

# SCHIZOFRENIE EN BERGEN BEKLIMMEN



Saskia Bos

**SCHIZOFRENIE**  
en bergen beklimmen

deGraaff

Schizofrenie en bergen beklimmen

Saskia Bos

1<sup>e</sup> druk 2016, ISBN 978-90-77024-00-3

2<sup>e</sup> herziene druk 2021, ISBN 978-94-93127-10-4

NUR 402

Omslagontwerp: Wouter Bos

Foto achterzijde: Saskia Bos na haar *Coast to Coast Walk*  
in Engeland (309 km)

Vormgeving: MOL grafische vormgeving Utrecht

© Saskia Bos | Uitgeverij de Graaff, 2021

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en vermelding van de auteur(s) van het boek.*

*Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912<sup>j</sup>, het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever (Uitgeverij de Graaff, [www.uitgeverijdegraaff.nl](http://www.uitgeverijdegraaff.nl)) te wenden.*

Abonneer u op de nieuwsbrief van Uitgeverij de Graaff:

[www.uitgeverijdegraaff.nl](http://www.uitgeverijdegraaff.nl)

U ontvangt dan regelmatig informatie over nieuwe titels en blijft ook op de hoogte van aanbiedingen en kortingsacties.

Volg ons tevens op Facebook [www.facebook.com/Uitgeverijdegraaff](http://www.facebook.com/Uitgeverijdegraaff)

# INHOUD

Voorwoord .....	9
1. Het begin .....	11
2. Mijn wereld .....	15
3. Psychotherapie .....	19
4. Paniek op school .....	27
5. Een diagnose .....	31
6. De eerste opname .....	35
7. Weer psychotherapie .....	43
8. Mijn diploma .....	49
9. Studeren .....	55
10. Schizofrenie .....	61
11. Laatste redmiddel .....	67
12. Masai .....	75
13. Verhuizen .....	81
14. Vrijwillig opgesloten .....	89
15. Stemmenpoli .....	95
16. De separeer .....	101
17. Weer thuis .....	111
18. Alpe d'Huez .....	115
19. Een stapje vooruit .....	123
20. Een berg beklimmen .....	127
21. Mijn eigen huis .....	133
22. Groepsreis .....	137
23. Heuvels en bergen .....	143
24. Finish .....	149
Nawoord .....	157



Een aantal namen zijn veranderd in verband met privacy.

De gecursiveerde teksten zijn gedeelten uit het medisch dossier van Saskia Bos, deze zijn letterlijk overgenomen en niet gecorrigeerd.





# Voorwoord

Naast mij ligt een stapel dagboeken. Dagboeken waarin ik schreef toen ik kind was, waarin ik schreef toen ik opgenomen was en waarin ik nog steeds schrijf.

Naast mijn dagboeken ligt een map met kopieën uit een medisch dossier. Observatierapporten, uitslagen van psychologische onderzoeken, opnameverslagen en nog veel meer. Een dikke map vol met medische informatie over een vrouw met schizofrenie.

Die vrouw, dat ben ik. Ik heb schizofrenie en ik wil daarover vertellen.



# 1. Het begin

Elf jaar was ik toen ik plotseling last kreeg van stemmen, angsten en wanen. Op de basisschool had ik nergens last van. Ik was een vrolijk kind, had vriendinnen en een fijn thuis met een zus, een broer, een zusje en twee lieve ouders. Wietske, Wouter, Ankie en ik hadden een onbezorgde kindertijd in Hilversum. Op de basisschool ging leren mij makkelijk af en ik kon groep zes, zeven en acht in twee jaar doen.

Niemand had kunnen voorspellen dat er op de eerste dag van de middelbare school plotseling een eind zou komen aan mijn onbezorgde jeugd.

Het is mijn eerste dag op de middelbare school en ik ben vreselijk zenuwachtig. Ik sta met ruim honderd nieuwe bruggers voor de deur van mijn nieuwe school te wachten. Eén voor één worden onze namen omgeroepen en krijgen we te horen in welke klas we komen. Ik kom in klas B1C. We lopen met de groep naar een lokaal waar de stoelen in een grote kring staan. Iedereen zoekt een plekje.

Ik ben bang, het liefst zou ik in een hoekje wegduiken en van een veilige afstand toekijken wat er gebeuren gaat, maar dat kan niet, ik moet meedoen. Met tegenzin zoek ik een plekje. Ik kijk om me heen naar mijn klasgenoten, allemaal vreemde gezichten. Sommige kinderen lijken ook zenuwachtig. Zouden ze allemaal net zo bang zijn als ik? Ik haal eens diep adem.

De mentrix komt binnen, ze geeft gym en zo ziet ze er ook uit. Ze draagt een trainingsbroek en een ruim zittende sweater en heeft haar krullende haar vastgebonden in een staartje. Ze lijkt me wel aardig. Ze stelt zich voor en vertelt over de middelbare school. Maar gek genoeg versta ik er niet veel van, mijn ogen schieten heen en weer, de kring rond. Het zweet staat in mijn handen en ik voel mijn hart bonzen. Ik heb een gevoel dat ik nog nooit eerder

gehad heb, ik ben zó ontzettend bang. Ik doe mijn best om er gewoon uit te zien, zodat niemand ziet wat er in mij omgaat.

Het praatje van de mentrix lijkt een eeuwigheid te duren en het kost me moeite om rustig te blijven zitten. Maar dan ineens staat de klas op en vormt groepjes van vijf, ik wil niet als laatste overblijven en voeg mezelf snel bij een groepje waar nog plek is. We krijgen een vel met opdrachten die we moeten uitvoeren, een soort speurtocht. We worden het hele gebouw door-gestuurd en leren zo de weg een beetje kennen. Ik loop achter mijn groepje aan en we dwalen door het grote gebouw. Ik hou me op de achtergrond en doe niet mee met de vragen en opdrachten.

Wanneer we langs de grote deuren komen waardoor we naar binnen zijn gegaan, hoor ik een man naar mij roepen: 'Je moet hier weg, volg mij, je moet vluchten, je bent hier niet veilig.' Ik kijk naar de deuren, maar zie niemand. Mijn groepje loopt door en na een aarzeling volg ik ze. Ik denk na over de stem, zou dat mijn oude, denkbeeldige vriend Julian zijn? Met wie ik uren kon babbelen over wat mij bezig hield? De stem lijkt erop, maar ook weer niet. Deze stem klinkt boos en gejaagd.

'Hé,' zeg ik zachtjes in mijn hoofd, 'ben jij het, Julian?'

Ik krijg geen antwoord terug.

Ik loop achter mijn groepje aan en we gaan verder met de opdrachten. Na een uurtje zijn we het hele gebouw door geweest en gaan we terug naar het lokaal. We moeten opnieuw in de kring zitten en ik word weer zenuwachtig.

'Je moet niet gaan zitten, vlucht nu het nog kan, je bent hier niet veilig.' Het is de stem weer.

Ik kijk om me heen en moet nu toch echt gaan zitten, anders ben ik de enige die nog staat, en het laatste wat ik wil is opvallen. De lerares gaat weer praten en ik doe mijn best te luisteren. We moeten onszelf voorstellen, onze naam noemen en wat over onze hobby's vertellen. Ze start links van haar en een leerling begint te vertellen. Er zitten zo'n vijftien kinderen voor mij en ik weet dat ik hier niet aan kan ontkomen. Ik probeer rustig te blijven en bedenken wat ik ga zeggen. Het meisje naast mij begint met praten en dan ben ik aan de beurt. Ik zeg mijn naam en mompel wat hobby's.

Zo, dat is eruit, ik ben blij dat mijn beurt geweest is.

Ik ga wat verzitten en voel me opgelucht, maar dan ineens, alsof de bliksem inslaat, beginnen er stemmen in mijn hoofd te roepen en te gillen: 'Wat heb je nu gedaan, je hebt jezelf verraden, nu weten ze wie je bent, stomme trut!'

Ik hoor de stemmen scheldwoorden schreeuwen waarvan ik niet eens weet dat ze bestaan. Ik weet niet wat me overkomt. Ik hoor op de achtergrond de andere kinderen zich voorstellen, maar de stemmen in mijn hoofd zijn overheersend en woest.

Ik ben blij als het voorstelrondje klaar is en iedereen opstaat. Ik volg de groep en kom in de aula, een immens grote ruimte die helemaal vol ligt met stapels boeken. We moeten in de rij gaan staan en één voor één krijgen we een stapel boeken in onze handen gedrukt. Dan lopen we weer naar het lokaal, en tot mijn grote opluchting hoeven we niet meer in een kring te zitten. We verplaatsen de tafels en stoelen en gaan achter elkaar zitten in rijen van twee. Ik zoek een plekje achterin en leg mijn stapel boeken op de tafel. We krijgen een lijst en moeten controleren of alle boeken ertussen zitten. Ik doe wat mij gevraagd wordt, en dan gaat de bel. Pauze.

We mogen naar buiten, eindelijk wat frisse lucht. Ik zie vanaf het plein het bos waaraan de school grenst. Wat zou ik graag even het bos inlopen, even rennen en schreeuwen en dan tot rust komen en nadenken. Maar dat kan niet, mijn klas blijft bij elkaar en ik kom niet ongezien weg. Ik volg de klas en ga op één van de bankjes zitten die op het plein staan. Ik eet en drink wat, maar smaken doet het me niet.

Dit is de ergste dag van mijn leven. Ik wil weg, want ik ben bang. De stemmen in mijn hoofd blijven roepen, herhalen steeds dat ik niet veilig ben. Ik luister naar de stemmen, maar zeg niets terug. Ik kijk naar de bosrand en in gedachten loop ik door het bos, waar het stil is en rustig. Ik vergeet waar ik ben en volg mijn fantasie, maar ik blijf de stemmen horen.

Toen ik thuiskwam was ik nog steeds bang, het angstige gevoel en de stemmen gingen niet weg. Slapen lukte niet en ik ging mama halen om me te helpen.

Mama heeft die avond uren naast mijn bed gezeten om mij rustig te krijgen. Later heeft ze me verteld dat ze vanaf die dag al wist dat er iets niet klopte. Zoveel angst en onrust, dit was niet normaal.

De angsten en stemmen gingen niet weg na die eerste schooldag. Ze bleven en ik was de hele tijd bang en in de war. Ik wilde nergens aan meedoen en was het liefst alleen. School vond ik vreselijk en af en toe spijbelde ik. Dan ging ik naar het bos of langs op mijn oude basisschool om het vertrouwde gevoel van vroeger weer even te voelen. Op school maakte ik weinig contact met klasgenoten. Ik wilde geen vriendinnen en ik wilde met niemand praten. Ik zat achter in de klas, weggedoken in mijn veel te grote trui.

Mijn cijfers waren niet goed en ik deed mijn huiswerk niet. Na een paar maanden kreeg mijn mentrix in de gaten dat het niet goed ging met mij en ik werd uitgenodigd voor een gesprek. ‘Waarom spijbelde ik? Waarom isoleerde ik mijzelf? Waarom was ik niet gelukkig?’ vroeg ze. Op dat moment kon ik die vragen niet beantwoorden, ik wist zelf ook niet wat er mis was. De waarheid durfde ik niet te vertellen, ik zei niets over de stemmen en mijn angsten. Maar ik had het gevoel dat ik wat moest zeggen, dus bedacht ik een verhaal over thuis, dat het thuis niet goed ging, dat mijn ouders mij niet goed behandelden. Een actie waar ik nu nog spijt van heb. Maar ik weet nu ook dat ik toen geen verklaring kon geven voor mijn gedrag en ik voelde mij onder druk gezet om een reden te bedenken.

Thuis voelde ik mij ook niet goed, maar het was wel een fijne plaats om te zijn. Veilig bij mijn ouders, zussen en broer die altijd gezelligheid met zich meebrachten. Maar echt meedoen deed ik niet meer. Ook thuis was het moeilijker geworden om contact te maken en het liefst zat ik in mijn eigen wereld.

## 2. Mijn wereld

Maanden later waren de stemmen en angsten er nog steeds en ik begon eraan te wennen. Ze hoorden bij mij en ik accepteerde hen als onderdeel van mijn leven. Ik had een wereld gecreëerd waarin de stemmen thuis hoorden en gaf elke stem een naam. Zo werden ze herkenbaar en vertrouwd, en had ik het gevoel dat ik de stemmen een beetje kon controleren.

Ik bedacht een wereld waar ik mij veilig voelde, een wereld waar ik heen kon vluchten als ik het in de echte wereld niet meer trok. Deze wereld was in Afrika en ik was van plan om daar ook echt heen te gaan.

Van alle stemmen die tegen en over mij praten kan ik er nu acht herkennen, ik heb voor deze stemmen een naam bedacht. De hoofdstem noem ik Julian, hij is de baas. Hij stuurt de andere stemmen aan en hij is ook de baas over mij. Julian en de andere stemmen zijn er omdat ik slecht ben. Julian heeft ontdekt dat ik te zwak ben om mee te draaien in de wereld van de mensen. Hij zegt dat ik eruit zie als een mens, maar in geen enkel opzicht menswaardig ben. Ik moet vernietigd worden ter bescherming van de wereld, zegt hij, want alles wat mooi is, wordt door mij kapot gemaakt. Julian zegt dat hij mijn redder is. Zolang ik naar hem luister en doe wat hij zegt, zal de buitenwereld niet merken wie ik werkelijk ben.

Julian noemt me geen Saskia, maar Lika, dat is mijn naam in de stemmenwereld. Ik vind het makkelijk dat ik daar een andere naam heb, zo weet ik of het stemmen zijn die tegen mij praten of echte mensen.

Julian heeft regels gemaakt, een lange lijst met regels waar ik me aan moet houden. En als ik dat niet doe, volgt er straf. De straffen bestaan uit uren rechtop in bed zitten in plaats van slapen. En soms moet ik mijzelf pijn doen door mezelf te snijden of te branden.

Ik zie slangen. Er is een vrouw die ik vaak zie en zij heeft een slang bij zich. Ze ziet eruit als een heks en ze is kaal. De vrouw zie ik meestal als ik mij bedreigd voel. Soms laat ze de slang los. Ik word vaak 's nachts wakker omdat ik de slang over mijn lijf voel kruipen. Ik ben bang voor slangen en ik vind dit een heel naar gevoel. Ik slaap met mijn rug tegen de muur, zodat ik de vrouw kan zien en weet of de slang bij haar is, of ergens rondkruipt. Als de slang rondkruipt, durf ik mij niet te bewegen.

Als ik slangen zie, wil ik liever niet alleen zijn en ga ik beneden zitten, bij papa en mama. Maar 's nachts kan dat niet.

Ik heb veel boeken over Afrika en kan heerlijk wegdromen als ik die lees. Het lijkt mij een prachtige wereld om heen te gaan. Geen school, geen problemen, alleen maar die prachtige natuur, niet vervuild door mensen zoals ik. Ik geloof dat ik daar in mijn eentje kan overleven, zelfs zonder Julian. Ik heb een boek dat gaat over een jongen die is neergestort met een vliegtuigje in de Canadese wildernis. Het lukt hem om te overleven met alles wat de natuur hem biedt. Dat wil ik ook, maar dan in Afrika. Julian zegt dat ik dit kan, hij vindt het een goed idee. Hij belooft mee te gaan om me ook daar te helpen. Ik moet nog veel leren om te kunnen overleven in de wildernis, ik wil alvast wennen aan kou, pijn en honger. Ik begin samen met Julian te trainen. Ik slaap zonder dekens, ik eet zo min mogelijk en doe mezelf pijn zodat ik aan dat gevoel gewend raak, want ik denk dat lichamelijke pijn niet bestaat, het is alleen maar een gevoel en als je maar genoeg pijn hebt, went dat vanzelf.

Mijn ouders maakten zich ernstig zorgen. Zij zagen dat ik niet gelukkig was en ontdekten dat ik mezelf sneed. Dit was voor hen aanleiding om hulp in te schakelen en ik ging naar een psycholoog.

Ik wilde niet naar een psycholoog en na het eerste gesprek mocht ik haar meteen al niet. Ik was echt niet van plan ook maar iets te vertellen over wat er in mijn hoofd omging. Ik was hartstikke bang. Julian had mij verboden om over hem te praten, dus ik durfde niet te vertellen wat er allemaal gebeurde. De psycholoog wilde dat ik over mijn problemen vertelde, maar ik weigerde dat. Tijdens de sessies hield ik mijn lippen stijf op elkaar.



Uiteindelijk adviseerde de psycholoog mijn ouders om met mij naar een academisch ziekenhuis te gaan voor verder onderzoek. Ik vond dat op z'n zachtst gezegd een idioot plan. Mijn ouders hadden ook zo'n vermoeden dat ik ook daar niet mee zou werken dus hebben ze besloten om die stap nog niet te zetten.

PSYCHOTHERAPEUTEN TEAM BUSSUM, 2000

VERSLAGBRIEF AAN HUISARTS: "(...) In mijn onderzoek komt Saskia naar voren als een intelligent meisje wier ontwikkeling zodanig disharmonisch dreigt te verlopen, dat dit aanleiding geeft tot zorg.

Saskia is in lichamelijk opzicht in de pubertijd gekomen, maar haar sociaal-emotionele ontwikkeling houdt daar zeker geen gelijke tred mee. Ze geeft aan het van jongs af aan prettig te vinden alleen te zijn en momenteel lijkt deze wens alleen maar sterker te worden en lijkt ze er een bepaald genoeg in te scheppen zich te isoleren, zowel op school, als thuis als in haar vrije tijd. Ze heeft weinig aansluiting bij klasgenoten. Er zijn veel stemmingswisselingen en er waren (in de begin periode van de aanmelding) destructieve handelingen.

Ik heb de ouders geadviseerd om bij een kinderpsychiatrische poliklinische setting nadere diagnostiek te laten doen om te bezien in hoeverre bij Saskia sprake is bij van een dreigende stoornis in haar persoonlijkheidsontwikkeling ofwel van een angststoornis. (...)"