

INTERVIEW Björn Kuiper dichtte valkuil depressies en psychoses

# Van overleven naar leven

Op 10 oktober is het World Mental Health Day. Op deze dag wordt wereldwijd aandacht besteed aan psychische gezondheid, iets dat niet voor iedereen vanzelfsprekend is.

**H**et leven van Björn Kuiper (45) bestond voor driekwart uit depressies en psychoses. Pas na zijn 30e liet hij het overleven achter zich, en begon hij met zijn leven.

„Ik ben als kind verkeerd begonnen. Mijn ouders waren al uit elkaar voordat ik werd geboren.” Met deze woorden begint Björn Kuiper zijn levensverhaal dat vele verhuizingen, dito stiefvaders en dito terugvallen in depressies kent.

„Vooral in mijn eerste levensjaren ben ik vaak verhuisd. Daar is onrust en disbalans door ontstaan. Ik merk aan mezelf dat als het niet lekker met me gaat, ik de neiging heb weer terug te vallen in die disbalans.”

„Mijn moeder had om de haverklap een ander vriendje, er was altijd geldgebrek. Tot zij een man leerde kennen die structuur in ons leven bracht. We kregen niet alleen

structuur in ons huis, maar ook alcohol. Mijn nieuwe stiefvader had een agressieve dronk over zich. Het was toentertijd heel normaal dat ik op mijn 14e elke dag naar de supermarkt moest om voor hem een kratje bier te halen. Mijn moeder werd regelmatig door hem mishandeld. Tegen mij riep hij vaak: 'Als ik je op straat tegenkom, rijd ik je hartstikke dood.'”

## Vaste anker

Zijn zus koos ervoor om bij haar biologische vader te wonen. Björn koos voor zijn moeder. „Zij is altijd mijn vaste anker geweest. Dat niet alles goed liep, besefte ik toen niet. Het gebeurt ook geleidelijk, je zit er middenin.”

Als de Berlijnse muur valt, komt daar ook de vrijheid voor Björn. Door een uitwisselingsprogramma met het Jan Arentszcollege uit Alkmaar, waar Björn op dat moment lessen volgt, grijpt hij de kans om een half jaar naar de Duitse hoofdstad te verhuizen. Na afronding van studies in de richting toerisme krijgt Björn het maar niet voor elkaar een baan te vinden in deze bedrijfstak. Hij komt uiteindelijk op Schiphol terecht. Hier begint zijn trektocht door Europa. „Ik

woonde in Oostenrijk, in Zweden en in Zwitserland. Tot ik besefte dat ik alleen maar aan het vluchten was. Voor mezelf én voor mijn omgeving. Positieve periodes werden afgewisseld met negatieve. Dan zegde ik mijn baan op, waardoor ik de huur niet meer kon betalen. En dan kwam die gedachte weer 'Ik ga toch naar de klote'. Ik bleef maar doormodderen, met een aantal suïcidepogingen tot gevolg.”

Bij elke terugval wordt Björn opgevangen door zijn moeder. Het lijkt erop dat hij rond zijn 30e zijn leven weer op de rit krijgt. Tot het noodlot toeslaat door een bericht van een notaris. „Ik had een goede baan op Texel en was mijn schulden aan het aflossen. Ik kreeg een brief, waarin stond dat mijn biologische vader was overleden. Ik zou niets van hem erven, het was alleen het melden van zijn overlijden. Ik had hem vanaf mijn 9e nooit meer gezien, maar toch moest ik dit verwerken en ging met mijn moeder een weekje op vakantie.”

## 'Vervelend griepje'

Ergens op de Veluwe loopt zijn steun en toeverlaat ogenschijnlijk een verve-

lend griepje op, dat na thuiskomst longkanker blijkt. „Haar ziekte heeft 16 maanden geduurd. Ik was mijn moeders mantelzorgster geworden. In 2006 werd ze opgegeven, in maart overleed mijn moeder in het ziekenhuis. Dat is mijn ondergang geworden.”

Björn wilde zijn ouders niet overleven en deed opnieuw een suïcidepoging.

„Ik werd wakker in het ziekenhuis, de directeur van GGZ stond aan mijn bed en vroeg 'hoe gaat het met je'. Ik antwoordde dat ik het zo weer zou doen en kreeg als advies dat het dan toch handeeld mijn moeder in het ziekenhuis. Na een korte opname besloot ik dat ik het wel alleen kon, maar kreeg een terugval. Negen maanden lang zwierf ik door Den



Björn Kuiper is ervaringsdeskundige bij de

herstelacademie.

Helder. Toen heb ik me weer bij GGZ gemeld en ben ik in herstel geraakt. Ik viel elke keer in dezelfde valkuilen. In het herstelproces heb ik deze stapjes voor stapjes dichtgegooid.”

## 'Gewoon blijven zitten'

„Ik leerde met geld omgaan. Nog belangrijker: ik leerde praten en kreeg weer oog voor mijn eigen kwaliteiten.

In 2010 leerde ik mijn huidige partner kennen. Hij was het laatste zetje dat ik nodig had om goed door het leven te gaan. Ik ben van 'overleven' naar 'leven' gegaan. Als ik nu weer zin krijg om te verhuizen, weet hij dit te voorkomen.” Lachend: „Ik ben in mijn leven al zeventig keer verhuisd. Door hem woon ik al twaalf jaar in Bovenkarspel. Hoe ik dat

volhoud? Geen idee, maar we blijven hier gewoon zitten!”

Björn werkt sinds vijf jaar als ervaringsdeskundige bij de herstelacademie, een initiatief van GGZ-Noord-Holland-Noord. Met behulp van educatie- en zelfhulpprogramma's ondersteunen cursisten met psychische en/of verslavingsproblematiek elkaar. Zij worden hier-

in begeleid door een ervaringsdeskundige. „Het is een mooi programma. Maar nog liever zie ik dat we als ervaringsdeskundigen ter preventie bijvoorbeeld ook op scholen over psychische problematiek vertellen. In mijn tijd heeft geen enkele school een idee gehad van mijn thuissituatie. Mijn stiefvader heeft regelmatig geprobeerd mijn keel dicht

te knippen, hij heeft geprobeerd alles kapot te maken. Zelfs toen ik niet meer thuis woonde, vertelde hij aan mijn vrienden dat ik overal kinderen had rondlopen. Terwijl ik hartstikke homo ben ... Ik ben nooit tegen hem ingegaan. We waren een gezin dat aan de buitenwereld nooit liet zien hoe het écht was.”

Ronneke van der Genugten

„Ik ben als kind verkeerd begonnen. Mijn ouders waren al uit elkaar voordat ik werd geboren

FOTO MARCEL ROB