

DETTIG GEBODEN SCHIZOFRENIE

TIEN GEBODEN VOOR DE PATIËNT

1. Gij zult uw medicijnen niet ontrouw zijn.
2. Gij zult een goed dag- en nachtritme aanhouden en zorgen dat u voldoende slaap krijgt.
3. Gij zult stress vermijden.
4. Gij zult uw algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) doen
5. Gij zult u niet te buiten gaan aan overmatig druggebruik.
6. Gij zult een zekere structuur aanbrengen.
7. Gij zult een zekere dagbesteding hebben.
8. Gij zult sociale contacten onderhouden.
9. Gij zult contact houden met uw behandelaar.
10. Gij zult iets aan sport of beweging doen.

NEGEN GEBODEN VOOR DE FAMILIE

1. Gij zult uw schizofrene zoon, dochter, ouder, partner niet betuttelen.
2. Gij zult de patiënt niet opjagen.
3. Gij zult geen druk uitoefenen.
4. Gij zult niet met macht spelen.
5. Gij zult uw schizofreen familielid accepteren.
6. Gij zult geen hoge verwachtingen stellen.
7. Gij zult geduld hebben.
8. Gij zult niet minachten.
9. Gij zult de patiënt niet bang maken dan die al is.

ELF GEBODEN VOOR DE HULPVERLENING

1. Gij zult respect hebben voor uw patiënt.
2. Gij zult zorgvuldig zijn met het stellen van de diagnose en deze zo snel u het weet meedelen.
3. Gij zult uw patiënt op de hoogte stellen van de bijwerkingen van de medicijnen die u voorschrijft.
4. Gij zult openstaan voor wat de patiënt u vertelt.
5. Gij zult uw patiënt, partner en familieleden altijd informeren over het behandelplan.
6. Gij zult zorgen voor continuïteit en zorg op maat (zorg op maat van de patiënt, niet uw maat).
7. Gij zult schizofreniepatiënten hun rust gunnen.
8. Gij zult de achterdocht van de patiënt niet aanwakkeren.
9. Gij zult de bureaucratie tot een minimum beperken.

10. Gij zult uw patiënt wijzen op de pvp (patiëntvertrouwenspersoon).
11. Gij zult uw slechte humeur niet op de patiënt afreageren.

Opdracht 1: Beschrijf in je eigen woorden iets over je aandoening/kwetsbaarheid.

Tot mijn 27ste was ik gelukkig en gezond en leefde zonder zorgen. Ik waande me onkwetsbaar en voelde me als een God. Toen werd ik depressief, argwanend, paranoia, kreeg waanideeën, hoorde stemmen en heb zelfs geprobeerd me zelf van leven te beroven omdat ik zo depressief was en psychisch lijden zo erg was. Ik had alles geprobeerd om beter te voelen (drugs: coke, xtc, lsd, weed etc) maar werd steeds erger. Uiteindelijk gaf ik het op en ging naar een psychiater. Die stelde mijn kwetsbaarheid: lichte schizofrenie met ernstige depressie.

Met dit label en de medicatie voelde ik me weer met beide benen op de grond en niet meer depressief of waan. Ik dacht weer rationeel en kon plannen maken. Ik verdiepte me in het label want ik wist dat als je een expert bent in je kwetsbaarheid je daar beter mee kan omgaan.

Nu 18 jaar later en 8 psychoses verder ben ik ervaringsdeskundige in herstel en empowerment. Elke psychose voel ik me sterker om te herstellen en dat gaat steeds sneller. Maar waardoor de psychoses ontstaan (stress, trauma's etc) weet ik niet en kan ik moeilijk voorkomen. Ik ga nu zorgvuldiger met mijn kwetsbaarheid om:

1. Ik evalueer en probeer mijn gedachten te veranderen door g-schema's.
2. Ik houd wekelijks een signaleringsplan bij.
3. Ik werk halve dagen.
4. Ik houdt me aan de 30 geboden.
5. Ik geniet van leven.
6. Ik zoek mijn passies

Opdracht 2: Is je beeld over je aandoening/kwetsbaarheid in de loop van de tijd veranderd?

Ja, wisselend na de eerste psychose had ik heel veel hoop maar dat is verminderd na 4 psychoses toen ik probeerde te stoppen met medicijnen. Ik kwam tot conclusie dat ik chronisch ziek ben en moet accepteren. Dat pad volg ik nu 4 psychoses lang en de acceptatie wordt steeds groter. Maar ook een beetje hoop: dubbel gevoel.

Opdracht

Opdracht 1: Op welke manier ben jij voor het eerst in aanraking gekomen met de hulpverlening ?

Bij eerste psychose uit een drugmilieu en ik zie de psychiaters ook als (legale) drugdealers. Want alle drug in illegale circuit zijn ooit begonnen in psychiatrie! Daarom

wilde ik ook niet medicatie slikken maar tot het moest! Ik kon niet anders kiezen tussen twee kwaden: isoleer of medicatie!

Opdracht 2: Kun je beschrijven wat de hulpverlening voor jou betekent of heeft betekend?

Mijn eigen regie loslaten en overgeven aan hulp anderen. Opgeven dat ik alles alleen kan doen en accepteren dat ik hulp nodig heb.

Opdracht

Opdracht 1: Beschrijf de betekenis van je rollen in het verleden en in het heden.

Tot mijn 27ste was ik een kleuter, scholier en groeide op tot jongvolwassene. Maar nooit volwassen geworden. Pas jaren na mijn ziekte leerde ik verantwoordelijkheid en mezelf volwassen te gedragen als oom, broer en zoon. Daarnaast als vrijwilliger, lifecoach, zzp'er en nu stagier. Ik voelde vanaf moment ziekte een met ziekte als slachtoffer, handicapte, outcast, loser etc. maar laatste jaren krijg ik steeds meer balans en zelfverzekering en zie mezelf als iemand met een ziekte/kwetsbaarheid. Hoop over paar jaar de ziekte niet meer als last te dragen.

Opdracht 2: Welke verwachtingen en eisen stelde de omgeving en welke verwachtingen en eisen stelde je zelf?

Mijn omgeving eiste dat ik een gezin stichtte en een goede baan had. Maar beide liepen stuk. Ik heb mezelf nog jaren dat doel gesteld maar nu heb ik er vrede mee dat ik vrijwilliger ben en alleen ben. Ik stel nu niet zo hoge eisen als vroeger.

Opdracht

Opdracht 1: Kun je beschrijven wie en wat jou tot steun is of is geweest en wat die steun inhield?

Mijn familie en vooral mijn moeder en zus die jaren mijn mantelzorgers waren en zijn. Ze hielpen met huishouden en koken en zorgde dat ik alleen kon blijven wonen. Na 2010 heb ik woonbegeleiding gekregen die die rollen overnamen. Nu kan ik niet zonder die hulp alleen wonen.

Opdracht 2: Beschrijf waar jij de kracht, moed en hoop vandaan hebt gehaald om door te gaan.

Mijn kracht, moed en hoop komen doordat ik ernstig mishandeld ben en psychisch lijden heb overleefd en ik telkens denk erger zal het nooit worden. En gelukkig is dat nooit erger geweest behalve in 2010 met extra label katatoon. Toen dacht ik dat ik nooit meer zou herstellen... Mijn kracht heb ik door mijn doorzettingsvermogen en discipline. Mijn geloof in mezelf en vertrouwen in toekomst ondanks dat ik negatief

denk en hij erg somber is blijf ik positief. Dat is mijn laatste hoop: “Waar je niet dood van gaat, maakt je sterker!”

Opdracht

Opdracht 1: Voor welke situaties of gebeurtenissen moet jij oppassen?

Grote groepen mensen, drukke plaatsten en plaatsten met veel prikkels. Ik sta daar te open voor ben te gevoelig. Geen agressie etc of onderdrukking.

Opdracht 2: Welke hulp- en overlevingsstrategie heb jij ontwikkeld?

Dat je jezelf continue moet blijven verbeteren, empoweren, leren, durven, dromen etc. geloof in hogere machten en dat alles goed komt. Tevreden met kleine dingen en gelukkig zijn.

Opdracht

Opdracht 1: Welke ervaring heb jij met stigma's?

Ik ben kwartiermaker geweest en heb stigma proberen te bestrijden. Maar de maatschappij wil perfectie en accepteert mensen met handicaps moeilijk. Ze zien het als een rotte appel te midden van de gezonde appels! Het is moeilijk gedachten en ervaringen van maatschappij te veranderen. Het systeem is zoals het is vol fouten, mank etc.

Opdracht 2: Heb je last (gehad) van zelfstigmatisering?

Ja bij mijn eerste psychose en label ging ik geloven dat ik schizofreen was. Pas jaren later leerde ik dat ik schizofrenie had! En het niet was!

Opdracht

Opdracht 1: Hoe zie jij je toekomst?

Ik leef met de dag, de toekomst is een verrassing.....)

Opdracht 2: Wat is voor jou van belang om weer baas te worden en te blijven over je eigen leven?

Eigen regie, controle en verantwoordelijkheid. Streven naar zelfstandigheid, autonomie! Niet van anderen afhankelijk zijn maar dat is utopie!

Hallo Dennis

Hoe gaat het met je? Ik ken je nog niet, maar dat vind ik wel altijd het belangrijkste.

Fijn dat je je herstelverhaal wilt schrijven. Ik kijk uit naar je eerste herstelverhalen en zal vooral proberen je te helpen bij het zoeken naar een rode draad in je leven. Ik heb zelf ook al twee keer deze herstelcursus gedaan en ben daarnaast opgeleid als coach. Telkens weer had ik meer herstel, dat gun ik jou ook.

Jij gaat nu beginnen. Ik kreeg door het schrijven en de feedback meer zelfvertrouwen en groei daar nog steeds in. Als ervaringsdeskundige ben ik nog steeds niet uitgegroeid. Iedere donderdag kan ik je verhalen lezen en je feedback geven.

Je inlogcodes zijn Ggzutrecht-DV als gebruikersnaam en DV2015 als wachtwoord. Ik heb de combinatie getest op de website herstelverhaal.nl en je kunt wat mij betreft aan de slag. Ik hoop van harte dat je er zin in hebt en ik zie je verhalen graag tegemoet. De website wijst zichzelf, een handleiding kan je er ook op vinden.

Ik zou het fijn vinden als je halverwege en aan het eind een evaluatie invult. Dan kan ik daar weer van leren. Alvast bedankt! Maar om te beginnen zal ik graag met je kennismaken.

Ik zal erg kort en globaal mezelf voorstellen. We zullen gedurende je herstelverhaal best wel wat ervaringen uitwisselen. Ik nodig jou bij deze uit om ook jezelf voor te stellen.

Mijn naam is Antonie en ik ben een vrouw van 49 jaar. Ik woon zelfstandig in Utrecht. 18 jaar geleden kwam ik met de psychiatrie in aanraking door mijn eerste psychose. Daardoor verloor ik veel collega's en ook wat vrienden. Familie keek me vanaf dat moment raar aan en het is pas nu dat mondjesmaat de familie wat bijdraait. Ik heb inmiddels een flinke rouwperiode achter de rug door al dit verlies. Ik ben er sterker uitgekomen.

Mijn jeugd was niet zo leuk. Mijn vader was ziek en mijn moeder zorgde vooral voor het huishouden. Beiden hadden zo hun beperkingen en we werden (mijn zus en ik) niet echt begeleid naar volwassen worden. Dat gaf ik mijn puberteit al een vroege volwassenheid met beperkingen. Mijn zus heeft nog heel veel problemen met onze opvoeding en wil geen contact meer met mij en mijn moeder. Dat vind ik op z'n zachtst gezegd niet leuk en moeilijk om te accepteren. Mijn vader is inmiddels aan zijn ziekte overleden. Ik zorg vaak voor mijn moeder.

Ik heb geen kinderen en na een aantal relaties geen partner. Wel komt het buurtteam Utrecht over de vloer en word ik nog steeds in de tweede lijn bij Altrecht behandeld. Verder doe ik vrijwilligerswerk en wil dit jaar op 10 uur uitkomen per week met balans in mijn leven. Balans zoeken en houden vergt veel energie. Ik ben dan ook regelmatig moe. Uitputting probeer ik te voorkomen want dan krijg ik meer last van mijn kwetsbaarheid en ligt een volgende psychose op de loer. Soms moet ik echt op eieren lopen. Heb jij dat ook?

Mijn laatste psychose was in 2012 en ik leef met vallen en opstaan. Wel doe ik veel aan herstel en heb daardoor inmiddels best wat veerkracht. Ik heb weer wat zicht op mijn toekomst en dat vind ik heel mooi om weer te hebben. Het invullen van mijn

toekomst en het bewaren van geduld om niet te snel te gaan is momenteel mijn uitdaging. Teveel uitdagingen tegelijkertijd is mijn valkuil.

Ik heb momenteel wel hoop op persoonlijke groei. Ook geniet ik van steun van mensen om mij heen. Dat vind ik fijn.

Tenslotte heb ik naast mijn vrijwilligerswerk mijn handen vol om de ballen in de lucht te houden. Het huishouden vraagt tijd en de keuken is een hobby van mij. Verder wandel ik graag en geniet regelmatig van sociaal contact. Gister heb ik genoten van een middagje wandelen. Daar knap ik erg van op. Vanmiddag wacht de afwas. Daarna koken, dat vraagt om even door te zetten. En dat lukt niet altijd. Wat dat betreft ben ik nog steeds herstellende.

Nu Dennis, de pen is aan jou!

Hoi Antonie,

Opdracht

Vóór je begint met jouw herstelverhaal, willen wij je vragen de volgende opdracht te maken.

1. Kennismaking: stel je zelf voor.

Hoe zie jij herstel?

Ik ben Dennis met nick Anthony als alias (te gebruiken in publiek)

Ik heb LTS, MTS en HTS Elektrotechniek gedaan maar op HTS na 2^e jaar gedoubleerd. Daarna nogmaals HTS bedrijfskunde geprobeerd. Toen 8 jaar bij adviesbureau gezeten als tekenaar/technicus. Kreeg psychose en werd ziek op 27ste op toppunt van mijn leven! Had de piek bereikt de weg naar beneden en verder....WAO, vrijwilligerswerk in STIP, (steunpunt Psychiatrie zoetermeer) en vervolgens nogmaakt geprobeerd de maatschappij in te komen met eigen bedrijf (zzp in headdress-coaching.nl als (e)lifecoach. Werd psychotisch door stress na 1 jaar weken en moest stoppen en belandde in isoleer met diagnose katatone schizofrenie. Nu 4 jaar herstel en bezig met kwaliteitsmanagement afstudeerscriptie in stage bij GGZ leidschendam opdracht MTO 9medewerkerstevredenbheidsonderzoek). Ben 20 mei begonnen en neem wekelijks interviews af tot 20 juli en eind scriptie dec2015.

Prive en hobby's: lezen, wandelen, fietsen, salsa, muziek (R&B) hip hop house etc. Lees veel fantasie en avontuur. Hou van SI-FI films en heb heeeeeeel veel films gezien. En elke maand naar bios en elke week terras met vrienden. Uitgaan naar feesten en salsafeesten om de maand.

Ben 47, in leiden geboren en Surinaams-Hindostaans afkomst.

Heb veel relaties gehad 4 grote liefdes en veel one-night-stands.

Heb een valkparkiet en ben autodidact.

Herstel is voor mij:

(Zie Gagne 2004) Fasen:

1. Overweldigd worden door aandoening
2. Worstelen met aandoening
3. Leven met aandoening
4. Leven voorbij aandoening.

Ik zit nu in fase 3:

Besef is gegroeid en kan redelijk omgaan met mijn handicap/zwakheid. Heb hierdoor minder angst ook door gebruik medicatie etc. En ruimte voor mijn sterke kanten te ontdekken via reflectie (dagelijks). In deze fase leer ik loskomen van mijn emotionele zelf en meer in rol van observerende zelf en analytische zelf te zitten. Dus alle drie in balans te brengen.

Opdracht:

Wat zou jij willen beschrijven in je herstelverhaal oftewel: wat is de kern van jouw verhaal?

Leg uit waarom het voor jou belangrijk is je herstelverhaal op te schrijven.

Mijn kern is: "waar je niet dood van gaat, maakt je sterker!" Empower en geef nooit op!

Hier mijn herstelverhaal en tevens voorstellen...:

Citaat;

"Elke dag is een gift, dus maak er het beste van!"

Titel;

Verdriet dat maar niet komen wil.

1.

Tot mijn 27ste was ik gezond had alleen last van een beetje hooikoorts.

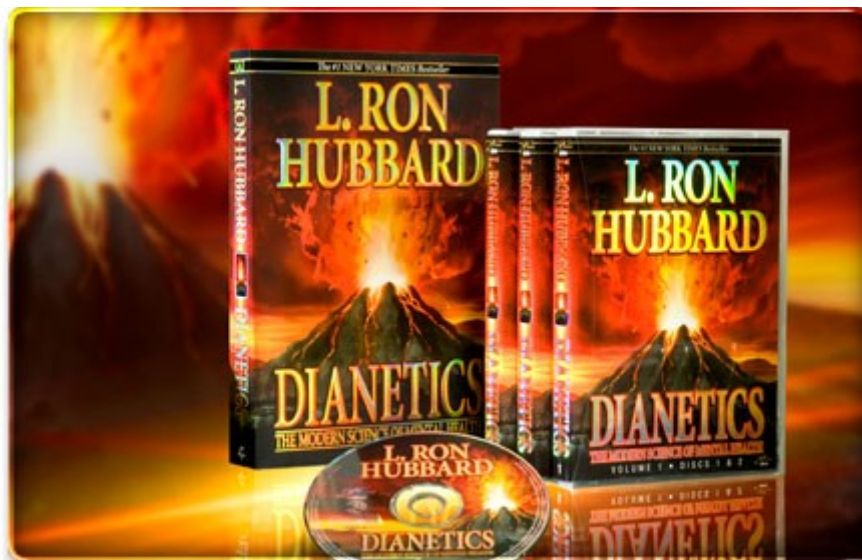
Op mijn 27ste kreeg ik schizofrenie Mijn leven veranderde in een oog-omslag Na een psychose.

10 jaar later kijk ik terug hoe mijn leven is geweest de afgelopen 10 zieke jaren en loopt hij steeds verder achteruit ben gegaan.

Tot slot trek ik mijn conclusie.

In de periode 1992/1993 merkte Anthony dat zijn rationeel verstand achteruit ging . Hij kon niet goed meer leren. En sommige grapjes op zijn werk begreep hij niet. Hij was niet meer de gene die lachte, hij werd uitgelachen. Dat deed hem zoeken naar een oplossing. Hoe kon het komen dat hij mentaal aan het afsterven was. Hij had toch LTS, MTS met een diploma behaald allemaal 7- en 8-ten. Waarom begon zijn geheugen hem in de steek te laten?? Hij ging op zoek naar antwoorden. Begon veel boeken te lezen over psychologie en het geheugen. Over leren en onthouden. Maar niets gaf hem duidelijke uitleg over wat er met hem gebeurde. Tot dat hij een folder over een boek van een schrijver tegen kwam. De man heette Tom Cruise Het was in het huis van zijn broertje. Zijn broertje was samen met zijn vriendin op vakantie. En Anthony mocht voor het huis zorgen. Zijn broertje woonde samen met een vriendin. Anthony woonde toen nog bij zijn ouders. Hij kwam die dag in het huis van zijn broer en er lagen wat brieven en folders bij de deur. Hij pakte ze op en liep er mee naar de woonkamer. Gooide ze op tafel. Toen ging hij wat drinken pakken uit de ijskast. Liep terug en ging zitten en zijn oog viel op een folder met de tekst "hoe gebruik je je verstand." Hij dacht na over die vraag en kon hem niet beantwoorden. Hij pakte de folder en begon te lezen. "Het verstand is een machine, die net als een computer werkt. Alle opdrachten moeten door de programmeur worden geprogrammeerd. Alle programmeercodes moeten kloppen zodat je verstand net als een computer er begrijpelijke taal van kan maken." Hij dacht na, ja idd mijn verstand is idd als een computer maar wat kan ik eraan doen. Hij hapert. Hij las verder; "Als een computer kan je je verstand ook oefenen beter te functioneren. Tom Cruise heeft methodes

ontwikkeld om je beter te kunnen helpen je verstand te gebruiken. Zo begint het met definitie van woorden. In je leven heb je een grote woordenschat opgebouwd. (programmeercode). Maar sommige mensen maken van hun woordenschat een zootje. Die vullen onbekende woorden zelf in. Geven een eigen definitie of wat er op lijkt aan het woord. Of je hebt verkeerde definities overgenomen van andere mensen. En als je leest of leert en de tekst niet begrijpt dat ligt het niet aan jou, maar aan verkeerde definities van woorden.” Hij dacht bij bij zichzelf helemaal gelijk nu snap tegenwoordig weinig meer, dat komt ook doordat hij te lui was om een woordenboek te pakken. “Daarom mislukt alles” ;dacht hij. “Of heb ik het bij het verkeerde eind. Er ging een wereld voor me open. Wat zou het mooi zijn als ik alle onbekende woorden, de gaten in mijn geheugen zou opvullen. Dan heb ik geen last meer van onbegrip. Dan begrijp ik alles. Ik begon te dromen over een betere wereld waar ik eens een keer zou slagen in plaats van te falen.” Hij las verder;” Tom Cruise heeft een boek geschreven genaamd “The Mind” waarin je samen met een mentor geholpen wordt om je verstand te laten groeien. Door oefeningen samen te doen kan je beiden een hogere entiteit behalen. Zo klim je beiden door oefening op de ladder naar wijsheid. De lessen zijn zo in elkaar gezet dat als je gevorderd bent jij je lessen ook op een ander kan overdragen en jij de mentor wordt. De technieken kunnen niet alleen in je eigen omgeving helpen maar ook op je werk en andere gebieden.” Hij kreeg de wildste fantasieën. Hij zag zichzelf uit dat dal komen en alle problemen waar hij mee zat, oplossen. Hij werd gemotiveerd. Hij zag het licht in de duisternis. Hij dacht dit is wat ik nodig heb. Hij las verder; “Het boek kunt u bestellen door de folder in te vullen met naam en gegevens en op te sturen naar de scientology kerk in Amsterdam, bla , bla”. Meteen pakte Anthony een pen en vulde het formulier in. Hij voelde zich goed. Hij was zo in de wolken van deze ontwikkeling dat hij vergat dat de folder niet van hem was. Hij voelde zich een dief in het huis van zijn broertje. Maar dacht hij; “Mijn broertje zal zelf wel een nieuw foldertje krijgen. Anders zorg ik ervoor”. Hij ruimte zijn glas op en ging naar huis onderweg deed hij de folder op de post.



Een paar weken later kreeg hij het boek thuis. Hij begon gelijk te lezen en kon het niet meer weg leggen. Tot hij bij de oefeningen kwam waarbij ik een mentor nodig had. Die had ie niet dus hij was teleurgesteld. Hij legde het boek even weg en ging door met

zijn dagelijkse bezigheden. Hij werkte toen bij een technisch adviesbureau. Daar werkte hij een paar jaar. Hij vond dat hij wel lang tekenaar was. En besloot naar een hogere functie te solliciteren. Tot zijn stomme verbazing zeiden zijn chefs dat hij meer in zijn mars had om tekenaar/technicus te worden hij kon aankomend technicus worden. Zelf vond hij het te hoog gegrepen. Maar zijn chefs waren ervan overtuigd als hij daarnaast de avond HTS zou doen komt alles wel goed.



Toen kwam er een aanbieding om naar het buitenland te gaan. Er moest iets gebeuren. Hij zat steeds dieper in het uitgaans- en drugscircuit. Buitenland was een ontsnapping aan die wereld.

En het wilde niet lukken met de avond-HTS zijn had nog geen voldoende gehaald. Dus nam hij het aanbod aan en ging naar Indonesië. Jakarta om precies te zijn. Hij zou over 2 dagen vertrekken. Koffers gepakt en samen met een collega naar Schiphol. Vandaar was het 14 uur vliegen naar Jakarta met stop in Singapore. Daar op de luchthaven konden ze even de benen strekken. De luchthaven zag er zeer mooi uit. Overall prullenbakken. En hij hoorde dat er straf stond op vuil op straat gooien. Ze kochten was drinken en gingen terug naar het vliegtuig. Door naar Jakarta. Op Jakarta aangekomen namen ze een jeep naar het guesthouse. Daar kreeg hij een eigen kamer. Ze sliepen in het house met zijn vieren. En ze hadden een kok en een televisie. Dus dat was mooi. Ook de was werd gedaan. Die moest in een mand op de kamer. Hij werd rond geleid. Het was een groot huis. Daarna ging hij slapen. Het was een lange vlucht.

Volgende dag naar het werk met de jeep. Ze zaten erin met zijn vieren. Het werk was het zelfde als in Nederland. Hij moest werk voorbereiden voor tekenaars. Hij merkte dat de mensen zeer vriendelijk waren. Te vriendelijk, je zou er wat achter zoeken. En dat klopte want de corruptie in dat land was groot. Zo moest er een project op tijd af. En dat lukte niet met de onderaannemer. Maar toen we met een voetbalshirt van het Nederlands elftal aankwamen. Kon het ineens wel op tijd af. De mensen waren gezellig. Maar het was er erg heet. Heel heet. 30 graden of warmer.

Maar de dagen gingen nuttig voorbij. De vriendin van zijn broertje had gevraagd of hij ook langs haar oma wilde gaan om de groeten te doen. Dus ging hij samen met een tekenaar die hem de weg wees. De oma was erg aardig. Ze handelde in T-shirts. En hij kreeg er een. Daarna hebben ze nog gezellig zitten eten in een restaurant van een zoon van die oma. Erg lekker.

Ook op straat kon je zomaar saté kopen. Maar er werd aangeraden om dat niet te eten , ongezond.

Hij bleef er 3 maanden ging er ook s'avonds stappen met zijn collega's. Hoewel hij gestopt was met de drugs. Kwamen de andere verleidingen op hem af. Hij dronk wel; een biertje. Maar toe bleek dat helemaal aan de andere kant van de wereld ook nog volop xtc en coke aanwezig waren. Was hij voor de verleiding gevallen. Ze gingen naar clubs waar alleen maar hoeren en pooiers kwamen. Als je uit het westen kwam was je een wandelende geldboom. Hoeren zat , ze hingen als bosjes om hem heen. Dus eindigde hij met een hoer in bed. Hoe hij langs de balie zonder creditcard kwam wist hij niet meer. Hij stond strak van de xtc en coke. Hij keek naast zich ze sliep. Hij had haar nog niet betaald en zou ook het hotel moeten betalen. Dat geld had hij niet. Dus kleedde hij zich aan en sloop weg uit het hotel. Daarna met taxi naar "huis".

Volgende dag moest Anthony weer aan het werk. Hij was moe van de vorige nacht. En met zijn werkzaamheden ging het niet goed. Hij verhulde zijn fouten en probeerde zoveel mogelijk zijn best te doen ondanks dat ie het gevoel had dat zijn verstandelijk vermogen aan het afnemen was. Hij had tijdens zijn uitzending zich voorgenomen een cursus te volgen maar daar was ook niets van gekomen.

Aan het einde van de drie maanden belde hij naar Nederland en vroeg aan zijn chef of hij nog een paar welen vakantie mocht nemen nu hij toch hier was. Dus ging hij naar Bali.

De secretaresse boekte een hotel voor hem. Hij kwam in een duur hotel. Dat geld had hij niet nadat hij merkte dat op Koninginnedag veel hoge pieten op het feest waren. Dus schreef hij zich in bij een appartementencomplex in kutabeach. Daar had ie een kamer waar hij buiten in de lucht douchte. Zijn vakantie was mooi. Hij ging kanovaren op een wilde rivier, ging veel zwemmen in de zee en naar een dierentuin. Waar hij met een krokodil mocht spelen. Dat kon omdat zijn bek was dichtgeplakt. Al gauw liep hij een leuke meid tegen het lijf en deden ze samen dingen. Ze gingen uit eten en samen naar de film. Op een avond ging hij alleen uit en kwam dronken terug in de wijk waar zijn appartement stond. Er kwamen arme kinderen bedelen om geld, want daar zien ze elke westerling als potentiële geldboom. De sfeer werd grimmig en hij merkte dat zijn buiktasje open was. Ze probeerden hem te beroven. Toe kwam er een man op een brommer. Hij schreeuwde de kinderen weg en gaf hem een lift naar het appartement. De man bleek Nederlands te zijn en eigenaar van een restaurant waar hij had gegeten. Hij bedankte de man en ging slapen.

De volgende dag hoorde hij op het strand dat je gebakken eieren kon eten in een afgelegen restaurant waar geestverruimende middelen in zatten; Paddenstoelen!!!. Hij voelde zich inmiddels zo avontuurlijk dat hij dat wel eens wilde proberen. Dus ging hij daar samen met zijn nieuwe vakantie vriendin eten. Hij merkte de hele avond weinig van de paddestoelen. Maar in zijn appartement toen hij in de spiegel keek dacht hij bij zichzelf. Ik ben de duivel. Daarom lukt het me niet om te stoppen met die drugs en sex. Hij was zo overtuigd dat ie de duivel was. Dat ie er bang van werd. Nooit meer paddenstoelen...

Met zijn vriendin lukte de seks niet zo dus kreeg hij een verleidelijk aanbod van een lokale Balinees. Die wilde zijn zus wel verhuren. Dus ging hij mee op een brommer

naar een afgelegen huisje. Daar had ie sex met een mooi vrouw voor een spot goedkope prijs.

Ook ging hij vaak kijken naar het kippevechten. En liet zich inspireren door de lokale godsdienst en haar gewoonten. Zo bracht hij zijn tijd door tot de weken om waren en het tijd werd naar huis te gaan. Om weer te werken...



Thuis gekomen ging Anthony dagelijks naar zijn werk maar kreeg snel zijn oude problemen weer. Zijn geheugen en rationeel verstand begonnen weer af te nemen en hij werd er weer er boos over. Hij vond het boek van Tom Cruise na die paar maanden weer. En besloot op zoek te gaan naar een mentor. Omdat hij niemand kon vinden nam hij contact op met de scientology kerk in Amsterdam. Daar hadden ze mentors zat zeiden ze. Dus maakte hij een afspraak en ging langs. Hij kreeg een intake gesprek met een van de leden. Daarbij voelde hij zich zo vertrouwd dat ik mijn hele hebben en houden uit kraamde. Hij was zo onder de indruk van de man die me zo lief uit praten dat hij zelfs zijn telefoon niet opnam. Hij vertelde hem van de problemen op zijn werk en de problemen op school met leren dat hij zijn avond HTS niet meer kon bij houden. Of hij te hoog had gegrepen. Ook MBO opleidingen lukten niet meer. Hij vertelde hem van zijn mislukte relaties en hij was zo emotioneel dat hij begon te huilen. Kennelijk onder de indruk maakte de man hem wijs, dat zij alle problemen konden wegnemen. De man vertelde van een meter die zij hadden waarmee ze de emoties die me blokkeerde weg konden nemen die het leren bemoeilijkten. De e-meter. Anthony kreeg meteen een demonstratie. De meter bestond uit twee metalen buizen waar stroom door heen gaat. Lage stroom. Hij vertelde dat als je lichaam blokkeerde de stroom moeilijker door het lichaam loopt. En als je dan verteld bij welke gedachte de meter uitsloeg ze de emotie konden aanpakken met auditeren. Auditeren was dan door vragen te stellen waar door je die emotie had en zo door te vragen tot de bron gevonden was en de emotie ongedaan kon maken door er een andere in de plaats te

geven of gewoon wegte nemen door logisch te redeneren. Hij was zeer onder de indruk van het gebeuren. Voor hij aan de cursus kon beginnen moest hij een intelligentie test afnemen. Dat deed Anthony en volgens de test stond hij er zeer slecht voor. Hij had veel emoties en zijn IQ en EQ waren veel te laag. Veel audits kon het wegnemen dus bood de man hem een cursus aan.

Ik wilde al te graag geholpen worden ik was in een euforische stemming ik had alles over om geholpen te worden. Hij zei me dat er verschillende cursussen waren en liet me een ladder zien op weg naar een leven voor wijsheid en een vrije geest. De hoge prijs 3000 gulden boeide me niet ik wilde meteen beginnen. Dus tekende een contract.

Hoe Anthony aan het geld moest komen had hij niet gedacht. Later begon hij zich zorgen te maken. Dus verkocht hij zijn auto. Het was een mooie Audi die hij al een paar jaar had. Maar ik wilde weer gezond worden.

Anthony ging trouw elke week naar de kerk waar ik veel las en cursussen deed met een mentor. En hij kreeg veel audits. Na de oefeningen had hij even een lucide moment. Dat duurde maar even maar hij raakte eraan verslaafd. De kerk bracht hem waarde en normen bij. En ik moest ook stoppen met uitgaan. Want tijdens het uitgaan gebruikte hij vaak drugs. Vaak XTC en coke, soms ook wel eens LSD. Dus dat kwam alle maal bij de cursus naar boven. Ik moest hij zijn oude levensstijl opgeven. Hij zag zijn vrienden minder en besteedde zijn tijd vaak in de kerk. Als hij terug kijkt had hij veel waanideeën gehad tijdens het uitgaan. Zo was het een keer op een feestje dat hij na een XTC een hand van iemand ouders zag worden en dat ik een paar seconden. Dat vond hij al eng. En ik had tijdens die weekends in Amsterdam ook wel een hallucinatie. Zo dacht ik dat ik een keer in een bar een vrouw die me bediende een buitenaards wezen was. Ze zag er heel eng uit. Ook toen hij in de bus stapte en dacht dat de chauffeur buitenaards was. Hij werd steeds achterdochtiger. Mensen in de bus durfde hij niet meer aan te kijken of hij had het gevoel dat ze hem aanstaarde. In op de cursus oefende hij dus vaak om mensen aan te kijken recht in de ogen als hij met ze praat. Zo had hij steeds het gevoel dat hij vooruit ging. Maar niet besepte dat het steeds slechter met hem ging.

Ook op zijn werk had hij veel woorden met collega's. Hij dacht dat er een complot tegen hem was op zijn werk. En op de cursus kregen zijn vermoedens gelijk. De kerk zei hem dat er mensen zijn die hem wilden onderdrukken en hij kreeg de tools hoe ermee om te gaan. Maar zelf zeg hij niet dat het steeds erger met hem werd. Aan de ene kant ging het slecht en aan de andere kant kreeg hij de middelen om ermee om te gaan.

Ook zijn ouders en familie begonnen zich steeds meer zorgen om hem te maken. Hij was te vaak bij de kerk en hij maakte veel ruzie met iedereen. Ook met zijn vader. Het werd zelfs zo erg dat hij slaande ruzie kreeg met zijn vader en hij buiten door zijn zus weer tot bedaren werd geroepen. Ook begonnen de wanen die hij had op te spelen. Op een gegeven moment het vermoedde hij dat er iets gebeurde, hij wist niet wat maar de spanning die hij voelde was groot. Toen hij de ketel in het verwarmingshok voelde dacht ik dat die ketel op springen stond. Het wijzertje stond op rood en het was erg heet. Hij gilte "iedereen naar buiten de verwarmingsketel gaat ontploffen." Hij was zo in paniek dat mijn ouders en me zussen mee gingen naar buiten . Een maal buiten bleek loos alarm maar ik was er echt van overtuigt.

Alles in zijn leven werd erger. Ook zijn vriendin maakte het uit. Ze zei hem dat hij teveel tijd in kerk stopte en hun ruzies werden steeds heftiger. Ze maakte ruzie om de

gekste dingen. Zo was het dat hij een keer bij haar was en wilde douchen. Maar haar konijn stond in de douche. Die wilde ze er niet uit halen. Toe zei hij; "of het konijn eruit of ik eruit!!". Hij zag het al aankomen want ik wilde al lang van haar af. Ze had suikerziekte en prikte elke avond dat vond hij geen prettig gezicht Ze zag eruit als een junk. Maar daarom durfde hij het niet uit te maken. Zo'n schijter was het wel.

Op zijn werk ging het ook al niet beter hij ging steeds meer collega's wantrouwen en werd naar de archief gedegradeerd. Ook moest hij soms van zijn werkgever een systeem opnemen in een buitengebouw waar ze aan werkten. Zo moest ik een keer naar een gebouw van de belastingdienst. Hij moest daar de huidige elektrische installatie opnemen. Hij vond het wel leuk kreeg een auto mee en kon alleen werken. Maar hij werd dagelijks steeds vermoeider. Hij kwam laat zijn bed uit en tijdens zijn werk ging hij vaak naar toilet, om even te dutten. Tijdens het opnemen liep hij door het gebouw. Kamer in kamer uit en allemaal mensen. Hij zei dat ik de installatie kwam opnemen en noteerde het aantal brand melders en verlichting op tekeningen. Maar het was een groot gebouw en me verstand was als een zeef. Hij vergat dingen en werd daarbij ook steeds argwanend. Hij voelde zich tijd op tijd onzeker en dacht dat er drugs in de koffie zaten. Dus dronk hij geen koffie meer. Hij nam zijn eigen eten en drinken mee. Dat ging zo een paar weken door.

Hij vertelde alles in de auditsessies die hij kreeg en deed dan bij **scientology** ook nog een ontdrugskuur van veel vitamine en veel bezoek aan de sauna.. Dat hielp allemaal niet hij kreeg steeds sterkere waanideeën. En steeds meer argwaan. Overal zag hij oude verleidingen van het leven dat hij vroeger leidde en dacht dat het daardoor kwam. Hij ging vroeger vaak naar de hoeren en kreeg tijdens de sessies te horen dat het ook slechte waarde en normen waren. Maar Tijdens die periode van onthouding. Die soms maanden duurde kon Hij het soms niet laten want de verleiding was te groot.

Anthony dacht vaak aan zijn wilde jaren. Zo rolde hij in de wereld van hoeren en pooiers toen hij vroeger in een achterstandswijk woonde. Hij was een jaar of 10 toen hij met een klas genootje meeding naar zijn moeder. Richard heette die. Zijn moeder was hoer in de hoerenstaat. Daarmee ging hij vaak mee om boodschappen voor Richards moeder te doen. Ze moesten meestal een dagmaaltijd halen. Richards moeder zwaaide altijd vanachter de ramen. Ze was blond en had lang krullend haar. En grote borsten, daar was Anthony gek op. Zij was de rede waarom hij op blond en grote tieten viel. Daarna kwam ze aan de deur. Anthony was stiekem verliefd op zijn moeder maar dat wist Richard niet. Gelukkig maar. Richards moeder liep dan de gang door. Anthony liep dan achter haar aan. Hij zag haar lopen in haar string en BH. Ze had meestal weinig om het lijf. Dat wond hem op. In de keuken pakte ze haar portemonnee en zei ze dan; "Ik heb vandaag trek in shoarma, gaan jullie maar naar die shoarmazaak op de hoek en neem maar een portie voor me mee, het kleingeld mochten jullie houden." Dus liepen we blij naar de shoarmazaak. Meestal was het niet druk. De allochtoon was erg vriendelijk en wist wie Richards moeder was. Volgens mij was hij ook stiekem verliefd op Richards moeder. "Zo kleine duivels, komen jullie weer eens klieren??"zei hij. "Ik kom een broodje shoarma halen voor me moeder"; zei Richard. "Meenemen neem ik aan ? " zei de shoarmaboer. "Ja, graag"; zei Richard. "Dat is dan 7 gulden, alsjeblijft". Richard gaf het tientje van zijn moeder. Hij rekende uit 10 min 7 is 3 daar kunnen we lekkere dingen mee halen. Hij vroeg me of Anthony wat wilde drinken. "Doe mij maar een cola"; zei Anthony. "En twee cola, graag" zei

Richard. Had ie nog een gulden over. Die zou ie bewaren voor een volgende keer. Shoarma en hoeren dat waren de twee dingen waar Anthony van hield. Ook toen hij ging stappen op 18 jarige leeftijd. Na het stappen als ze niets versierd hadden hij en zijn vrienden, gingen ze naar de hoeren. Altijd wel spannend. Eerst naar de shoarma daarna naar de hoeren. Daar waren sommige hoeren niet blij mee als Anthony dan vroeg hoeveel. "Vraag maar een ander je stinkt naar knoflook!!";zei ze dan. Aan de volgende vroeg hij hetzelfde. Soms zat het mee soms tegen. Tegen de tijd dat ze naar de hoeren gingen was het al 5 uur. Daarom gingen ze eerst naar de shoarma die ging om 5 uur dicht. Maar de hoeren gingen tot laat door.

Dus ging hij tijdens zijn sessies toch stiekem naar de hoeren. Hij voelde dat de duivel hem op de hielen zat, en en zijn volgelingen; de hoeren, en drugs hem steeds weer in de afgrond probeerde te trekken. Zo ging het een paar maanden ups en downs. Tot hij helemaal stopte met hoeren en drugs. Dat was nadat hij weer eens naar de hoeren was gegaan. Vroeger nam hij een half uur voordat hij ging een halfje XTC. Maar hij had de drugs afgezwerd. Hij liep weer in Amsterdam langs de wallen. En er zaten weer leuke meisjes tussen. Maar dit keer voelde het anders. Hij had het gevoel dat hij overal naar binnen mocht. Normaal kreeg =hij vaak nee. Wellicht kwam dat door zijn uiterlijk. Hij was tenslotte een neger. Maar dat was niet aan hem te merken. Ze zeggen dat negers grote lullen hebben. Nou dat is een fabeltje. Anthony was niet trots op mijn lul. "Beter een kleine die steigert dan een grote die weigert!!" ; dacht hij dan. Was de duivel hier aan het werk?? Kwam er in hem op?? Ja ze wilde natuurlijk zijn sperma. Omdat hij een koningszoon was. Dat ze na de seks stiekem dat condoom uit de vuilnisbak vissen. En dan via inseminatie toch zwanger raken. Maar niet nu. Hij zorgde ervoor dat hij deze keer zijn condoom meenam. Een lekker blond mokkel met grote tieten stond alweer te zwaaien. "Die moet ik nemen , anders is ze weer bezet!"; dacht hij. Hij liep naar het raam. "Hoeveel" ; zei hij. "50, pijpen of neuken"zei ze. "Liever neuken ?" zei hij. En ze drukte de deur open. Hij liep achter haar aan in een lange gang. Aan weerszijden allemaal kamers. "Het is de laatste kamer"zei ze. "kleed je vast maar uit, ik kom" Hij liep door naar de achterste kamer. Zag er knus uit. Rood licht aan de muur en een eenpersoonsbed. Met daarop een baddoek. En een stoel, een wastafel en een make-up hoekje. Hij kleedde zich alvast uit. Schoenen uit. Sokken uit. Broek uit. "Lukt het??" vroeg ze vanuit een andere ruimte. "Ja hoor, prima" zei hij. Toen hij helemaal naakt was kwam ze binnen. "Eerst betalen!!."zei ze. Hij pakte 50 gulden. "Als je blijft!" zei hij . "Dank je, hoe wil je het? "vroeg ze. "Nou gewoon rechttoe recht aan"zei Anthony. Ze kleedde zich uit. Ze had een tattoo boven haar bil. Je weet wel van die vleugels. Zag er geil uit. Hij kon haast niet wachten. Hij kreeg al een stijve. "Zo, zo je hebt er zin in" zei ze. "Ja ik kan haast niet wachten."zei hij. "Eerst wassen, kom maar naar de wastafel."zei ze. Ze waste hem en droogde zijn lul af. Door het warme water was zijn erectie niet verdwenen. Hij was nog geil. Elke keer kwamen gedachten bij hem op. "Zij is een slavin van de duivel en ik moet de kerk volgen." Dacht hij. "Maar hij wilde haar echt. Dus dacht; "Ik biecht het wel op dan vergeven ze me....". Ze pakte een condoom en deed hem om. Ze deed het heel handig. Toen begon ze hem af te trekken. Je zag zo dat ze professioneel was. Ze ging op het bed liggen. Hij kroop op haar. Ging in haar. Dieper, steeds dieper. En stootte , steeds harder en sneller. Het was lekker. De gedachten bleven komen maar zijn vlees was sterker. Hij kon niet stoppen. "Van achter" vroeg hij opeens. "Kost wel extra hoor...."zei ze. "Laat maar...." En hij ging verder. Harder en sneller. Ik zal haar leren die trut. Ik neuk dat zakelijke wel weg. Ze kreunde "kom je al". "Nee, nog niet" zei hij. "Ik heb niet de hele

dagf de tijd hoor....”zei ze. Hij werd boos. Wat een teef “ik heb toch betaald”dacht hij dus kom ik ook. Hij stootte steeds sneller en harder. En kwam klaar. Gelijk dacht hij aan zijn sperma. Dat mag ze niet krijgen. Hij rolde het condoom af en maakte er een knoop in. Stiekem legde hij het in zijn broekzak. “Mag ik nog een sigaret roken?” vroeg hij nadat hij was aangekleed. “Oké, maar daarna moet je weg hoor ik heb nog meer klanten.” Zo erg was ze toch niet. Hij bood haar ook een aan. Samen rookte ze een sigaret. “Zit je lang in het vak?” vroeg hij. “Gaat je niets aan”. zei ze. Erg spraakzaam was ze niet. Gelukkig is dit mijn laatste keer dacht hij. Daarna liepen ze samen naar de deur. Hij nam afscheid en ging op weg.

2.

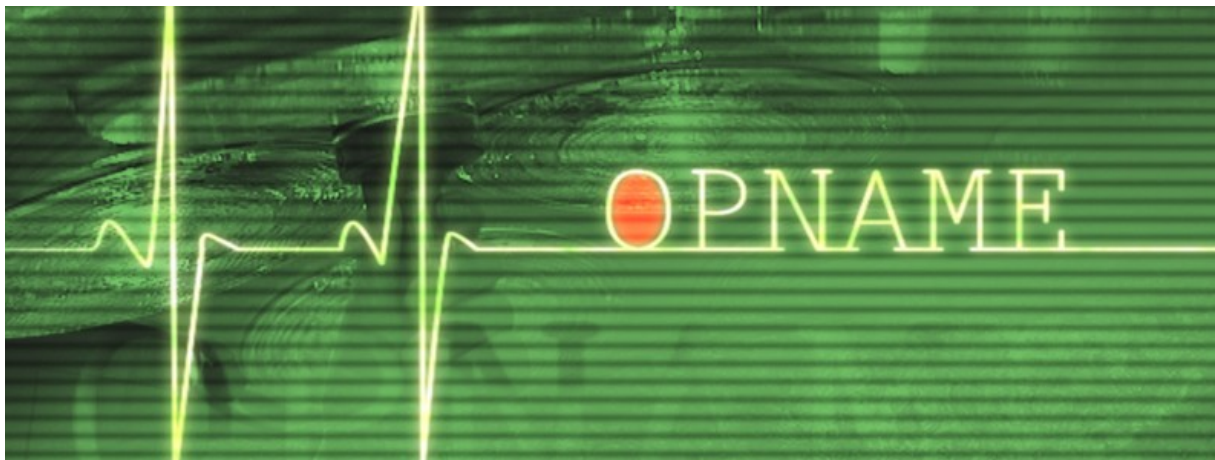
Anthony begon steeds slechter te functioneren. Ook op zijn werk ging het steeds slechter.

Daar werd hij opeens gepest door collages . Die maakte oerwoud geluiden en hij zei steeds minder, hij was minder assertief. Terwijl hij bij de sessies van **scientology**, leerde assertiever te zijn. Zijn dagen op het werk werden steeds zwaarder. Hij begon steeds vaker zomaar in slaap te vallen als hij aan het werk was. En hij had weinig contact met collega's. Hij mijden alles en iedereen. Tot zijn werkgever een gesprek met hem had en vertelde dat ik maar eens een psychiater moest raadplegen. Want ik kon wel eens een vorm van schizofrenie hebben , zijn zoon had het ook. Hij geloofde zijn oren niet en ging om raad vragen bij kerk. Die adviseerde ontslag nemen, wat hij ook deed maar niet schriftelijk. Zijn werkgever drong hem aan bij een psychiater langs te gaan. En ook zijn ouders stonden erop. Zodoende kwam hij bij een psychiater terecht. Samen met zijn vader was hij erheen gegaan. Ze kwamen binnen en gingen zitten. Hij vertelde zijn hele verhaal over de waanideeën die hij had. Over zijn ex-vrienden die hem achtervolgen en hem met de dood bedreigden.

De psychiater was erg snel met zijn conclusie en gaf hem een folder mee over schizofrenie. Hij zei; “lees deze folder maar een dat heb je namelijk, het is een ongeneeslijke ziekte maar we hebben er wel medicatie voor”. Hij schreef wat medicatie voor en Anthony kon gaan. Anthony was niet verbaast. Hij voelde ook geen emotie. Werd niet kwaad of verdrietig toen hij de diagnose hoorde. Hij bedankte de psychiater en ze gingen weg.

Thuis wilde hij de medicatie niet nemen. Hij dacht gewoon dat die psychiater een gelegaliseerde drugs dealer was. Hij dacht dat er veel bedrijven connecties hadden met drugs conglomeraten. En ze het allemaal voor zien hadden op hem. Omdat hij vroeger drugs gebruikte en hij voelde zich toen raar, dat gevoel kreeg hij ook als hij ergens koffie dronk, bij werk of familie. Dus hij vertikte de medicatie te nemen. Tot de prop in zijn hoofd kwam, zo noem ik het maar. Hij had een gevoel dat zijn hoofd implodeerde. Dat gevoel werd steeds erger en hij kon er niets tegen doen. De spanning werd zo groot dat hij niet normaal kon functioneren. Hij zat zo dagen op zijn kamer terug getrokken. En me aandacht naar buiten te richten. Zo had hij dat geleerd bij kerk. “ kijk naar die stoel, kijk naar die kast, kijk naar het raam, kijk naar dat boek....” Zo zat hij de hele dag steeds zijn aandacht op iets anders te vestigen om van die prop in me hoofd, dat gevoel af te zijn. Maar het kwam steeds terug erger dan de vorige keer. Hij vertelde dat dus ook aan me ouders die raadde me aan weer naar de psychiater te gaan. En de psychiater raadde hem aan medicatie te gebruiken. Omdat het steeds erger werd. Dacht hij; “Ik kan het niet meer... De pijn hoe kom ik er van

af?? Ik moet iets doen, iets dat de pijn wegneemt..”Besloot hij dat hij er een eind aan wilde maken letterlijk. Hij begon strategieën te bedenken om zichzelf van kant te maken. Hij wilde niet van een flat afspringen dat vond ik te pijnlijk en onder een trein ook dus werd het rattengif. Hij fietste naar de supermarkt om het te kopen. Onderweg kwam ik een vriend uit die drugstijd tegen. Anthony vertelde hem wat hij ging doen. Die vriend zei; “man je bent gek, slik gewoon die medicatie” Dus ging Anthony naar huis en slikte de medicatie. Alles verdween. En ik had weer een helder gevoel. Als sneeuw voor de zon waren mijn problemen verdwenen. Ik dacht nog steeds dat het drugs waren en dacht bij me zelf zie je de duivel heeft toch gewonnen.



In de periode rond januari 1997 zei zijn psychiater; “Het zou je misschien helpen als je wat aan dagbehandeling doet, ik weet wel een goede instelling. Ik zal je gelijk verwijzen...” Hij dacht bij zichzelf; “ Dat is wel wat, daar kom ik wellicht lotgenoten tegen en kan ik wat doen met mijn vrije tijd.” Hij voelde me die periode wel nog vermoeid, maar hij kon het opbrengen om naar een dagopvang te gaan. Hij nam 3 dagen in de week de bus, het was een half uur rijden. Meestal ging in morgens weg en volgde hij daar cursussen. We kregen een muziekcursus, maatschappelijke ontwikkeling en lichamelijke opvoeding. Ik vond de muziekcursus wel leuk. Zijn lerares was een leuke vrouw. Ze mochten allemaal een instrument uit kiezen en daarna gingen ze met zijn allen muziek maken. Anthony koos het piano, dat beviel hem het meest. Zo leerde ze hem “Vader Jakob”. In het begin ging het moeilijk, maar na een aantal lessen kon hij het geheel zelfstandig spelen. Anthony voelde zich goed. Hij zat lekker in zijn vel. Hij deed nu iets wat ik niet dacht dat ik kon. Hij vergat even dat hij ziek was en speelde vrolijk door. Hij liet het horen aan zijn klasgenoten, zo enthousiast was hij. Daarna probeerden ze met verschillende instrumenten het liedje “Vader Jacob”. Dat was in het begin ook niet aan te horen. Maar de juf zei; “Als we het langzaam spelen en het ritme volhouden komt het goed.” Anthony ging soms te snel en dan voelde ik hij zich schuldig. Of hij ging te langzaam. Dan zei de juf; “Een beetje sneller, probeer de anderen bij te houden en houdt je aan de maat.” Ze zei het altijd erg vriendelijk. Het was een vriendelijke en muzikale vrouw.

Ze lieden ons ook haar favoriete muzik liedje horen; "Stairway to heaven" . Anthony kende het nummer al en vond het goed. De juf beschreef waarom ze het goed vond. Daarna moest de klas een favoriet nummer kiezen en vertellen waarom zij het zo goed vonden. Anthony vertelde dat zijn favoriete nummer van Prince; "purple rain" was. Hij vond dat nummer zo goed omdat het over de vader van Prince ging die zelfmoord wilde plegen. En Anthony zijn vader ook niet goed begreep. Hij had toen in 1985 ook een slechte relatie met zijn vader. Hij werd altijd door hem geslagen. Maar hij vocht nooit terug. Daar heb hij wellicht spijt van. Maar hij durfde ook niet, je moet weten zijn vader was kampioen boksen. Dus daar kijk je wel twee keer mee uit. Tijdens zijn hele leven ben hij ook bang geweest voor zijn vader. Dat heeft waarschijnlijk ook te maken met zijn ziekte schizofrenie. Hij bracht hem in mijn psychotische perioden veelvuldig in relatie met de duivel. Of dat hij gestraft werd door zijn zonden. Hij moest het maar dragen.

Hij bracht zo twee jaar door door driemaal per week naar de dagopvang te gaan en thuis een beetje tv kijken en familie verplichtingen. Het ging weer goed met hem. Alleen had hij last van vermoeidheid. Dus die stelde hij naoverleg met zijn behandelaar bij.

Hij kreeg weer zin in het leven en ging elke dag naar de bibliotheek alles wilde hij weten over zijn ziekte. Hij las veel boeken en alles kwam erop neer dat de ziekte ongeneeslijk was en hij er maar mee moest leren leven. Hij maakte plannen voor een eigen huis en tijdens zijn vakantie met zijn ouders kreeg hij een flat aangeboden. Zijn behandelaar had heb begeleid wonen geadviseerd maar hij dacht ik probeer het eerst alleen en als dat niet lukt kan ik altijd nog terug. Hij had een financiële meevaller hij had een spaartegoed van zijn werk en kocht daarmee zijn inboedel. Hij zocht alle winkels af en noteerde precies wat er in zijn budget paste. Hij maakte lijstjes met excel in vele kleuren en geuren. Zo trots was hij op zijn werk.

Hij begon ook een studie AOV (Algemene Ondernemers Vaardigheden). die cursus verwaarloosde hij echter. Iets lang vol houden is niet zijn sterkste kant.

Het ging zo een jaar goed hij woonde op zichzelf en had geen terugval. Toen besloot hij samen met zijn psychiater te stoppen met de medicatie. Zo om te kijken of hij echt schizofrenie had.

3.

Hij had kon weer helder denken. Hij had geen last meer van de positieve symptomen van schizofrenie zoals hallucinaties en waanideeën. Of achtervolgingswaan en stemmen. Wel had hij last van de negatieve symptomen van schizofrenie zoals vermoeidheid en lang slapen (nu slapeloosheid).

De psychiater zou hem volgen en inseinen als het mis zou gaan. Anthony had de eerste maanden geen last nergens van. Na 4 maanden begon hij zich weer dingen in te beelden. Zo zat hij samen met zijn vrienden naar een film te kijken "de Matrix".

De film ging over een wereld die eigenlijk niet bestond maar dat de mensen nooit uit hun slaap waren gekomen tijdens hun geboorte, ze leefden met miljoenen in broedkamers in een droomwereld. In werkelijkheid waren ze batterijen voor robots en leefden in een soort incubator (broedkamer) aan machines in grote velden. Omdat de hemel was verduisterd moesten de robots aan energie komen nu de zon er niet meer was. Dus hadden ze de mensen overwonnen in een oorlog en ze als slaven en batterijen gemaakt. Maar een handjevol mensen wist te ontkomen aan de robots en voerde een strijd tegen de droomwereld die door computers werd bestuurd. De Matrix noemde ze die droomwereld. Volgens de mensen die tegen de robots vchten zou er in die droomwereld (Matrix) een nieuwe Messias geboren worden die zich niet door zijn fantasie liet beperken. Die vonden ze in Neo een computerprogrammeur. Maar hij was zich niet bewust van zijn rol.

(Anthony voelde zich sterk verbonden met die acteur Neo en held, want hij had ook het idee dat er meer moest zijn. Hij had ook een goede baan, maar moest op commando van de personeelschef en psychiaters een pil slikken). Neo kreeg boodschappen op zijn computer dat hij bepaalde mensen moest volgen met een bepaalde tatoe. Zo kwam hij in contact met het verzet, dat zich buiten de Matrix bevond. Die zeiden hem dat als hij wilde weten wat de Matrix is, een rode of blauwe pil moest slikken. (dit deed Anthony denken aan zijn drugstijd dat hij veel XTC en een keer LSD nam, hij voelde wederom veel overeenkomsten).

Hij nam de rode pil en werd zich bewust van zijn fantasie en werd wakker in een broedkamer in een van de velden van de eigenlijke werkelijke wereld buiten de Matrix. Het verzet haalde hem op en hij kon niet geloven dat dit de werkelijkheid was omdat hij niets anders kende. De wereld was verwoest, overal was het donker de zon was verdwenen. Hij was heel zijn leven in slaap gebleven dus je moet je voorstellen.

(Toen ging er bij Anthony een knop om, wat nu als hij ook in een fantasie leef? En met een pil in de werkelijkheid kon komen...)

Neo werd begeleid in zijn nieuwe werkelijkheid met de confrontatie van de

computersimulatie (Matrix). En hij wist dat veel mogelijk was met computers maar niet dat ze een hele wereld konden simuleren. Dus gaat hij samen met het verzet tegen de robots vechten. Maar hij is zich niet bewust van zijn krachten. Dus gaan ze naar een waarzegger omdat de leider van het verzet gelooft dat hij de Messias is. Maar de waarzegster zegt dat de leider ongelijk heeft en sterker nog dat hij een normaal mens is. Maar hij zal straks voor een keuze moeten komen om te kiezen tussen het leven van die leider en zichzelf. Ook is er een vrouw die van de waarzegster heeft gehoord dat zij verliefd zou worden op die nieuwe Messias. Ze vechten met zijn allen tegen de robots maar er is een Judas (verrader) onder het verzet. Hij wil terug in de Matrix en wil zich niets meer herinneren van de werkelijkheid, omdat de werkelijkheid hem tegen valt. Zo leven ze alleen om te vechten en in angst. Dus had deze Judas een deal gesloten met de robots om opnieuw in de Matrix te leven maar ditmaal als rijk en machtig man. Zo wordt op het laatst Neo opnieuw met de robots geconfronteerd. En hem was geadviseerd om te rennen als hij deze zag in de Matrix (computersimulatie). Maar hij ging het gevecht aan en kon ze niet verslaan. Sterker nog hij werd gedood. Maar omdat zijn echte lichaam nog leefde (buiten de Matrix) kon hij niet dood zijn. Dus het verzet en met name die vrouw die verliefd op de Messias zou worden kuste hem en zei hem dat ze van hem hield. En dat kon alleen als hij de nieuwe Messias was want dat had de waarzegster verteld. Dus hij ontwaakte uit zijn coma en ging de robots in de Matrix te lijf. Sterker nog hij kon nu zelfs kogels ontwijken, sterker nog hij kon ze sturen en zo richting hun oorsprong sturen. Sterker nog hij zag de Matrixsimulatie nu alleen in broncode en zag letters in plaats van beelden. En kon zo in het hart van de computer duiken en hem onklaar maken. Nu deinde zelfs zijn omgeving uit door zijn nieuwe kracht. En hij kon vliegen. Einde film. Nu was Anthony er echt van overtuigt dat hij, Neo was en dat die film zijn boodschap was. Hij moest nu nog wachten op de mensen die mij kwamen redden. Hij zag zijn vrienden als lotgenoten zich niet bewust van de werkelijkheid (buiten de Matrix).

4.

Anthony besloot de bijbel te lezen en zag zichzelf als de nieuwe Messias (vuurMessias) maar sprak er met niemand over, alles hield hij heimelijk voor mezelf. Hij dacht weer dat hij aan de drugs was en dat in de pepermunten bij de benzinepomp XTC zat. Maar ergens moest er een rode pil zijn die hem uit mijn droom (Matrix) hielp. Omdat hij dat

geheim (dat mensen van de drugskartels (robots uit de Matrix) drugs in de cola en koffie deden) van zijn eerste psychose wist. Rookte hij altijd met een pepermuntje (zogenaamde XTC) in mijn mond. En ging dan op het balkon zitten naar de wolken kijken. Zo dacht hij, dat als het onbewolkt was hij machtig was. Omdat hij de warmte van de zon kon voelen en als er meer wolken kwamen, hij andere vuurMessiasen had wakker gemaakt, en hij snel zijn peuk moest doven. Ook als hij naar een party ging, deed hij hetzelfde op de wc ik was onzeker en bang, ging een sigaret met een pepermuntje roken. Hij bleef er net zo lang zitten totdat het stil was in de wc. Zo konden de geesten van andere vuurMessiasen (het verzet uit de Matrix) via hem ontsnappen naar de onderwereld (buiten de Matrix). Daarna ging hij van de wc en weer dansen. Maar hij voelde zich later weer onzeker worden door de vele mensen om zich heen. hij dacht dat ze me in de gaten hadden (dat hij geesten kon helpen en bepaalde macht had) en hem door hadden. Ik hoorde stemmen in zijn hoofd en dacht dat ze zijn gedachten konden lezen cq downloaden (Matrix). Hij durfde niemand aan te kijken. En hij ging dan bij andere rokers (mensen uit het verzet uit de Matrix) tegen een metalen paal staan zodat de negatieve energie afgeleid kon worden en stak een met een pepermuntje in zijn mond een sigaret op. Zo konden ze zijn kracht (Neo uit de Matrix) zien en lieten me met rust (de stemmen). Hij sprak met niemand net zo lang totdat ik me weer zeker voelde.

5.

Op een gegeven moment zag hij zijn popidool Prince (purple rain) die ook sterk gelovig is als zijn engel, in een visioen. Hij had dagelijks hele gesprekken met hem in mijn hoofd. Prince zei Anthony ook wat hij moest doen om hem te vinden. In zijn liedjes zingt hij dat de Messias was gekomen. Anthony dacht dat dat over hem ging. Met Prince had hij in het geheim gesprekken. En hij werd zo klaar gestoomd voor zijn nieuwe rol (Neo uit de Matrix). Het enige wat hij moest doen is de aanwijzingen volgen die overal in alles (films, mensen, verhalen etc) verborgen waren.

Zo was er de zoektocht naar het licht (want Anthony was Neo die onbewust eigenlijk een Messias was). Die ontstond nadat Anthony een sprookje had gelezen over dwergen die diep onder de grond leven.

Zij leefden in het donker en verlichte de ruimtes met de kostbaarheden die ze vonden. Maar de Koning was niet tevreden over het hoeveelheid licht ook niet toen ze een kamer vol robijnen bouwden. Met een diamanten volle ruimte was hij ook niet tevreden. Maar de Koning had ook een gerucht gehoord van een verblindend licht boven de grond. Dus hij besloot op zoek te gaan naar dat licht. Hoewel iedereen hem dat afraadde ging hij toch. Hij graafde zich een lange weg naar boven, dat deed hij twee eeuwen tot zijn handen paars waren. Het was nog steeds pikdonker maar hij wilde niet op geven en graafde nog een eeuw door. En toen hij eindelijk boven was, zag hij het mooiste licht ooit, de zon.

Na dat verhaal kreeg Anthony een visioen. Hij kon mijn waarheid in het licht vinden. Dus zocht hij met behulp van zijn stemmen, die hem lieten zien hoe je een bepaalde stemming kon maken als je op een bepaalde manier met een cd in de kamer komt en de weg van het licht volgt. De cd spiegelt en als je hem draait zie je verschillende kleuren. Op een gegeven moment zijn de kleuren in evenwicht en als hij dan door het gat in de cd kijkt ziet hij het pad wat hij moet bewandelen. Zo liep hij door zijn woonkamer en op zo'n manier de cd in de player plaatsen. Dan ontstond de juiste

stemming om de cd af te spelen. Hij spaarde ook alle kranten en advertenties en plaatste die op een bepaalde manier in zijn kamers zodat ik ze op een bepaalde volgorde moest lezen. In elke hoek stond een stapel kranten en die moesten in een vierkant liggen. Daarna liep hij diagonaal naar een ander vierkant waar linksonder altijd de waarheid te vinden was (dat had hij een keer ontdekt). Zo las ik steeds kleine stukjes artikels waarin mijn zogenaamde waarheid te vinden was. Hij had het zelf niet door maar mijn kamers lagen vol met kranten en boeken, stapels. Hij verplaatste de boeken en kranten ook steeds dus als hij iets 2x of 3x tegenkwam had dat een grotere betekenis. Op het einde liep hij in mijn huis rondjes met behulp van cd's en de stemmen. Na 4 nachten niet geslapen te hebben dacht Anthony nog dat mijn moeder belde om een ei te brengen. Hij was zich niet bewust van de tijd en kwam s'ochtends 6 uur bij haar een ei (met daarin een ziel volgens zijn filosofie) brengen speciaal verpakt (in zilverpapier zodat daar geen stralen door zouden komen ook volgens zijn filosofie) zodat, er geen boze geesten mee reisde. Als zijn moeder dat ei zou bakken dan zou dat Anthony weer kracht geven. Toen zei zijn moeder dat Anthony weer de psychiater moest opzoeken en werd hij opgenomen.

6.

Ditmaal had hij een ernstige psychose en werd hij helemaal opgenomen. Hij werd wakker in een klein kamertje met een bed en een kast. Hij zat nog steeds in een psychose en dacht dat de psychiaters (robots uit de Matrix) mijn gedachten konden lezen cq downloaden als ik mijn pet niet op had. In zijn pet zat namelijk een metalen knoop (gedachteafleider volgens zijn filosofie). Hij dacht dat zijn gedachten op die manier veilig waren. Van de stemmen (het verzet uit de Matrix) had hij nu geen last meer want hij kreeg medicatie. Ook als hij ging slapen zette hij een vuilnisemmer als afleiding onder zijn bed neer. Zo dacht hij dat zijn gedachten in de vuilnisemmer zakten en niet vindbaar waren. Hij deed elke morgen lang over het klaarmaken hij legde mijn tandenborstel en tandpasta in een klokvorm zodat hij zag hoe laat hij begon en bij alles wat hij deed legde ik de wijzer (tandenborstel) verder. Hij verzorgde zich heel goed kamde zijn haar driemaal en gebruikte gezichtsbehandelingsstoffen. Daarna ging hij ontbijten. Gezamenlijk met de groep. Hij was onzeker en mocht bij de leiding zitten. Maar omdat Hij bij de leiding zat dacht hij dat hij een voorkeursbehandeling kreeg, omdat hij een Messias (Neo uit de Matrix) was. Iedereen was heel vriendelijk en hij dacht, dat ze vriendelijk waren, omdat hij een Messias was. Daarom ging hij ook klagen als de schoonmaker zijn prullenbak niet geleegd had. Ook tijdens de lunch legde de leiding precies uit wat waar stond en hoe alles werkte. Hij dacht dat ik verwend werd omdat ik alles mocht pakken. Later bleek dat sommige andere patiënten hun drinken in de ijskast hadden staan.

7.

Tijdens een het gezamenlijk video kijken, mocht hij een film kiezen. Hij dacht weer omdat hij Messias (Neo uit de Matrix) was. Hij zag de film heel anders dan zei dat zagen en reageerde dus ook anders. daarom stelde ze me vragen wat ik daarom anders zag. Hij zag bijvoorbeeld zijn oude liefde terug in de film en dacht ook dat haar moeder (de leiding (het verzet uit de Matrix) die de vragen stelde) hem probeerde te helpen uit te breken uit de opname (Matrix). En hij daarom ook dingen geheim moest houden. Met zijn oude liefde was hij zo sterk verbonden dat het zijn gehele psychose en leven een zeer belangrijke rol speelde. Zij herkende Anthony dan ook veel in films

en verhalen. Maar hij deelde dit geheim met niemand. En daarom verstopte hij pakjes sigaretten in het washok en streelde per ongeluk een aansteker met een rood hart erop. Hij dacht dat het me macht zou geven en het daarom op de tafel lag. Zo ook met de bril die hem werd geleend.

De film "familyman" ging over een man die een rijk leven had, hij was werkzaam bij een bedrijf met een belangrijke positie. Maar hij is niet gelukkig, hij denkt nog steeds aan zijn eerste liefde die naar Frankrijk was gegaan. Hij dacht nu hoe het leven zou zijn als ze niet was gegaan. Op dat moment wordt hij wakker naast zijn vriendin. Opeens heeft hij een gezin en leeft in een parallelle wereld. Nu heeft hij het geluk gevonden maar is niet meer rijk. Sterker nog hij werkt voor een paar dollar uit schuldgevoel voor zijn schoonvader die een beroerte had gehad. Maar het bloed kruipt waar het niet kan komen en hij gaat langs bij zijn oude werkgever. Niemand herkent hem maar ze zijn verbaast over zijn geniale kennis van de branche. Hij krijgt een duurbetaalde baan aangeboden en nu is hij rijk en gelukkig.

Na het zien van de film dacht Anthony dat ik ook in een parallelle wereld (Matrix) terecht was gekomen namelijk de opname. Dat de pillen die hij nam, eigenlijk de rode pil was uit de film de Matrix. En dat de andere patiënten zijn verzet waren. En ze heimelijk strijden tegen de onderdrukking van de robots (psychiaters en verpleging). Want hoe hij erbij gekomen was, wist hij niet meer. Hij wist alleen nog dat hij zijn moeder een ei bracht en daarna in slaap viel.

Ook dacht hij dat een andere patiënt een soort fee was die hem hielp. Zij wist veel over culturen en hij was gefascineerd over haar verhalen. Zo vertelde Anthony ook over mijn medicijnen en de bijwerkingen. Hij dacht dat ze zich vermomde als psychiater toen ze een middel tegen de bijwerking op schreef. Maar zij had er gewoon ervaring mee. Ook kreeg hij elke keer een andere psychiater die hij steeds moest uitleggen wat hij voelde. Hij dacht dat hij uitgetest werd en daarom steeds andere psychiaters (robots uit de Matrix) kreeg.

8.

Bij de psychiaters speelde hij met zijn telefoon net zo als mijn cd's om zo het niveau van het gesprek te beïnvloeden. De indicator (die normaal het ontvangstbereik aan geeft van de telefoon) zag hij als indicator als het goed is om te spreken (voor alles wat ik niet snapte gaf hij het een bepaalde betekenis die voor hem logisch was). Goede ontvangst was voor mij een goede communicatie. Ook had hij vrij weinig vrijheden. Hij mocht alleen naar buiten onder begeleiding met een verpleger. Met de verpleger sprak Anthony dan over het leven. Omdat hij rose broek aan had dacht Anthony dat hij homorobot was en in plaats van hem te begeleiden te versieren. Omdat hij steeds de zelfde verpleger had, dacht hij dat steeds (niet bewust van de tijd, en zijn vaste tijden). Ook had Anthony steeds verzocht te spreken met zijn consulent maar die liet niets van zich horen.

Zijn ouders kwamen op bezoek en brachten tijdschriften mee en zijn persoonlijke spullen zoals zijn vaders kamerjas (deze had voor hem een speciale macht), zwarte sokken en handschoenen, mijn telefoon, kleding en ondergoed. Hij dacht dat ze dat allemaal stiekem hadden meegenomen omdat het in een zak zat. Omdat ik daar helemaal geen vrijheden had. Ook dacht ik dat sommige mensen met de snelheid van het licht spullen konden wisselen. En er allemaal grote drugsdealers (mensen uit het verzet in de Matrix) op mijn afdeling zaten. Hij dacht dit omdat ze een naambordje bij de kamer hadden, hij dacht die worden wel heel speciaal behandeld met een laptop

enzo. Hij had geen naamplaatje dus ik was nog een beginnende dealer (omdat Anthony dacht de Neo te zijn die zich niet bewust was van zijn macht en gave). Zo dacht hij dat ik de speciale XTC-pil had een pepermuntje die alleen werkt als je in hem gelooft. Dus hij deelde pepermuntjes uit alsof het XTC-pillen waren. Want iedereen vond ze lekker. Tuurlijk, maar hij dacht; "omdat ze in mij geloofden de werking extra was (want ik had het geheim van de XTC-pil ontdekt. Het geheim was namelijk dat je de werkelijke XTC-roes alleen ervaart als je in mij geloofde". Hij rookte dan ook altijd een sigaret met een pepermuntje zodat zijn rook zou overheersen over de andere rokers. Ik dacht namelijk dat alle rokers drugsdealers(mensen uit het verzet in de Matrix) waren. En iedereen rookte. En omdat hij een speciale methode had om te roken, namelijk eerst een pepermuntje (zogenaamde XTC) en dan een sigaret. Zodat zijn rook alle wolken zou doen verdwijnen. Als Anthony buiten rookte keek hij graag naar de lucht. Het was in de zomer onbewolkt. Ook dacht Anthony dat als hij een sigaret opsteek hij een vuurMessias cq Messias was. En ik zo de zon kon sturen. Tijdens het roken kwamen er wolken voorbij. en het werden er steeds meer. Toen bleek er steeds meer mensen om hem heen te zitten. Ik dacht nu heb ik de andere Messiassen wakker gemaakt en zien zij mijn macht. Hij werd dan nerveus en angstig. Dan had hij visioenen dat de brandweer en politie zou komen om het vuur te doven. Dat had hij elke keer als ik rustig een sigaret aan het roken en de zon achter de wolken verdween. (En het beeld van in een Matrix te leven begon weer). Hij voelde me dan over mijn grenzen als Messias (vuurMessias) heen te zijn te gaan. En de politie en brandweer (robots uit de Matrix) zouden dan gealarmeerd worden. Hij ging dan weg en toonde mij respect naar de andere Messiassen (patiënten). Hij moest dan iets van metaal aanraken om weer te aarden zoals ik het noem. Hij zocht dan een stoel op en bleef net zo lang de metalen poten vasthouden totdat ik me weer kalm voelde. Ook speelde hij met mij peuken als een soort van schaak. Als hij zijn peuk doofde haalde hij andere peuken uit de binnenste ring van de asbak naar de buitenste ring en zo had ik weer een schone asbak.

Ook avonds ging hij spoken. hij liep dan langs de kamers van patiënten (verzet uit de Matrix) om zo een poort te zijn voor hun geesten die dan konden feesten op een party (buiten de Matrix (computersimulatie)).

9.

Ook was er een avond dat Anthony naakt, met de kamerjas van mijn vader aan, op het gehandicapten toilet ging zitten. Hij dacht zo zijn pad voor te bereiden als hij later oud zou worden. Hij pakte dan een stoel en ging voor de spiegel zitten en verbeelde dat hij TV zat te kijken in het donker en zo zijn lot kon bepalen. Hij weet niet meer hoe hij daarvandaan ben geholpen maar een verpleegster heeft hem weer naar zijn kamer gebracht. Hij dacht dat ze eigenlijk zijn ex-vriendin was waar hij zo'n grote liefde voor had. Ook zocht hij in de prullenbak steeds naar de verpakking van snoeppapiertjes. Hij dacht dat het kostbaarheden waren in zijn droomwereld. Want daar had ooit een snoepje ingezet die gebruikt konden worden om geesten te vervoeren. Na drie weken werd Anthony ontslagen uit het ziekenhuis.

Thuis gekomen betaalde hij de achterstallige schulden. Zijn administratie was helemaal zoek. Hij had overal belangrijke papieren tussen stapels kranten. En die stapels hadden zijn ouders op een hoop gegooid. Hij ben maanden bezig geweest samen met een welzijnswerker om zijn administratie te ordenen. Zijn dagen waren zwaar, niet alleen had ik veel last van de vermoeidheid maar ook de bijwerkingen van

de medicatie. Daarom was hij blij dat er een nieuw medicijn op de markt kwam. Abilify, hij was een van de eerste proefpersonen. Het werd niet vergoed door het ziekenfonds dus kreeg hij het rechtstreeks van de psychiater. Alles wat ze beloofden was waar, hij voelde me weer goed en kon de hele wereld aan nu dacht hij dat het goed zou komen. Maar de bijwerking van het medicijn was erger. Na twee maanden van niet kunnen slapen is hij gestopt. Hij slikt nu zijn oude medicijnen weer, Risperdal maar heb nog steeds last van slapeloosheid en gewichtsproblemen. Elke dag voor hem is zwaar. Het naar bed gaan en in slaap vallen lukt niet makkelijk. Het duurt circa 3 uur a 4 uur eer hij in slaap viel. Ook met de Temazepan lukt het inslapen moeilijk. Nu zijn zijn dag en nachtritme omgedraaid. Overdag ben hij heel vermoeid van de nacht en duurt het lang voor ik in een ritme zit. Hij kijk overal tegenop, de afwas doen, stofzuigen, de was doen, schoonmaken etc. Gelukkig krijg hij hulp van zijn zusje. Dus dat is ook lichter, zij komt elke week langs om te kijken hoe het met hem gaat. Ook eet ik vaak bij zijn ouders, want het koken is ook een hele opgave voor hem.

10woensdag 22 november 2006.

Het is niet makkelijk en elke dag te vechten. Ze zeggen dat de ziekte steeds slechter wordt en op het einde je constant hulp nodig heb. Ook het suicidepercentage ligt hoog. Ook gelooft Anthony dat ik nog steeds in de Matrix rondloop maar dat mensen met schizofrenie die waarheid hebben ontdekt en zijn bevrijd. Hij gelooft dat de medicatie die hij nu slikt eigenlijk de rode pil is uit de film de Matrix. Maar niet de pure soort en veel bijwerkingen heeft. Hij hoop nog op een nieuw medicijn als Abilify maar dan zonder bijwerkingen. Die pillen kosten 100 euro per 30 stuks. De reden waarom ze zo duur zijn zijn de ontwikkelingskosten. Maar diep in zichzelf heeft Anthony het geloof niet opgegeven en denk dat ze maar voor enkele beschikbaar zijn. Zijn psychiaters beschermen hem tegen de boze buitenwereld. Nog steeds heeft hij nachtmerries over de drugswereld en de Matrix. Elke dag hoop hij dat ik een keer wakker wordt met een vrouw naast me en blijk een gezin te hebben (zie film "familyman") Hij doe nu braaf vrijwilligerswerk, 1 middag in de week. Als alles goed gaat wil hij dit uitbreiden. Ook is hij lid van de lotgenotengroep Anokses. Hij leeft deels nog in een fantasiewereld want de medicatie onderdrukt je fantasie alleen en haalt het niet weg. Maar hij weet dat als hij stopt met de medicatie hij opnieuw een psychose krijg en weer opgenomen wordt in de psychiatrische instelling (Matrix). En hij dan geen rechten meer heb en mijn huis etc. verlies. Maar hij weet 1 ding zeker hij wil geen 3e psychose. Want dan kan het wel eens fataal worden. Hij zou bijvoorbeeld in mijn suicide poging kunnen slagen of zo agressief worden dat ze mij opsluiten met TBS (Ter Beschikking van de Staat). Veel mensen met schizofrenie zitten in de gevangenis omdat ze rare dingen hebben gedaan tijdens hun psychose. Zo wil hij niet eindigen. Bijvoorbeeld de waanideeën dat ze mensen moesten vermoorden ook daadwerkelijk hebben uitgevoerd.

De meeste mensen met schizofrenie verwaarlozen zichzelf en hun omgeving tijdens en na psychoses, maar hij kan die verwaarlozing aardig afhouden. Hij heeft nu nog wat dwanghandelingen overgehouden uit zijn psychose om alles schoon te houden, zodat hij niet terug valt. Maar de grootste moeite heeft hij met de negatieve verschijnselen van schizofrenie. De grootste zijn de vermoeidheid en slapeloosheid. Het is niet makkelijk om te leven met deze nadelen. In de avond kan hij moeilijk in slaap komen en als hij eindelijk slaap kan ik moeilijk van vermoeidheid uit bed komen. Anthony heeft een tijdje fitness gedaan 2 dagen in de week een uurtje. Het bestond uit 15 minuten cardio lopen en 15 minuten cardio fietsen. Daarna 2 buik oefeningen en sluit

af met 2 arm-oefeningen. Tijdens de fitness heb hij het zwaar gehad. Die 15 minuten lopen zijn voor hem, wat een uur voor een normaal mens is. Na de fitness was hij dan ook totaal uitgeput.

De angst psychotisch te worden.

Nu houd hij wekelijks een lijst bij om de eerste verschijnselen van een psychose te herkennen.

Dit zijn de signalen;

Angst / opwinding;

1) Gespannen, zenuwachtig.

2) Slaapproblemen.

3) Bang, angstig.

4) Concentratie moeilijkheden.

5) Wisselend in emoties.

6) Snel opgewonden.

7) Dwanghandelingen.

8) Angst om alleen te zijn.

9) Angst psychotisch te worden.

Depressie / terugtrekken;

1) Stil, teruggetrokken.

2) Minder contact, minder spreken.

3) Depressief, mat.

4) Vermijden van mensen.

5) Slechte eetlust gewichtsverlies.

6) Bezig met lichamelijke functies.

7) Minder energie.

8) Verwaarlozing verzorging.

9) Verwaarlozing eigen huis.

10) Gevoelens van schuld.

11) Suïcide gedachten.

Ontremming;

1) Kribbig, agressief,

2) Rusteloos.

3) Meer discussie, onenigheid.

4) Opgewonden.

5) Meer associaties.

6) Moeite gedachten ordenen.

7) Emotionele uitbarstingen.

8) Sterk verhoogde stemming.

9) Meer alcohol of drugs gebruiken.

Toename psychotische belevingen en gedragingen;

1) Vertrouw mensen niet meer.

2) Iedereen kijkt naar me.

3) Er wordt over me gesproken.

4) Gevoel dat anderen me niet begrijpen.

5) Neem intenser waar.

6) Denk sneller.

7) Verward over eigen belevenissen.

8) Droom meer en intensiever.

- 9) Sterk bezig met 1á2 onderwerpen.
- 10) Voel mij onwerkelijk.
- 11) Ervaar wereld als onwerkelijk.
- 12) Leg verbanden met mezelf.
- 13) Neem meer risico's.
- 14) Tijdsbeleving is anders.
- 15) Hoor stemmen.
- 16) Voorgevoelens, lichaamstaal lezen.

Deze lijst houd hij wekelijks bij en geef zo aan in hoeverre de signalen op hem van toepassing zijn. Als de signalen sterk stijgen moet hij zijn medicatie in overleg met de psychiater aanpassen. Daarnaast heeft hij tweewekelijks overleg met een zorgverlener.

Over de cursus en waarde/beleving

Dit is de laatste opdracht van de cursus: het evaluatie-formulier. We hebben hier een opdracht van gemaakt, omdat we het heel belangrijk vinden te weten wat je mening is en wat de cursus voor je betekend heeft. Hieronder zijn een aantal vragen te vinden. Deze zijn bedoeld om te kijken naar wat goed is en wat er beter kan ten aanzien van de cursus, maar ook naar wat je aan de cursus gehad hebt.

De vragen zijn open en gesloten. De gesloten vragen kunnen beantwoord worden door een kruisje te zetten bij wat past of door het antwoord een andere kleur te geven of te onderstrepen, voor de open vragen kan een open ruimte gemaakt worden in het document, bijvoorbeeld door met <enter> ruimte te creëren.

Wil je het formulier naar je begeleider mailen, nadat je de vragen hebt ingevuld? Je kunt het formulier opslaan door bij bestand naar opslaan als te gaan, en het dan op te slaan met bijvoorbeeld 'evaluatieformulier' en dan een datum. Deze kun je dan als bijlage opsturen naar je begeleider. Gegevens zullen vertrouwelijk worden behandeld en bij verwerking geanonimiseerd worden.

1. Heeft de cursus je kijk op herstel veranderd? Kun je het antwoord toelichten?

n.t.b.

2. Door de module kan ik beter onder woorden brengen wat er met me gebeurd is.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

3. Door de cursus kan ik beter aan anderen vertellen wat ik wel (en niet) kan.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

4. Door de



cursus voel ik mij meer mezelf en minder een persoon met klachten/psychiatrisch patiënt.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

5. Door de cursus kan ik beter terugkijken naar wat er gebeurd is.

helemaal niet---niet veel---*enigszins*---beter---echt beter

6. Door de cursus ben ik overdag minder met mijn verhaal bezig.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---*echt beter*

7. Na de cursus voel ik me sterker in mijn schoenen staan.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

8. Na de cursus voel ik me beter over mezelf.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

9. Na de cursus kan ik beter de verschillende kanten van mijn verhaal zien.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

10. Na de cursus kan ik beter verwoorden wat er aan de hand is en wat ik nodig heb bij mijn hulpverlener.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

11. Na de cursus weet ik beter wat ik NIET meer wil.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

12. Na de cursus weet ik beter wat ik in mijn leven wil gaan doen.

helemaal niet---niet veel---enigszins---beter---echt beter

Over de begeleiding, indeling en inhoud.

13. Wat vond je van de begeleiding ?

*slecht--- matig--- **gemiddeld**---ruim voldoende--- goed*

14. Wat zou er beter kunnen aan de begeleiding ? Waarom?

n.t.b

15. Wat heb je in de verschillende onderdelen (bouwstenen) gemist ? Waarom?

n.t.b

16. Aan welke bouwsteen (of bouwstenen) heb je veel gehad ? Kun je dat toelichten?

n.t.b.

17. Heb je verder nog opmerkingen ten aanzien van de begeleiding?

n.t.b.

18. Heb je verder nog opmerkingen ten aanzien van de cursus? (bijvoorbeeld taalgebruik, inhoud etc.)

n.t.b

