

## LEAP

Toen ik mij 7 jaar geleden ging verdiepen in ervaringswerk op het internet kwam ik in een van mijn zoektochten Dr. Xavier Amador en de door hem opgerichte LEAP methodiek tegen. LEAP (Listen, Empathize, Acknowledge and Partner) gaat over hoe je contact maakt met mensen in psychose. Net als Dr. Xavier Amador heb ik een broer die zijn volwassen leven lang worstelt met psychose. Zijn naam is Robin. Hoewel anders dan dr. Xavier Amador, worstel ik desalniettemin net als onze broers ook met een psychotische kwetsbaarheid. Het kijken naar zijn presentaties op Youtube en het lezen van het boek "I'm not sick, I dont need help." Was voor mij een feest van herkenning met vele inzichten waartoe ik was gekomen in mijn relatie met mijn broer Robin.

Na het behalen van mijn middelbare schooldiploma kwam mijn leven als een heftig auto-ongeluk abrupt tot stilstand. Ik bleek een psychotische kwetsbaarheid te hebben. Een tweetal opnames, jarenlang herstel van emotionele woesternij en vervlakking. Ondersteuning van hulpverleners, familie en vrienden, evenals medicatie en het tot inzicht komen in mijn de processen in mijn eigen geest, hebben mij gebracht tot een plek waar ik mijn ervaringen professioneel mag inzetten om anderen te ondersteunen en om hoop te geven dat herstel echt bestaat.

Paralel aan mijn proces met de GGZ werd ook mijn broertje Robin opgenomen voor psychose. Onze verschillende karakters (ik introvert hij extravert) maakte onze ervaring met opname en herstel anders. Waar ik passief alles onderging, kwam hij in een traject met dwangopnames, separeercellen en noodmedicatie. Ook lukte het hem toen niet om te stoppen met het gebruik van middelen.

Aan het begin van mijn herstel kon er niet voor Robin zijn. Ik voelde mij toen nog te kwetsbaar. Later ben ik hem wekelijks gaan opzoeken. Samen roken, koffie drinken en basketballen.

En vaak ook om te praten over hoe wij de wereld en wat ons overkomen was interpreteerden. Ondanks ons gedeelde verleden, vrienden scholen, familie en mijn ervaringen met psychose, kon ik hem niet laten twifelen over zijn belevingen.

Wat overbleef was ervoor hem te zijn. Er voor hem te zijn als hij thuis was. Er voor hem te zijn als hij opgenomen was. Er voor hem te zijn als hij veel belevingen heeft. Er voor hem te zijn als hij weinig belevingen heeft. Onze relatie heeft ervoor gezorgd dat ik naast hem kon staan in goede en slechte tijden. Voor mijzelf is mijn hulpverlenerschap vooral te danken aan mijn contact met Robin en de lessen die ik hierin heb geleerd. Mijn broertje heeft mij. Ik die voor zijn belangen opkomt en hem niet laat verzanden in het systeem van hulpverlening, maar vooral iemand die er voor hem is, wat er ook gebeurt. Een verbinding met iemand die zich om hem bekommerd.

Het boek "I am not sick, I dont need help" is een aanrader voor iedereen die te maken heeft met psychose. Voor naasten, maar zeker ook voor professionals in de zorg. Het bevat genoeg handvaten om echt contact tussen mensen met- en zonder die kwetsbaarheid te faciliteren.

Eddy Wolthuis