

Besprekingen van *Schizofrenie en bergen beklimmen*, Saskia Bos

19-2-2019 door Jim van Os: "Een boek dat even openhartig als adembenemend aangrijpend is. Wat te doen als je op 11-jarige leeftijd opeens allerlei stemmen gaat horen? Stemmen die je leert kennen, waar je een relatie mee krijgt, die een bron vormen van angst en negativiteit - en je leven in de war schoppen.

Hoe vanzelfsprekend lijkt het om je te wenden tot de wereld van de GGZ en de hulpverlening. Maar hoe verwarrend kan het zijn als blijkt dat ze daar op een bepaalde manier naar je zitten te kijken die maakt dat je je soms eerder eenzamer en onbegrepen voelt dan andersom?

De taal van de psychiatrie en het denken van de professionals, weergegeven als quotes uit de vele psychiatrische dossiers die werden aangelegd, vormen een soort spannend subplot dat scherp contrasteert met het persoonlijke verhaal van de schrijfster. Dankzij een warme familie en enkele leraren die haar niet eng vinden gaat het leven tussen de psychiatrie door, inclusief eindexamens.

Maar niets gaat vanzelf. Zonder het de lezer op te leggen voelen we de eenzaamheid en de worsteling rond het verlangen naar eindigheid als reactie op hopeloosheid. De luchtigheid in het schrijven maakt dit element juist impactvoller.

Het werkelijke leerproces echter betreft niet school, maar het ontwikkelen van begrip dat herstel begint bij jezelf. Na elf jaar van diagnoses, medicaties en opnamen komt het inzicht dat je verlaten op de experts in het land van niet-weten dat ggz heet, niet noodzakelijkerwijs de beste strategie is.

Dat je een perspectief moet maken van een pad waarin je groei kunt ervaren, een uitdaging kunt formuleren - om er mee aan de slag te gaan. Met mensen en dieren om je heen die je genoeg vertrouwt om een reis te maken naar nieuwe doelen. Onder eigen regie en de juiste hoeveelheid controle - die goed past bij de eigenwijze Friezin die je gaande het boek steeds beter voor je gaat zien. Met chirurgische precisie extraheert de schrijfster enkele bestanddelen uit de psychiatrie die voor haar, ondanks alles, toch bruikbaar zijn. Ten eerste een diagnose, met daaraan verbonden een klassiek ziektebegrip. Niet om zich af te schrijven, maar om zich aan vast te houden. Ten tweede de uitzondering: de psychiater die luistert, niet wegzet in een hoekje of je wil dwingen om door een bepaalde bril te kijken die niet vibreert met je eigen ervaring. Het mooiste van dit boek is dat de schrijfster kan schrijven. Ze is niet slachtoffer of lijdend voorwerp. Ze verwacht niet ons medelijden of onze liefde. Het is zoals het is. Tussen de regels

voelen we een analytisch persoon die met humor en gepaste distantie een in-en-in dramatisch leven en ontwikkeling beschrijft, kunstig gelardeerd met bizar klinisch-afstandelijke psychiatrische observaties. Overigens zonder te oordelen.

De climax naar de eigen regie is ronduit spannend en inspirerend. Het is ingepakt in een knappe compositie van vallen en opstaan, die maakt dat steeds sneller gaan lezen.

Ik hoop dat de schrijfster nog niet klaar is. Persoonlijk zie ik een tweede boek - graag niet elf jaar wachten Saskia! Een fan."

17-11-2018 door Mathijs Schaap (psychiatrisch verpleegkundige):

"Soms, heel soms, komt je iemand in het leven tegen die diepe indruk op je maakt. Saskia Bos is zo iemand. Geen idee waarom, maar tijdens het congres *Lichamelijke gezondheid en leefstijl in de GGZ* raakte ze me recht op de juiste plek. Na een dag vol leuke, boeiende en leerzame sprekers die allen professional zijn, was daar Saskia als laatste spreker. Ik denk dat het op zijn plek is om te stellen dat zij die dag de GGZ een gezicht én een stem mocht geven.

Haar boek is pakkend, het leest makkelijk weg en laat je niet onberoerd. Het doet me deugd dat er mensen zijn zoals Saskia, die alle bureaucratie en goede ideeën die door professionals zijn bedacht en uitgewerkt, een spiegel voorhoudt over wat wel en niet werkt en tevens wat wel en niet menselijk overkomt op mensen met een psychiatrische diagnose. Saskia draagt haar steentje bij: uit de anonimiteit, weg met het clichébeeld dat er vaak heerst van psychiatrische patiënten. Haar boek zou verplichte leesvoer mogen zijn voor iedere professional in de GGZ."

06-02-2018 door Menno van der Hoek: "Ik ben op de dag dat het boek op de deurmat viel, begonnen met lezen.

Indrukwekkend, in verschillende opzichten. Relativerende humor, scherpe schetsen, nuchtere stijl, ontroerende ervaringen, relaas van absurde benaderingen door ... deskundigen. En niet verzonnen; Saskia heeft als schrijver zelf de ellende, de pijn beleefd, doorleefd.

Dit boek lees ik zeker niet 'in één adem uit', want dat zou zonde zijn. Zoals een mens echt lekkere koekjes niet in één uur allemaal moet opvreten. Uw boek gaat hier wel 'in de separeer' voorzie ik. Het is zo apart en zo waanzinnig goed. Het klinkt als een cliché dat het boek origineel is en aangrijpend is. Dat moet dan maar zo klinken, want het is zo. Op één of ander manier biedt het ook een soort van troost. Kunst doet dat. Kunst moet dat. Ik hoop van harte dat Saskia meer boeken gaat schrijven."

31-08-2016 door Nynka Delcour: "Saskia maakt indruk op me. Ze windt er geen doekjes om en raakt me recht in mijn ziel. Eerst

toen ik haar mocht interviewen voor mijn documentaire *Vuile Was?* en nu weer door haar boek *Schizofrenie en bergen beklimmen*.

Haar boek is eerlijk, openhartig, ontroerend, soms rauw en doorspekt met de humor die haar zo kenmerkt.

Zo knap hoe zij met haar ziekte omgaat, en zo mooi om te zien hoe belangrijk de steun van haar familie is. Haar boek leest als een trein en is een belangrijke bijdrage voor meer begrip over de impact van schizofrenie."

7-05-2016 door Hannie Boumans: "Als moeder van een zoon met schizofrenie volg ik nu al zo'n kleine twintig jaar de wondere wereld van de psychiatrie en alle bewegingen er omheen vanuit het moederperspectief. Ik dacht dat ik het allemaal al gezien en gelezen had. Niet dus. Het boek van Saskia Bos heeft me weer opnieuw leren kijken.

Hoe simpel is het eigenlijk. Je krijgt last, in dit geval, van vervelende stemmen in je hoofd. Je gaat naar de dokter met de vraag om je beter te maken. Hier begint het spannende verhaal, dat leest als een detective, met boeven en helden. Hoe een miljoenenbedrijf met vele slimme mensen de kwaal alleen maar erger maken door traumatiserende behandelmethoden. We volgen de zoektocht van onze hoofdrolspeelster samen met haar dierbare familie naar manieren om invaliderende zeer lastige psychiatrische verschijnselen de baas te worden. Het zoeken is ook naar die ene goede leraar, die ene werkgever en psychiater die het verschil kan maken.

Ik bewonder Saskia om haar doorzettingsvermogen, haar humor, haar scherpe analyses als schrijfster, als psycholoog, filosoof, als dokter en als dochter die in dit boek haar familie in het zonnetje zet.

Hoe heftig is het ook voor familie als je ziet dat bij je dochter medicatie niet helpt, dat opnamen de aandoening alleen maar erger maken. Hoe sterk ben je als familie als je in de kracht van je kind blijft geloven en haar blijft stimuleren door te gaan met wat ze goed kan, wat ook nog blijkt te werken. Voetballen, kilometers fietsen, wandelen met haar hond en krijger Masai, samen rennen en het beklimmen van bergen.

Ik vroeg me af, als overbezorgde moeder, hoe je je kwetsbare dochter alleen op reis durft te laten gaan. Na het lezen van dit boek ben ik dat gaan begrijpen. Die kwetsbare dochter is namelijk beresterk en slim en neemt haar eigen verantwoording. Ze bereidt goed voor en heeft geleerd wat ze aan kan en wat niet. Ze is haar eigen dokter geworden ondanks de psychiatrie en dankzij zichzelf en een handjevol dierbare en toegewijde mensen.

Iedereen, van onwetende burger tot te veel wetende therapeut, psychiater, mensen die met de psychiatrie te maken hebben of hebben gehad, moet dit boek lezen."

26-04-2016 door Erik Rozing (psychiater en auteur van het boek *De psychiater en het meisje*): "Zojuist uitgelezen - een bijzonder egodocument waarin Saskia Bos verslag doet van haar worsteling met de ziekte schizofrenie. Ze beschrijft hoe ze al op jonge leeftijd last krijgt van een psychose, de zoektocht binnen de GGZ naar een diagnose en een behandeling, en daarbuiten, in de bergen, naar rust en betekenisgeving.

Interessant is hoe sommige gebeurtenissen zowel worden beschreven in haar dagboekfragmenten als in de stukken uit haar medisch dossier. Saskia's scherpe observatievermogen en haar gevoel voor humor maken het ook nog eens een plezier om het te lezen.

Een aanrader voor wie ook werkzaam is in de psychiatrie en eigenlijk gewoon voor iedereen die wil weten hoe het leven eruitziet met schizofrenie."

20-04-2016 door Kassandra Goddijn van KOPP-coaching: "*Schizofrenie en bergen beklimmen* is een zeer direct en persoonlijk relaas over de geschiedenis van het leven en de ziekte van Saskia Bos. Saskia vertelt op indringende manier over wat de diagnose 'schizofrenie' destijds betekende voor haar en voor veel, heel veel anderen. En dat is: opsluiting. Figuurlijk in medicatie en behandelafdelingen, letterlijk met enige regelmaat in de isoleercel. Ik kreeg het koud toen ik het las. (...) Als dit het hele verhaal zou zijn, zou het een deprimerend boek zijn geworden. Maar het gaat niet alleen over schizofrenie, het gaat ook over bergen beklimmen. En VOORAL over het verband tussen die twee dingen die ogenschijnlijk niets met elkaar te maken hebben. (...) Het is een prachtig boek geworden, een verhaal van triomf en hoop."

11-04-2016 door Pepijn van der Weide van Astore Zorg: "Afgelopen weekend heb ik het boek *Schizofrenie en bergen beklimmen* gelezen en ik ben erg onder de indruk van het verhaal. Ongelofelijk knap hoe Saskia er in slaagt eerlijk en open een heldere inkijk te geven in haar bewogen leven. Als ik het verhaal lees, dan zie ik steeds een hele leuke en mooie jonge vrouw voor me, die heel veel wilskracht en optimisme toont in een moeilijk leven.

Ik raakte enigszins van slag door fragmenten in het boek van behandelaren. Het onpersoonlijke en ijskoude vakjargon waarmee GGZ professionals over Saskia rapporteren, staat in schril contrast met Saskia's mooie en persoonlijke manier van schrijven. In dat licht denk ik dat het boek een absolute aanrader is voor iedere hulpverlener in de GGZ."

01-03-2016 door Mirre: "Ik heb het boek in twee rukken uitgelezen. Soms wat confronterend, maar een 'feest' der herkenning!! Vol bewondering heb ik gelezen hoe Saskia zich heeft weten te onttrekken aan de met name onzorgvuldige en onjuiste hulpverlening. Daarnaast laat Saskia zien in haar boek dat

schizofrenie zo gek nog niet is ... en meer dan een etiket of een label! Ze omschrijft humoristisch en een tikje cynisch over haar angsten en ontregelingen, maar weer vol passie over haar uitlaatklep ... bergen beklimmen. De openheid (plus vermeldingen van rapportages vanuit de GGZ) vergt moed. Een aanrader voor iedereen met stigmatiserend gedrag, zo eng is schizofrenie helemaal niet!!"

29-02-2016 door Hans van Laéré: "Een mooi, dan weer geestig, dan weer ontroerend verslag van Saskia's tochten over allerlei soorten bergen en door allerlei soorten dalen. Het is een genoegen om al lezend met haar mee te gaan, ook door de dalen, omdat ze overduidelijk alles recht uit het hart vertelt. En er valt te lachen, niet alleen op de toppen, want Saskia is niet alleen een eigenzinnige, maar ook wel eens een wat ondeugende patiënt. Saskia maakt duidelijk wat het voor haar betekent om met schizofrenie te leven, en hoe die betekenis verschoof in de loop van haar reis. Maar ze laat ons vooral zien dat ze niet schizofreen IS, maar schizofrenie HEEFT, en dat ze daarnaast dus nog ruimte heeft om meer in huis te hebben. En dat heeft ze. En daar gaat het boek over. Een bijzondere reis, die eindigt in een mooi slot. Lees zelf maar."

29-02-2016 door Jacqueline Alders: "Het komt niet vaak voor dat ik een boek lees dat leerzaam is, emotioneel zwaar is én me aan het lachen maakt. Saskia laat zien wat schizofrenie is en wat de enorme invloed is van de ziekte op haar en haar omgeving. Ze vertelt hoe de geestelijke gezondheidszorg werkt, of liever gezegd: regelmatig niet werkt. Ze deelt haar liefde voor wandelen in de bergen en laat zien hoe belangrijk het is om een doel te hebben. En dit alles helder en duidelijk beschreven en met een heerlijke humor. Ik lukte me niet om het boek in 1 ruk uit te lezen, het onderwerp is toch dermate aangrijpend dat ik het even opzij moest leggen. Maar dat het wel in 2 rukken ging, is een bevestiging van het schrijftalent van Saskia."

16-02-2016 door Leonie: "Adembenemend boek! Onmogelijk om weg te leggen wanneer je begonnen bent met lezen. *Schizofrenie en bergen* beklimmen is een boek met een lach en een traan. Het geeft een realistisch beeld van de onmacht binnen de psychiatrie. Het boek is met een knipoog en zeer humoristisch geschreven. Ik heb diep respect voor deze jonge vrouw, Saskia is een kanjer met veel doorzettingsvermogen en dit boek beschrijft haar leven met schizofrenie. Echt een aanrader!"