

Geen mens is een eiland



Doorgronden en uitdagen voor wie verder wil.

Cor Neleman

Geen mens is een eiland

Doorgronden en uitdagen voor wie verder wil.

Cor Neleman

ISBN: 978-90-8759-412-1 NUR: 775

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

All rights reserved.

No parts of this book may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm or any other means without prior written permission from the publisher.

Geen mens is een eiland is een boek over de onontbeerlijkheid van contact tussen mensen.

Over de correlatie tussen het ontbreken van contact en de eenzaamheid van het maatschappelijk, psychiatrisch vastgelopen zijn.

Het gaat over wensen, dromen en praktische stappen in het menselijk contact.

Inhoudsopgave

1	Praatjesmakers. (Voor wie spreekt.)	2
	Liefde	12
	Kinderen spreken.	15
2	Stille meerderheden. (Voor wie zwijgt.)	19
	Praktijk	21
	Mantelzorg	24
	Minnaars zonder grenzen Lovers' Infiniteness	25
	Geen onwil, maar onvermogen	26
3	Vrouwen. (Zij die zich laten zien en horen.)	32
4	Mannen. (Zij die zich op glad ijs begeven.)	37
5	Julian en Ruben. (Zij die niet meer spreken.)	45
	Hoezo krenkend?	48
6	De verwarring. (Voor wie niet weet.)	53
7	Een gesprek. (Voor degenen die luisteren.)	60
	Imputatie van ontbrekende gegevens.	61
	Casus, een patient op HAP	63

Mijn leermoment	64
8 Horen met ogen. (Voor wie kijkt en luistert.)	66
DSM (IV –V)	69
Stemmen, geweten en gedachten.	70
9 Baanbrekers. (Voor wie er iets mee doet.)	74
Hoop	76
Hulpmiddelen gebruiken als baanbreker	77
Doen	77
Tips bij een plan van aanpak.	78
10 Is legalisering een hulpmiddel bij de communicatie?	81
Gesprekken	84
Hoe ga ik dit belichten?	84
11 Motor van veranderingen. (Voor wie doen.)	88
De kracht van binnen, de PK ‘s.	88
Competenties.	89
Veranderen betekent starten.	91
Doorgaan	91
Verslaving en thrillseeking als verstoring van de balans van het doen.	93
The Apparition by John Donne	97
Uitleg	97
12 Tegen beter weten in. (Voor wie het deed.)	100
Wie nemen beslissingen tegen beter weten in?	102
Het verkeerde moment, de verkeerde beslissing, wat te doen als het toch gebeurt?	103
Een boek lezen als oefening	103
De escape.	104
13 Stuffocation. (Voor wie te veel heeft.)	109
Legaliseren in de praktijk	110
John Donne over hoop.	111

14 WWYD	
(What would you do?)	113
Wat zou jij doen?	114
1	114
2	114
3	114
4	115
5	115
6	115
15 Epiloog.	
(Bij nader inzien.)	117
16 Slot	121
Over de auteur.	121
Opleiding	121
Werk	122
Persoonlijk	122
Van de redacteur.	123
A Register	124
Instellingen en organen	124
Gebruikte afkortingen	125



Peter Falk als zijn alter ego Columbo. In het laatste stuk van zijn leven werd hij helaas dement.

Hij is altijd een voorbeeld gebleven voor veel mensen.

De moeilijke mens is niet op de vlucht voor de medemens maar is voortdurend in de tegenaanval.

Cor Neleman

Privacy.

In de praktijkbeschrijvingen zijn alle namen van patiënten veranderd. Er is met grote zorgvuldigheid voor gezorgd dat omschrijvingen van situatieszo zijn aangepast dat zij niet op personen te herleiden zijn.

Beeldrechten.

De auteur en redactie hebben hun best gedaan om alle rechthebbende van het gebruikte beeld materiaal te achterhalen. Mocht u niettemin bezwaar willen maken tegen het gebruik, wilt u dan contact opnemen met de auteur?

Dankwoord

Een dankwoord schrijven is voor mij geen plicht. Het is iets meer dan dank je wel, zeker als je al op voorhand ziet hoe dit boek tot stand is gekomen en zeker wanneer gezegd wordt: “Cor, ik wil niet met naam genoemd worden.”

Meestal levert schrijven mij zoveel leuke momenten op dat het gezamenlijk genieten vooraf nog het leukste is, zo ook bij het schrijven van dit boek, en zeker nu het resultaat er mag zijn.

Er zijn toch weer een kleine 150 pagina's met zinvolle overdenkingen over menszijn en het vak van PIT verpleegkundige ontstaan en als ik over de reacties vertel aan Gerda, aan Paul, aan Bram, aan patiënten en collega's dan zie ik meeleven en meegenieten.

Verschillende patiënten hebben aan het boek meegewerkt met hun kritische feedback en met de inbreng van hun eigen verhaal. Juist die eigen verhalen vind ik een belangrijk onderdeel van dit boek. Ze doen mij goed.

Als ik sommigen mag geloven, dan is er dit jaar weer zo veel gebeurd dat het boek vanzelf weer vol is komen te staan met mooie verhalen. Na de totstandkoming van 'Ieder contact is een kans' is mijn schrijfmotor eigenlijk aan blijven staan zodat ik ben doorgestaan met dit boek maar ook met mijn blogs. Met schrijven wil ik dan ook nog lang niet stoppen.

Verbonden zijn aan het goede en de wil hebben om het goed te doen beperken de weerloosheid van de ander, van degenen die mij dierbaar zijn en van mijzelf, dat heb ik gemerkt.

De kracht van het doen hebben mijn vrienden, mijn familie, mijn PIT collega's en mijn acute dienst collega's bij Parnassia en bij PSYQ op voortreffelijke wijze vorm gegeven.

Gerda en Paul hebben mij met veel geduld, humor en kritisch meegelezen bijgestaan.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar Marleen Dekker, fotograaf van de mooie foto's in het boek, naar Bram van Heusden voor zijn redactionele en praktische ondersteuning zowel bij de boeken als bij de website <http://corneleman.nl> en naar Angelique van Veelen voor haar luisterend oor en haar praktische taalkundige bijdragen.

Cor Neleman, november 2013

Meer weten van Marleen Dekker?

<https://www.facebook.com/MarleenDekkerFotografie>



Meer weten over Bram van Heusden?

<http://Macbram.nl>

Meer weten over Cor Neleman?

<http://corneleman.nl>

Verantwoording.

Soms hoor je een zin of een uiting, door wie dan ook uitgesproken, waardoor je gelijk op het puntje van je stoel zit. Een herinnering die naar boven komt uit een ver verleden. Raakvlakken komen samen die zo'n gedachte voeden. Zo ook vanavond.

Ik zit samen met Gerda, mijn vrouw, TV te kijken en aan het einde van de film, 'About a boy', wordt teruggekeken en gerefereerd aan het gedicht; 'Geen mens is een eiland' van John Donne (1572-



Figuur 1: John Donne

1631)[Donne, 1624], een Jacobijns dichter en predikant. Uiteraard is het mogelijk dat ook anderen dan Donne deze woorden hebben gebruikt, maar hij wordt hier genoemd en herinnerd met deze woorden. Overigens liet Hemingway zich inspireren door vooral dit laatste stukje gedicht [Hemingway, 1940, For Whom the Bell Tolls]...

No man is an island

No man is an island,
Entire of itself.
Each is a piece of the continent,
A part of the main.
If a clod be washed away by the sea,
Europe is the less.
As well as if a promontory were.
As well as if a manor of thine own
Or of thine friend's were.
Each man's death diminishes me,
For I am involved in mankind.
Therefore, send not to know
For whom the bell tolls,
It tolls for thee.

Geen mens is een eiland

Geen mens is een eiland,
in zichzelf besloten;
elk mens is een stukje continent,
deel van het vasteland.
Als een kluit aarde wegspoelt in zee,
krimpt Europa,
of als een klip wegspoelt,
of het huis van je naaste of dat van jou.
Elk sterfgeval neemt iets van mij weg,
omdat ik deel uitmaak van de mensheid;
vraag daarom nooit
voor wie de doods klok luidt;
zij luidt voor jou.

Ik zat dus op mijn puntje van mijn stoel want wat was de context? Wat was er de reden van dat ik zo alert werd? Ongewild en zonder het te beseffen toch geraakt door de film? Door de leuke komische momenten of toch juist door die toon, die menselijkheid, die mij trof en mij betrok bij mijn werk samen met mijn patiënten?

Ik heb mijn gedachten erover op Facebook gedeeld omdat het zoeken naar die dagelijkse toon mij weer trof. En jawel, daar waren de reacties.

Dit is het begin van een nieuw boek over menselijk handelen en over waarden. Mijn reden ervoor is dat ik het tegenkom in mijn eigen leven en voor de ander dat zij hun ervaringen met mij deelden. Er zijn trouwens genoeg andere redenen te bedenken omdat het voortkomt uit wat moeilijke mensen beschrijven vanuit hun persoonlijkheid.

Dat laatste wordt bij de één karakter genoemd en bij een ander, een stap verder, een psychiatrisch beeld maar voor eenieder geldt dat als er iets gebeurt dat dit dan gevolgen heeft.

Dit wordt geen psychologisch mind-game en ook geen filosofische levensbeschouwing. Het wordt wel iets waar u in de komende tijd verder mee kunt in de weerbarstige praktijk van alledag.

Om de tijdgeest waarin we leven kunnen we niet heen. Je zoudt kunnen stellen dat wij geprogrammeerd zijn met ideeën over hoe contact zou moeten zijn of worden.

Ben je dokter, dan is de kans groot dat, buiten je spreekuur om, mensen je lastig vallen met hun lichamelijke klachten en je vragen om gratis advies.

Ben je een goede automonteur, je voelt hem al aankomen, dan zit het er dik in dat je omgeving van je verwacht dat je staande voor elke auto hoort of die auto goed loopt of niet.

Wat heeft dit met elkaar te maken of, anders gezegd, hoe kun je hiermee je voordeel doen? Dat is een vraag apart. Waarom het idee voor dit boek een verkenning is die juist bij deze film naar voren kwam? Ik denk door de schrijver van het boek waarop deze film gebaseerd is want zijn verhaal gaat in op, voor mij, het meest menselijke aspect van onderling contact en van wat daar allemaal vanaf hangt.

In 2003 vertelde Hornby, de schrijver van 'About a boy'

[Hornby, 2003], dat de ontwikkeling die Will¹ in het verhaal doormaakt kan worden gezien als het proces dat er toe leidt dat hij zich verzoent met het besef dat in het leven iedereen iemand nodig heeft en dat het leven daarom niet buitengesloten kan worden.

Aanvankelijk tracht Will invloeden die hij storend vindt buiten de deur te houden maar dat heeft uiteindelijk geen kans van slagen, ook

¹Gespeeld door Hugh Grant in de film.

letterlijk niet. Vanaf het moment dat Marcus bij hem aanklopt wordt een er serie ontwikkelingen in gang gezet die hij niet kan stoppen.

In een ander thema van het boek behandelt Hornby de definitie van volwassenheid in het licht van deze tijd. Daarin is het volgens hem veel meer dan voorheen niet ongebruikelijk dat mannen, ondanks kritiek daarop, gedurende een groot deel van hun leven vasthouden aan het kind in zichzelf. Hornby zegt de ontwikkeling naar volwassenheid daarom nog altijd een zowel interessant als lastig te doorgronden thema te vinden. Dit laatste is zeker als je kijkt naar 'Geen mens is een eiland' in het perspectief van contact met anderen en het begeleiden en behandelen van patiënten.

Mijn ideeën hierover en het delen van mijn ervaringen ermee zijn de belangrijkste drijfveren van dit boek.

Of ik altijd, of misschien wel nooit, de figuurlijke plank raak is een tweede.

De onzekerheden van het bestaan, de angsten voor het ongrijpbare, of je nu 'gezond' bent of niet, herkennen we allemaal. Gisteren heb ik uitgebreid op TV het neerkomen van meteoren gevolgd. Het langs de aarde scheren van een grote klomp die, als hij slechts 15 minuten eerder zou zijn gekomen, de aarde vol geraakt zou hebben, *dat* is iets waar je bang voor kunt zijn want dan is 27.000 km toch wel héél dichtbij in kosmische termen.



Figuur 2: Komeet

Hoe klein en nietig je als mens kunt zijn in het grote geheel maakt niet dat je op micro niveau zo geïsoleerd kunt zijn - inderdaad, alsof je een eiland bent - dat je zonder contact met anderen en zonder zin van bestaan leeft.

Zoals John Donne de zin van het leven probeerde vast te leggen, zo verwoordde een patiënt gisteren de vraag; "waarom ben ik hier? Wat kom ik hier doen?" haar antwoord: "Van mij had die meteor bovenop mij mogen vallen!".

Cor Neleman



Een gesprek op de brug of een brug voor een gesprek.

Hoofdstuk 1

Praatjesmakers.

(Voor wie spreekt.)

“Ik ga het niet redden deze keer” zegt Marion vertwijfeld met een lange adem en een zucht. Ik waarschuw haar nog dat de halve buurt meeluistert maar dat deert haar niet. Marion: “Praten doen we allemaal en niet alleen geschreeuw. Maar je gaat niet beginnen met gezeik als je niks te vertellen hebt. Als baby heb ik grofweg de boel bij mekaar gegild dus nu maakt het ook niet uit. Ik dacht, maak ik nu een grote vergissing? Alsof ik zat vastgesnoerd in een vliegtuig dat zo meteen neerstort!”

Een beetje nonchalant blijf ik in de deuropening staan en vraag: “gaat het wel zo of kunnen we naar binnen, dat praat wat prettiger”. Marion zegt niets maar pakt haar drinken en gaat naar binnen.

Je kunt vaststellen dat Marion al struikelend in haar eerste vijftien levensjaren volwassen is geworden maar daarbij behoorlijk last heeft gehad van kwetsbaarheden die voortkomen uit haar borderline persoonlijkheid.

Ze camoufleert haar verdriet en haar kwellingen met een lachje, met staren en met nagelbijten. Marion: “Als ik zit te staren dan ben ik in een ver land en niet meer mijzelf. Graag wil ik dan wegvliegen zonder zorgen”. En dan, met grote stelligheid: “Maar goed, stop die wereld nou!”, en dan, boos en verwijtend: “Ik wil er vanaf! Het is toch niet zo’n probleem om van de wereld af te springen

als hij draait?”

Hier wist ik niet zo snel een antwoord op. “Marion, omhoog vallen kan helemaal niet.” was mijn antwoord, “dat is tegen alle natuurwetten in!” Geen grandioze vondst maar het werkte voor het moment.

Marion is in een stemming waarin je er vanuit kunt gaan dat ze op alles reageert wat los en vast zit. Waar de knoop zit of wat er gebeurd is? Ik kan er alleen maar naar raden want vertellen doet zij niet. Ze heeft haar dag grotendeels doorgebracht met het lezen van oude nummers van een damesblad en met TV kijken. Ook de dag ervoor geen groot nieuws.

Marion weigert medicatie te gebruiken en kan momenten hebben van overschrijdingen. Ze zet echter ook, zij het prille, stappen naar een relatie met een vriendin. Dat zijn de twee dingen die ik van haar weet en waarmee ik het moet doen.

Een praatje maken, zo even vanzelf, een gesprek, dat zit er die dag niet in.

In het begin van de zorg vertelt zij over vroeger, over haar vroegste zelfbesef zoals in een foto op de kast. Samen met haar moeder en vader op die foto als klein meisje met een vergezicht op de molens van Kinderdijk.

Tot haar twaalfde jaar denkt Marion dat ze bij de verkeerde ouders terecht is gekomen en dat ergens haar echte ouders leven met een verwisseld kind. Daarover kan ze behoorlijk fantaseren totdat zij ergens in huis een doos vindt met daarin foto's van zichzelf als een nog kleiner meisje en als baby.

Hoewel het vandaag geen praatdag is past Marion wat korte, en soms belangrijke, woorden als het ware af op een weegschaal. Ondanks dat is het 'er even zijn' zinvol. “Gaan we buiten lopen, naar de Maas?” is mijn korte vraag. Marion knikt en volgt snel. De jassen gaan aan en we lopen ons rondje over straat. Niet zo maar een wandeling, maar een vast parcours over het Noordereiland met een vaste stop bij de roestvrijstalen megafoon waarmee je het geluid en de gesprekken van de overkant kunt oppikken.

Starend naar de overzijde, over het wilde water, ver-

telt Marion dat ze er minder vaak aan denkt en meer zichzelf kan zijn. Haar vriendin zit haar niet meer op de lip, zoals vroeger, en andere mensen om haar heen ook niet. Ik vind het een kostbaar bezit waarmee ze voorzichtig om moet gaan. Het is een kort gesprek met daarna een gedag en een deur weer dicht gedaan.

Al zoekend naar m'n sleutels loop ik naar mijn auto. Spreken, mededeelzaamheid in de hulpverlening, verteller zijn, is een wijze van benaderen die mij wel ligt en soms zelfs een drijfveer is. Je wilt iemand laten horen hoe mooi of krachtig iets is. Het liefst om het positieve ergens uit te lichten en daar een vertaalslag aan te geven. Het verlangen om een situatie te vertalen om hem zo dicht bij mijzelf en vooral dicht bij anderen te brengen want hoe gemakkelijk loop je niet weg voor een praatje of een contact als je niet zo sterk in je schoenen staat.

De gedachten hierover overvielen mij voor het eerst in de periode toen ik werkte op de klinische afdelingen van het Delta ziekenhuis en later in de Psychiatrische interventie thuis. Vertellen over dat gevoel lukt alleen als je eerst naar jezelf durft te kijken want 'gemaakt' empathisch of gelukkig zijn, dat gaat niet, daar prikken psychiatrische patiënten als eerste genadeloos doorheen. Daar zijn zij te (ervarings)deskundig voor.

Voor mij is het later een eigen manier van doen geworden waar ik nog steeds plezier aan beleef. Collega's noemen dat mijn 'Columbo' houding¹. John Donne heeft ook hierover een gedicht geschreven. Het is vertaald door Jan Eijkelboom. John Donne heeft als godsgeloorde preken geschreven en in één van die preken komt hij terug op een fragment uit een gedicht waarin het contact tussen mensen die elkaar nodig hebben centraal staat.²

¹Zie: [Neleman, 2013, Ieder contact is een kans.]

²Lees: [Eijkelboom, 1957, Tien liefdesgedichten en drie preken van John Donne]

Reeds heeft zich d'avondster verheven³,
Zou ónze Venus zich dan niet begeven
Naar haar diep bed?
Laat dus, o muzikanten,
Uw snaren wat met rust; en dat de kring
Van dansers word' ontbonden, want oefening
Baart kunst maar doet de lust verzanden.
Gij, en niet gij alleen maar alle moede dieren
Gaan nu terust; 's nachts zijn hun lasten licht,
't Werk is dan niet verplicht;
Op bed gaan zij verfijnder feesten vieren.
Hier gaat een maagd die, van geen terugkeer wetend,
Vannacht volmaakt wordt, en dan vrouw mag heten.

“Vrouw vriendelijke mededeelzaamheid is het misschien niet direct,” zegt Eijkelboom zelf over het gedicht, “maar zo voelt het wel. Een grote verering zit erin, en die raakte mij. Die verering is altijd gebleven.”

Waar komen de verschillen samen zou je je kunnen afvragen. Volgens mij heeft Donne in het gedicht deze twee krachten die tegenstrijdig lijken in zich verenigd. Hij bedoelt mogelijk ook hier een stuk menselijkheid dat je niet zomaar van je aflegt in het gesprek met de medemens tegenover je, maar is het nu direct vrouwelijk en voorkomend, liefdevol aardig gevoelig en duidelijk te zijn? Je miskend voelen als man? Misschien.

Het is wel iets waarmee we rekening moeten houden in deze tijd waar het onderscheid tussen man en vrouw soms minder, maar op andere fronten explicieter, lijkt te worden. Een voorbeeld van een contact waar het mannelijke en vrouwelijke door elkaar liepen en even, vluchtig en kort, goed was.

Gerda kocht vandaag een trui. We werden geholpen door een man die half omgebouwd is tot vrouw en die daarom ook aan een hormoonkuur bezig is. Hij was passend gekleed en hij droeg sieraden. Zijn gedrag was zo natuurlijk en zo zichzelf dat het mij niet direct opviel, laat staan, storend was terwijl ik dat normaliter eerder bemerk dan Gerda. Was hier de vrouwelijke kant van het contact overheersend? Wie weet.

³Citaat.

Geen mens is een eiland



Geen mens is een eiland is een toegankelijk boek over de onontbeerlijkheid van contact tussen mensen. Over de correlatie tussen het ontbreken van contact en de eenzaamheid van het maatschappelijk, psychiatrisch vastgelopen zijn. Het gaat over wensen, dromen en praktische stappen in het menselijk contact. De schrijver laat vooral zien hoe hij hulpverleners in de psychiatrie ervaart. Het is een vervolg op 'Ieder contact is een kans', maar meer gericht op de alledaagse communicatie en op het proces van veranderen.

De omgang met patiënten met persoonlijkheidsproblematiek, met mensen en vooral met moeilijke mensen komt tot uiting in de dagelijkse dingen die we allemaal meemaken en beleven in het nieuws, gewoon op het werk of thuis want daar hebben we een mening over en daar handelen we naar. De gekozen invalshoek is hier het samenwerken met de patiënt in zijn thuissituatie waarbij die patiënt de regie behoudt en zo zelfstandig blijft. 'Geen mens is een eiland' gaat minder uit van klachten maar meer van krachten. Het beschrijft het oplossend bezig zijn en de communicatie en menselijke interactie daarbij. Het is geen allesomvattend leerboek. 'Geen mens is een eiland' schetst de uitdaging van het doen. Cor Neleman beschrijft openhartig en uitdagend zijn dagelijkse ervaringen en wat er beschreven staat is praktisch bruikbaar. Het gaat opnieuw over mogelijkheden die patiënten op weg kunnen helpen om een groter gevoel van vertrouwen te krijgen in anderen en vooral in zichzelf, of gewoon hulp om door een periode van crisis heen te komen. In dit boek laat Cor Neleman aan de hand van sprekende voorbeelden en verhalen een informatief kader zien dat de veerkracht van mensen zichtbaar maakt. Het richt zich op een breed lezerspubliek. Daarnaast is het boek bedoeld als aanzet en inspiratie voor studenten om de (geestelijke) gezondheidszorg als werkterrein te kiezen.



www.corneleman.nl