmee omgaan.

### Hoe meer ik te vrezen kreeg, hoe minder bang ik werd

Zo wisselen eigen ervaringen en interviews met anderen elkaar af en leert ze gaandeweg steeds beter incasseren. Waarbij ze, goed gedocumenteerd en goed gebekt, de confrontatie met medici bepaald niet uit de weg gaat: 'Hij weigert me verder te behandelen. Zwanger of niet. Woest stamp ik het ziekenhuis uit. Ik, onverantwoord? Hij heeft me nooit gevraagd naar een eventuele kinderwens en ook nooit gewaarschuwd dat ik niet zwanger zou mogen worden met de combinatietherapie. Het steekt het meest dat het onbespreekbaar is. Ik vind dat ik mijn verantwoordelijkheid heb genomen. Ik heb mijn research gedaan en weet dat we vooral niets weten.'

Antidepressiva bijvoorbeeld zijn bewezen schadelijk voor het ongeboren kind, maar worden soms toch voorgeschreven aan zwangere vrouwen. De mentale gezondheid van de moeder telt mee. Ik word hartstikke depressief als ik maar één hormoon slik in plaats van twee. Dat verdient erkenning, een afweging tussen

de voor- en nadelen van beide opties én andere hulp voor mij als ik de combinatiebehandeling niet kan gebruiken.'

### Kompas

Steeds meer vaart de schrijfster op haar eigen kompas en lukt het om te gaan met nieuwe onzekerheden. *Ze moet wel.* 'Leven met 25% kans zet al mijn keuzes op scherp. Dat is leven met het mes op de keel. Kan dat behalve een last ook een cadeau zijn?'

De kanteling om haar eigen drang naar zekerheid ter discussie te stellen werkt. 'Hoe meer ik te vrezen kreeg, hoe minder bang ik werd.' En zelfs dat kan ze beredeneren: 'Tijdens mijn studie maakte ik kennis met quantummechanica. Een van de wonderen daarvan is de fundamentele onzekerheid die erin zit. Je kunt van een deeltje niet tegelijkertijd weten waar het is en hoe snel het beweegt. Hoe preciezer je het één meet, hoe minder je weet over het ander.'

Bert Slavenuiter



### Euwenoude erfenis

Journalist en schrijver Koos Neuveld wordt als vader geconfronteerd met dwangmethodes als zijn dochter Nora wordt opgenomen. Op het eerste gezicht lijkt het een middel om haar te behoeden voor erger. Maar naarmate zijn dochter verder afglijdt, slaat bij Neuveld de twijfel toe. In *De dwangbuis* gaat de schrijver terug in de geschiedenis en legt hij bloot hoe een eeuwenoude erfenis doorwerkt in het heden.

De eigen ervaringen van Neuveld komen regelmatig terug, maar bovenal is zijn zoektocht grondig en gestaafd door gesprekken met diverse deskundigen. Ver terug in de geschiedenis lezen we over schokkende ervaringen en barbaarse praktijken. Gelukkig is dat nu niet meer zo, zegt men. Maar is dat wel waar?

Mensen tot rust brengen door middel van dwang staat haaks op de vaak traumatische ervaringen. In hoeverre draagt dat bij aan hun herstel? En staat het belang van cliënten hierbij voorop? Regelmatig zorgen deze negatieve ervaringen juist voor verering van de klachten.

Ook in de ggz speelt personeelstekort helaas een grote rol. Stuitend om te beseffen dat dat mede een oorzaak van dwang kan zijn. 'De dwangbuis' is een indrukwekkend verslag van beknelling in de psychiatrie en de dilemma's waar we vandaag de dag nog steeds mee te maken hebben.

Sandra van de Walle

De dwangbuis - Koos Neuveld. Uitgeverij Podium.  
ISBN 9789463811835. Prijs: € 34,99.