

‘Stop met alles wat niet werkt’

Veel psychiaters zijn volgens Ingrid van Ingen (39) gekker dan hun patiënten. (Ex-)psychiatriepatiënten vertellen in een korte serie over hoe ze in het leven staan. Aflevering 7 (slot).

door Frank Hermans

Allebei ADHD, dat kan knallen. Bij een verschil van mening sloegen en gilden ze elkaar vroeger dan ook regelmatig de tent uit. Tegenwoordig halen Ingrid van Ingen (39) uit Wijchen en, sinds 2001, vriend en huisgenoot Eric een lijst met stellingen van de muur. Handhaven ze de rust al prattend met discussie-handvaten als ‘Respect voor andermans model van de wereld’ en: ‘Gedrag is aanpasbaar én het huidige gedrag is de beste keuze die er is’.

Neuro Linguistisch Programmeren (NLP) heet de aanpak waarbij Ingrid en de huisvrede wel varen. „Het is een beetje Emile Ratelband. Positief denken, maar dan als onderdeel van een breder geheel. Je leert bijvoorbeeld ook haalbare doelen te stellen. Dat je krijgt waar je op focust. Dat het veel functioneler is te stoppen met dingen die niet werken. En als iets wél werkt, doe er dan meer mee.” Het heeft meer dan dertig jaar geduurd, voordat ze zich dat laatste inzicht eigen maakte. Meer dan dertig jaar van strijd met haar omgeving en zichzelf. „Omdat ik tegen beter weten in altijd maar probeerde me als een rondje door een cirkel te wringen, terwijl ik een driehoek ben.”

Opgegroeid in een ‘onveilig’ gezin, zoals dat heet. Als tiener al verkeerde ze in woelig vaarwater, was ze redelijk onhandelbaar. „Dan kocht ik in een tussenuur een fles bessenever en zat ik apezat in de klas. Op mijn veertiende had ik mijn eerste alcoholcoma te pakken.” Altijd druk en wispelturig. „Ging



Als tiener verkeerde Ingrid van Ingen in woelig vaarwater, was ze redelijk onhandelbaar. „Dan kocht ik in een tussenuur een fles bessenever en zat ik apezat in de klas. Op mijn veertiende had ik mijn eerste alcoholcoma te pakken.” foto Mariska Hofman

ALS IEDER ANDERS

ik dolenthousiast op de zwemclub en kon ik me na een paar keer al niet meer voorstellen waarom mij dat nou zo leuk had geleken.” De havo maakte ze niet af, op haar achttiende ging ze op kamers. Om te vluchten in een ruig uitgaansleven. Ze gebruikte drugs, had vreetbuien en beleefde een geanimeerd sexleven. „Ik had veel wisselende, hevige relaties. Maar vaak duurden ze korter dan een dag.”

Opleidingen wisselden bijna net zo vaak als vriendjes. „Inrichtingswerk, de slagersvakschool, diëtiste, reisgids, beveiligingsbeambte en medisch secretaresse”, somt ze op. Alleen de laatste twee heeft ze afgemaakt. Toen ze werkte als secretaresse in het CWZ-ziekenhuis, werd ze weer die kroegtijger die ze altijd was geweest. „Het was bij mij nou eenmaal alles in het extreme. Zodat ik diep van binnen tenminste voelde dat ik leefde.” Op haar 28e werd ze wakker in een bed van de PUK, de Psychiatrische Universitaire Kliniek in Nijmegen, nadat ze een overdosis medicijnen had genomen. „Ik had besloten dat de aarde echt niet mijn plek was om te leven.”

ADHD luide uiteindelijk de diagnose. En *borderlinesyndroom*. Maar veel kon ze daar niet mee. Na diverse therapieën trok ze de conclusie: die psychiaters zijn gekker dan de gekken zelf. Ze plakte de muren van de polikliniek vol met Loesje-teksten: ‘t Kan wel’. „Omdat ik altijd maar ‘nee’ te horen had gekregen.” Het was voor haar het sein om haar heil te zoeken in het ‘alternatieve’ circuit. Roy Martina die workshops verzorgde met Mind & Body Coaching wees haar de weg. „In groepen van dertig, veertig tot vierhonderd mensen leerde ik eindelijk mezelf kennen en mijn grenzen.” De meest leerzame les die ze heeft opgestoken: „Jeder mens

heeft minder mooie kanten. Accepteer die van jezelf, zonder je in allerlei bochten te wringen om aan verwachtingen van jezelf en anderen te voldoen. Ga vooral je eigen ding doen.” Ingrid is zo overtuigd van de kracht van NLP dat ze een eigen onderneming is gestart, de Tweede Verdieping. „Ik volg inmiddels vier jaar opleidingen en doe allerlei coachingstrajecten, zowel bij mij als bij mensen thuis.”

Dit artikel is het laatste in een reeks in aanloop naar een discussiedag morgen, woensdag 26 november in LUX, Nijmegen, over beeldvorming rond mensen met een psychiatrisch verleden. Zie ook www.dekentering.info

Parkeer je paard, pak de trein



NIJMEGEN - Een nieuwe variant op het Park&Ride-systeem: een stal voor Amerigo op het Nijmeegse Centraal Station. Handig voor als de sint een keer de trein wil nemen. De stal werd gisteren officieel geopend. NS Reizi-

gers wil zo vervoersoplossingen onder de aandacht brengen als de OV-fiets en de huurauto waarmee zakenlieden het stukje tussen station en industrieterrein kunnen overbruggen. foto Leo Ijsvelt/De Gelderlander

Man aangehouden voor huiselijk geweld

NIJMEGEN - Een slaande ruzie tussen een man en zijn vriendin leidde zondagavond tot de aanhouding van een 28-jarige Nijmegenaar in zijn woning in stadsdeel Dukenburg. De man en zijn 19-jarige vriendin hadden woorden gekregen. Dit onttaarde in een handgemeen. Bij aankomst van de politie verbleef het tweetal nog in de woning. De man is op het politiebureau ingesloten.

Valkhofvereniging bijeen in Kolpinghuis

NIJMEGEN - De Valkhofvereniging krijgt een nieuwe voorzitter. Na jarenlang actief te zijn geweest is voorzitter Fer Boshouwers niet meer herkiesbaar, evenals vicevoorzitter Frans Geertsen. Bij de komende ledenvergadering wordt Frans Laarakker als nieuwe kandidaatvoorzitter voorgedragen. De vergadering wordt op 10 december gehouden in het Kolpinghuis.

2.500 extra voor kinderziekenhuis

NIJMEGEN - Deelnemers aan de Zevenheuvelenloop hebben 27.500 euro opgebracht voor het goede doel. Het kinderziekenhuis van UMC St Radboud krijgt het geld. Dat is 2.500 euro meer dan verwacht. Het bedrag is de opbrengst van de wedstrijd om het aantal deelnemers te schatten. 24.721 lopers zijn daadwerkelijk gestart.

Snorfietser heeft te veel gedronken

NIJMEGEN - Een 25-jarige Nijmegenaar reed zondag zo opvallend op zijn snorfiets over de Parkweg, dat de politie besloot hem te controleren. Omdat agenten bij het aanspreken alcohol roken, lieten ze hem blazen. Daarop moest hij mee naar het politiebureau voor een ademanalyse. Daaruit bleek dat de man veel te veel had gedronken. Zijn rijbewijs is ingevorderd.