

Van kind tot meester



'Ik ben door het oog van de naald gekropen'

'In mijn puberteit was ik bang dat ik gek zou worden. De schimmen van mijn moeder zaten in mijn hoofd' zegt Rokus Loopik. Zijn eerste ervaring met de psychiatrie deed hij thuis op, als 'kind-van'.

Het vak van psychiatisch verpleegkundige leerde hij later. Loopik verleent anderen niet alleen de zorg, maar ook het vertrouwen en de kracht die hij zelf als kind heeft gemist.

Tegen Ansje Adema praat hij honderduit over verhalen vertellen en herstelreizen, maar daarover een andere keer. Nu zoomen we in op die andere kant: zijn jonge jaren met een psychisch zieke moeder. Het zou veertig jaar duren voor Rokus weer contact zocht met zijn moeder. 'Voor haar dood wilde ik haar zeggen: 'Je kon er niets aan doen'.

tekst Ansje Adema | yn@ypsilon.org illustratie Anna Wikje Roorda Boersma

Rokus Loopik was tien jaar toen zijn moeder naar een inrichting werd gebracht. Ze had een mislukte zelfmoordpoging gedaan. Hij zag haar bloed van onder de deur van de badkamer sijpelen.

De sfeer in zijn ouderlijk huis was vernietigend. De strijd die werd gevoerd had maar één doel: elkaar kapot maken. Rokus wilde daar niets mee te maken hebben en wist één ding zeker: hij zou dit overleven.

De ouders van Rokus scheidden en de kinderen bleven bij zijn vader. Een andere vrouw nam de plaats van zijn moeder in. 'Ik red het niet als ik tussen twee moeders door moet laveren', dacht Rokus. 'Ik moet kiezen.' Hij koos voor zijn stiefmoeder, een onderwijzeres die met ijzeren discipline structuur bracht in zijn leven. Het werd zijn redding. Op een avond kwam zij hem goedenacht wensen. Hij lag onderin het stapelbed, zijn broer boven. 'Mama', zei hij tegen haar. Een emotioneel moment.

Hij was de eerste van de kinderen die haar zo noemde.

'In mijn puberteit was ik vaak bang dat ik ook gek zou worden. De schimmen van mijn moeder zaten in mijn hoofd. Maar ik heb niet wat mijn moeder had. Ik denk soms wel dat ik door het oog van de naald ben gekropen. Je moest mij in die tijd geen horrorfilms laten zien. De MAVO heb ik met de hakken over de sloot gehaald. Ik wist niet wat ik wilde en werkte drie jaar voor een uitzendbureau. Op een dag zei een vriend die de opleiding B-verpleegkundige deed: 'Hier heb je een formulier, teken even.' Niet veel later werd ik uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek bij Endegeest in Oegstgeest. Ik werd aangenomen.

Moeder

Het zou veertig jaar duren voor Loopik contact zocht met zijn moeder. Zijn drukke leven hielp hem de gedachte aan haar te

verdringen. De aarzeling om naar haar toe te gaan kwam voort uit een zelfbescherming. Hij vreesde om van zijn moeder dingen over zijn vader te horen die hij niet weten wilde. Hij had een goede band met zijn vader en wilde het beeld dat hij van hem had overeind houden.

De laatste jaren drong tot hem door dat zijn moeder al oud was. Voor ze dood zou gaan, wilde hij tegen haar zeggen: je kon er niets aan doen. Hij had wel een zetje nodig. 'Wat is dat voor onzin met die moeder van jou?' vroeg een vriend op een avond, toen ze samen zaten te bomen met een glas wijn. 'Ga naar haar toe en zeg haar dat je dankbaar bent dat ze jou het leven heeft gegeven.'

Dat deed hij. 'Ik heb mijn verloren zoon terug', zei zijn moeder.

Vier jaar zat ze destijds opgesloten, afgesneden van de wereld, afgesneden van haar gezin. Alles kwijt. Na haar ontslag uit de inrichting ontmoette ze een nieuwe

Veiligheid en ruimte

Lotgenotencontact voor volwassen KOPP-kinderen

Kinderen van een ouder met psychische problemen (KOPP) hebben in hun jeugd veel problemen zelf op moeten lossen en niet geleerd daar hulp bij te vragen. Ook hebben zij vaak geen of weinig affectie van hun zieke ouder gekregen.

Eenmaal volwassen voelen KOPP-kinderen het gemis van zulke emotioneel belangrijke ervaringen. Op de kind-van-bijeenkomsten van Ypsilon delen zij hun gevoelens in een veilige omgeving.

Uit recent onderzoek is bekend dat een opvoeding door een ouder met psychische problemen of een verslaving grote en blijvende invloed kan hebben op de emotionele ontwikkeling van een kind.

'Als de zieke ouder door de ziekte emotioneel afwezig was, heb je als kind-van mogelijk een minder goede emotionele band met die vader of moeder opgebouwd. Dat kan gevolgen hebben voor de manier waarop je als volwassene met anderen omgaat. Als je niet geleerd hebt om op een veilige manier met mannen of vrouwen om te gaan, kan dit je belemmeren om op een goede manier een relatie op te bouwen.'

Jong volwassen

Veel kinderen-van hebben in het gezin de rol van ouder overgenomen. 'Misschien nam jij de verantwoordelijkheid over voor was, koken, stofzuigen of de dagelijkse boodschappen. Of nam jij je broertje of zusje in bescherming tegen je zieke ouder, als die een 'bui' had of zich wilde afreageren. Misschien zorgde jij wel voor een leuk uitstapje voor het gezin, gewoon om er eens tussenuit te zijn. Dit omdat je zieke ouder altijd maar op bed lag en je gezonde ouder de handen vol had aan het zorgen voor de zieke partner. Er was waarschijnlijk minder aandacht voor jou en je broers en zussen; geen tijd voor leuke dingen.'

Late problemen

KOPP-kinderen hebben vaak anders met gewone zaken leren omgaan, dan kinderen die in een gezin zonder psychisch zieke ouder zijn opgegroeid.

Op jongere leeftijd, als zij bij vriendjes of vriendinnetjes over de vloer komen, zien ze wel dat het gezinsleven er daar anders aan toe gaat. Maar pas op veel latere leeftijd, als zij al wat langer volwassen zijn en misschien zelf kinderen hebben, stuiten zij op emotionele problemen, bijvoorbeeld op het werk of in hun relatie met (potentiële) partners.

Al deze gevoelens en gedachten kunnen een rol spelen bij KOPP-kinderen als zij hun positie ten opzichte van hun ouder bepalen. De deelnemers en de begeleiders van de lotgenoten-groep begrijpen deze vragen. 'Wij kennen de worsteling om de problemen uit het verleden aan te pakken.'

De kind-van-bijeenkomsten van Ypsilon bieden een veilige plek om je gevoelens en ervaringen over jouw opvoeding te uiten. 'Je krijgt er de ruimte om over je eigen ervaringen te vertellen, over je zieke ouder of over je eenzaamheid. Ook kun je samen met lotgenoten en de begeleiders zoeken naar een manier waarop je beter met de ervaringen uit je verleden zou kunnen omgaan.'

Herkenning

Het is voor de meeste mensen niet gemakkelijk om naar een bijeenkomst van lotgenoten te gaan. Dat is niet zo verwonderlijk, er komen heel gevoelige zaken aan de orde. Misschien vond jij je vader of moeder eigenlijk maar een slechte ouder of heb je nu nog steeds last van dingen die je niet van hen geleerd hebt. Of schaam je je dat je de problemen uit het verleden nog niet verwerkt hebt. Wellicht ben je bang dat als je naar een bijeenkomst gaat, je dan eigenlijk erkent - voor de buitenwereld - dat je ouder ziek is of was en dat je daar last van hebt. Of voel je het als verraad aan je - ook nog zieke - ouder. 'Kan ik dat mijn vader of moeder wel aandoen?'

De begeleiders en deelnemers (her)kennen en begrijpen deze gevoelens en gedachten. Bij Ypsilon is volop veilige ruimte voor deze gevoelige onderwerpen.

Caroline, Lisette en Jan - begeleiders KOPP-bijeenkomsten Ypsilon

→ VERVOLG

man, met wie ze trouwde. Haar nieuwe echtgenoot en haar geloof hielpen haar er weer bovenop.

'Het is vreselijk wat er met mijn moeder gebeurd is. Zij vertelde dingen over mijn vader die niet fijn zijn. Gelukkig heeft ze het gered', zegt hij. 'Ik ben blij dat ik naar mijn moeder toe ben gegaan. Hierna kon ik mijn gevoelens in het juiste perspectief zetten.'

Vader

Mijn vader was een aimabele man. Werelds, altijd strak in het pak. Hij reisde veel, lustte een borrel en keek graag naar andere vrouwen. Ik hield veel van hem, maar hij was wel egocentrisch. Mijn moeder vertelde me hoe hij haar in de steek liet. Dat kan je met geen mogelijkheid goedpraten. Als ik naar mijn vader kijk herken ik eigenschappen van hem bij mezelf en weet ik wat mijn valkuilen zijn.

Er is een reden waarom mensen doen wat ze doen. Daarom is het zinloos om met een bestraffende vinger naar de ander te wijzen.



Rokus Loopik

KOPP

Ypsilon organiseert twee maal per jaar bijeenkomsten voor (volwassen) kinderen van een ouder met psychische problemen (KOPP). De bijeenkomsten worden geleid door ervaren gespreksleiders die zelf ook KOPP-kind zijn.

De KOPP-groep van Ypsilon is toegankelijk voor volwassen 'kinderen-van' van 18 tot 81.

Informatie over lotgenotencontact voor volwassen kinderen-van: www.ypsilon.org/bovenregionaal. Zie ook pag. 34.

De dingen komen heel dicht bij elkaar. Ik maakte een persoonlijke ontwikkeling door die me deed inzien dat mijn ego niet belangrijker is dan dat van anderen. Mijn blik op de wereld verruimde zich. Alles wat ik hiervoor heb gedaan sluit aan bij wat ik nu doe. En de ontmoeting met mijn moeder hoort daarbij.'

Hulpverlener

Loopiks telefoon staat niet stil en zijn agenda is overvol. Gisteren gaf hij een presentatie, morgen zit hij alweer in het vliegtuig. 'Het lijkt routine, maar ik sterf duizend doden voor ik begin', zegt hij.

'Als hulpverlener heb ik een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Ik heb dingen gedaan waar ik niet trots op ben. Op Endegeest werden mensen geïsoleerd. Ik heb meegedaan aan de klassieke psychiatrie met die vreselijke neuroleptica. Ik wilde het anders, schoffeerde managers en schopte tegen heilige huisjes. Ik begreep er niets van dat je bij een intake met een cliënt het hemd van diens lijf vroeg, terwijl hij jou niets mocht vragen. Van mij mochten ze weten dat ik getrouwd was en kinderen had.

Ik geloof niet in een psychiatrie met verpleegposten en isoleercellen.'

Sinds een jaar of vier werkt Rokus Loopik voor zichzelf. Hij geeft presentaties, organiseert 'herstelreizen' en is betrokken bij Stichting MOT, waar mensen verhalen kunnen vertellen.

'Ik ben van plan ook zo iets op te zetten voor de psychiatrie. Verhalen vertellen en delen met elkaar is een magische beleving en een uitstekend instrument om mensen sterk te maken.'

Een kind dat het zou overleven! Is die trieste start de basis voor zijn succes, is het oorzaak en gevolg? 'Ja, het had niet anders gekund', zegt Loopik. 'Door wat er gebeurde en de keuzes die ik maakte ben ik geworden wie ik ben. Daar ben ik gelukkig mee.' ✨

Lees meer over kind-van: boekbespreking (pag. 22).