

## Van grijs naar duizend kleuren groen

Geplaatst op 16 augustus 2023



*Frank Spijker: "Uiteindelijk ben ik herboren en ben ik pas twee jaar oud"*

**Hoe lukt het mensen ondanks ziekte, beperkingen, tegenslagen of andere hobbels waarde aan hun leven te geven? En wat drijft en motiveert hen van waarde en betekenis te zijn voor anderen? In deze aflevering van 'Waardevol leven' uit het tijdschrift Zorg & Zeggenschap**

**vertelt Frank Spijker (60), ervaringsdeskundig lid van de centrale cliëntenraad van vernieuwer LEVANTOgroep, over zijn drijfveren.**

### **Beluister artikel**

"Er zijn mensen om me heen die me waarderen. Ik kan op mijn bek gaan, ze oordelen niet. Vanuit hun goedheid en oprechte interesse. Al die tijd heb ik een grijze weg gelopen. Maar er zijn altijd mensen geweest die om me gaven."

Frank had geen gemakkelijke jeugd. "Op school werd ik gepest omdat ik heel stil was. Ik was een echte binnenvetter. Soms kon ik heel driftig zijn en moest ik me echt beheersen. Mijn vader was heel gelovig. Ik mocht niet slaan en schoppen. Als ik driftig was, werd ik onder de koude douche gezet om af te koelen. Gedachten en gevoelens bleven opgekropt en daardoor voelde ik me vaak of heel boos of heel verdrietig."

### **Van huis naar straat**

"Het uit huis gaan toen ik twintig was, zorgde ervoor dat dingen uit mijn jeugd en de familie boven kwamen. Ik ontwikkelde een chronische depressiviteit. Door een reorganisatie verloor ik vervolgens mijn baan. Daarna heb ik bij verschillende bedrijven gewerkt, met tussenpozen van werkloosheid en nog een verhuizing. Mijn depressiviteit werd heftiger, tot ik het echt niet meer zag zitten en een zelfmoordpoging deed. Na drie weken opname krabbelde ik op, maar achteraf gezien was ik toen nog niet beter. Na twee jaar kon ik de huur van mijn appartement niet meer betalen. Toen heb ik bij mijn vader gewoond, tot hij

overleed en zijn huis verkocht werd.”

Met behulp van een erfenis trok Frank van pensioen naar pensioen. Hij had werk, maar het leven in pensions was duur. De erfenis raakte op en Frank werd dakloos. De opvang had geen plek; hij belandde op straat. “Het was een heel eenzame tijd. Ik was moe van de trucjes verzinnen en de schaamte voor mijn familie, die niet wist dat ik op straat sliep. Op straat slapen mag eigenlijk niet, dus je wist ook niet of je dat kon volhouden.”

Frank vond een huis, maar zijn schulden verhuisden mee. “Het was het verkeerde moment, ik had geen werk. Ik leefde van pannenkoeken; de schulden namen toe. Het was februari 2020, coronatijd. Alles dicht. Het hoefde voor mij niet meer. Ik had een terugval. Uiteindelijk ben ik naar de Crisisopvang Heugderlicht van LEVANTOgroep gegaan.”

“Ik heb het gevoel dat ik gezien en gehoord word, bij mensen terecht kan”

*Lees verder onder de foto*



*Frank Spijker: "Er zijn mensen om me heen die me waarderen. Ik kan op mijn bek gaan, ze oordelen niet."*

## **Levensvragen**

"Bij Heugderlicht had ik een veilige plek. Mijn begeleider vroeg hoe ik de toekomst zag. Ze regelde dat ik met Maurice (sociaal-psychiatrisch verpleegkundige) en Jhoy (geestelijk verzorger) mijn levensvragen kon bespreken. Verder zou ik bereid moeten zijn om aan mijn schulden te werken. De optie van beschermd wonen bij De Hoeve kwam ter sprake. Ik ging er kijken en voelde me er meteen fijn. Toen ik de tuin zag en me verteld werd dat ik in het tuinteam kon gaan werken, dacht ik: dit is het! Ik ontmoette er een vrouw die zei: 'Hoi, ik ben Gaby, ervaringsdeskundige. Wil je wat vertellen?' Ik barstte in huilen uit. Ik heb zeker een uur lang alleen maar verteld en Gaby luisterde. Daarna stond ze op en legde een hand op mijn schouder. Dat was zo bijzonder. Na al die eenzaamheid."

## Terugval

Op een dag zag, voelde en dacht Frank niets meer. “Het was helemaal leeg. Ik wilde niet meer eten, lezen, geen muziek meer luisteren. Ik kon niet eens meer aan de psychiater beloven dat ik er de volgende dag nog zou zijn. Ik startte met medicatie, maar dat duurt 4 tot 5 weken voordat dat aanslaat. Dat is lang als je zo leeg voelt. “Na een aantal weken begon ik van alles te voelen. Ik zei tegen Maurice: ik voel bruisen, dit is zo eng. Het is net alsof ik manisch word. Maurice lacht en zegt: nee, de medicatie slaat aan. Dit is wat een gezond mens voelt.” Na vele wandelingen met begeleiders krabbelt Frank weer op. Hij krijgt inzicht in wat er allemaal in hem omgaat. Hij ervaart dat hij met vragen bij mensen terecht kan. Als binnenvetter krijgt hij nu de kans zijn gedachten en gevoelens te delen en erover te praten.

## Herboren

“Ik fietste op een dag in Beekdaelen. Het is lente. Duizend kleuren groen. Ik hoor de leeuwerik. dat is het mooiste wat er is. De grond is net geploegd. De geur, alles klopte gewoon. Die gewaarwording...” Frank sluit zich aan bij de werkgroep Positieve gezondheid, deelt zijn gedachten over het benaderen van cliënten met de teammanager van het Heugderlicht. En zet daarna de stap naar de centrale cliëntenraad. “Ik heb het gevoel dat ik gezien en gehoord word. Ik praat nu met wethouders, gemeenten en mensen in de beweging Radicale vernieuwing langdurige ggz. En die luisteren ook! Dat heeft me al die jaren dwars gezeten: heel veel denken maar ik kon bij niemand mijn gedachten kwijt. Uiteindelijk ben ik herboren en ben ik pas twee jaar oud. Inmiddels woon ik op mezelf in een huis in Heerlen. Mét tuin. Want ik hou van groen. Ik ben tevreden, ik kan nog dertig jaar vooruit.

*Dit artikel is gepubliceerd in het zomernummer van 'Zorg & Zeggenschap', het tijdschrift van LOC Waardevolle zorg . Tekst: Ellen Hendriks, communicatieadviseur bij LEVANTOgroep.*

## Op het podium

In mei was er [een bijeenkomst](#) met deelnemers Radicale vernieuwing langdurige ggz. De centrale vraag was: hoe kunnen we voor een zinvolle dag zorgen voor mensen die langdurig in een kliniek verblijven, of in een beschermde woonvorm wonen? Van de bijeenkomst werd een korte video gemaakt. Frank Spijker is een van de sprekers tijdens de bijeenkomst en een van de mensen die in de video aan het woord komen.