

Dit artikel is gepubliceerd in “de Klankspiegel”, uitgave van Stichting Weerklank
34^e jaargang, mei 2023

Interview

‘Ik heb mijzelf opnieuw moeten uitvinden’, in gesprek met Eelco van Gelderen.
Geert Zomer

Eelco van Gelderen is 46 jaar en geboren in Oss. Na een carrière als Business Development manager besloot hij het roer om te gooien en is hij een pilotenopleiding gaan volgen. Helaas was er na zijn afstuderen geen werk voor hem als piloot vanwege de financiële crisis. Na een aantal tijdelijke banen belandde hij in een crisis en is bij hem een schizo-affectieve stoornis gediagnosticeerd. Na een ingrijpende, levensbedreigende gebeurtenis is Eelco op het spoor van de herstelbeweging gekomen. Documentairemaker Doetie Bakker en cameraman Mirek Vermeulen hebben Eelco anderhalf jaar gevolgd in zijn zoektocht naar een beter bestaan. In 2021 is de documentaire *Breinpijn* hieruit voortgekomen. Tijdens de tweede editie van het symposium Waan-zinnig, op woensdag 2 november '22 in de HAN in Nijmegen, zag ik *Breinpijn* en was benieuwd naar het achterliggende verhaal van Eelco. Maandagmorgen 20 maart sprak ik met hem.



Eelco van Gelderen

Mijn ouders zijn gescheiden toen ik twee was. Ik was enig kind. Daarna woonde ik bij mijn moeder en in de weekenden was ik bij mijn vader. Op de lagere school werd ik veel gepest. Ik ben zelfs een keer vastgebonden. Ik herinner mij dat dit één keer gebeurde, maar misschien is dit wel vaker gebeurd. Ik kan mij niet zoveel herinneren uit deze periode. Thuis heb ik er niet over gepraat. Ik probeerde dingen altijd eerst zelf uit te zoeken. Toen al had ik de neiging om mensen niet te veel te willen belasten en heb ik het grotendeels voor mijzelf

gehouden. De echte ernst van wat het met mij heeft gedaan werd pas veel later duidelijk. In die tijd werd daaraan op scholen nog niet veel aandacht gegeven.

Op de middelbare school, de HAVO, werd ik ook wel wat gepest, maar minder dan op de lagere school. Ik heb de HAVO afgerond met een diploma waarna ik in Utrecht Commerciële Economie op HBO-niveau ben gaan studeren. Ik woonde toen nog thuis. Dit bleek echter organisatorisch gezien niet zo'n goede opleiding te zijn. Ik ben toen overgestapt naar de HEAO in Arnhem, de HAN Arnhem/Nijmegen, en ben meer de reguliere vakken gaan volgen. Daarna vond ik vrij snel werk bij de ING-bank. Tijdens mijn examenjaar heb ik ook mijn toenmalige vrouw leren kennen. Dit was online en al snel zijn we gaan bellen. Zij woonde in Amerika met haar zoon. Na mijn afstuderen ben ik naar Amerika gegaan voor een periode van zes weken om haar te ontmoeten en beter te leren kennen. Ik was toen eenentwintig of tweeëntwintig jaar. Ze is enige tijd later naar Nederland verhuisd met haar kind en we zijn een gezin begonnen.

Mijn baan bij de ING-bank beviel mij echter niet zo goed en ik ben toen gaan studeren voor piloot bij de burgerluchtvaart. Gaandeweg kwam ik erachter dat ik ook niet erg gelukkig was in mijn relatie en ik ben toen van mijn vrouw gescheiden. Ik studeerde af in 2008. Er werden in dat jaar vanwege de financiële crisis echter geen piloten aangenomen. De piloten van de KLM stonden bij de bagageband de bagage in te laden omdat er te weinig vliegtuigen vlogen. Het enige wat ik kon was mijn diploma in de la leggen en stoppen. Ik had, om de opleiding te bekostigen, een lening afgesloten van 150.000 euro, a 7% rente. Hier zit ik nu nog steeds aan vast. Alleen al aan het aflossen van de rente ben ik zo'n 1000 euro per maand kwijt. In de loop der tijd heb ik al een ton betaald, maar nog geen cent afgelost.

Stemmen horen

Na mijn opleiding tot piloot ben ik op zoek gegaan naar ander werk en ik ben helemaal onder aan de ladder begonnen. Er moest brood op de plank en ik heb toen veel verschillende banen gehad, maar allemaal onder mijn niveau. Ik kan er slecht tegen als iemand mij precies gaat vertellen wat ik moet doen. Geef mij maar gewoon een taak mee en ik zorg dat deze volbracht wordt, maar wel op mijn eigen manier. Ook gedij ik niet goed in een kantooromgeving. Een kat in het nauw maakt rare sprongen en ik hopte van baan naar baan tot aan mijn laatste functie. Ook daar zat ik niet op het niveau waar ik eigenlijk zou moeten zitten. Op een gegeven moment ben ik deze baan kwijtgeraakt en kon mijn huur niet meer betalen waardoor ik op straat terecht kwam. Mijn vader heeft mij toen in huis genomen. In deze periode ben ik stemmen gaan horen. Mijn functioneren ging toen hard achteruit. Ik was veel met die stemmen bezig en de stemmen met mij. Godzijdank heb ik tijdens mijn laatste baan wel een vast contract gekregen en heb ik nu een IVA-uitkering, gebaseerd op mijn laatste inkomen. Dit is beter dan een bijstandsuitkering. Het stemmen horen heeft met name te maken met het feit dat ik veel ben gepest op school en met het moeten beëindigen van de relatie met mijn toenmalige vriendin met wie het niet goed ging.

Deze relatie was ik aangegaan na mijn scheiding. De stemmen hoorde ik 24/7. Het waren altijd kleinerende en denigrerende stemmen, heel mensonterend. Ik voelde dat er hulp moest komen en heb bij mijn moeder aangeklopt. Ze zei dat ik bij haar mocht komen wonen maar wel onder voorwaarde dat ik eerst naar de huisarts zou gaan. De huisarts dacht aan burn-outklachten. Vrij snel daarna werd deze diagnose, via de GGZ in 2018, omgezet in een schizo-affectieve stoornis. Ik was toen eenenveertig jaar. Daarna heb ik nooit meer gewerkt en ben ik alleen met mijn eigen herstel bezig geweest.

Vanwege mijn schulden ben ik antikraak gaan wonen, om goedkoop te kunnen leven en was bij de GGZ in behandeling. Daar ging het hoofdzakelijk om medicatie en eens in de paar dagen had ik een gesprekje met een SPV'er. Het was echt pappen en nathouden, medicatie erin en dan zien we wel. Ik had toen zoets van: dit is niet genoeg voor mij, zo wil ik niet leven. Ik was naar huis gestuurd met de mededeling dat het een ongeneeslijke ziekte is, dat ik nooit meer beter zou worden en ermee zou moeten leren leven. Ik dacht: dat ga ik niet doen. Ik weet hoe het leven normaal gesproken eruit kan zien. Ik had immers gezond geleefd al die jaren. Ik heb toen een serieuze suïcidepoging gedaan. Drie weken lag ik in coma, heel erg op het randje, tot ik weer bijkwam op een gegeven moment. Ik was echt woest. Dit had nooit mogen gebeuren, het was mijn ergste nachtmerrie dat mijn suïcidepoging niet zou lukken.

Herstel en *Breinpijn*

Een heel belangrijke factor voor mijn herstel was dat ik een huis heb gekregen. Mijn besteedbaar inkomen was heel laag. In het bijzijn van relevante partijen heb ik gezegd dat er gewoon een geschikte woning moest komen. Dit is uiteindelijk gelukt, vooral dankzij de inzet van Niels, een betrokken WMO-medewerker. Dankzij Niels heb ik nu ook huishoudelijke hulp en hulp van ZorgPlus, een bedrijf gespecialiseerd in ambulante begeleiding van mensen met allerlei problematiek. Ik ben hier heel erg blij mee. Vanuit mijn relatie met ZorgPlus is ook de band met Doetie ontstaan. Zij is documentairemaakster en zag een jongen thuiszitten die niet meer wilde en dacht: wat zullen we hier in godsnaam mee doen? Zij stelde voor om mijn herstelproces te filmen: 'Ook al maak je uiteindelijk een eind aan je leven, dan nog denk ik dat het een verhaal is dat verteld moet worden.' Dit hebben we gedaan. Anderhalf jaar lang heeft ze samen met Mirek, de cameraman, mij gevolgd bij belangrijke momenten. Al deze opnames zijn geëdit, met *Breinpijn* als resultaat. Deze documentaire is ultra low-budget. De gemiddelde documentaire kost een ton. Dit hadden wij niet, ons budget was 5000 euro.

Ik heb een hele leuke moeder. Zij is ook in *Breinpijn* te zien. Zij is heel betrokken en zal alles voor mij doen. Maar ze is geen hulpverleenster en probeert ook uit die rol te blijven en echt moeder te zijn. Ik heb daar veel bewondering voor. Het is moeilijk om je zoon zo te zien lijden. Ik had verschrikkelijk veel pijn: mentale en lichamelijke pijn. Het is verschrikkelijk voor een moeder om dit aan te zien. Voor mijn vader geldt natuurlijk hetzelfde: hij vond het ook verschrikkelijk.

In 2021 is Breinpijn in Nijmegen, in de LUX gepresenteerd. Ik was toen wel al bekend met het Steunpunt Stemmen Horen in die stad. Samen met een ervaringsdeskundige van Propersona, waar ik o.a. de WRAP training had gevolgd, heb ik daar kennis gemaakt met Robin Timmers, die ook in de film zit. Wij hadden meteen een goede klik. Toen het wat beter met mij ging was de keuze snel gemaakt: ik wilde graag vrijwilliger worden bij het steunpunt. Dat ben ik nog steeds. Ik kan daar verschrikkelijk veel leren. De cursus 'Omgaan met stemmen horen' heb ik inmiddels gevolgd en ik neem deel aan de stemmenhoordersgroep. De facilitatortraining, om andere stemmenhoorders te begeleiden, staat op mijn verlanglijstje. Ik voel mij daar als een vis in het water. Het is een warme, liefdevolle en veilige omgeving waar ik echt mijzelf kan zijn, inclusief mijn kwetsbaarheden, mijn stemmen en mijn gedachten die ik heb. Ik kan daar echt mijzelf zijn. Dat voelt heel goed.

Na mijn suïcidepoging heb ik mijzelf opnieuw moeten uitvinden. Ik hield eerst nog vast aan mijn oude leven. Ik was alles kwijtgeraakt en hoe moet het nu verder? Toch ben ik toen op een gegeven moment een stukje hersteld. Herstellen is een proces, het gaat stapje voor stapje. Ik kon weer nadenken over de toekomst. Wat zijn mijn kwaliteiten? Wat zijn mijn belangrijkste normen? Wat zijn mijn valkuilen en kwetsbaarheden? Maar ook: Wat is mijn kracht? Waar kan ik op vertrouwen? Waar haal ik mijn weerbaarheid vandaan? Hoe ga ik mijn eigenwaarde opvijzelen? Hier ben ik de afgelopen vijf, zes jaar mee bezig geweest.

Mijn huidige leven

Het gaat inmiddels beter: ik woon op mijzelf, doe vrijwilligerswerk en ga twee keer in de week sporten. Sinds kort heb ik een nieuwe pup waarmee ik veel ga wandelen. Na mijn suïcidepoging had ik zoiets van: Ik ga het nog één keer proberen en ga nu alle zeilen bijzetten om op volle kracht het herstelproces in te gaan. Lukt mij dit niet binnen een jaar of twee, dan maak ik er alsnog een eind aan. De kwaliteit van leven moest echt stukken beter. Maar het herstel kwam! Mede door ZorgPlus, mede door Doetie, mede door lotgenotengesprekken die ik gevoerd heb, mede door allerlei trainingen en cursussen die ik heb gevolgd zoals de WRAP en de ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Ik heb alles aangegrepen om het herstelproces in te gaan. Ik zit er nu heel anders bij dan toen. Ik heb nu geen actieve doodswens.

Ook bij de Stemmenpoli Utrecht heb ik een training gevolgd, van acht bijeenkomsten. Dit was voor mijn periode bij het steunpunt in Nijmegen. Ik heb daar op een andere manier leren kijken naar mijn stemmen, om bijvoorbeeld ook open te staan voor betekenisgeving: wat betekenen die stemmen nou? Zij hebben mij daar tevens andere medicatie geadviseerd, wat goed uitpakte. Naast coachingsgesprekken heb ik daar veel psycho-educatie gevolgd: leren over je aandoening en kwetsbaarheid, wat daarvan de consequenties zijn en hoe je daarmee kunt leven. Ik werd daar als volwaardig mens gezien in plaats van 'o, daar heb je die stemmenhoorder'. Herstellen is met vallen en opstaan, soms gaat het beter en dan weer

wat minder: drie stappen vooruit en twee stappen terug. Het is een golfbeweging, een warboel van allerlei dingen. Alles wat je doet draagt een klein steentje bij aan het uiteindelijke herstel, ondanks het feit dat je niet weet hoe het herstel eruit gaat zien. Je wordt nooit meer de oude. Genezen is mijns inziens niet mogelijk met stemmen horen of met een schizo-affectieve stoornis. Maar herstellen wel! Er is een groot verschil tussen genezen en herstellen. Dus ik heb mijzelf opnieuw moeten uitvinden en vanuit dat oogpunt moeten kijken naar wat ik met mijn leven wil. Ik zie nog veel kansen en mogelijkheden voor in de toekomst, om daarmee nog wat te doen. Maar ik ben er nog lang niet.

Gastlessen

Met de film *Breinpijn* geven wij gastlessen. Wij gaan naar Hogescholen en naar GGZ- en overheidsinstellingen. Dan laten wij de documentaire zien om vervolgens in gesprek te gaan over de inhoud. Doetie heeft aangegeven dat dit voor haar het laatste jaar is. Voor volgend jaar moet ik dus iets anders verzinnen om in mijn eentje te gaan doen. Maar om alleen gastlessen te gaan geven, daarvoor ben ik nog te kwetsbaar. Misschien komt *Breinpijn* wel in het publieke domein voor iedereen gratis beschikbaar. Of dat wij de film aan de NPO geven. Wij kunnen als vervolg op *Breinpijn* een geheel nieuwe documentaire maken. De kans is echter groot dat wij *Breinpijn* opnieuw gaan editen, huidige ontwikkelingen in mijn leven toevoegen, en meer inzoomen op stemmen horen. Er is inmiddels heel veel gebeurd dat verwerkt kan worden in de documentaire. Maar er zullen ook veel dingen uit moeten omdat wij niet willen dat de film langer wordt dan vijftig minuten.

Sinds korte tijd sta ik weer open voor een relatie. Ik zou best een nieuwe vriendin willen. Qua werk is het enige dat ik weet dat ik iets met mijn ervaringsdeskundigheid wil doen om anderen te helpen. Dat staat wel vast. Maar hoe? Dat weet ik nog niet. Het kan zijn door organisatie-advies, door één op één coaching, groepsgesprekken of door het geven van gastlessen, presentaties en trainingen. Zoals ik er nu over denk vind ik al deze takken leuk. Een combinatie ervan spreekt me erg aan. Maar wie weet vind ik nog iets anders waarvan ik denk: dit wil ik blijven doen.

De boodschap die ik altijd probeer uit te stralen is: Houd hoop want het kan beter worden! Dit is de tegenhanger van de boodschap waarmee ik door de GGZ naar huis ben gestuurd. Je kunt wel degelijk herstellen van een schizo-affectieve stoornis! Maar je zult dingen anders moeten gaan doen dan je ze voorheen deed. Je krijgt niet meer je oude leven terug. Maar je bent wel in staat om het zo om te buigen dat je een leven krijgt dat volwaardig is, dat je echt onderdeel bent van de maatschappij, dat je relaties kunt aangaan en dat je kinderen kunt krijgen. Dat kan allemaal, mits je heel consequent bezig bent met je eigen herstel.

Klankspiegel

Tijdschrift over stemmen horen en andere gerelateerde ervaringen

Eelco van Gelderen, Beeldrijp | **In memorialen Maya Smits** | **Wouter Kuipers**

Maandblad Klankspiegel (2019) | 102 | www.ksp.nl | Beeldrijp.nl

Interview

'Ik heb mijzelf opnieuw moeten uitvinden', in gesprek met Eelco van Gelderen.

Geert Zomer

Eelco van Gelderen is 68 jaar en geboren in De Haas. Hij is een vader van twee kinderen en een grootvader van vijf kleinkinderen. Hij is een vader van twee kinderen en een grootvader van vijf kleinkinderen. Hij is een vader van twee kinderen en een grootvader van vijf kleinkinderen.

Bobby van Oort

Interview

de terugkijkmoment. Daarnaast kwam ik structureel met de oek met het geluk van mijn vader en ik heb toen nog mijn vrouw gevonden. Ik studeerde af in 2016. Ik wilde in dat jaar vanwege de coronacrisis ook nog een paar maanden werken. De plannen van de afsluiting van de hogeschool die ik wilde in de zomer van 2020. Het was mijn idee om de hogeschool te verlaten, een lezing af te geven van 100.000 euro, 10.000 euro en ik nu nog steeds aan het denken ben. Het was mijn idee om de hogeschool te verlaten, een lezing af te geven van 100.000 euro, 10.000 euro en ik nu nog steeds aan het denken ben.

en heb ik mijn moeder uitgeleigd. Ze is dat ik bij haar mocht komen wonen maar wel onder voorwaarde dat ik eerst naar de huisarts zou gaan. De huisarts heeft een burn-outadviseur bij haar. Daarna werd deze diagnose, die de dokter in 2018 ontdekte in een video-effectieve vorm, ik was toen een beetje jong. Daarna heb ik veel meer geleerd en ben ik ook een beetje meer geleerd.

Vaarmee mijn schuld ben ik uiteindelijk gaan nemen, om goedkoper te kunnen leven en was ik nu met in samenwerking. Daar ging het uiteindelijk om medicatie en was in de paar dagen had ik een gesprek met een psycholoog. Het was een gesprek met een psycholoog, medicatie en in een paar maanden heb ik het gevoel dat ik in het gevoel was dat ik niet geleerd was. Het was een gesprek met een psycholoog, medicatie en in een paar maanden heb ik het gevoel dat ik in het gevoel was dat ik niet geleerd was.

Handel en Beeldrijp

Ik heb veel beelden gemaakt voor mijn vader en dat is een heel leuk gevoel. Mijn beeldend beeld was een heel leuk gevoel. Ik heb veel beelden gemaakt voor mijn vader en dat is een heel leuk gevoel. Ik heb veel beelden gemaakt voor mijn vader en dat is een heel leuk gevoel.

In gesprek met Eelco van Gelderen – “Ik heb mijzelf opnieuw moeten uitvinden”
 Gerda Reijnders - Zingeving aan het leven door de dood heen
 Mario Domen - Psychiatrie en zingeven ect. ect.

Donateurs van Weerklank ontvangen de Klankspiegel per post thuis.