

Na 25 jaar in de ggz stopte Ewout Kattouw met medicatie en kreeg zijn leven terug

Gytsjerkster maakt reconstructie van eigen psychiatrisch traject

GEZONDHEIDSZORG

Anna Sofia From

Gytsjerk | Meer dan twintig diagnoses heeft hij opgeplakt gekregen en er zijn hem ruim veertig verschillende psychiatrische medicijnen voorgeschreven. Ewout Kattouw uit Gytsjerk (46) heeft een boek geschreven over zijn ervaringen in de geestelijke gezondheidszorg, *Wie is er nou eigenlijk gek?*, om op zoek te gaan naar antwoorden over wat hem in die jaren is overkomen. „Alsof mijn leven na mijn achttiende in de pauzestand ging.”

Aanvankelijk waren er weinig tekenen aan de wand dat het leven van Kattouw zo ontregelend zou verlopen. Hij groeide op in een knus dorp binnen een fijn gezin. Toch begon hij sinds zijn zeventiende vast te lopen. „Ik zat niet lekker in mijn vel en ik had veel vragen als het ging om wat er bij mij paste of wat mijn plek was op deze wereld. Waar mijn broer en zus gymnasium deden, had ik moeite met leren en belandde ik in de bouw. Daar zat ik echter niet op mijn plek.”

Op zijn achttiende is hem door de huisarts een antidepressivum voorgeschreven. Dit pakte voor Kattouw echter desastreuus uit. Hij werd somberder, angstiger, kreeg last van slaapproblemen en werd suïcidaal. In deze periode, zo eind jaren tachtig, kwam er een nieuwe generatie antidepressiva op de markt. „Het was toen echt *booming business* voor de farmaceuten. Er werden veel beloftes gedaan, zonder ook de schaduwkanten van deze middelen goed te benoemen.”

Slaapmiddelen

Voor de nieuwe klachten van Kattouw, hoogstwaarschijnlijk bijwerkingen van zijn medicatie, werden slaapmiddelen en kalmeringsmiddelen voorgeschreven, maar de situatie verbeterde niet. Hij belandde bij de psychiater die stelde dat Kattouw in een prepsychose terecht was gekomen, maar ook de voorgeschreven antipsychotica leken de situatie alleen maar slechter te maken.

Kattouw belandde op de PAAZ van het MCL in Leeuwarden en uiteindelijk, onder invloed van zware kalmeringsmiddelen, op de gesloten afdeling van het psychiatrisch ziekenhuis in Franeker. „De situatie escaleerde totaal en ondertussen werd ik alleen maar zieker.”



Ewout Kattouw schreef een boek over zijn tijd in de ggz. Foto: FD

Isoleercel

Hij verkeerde geregeld in de isoleercel en brak uit. „Op een gegeven moment wisten zij ook niet meer wat ze met me aan moesten, dus werd er een keuze gesteld. Of naar huis of op de longstay-afdeling. Ik had gezien hoe gesedeerd en wezenloos de mensen er daar bij zaten en besloot naar huis te gaan. Ik wist dat mijn leven anders voorbij was.”

Thuis weet Kattouw zich wonderwel

Het is hoopvol dat steeds meer deskundigen zich kritisch uitspreken, vindt Kattouw

staande te houden. Op zijn dertigste komt hij door therapie tot het inzicht hoe afhankelijk hij is geworden, van zijn ouders, de psychiatrie en de pillen. Hij gebruikt nog één middel, en wordt minder angstig en depressief.

Opleiding

Het lukt hem om vrijwilligerswerk te doen en een zorgopleiding af te maken aan de Hanzehogeschool in Groningen. Hij krijgt vervolgens een baan aangeboden in de Van Mesdag-

kliniek, een forensisch psychiatrisch centrum in Groningen.

In 2018 stopt hij helemaal met zijn psychiatrische medicatie, maar de ontwenningsverschijnselen zijn zwaar, hij moet zijn baan opgeven. Mentaal is het echter alsof er een mist is opgetrokken. „Het is alsof mijn leven na mijn achttiende op pauze stond en sinds kort weer op *play* staat. Het voelt echt alsof ik een heel stuk kwijt ben, soms kijk ik naar mijn ouders en vraag ik me af hoe ze ineens zo oud zijn geworden.”

Reconstructie

Kattouw besluit een boek te schrijven, om te onderzoeken wat er de afgelopen jaren in zijn leven precies gebeurd is. Het is geen aanklacht tegen de psychiatrie of psychiatrische medicatie, benadrukt hij.

De reconstructie biedt aan de hand van Kattouws herinneringen, dossier en de bijdrages van deskundigen en behandelaars uit het veld, wel een kritische blik op hoe de geestelijke gezondheidszorg tegenwoordig is ingericht. „Paul Verhaege, hoogleraar klinische psychologie en psychoanalyse aan de universiteit van Gent, stelde bijvoorbeeld dat het nemen van een pilletje, dat alles moet oplossen, precies past in onze neoliberale maatschappij, waarin alles maak-



Wie is er nou eigenlijk gek? De cliënt, de psychiatrie of de maatschappij? Ewout Kattouw, Uitgeverij De Graaff, 25,50 euro.

baar is en het ongemak weggekocht kan worden.”

Gemedicaliseerd

Met de komst van het DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), een lijst van psychische en psychiatrische stoornissen en de bijbehorende kenmerken, heeft het veld een meer gemedicaliseerd karakter gekregen. Een ontwikkeling waar de nodige haken en ogen aan zitten, vindt onder andere Jim van Os, hoogleraar in de psychiatrie en voorzitter van de Divisie Hersenen van het Universitair Medisch Centrum Utrecht, die Kattouw ook interviewde voor zijn boek.

Van Os was betrokken bij de ontwikkeling van het DSM, maar ziet inmiddels ook dat het een grote invloed heeft op financiers en dat behandelaars een grote druk kunnen voelen om snel een label op iemand te plakken. „Uiteindelijk is het ook een norm die gesteld wordt, om een productieve maatschappij te hebben”, vindt Kattouw. „En niet iedereen kan daar altijd aan voldoen.”

Tijd en toewijding

Het is hoopvol dat steeds meer deskundigen zich kritisch uitspreken, vindt Kattouw. „Maar we zijn er nog niet. Natuurlijk is er de afgelopen jaren veel verbeterd, zoals dat er meer aandacht is voor bijwerkingen van psychiatrische medicatie, maar veel ook niet.

Veel behandelaars zeggen wel dat er naast het biomedische aspect voldoende oog is voor de psychosociale context van een cliënt, maar daar is niet altijd voldoende aandacht voor. Het kost veel tijd en toewijding om samen met iemand te onderzoeken waar de pijn precies zit, wat voor soort leven bij iemand past of nieuwe patronen aan te leren. Maar uiteindelijk is dat wel wat helpt.”

De boekpresentatie is op 19 maart in Utrecht.