

DEPRESSIE De Herstelacademie van GGZ Noord-Holland-Noord biedt hoop en hulp

Clean en nuchter

De Herstelacademie bestaat vijf jaar. Een plek van GGZ Noord-Holland-Noord voor en door mensen met psychische kwetsbaarheid. Zoals Bo Tromp (21) en Marieke Noort (52). Moeder worstelde met verslaving, dochter met depressie.



Virginia Groenendijk
v.groenendijk@mediahuis.nl

Alkmaar ■ Met rode wangen staat de Bergense Bo Tromp (21) naast haar zeven geëxposeerde foto's. Want het is nogal wat om te delen, de zelfportretten waarmee ze haar verhaal vertelt over depressie, zelfbeschadiging en suïcidegedachten.

Aandachtig luistert een groep van zo'n veertig geïnteresseerden naar haar. Zonder omhaal van woorden vertelt Bo. Over haar verslaafde moeder, de druk op school, de gevoelens van eenzaamheid. En haar zestiende verjaardag, de dag waarop ze verkracht werd.

In de groep staat ook haar moeder, Marieke Noort. Het doet zeer dat haar dochter een deel van haar psychische kwetsbaarheid heeft meegekregen, vertelt ze. Maar ze staat er ook trots. „Ik ben blij dat het met ons allebei nu zo goed gaat.”

Noort, zus van de Bergense schrijfster Saskia Noort, is ervaringsdeskundige en projectleider bij de Herstelacademie, die deze vrijdag (29 maart) precies vijf jaar bestaat. De Herstelacademies van GGZ NHN in Alkmaar, Schagen, Den Helder, Hoorn zijn plekken voor en door mensen met psychische kwetsbaarheid. Ervaringskennis, persoonlijke ontwikkeling en herstel staan centraal.

Iedereen is welkom. Toegang is gratis, ook voor mensen die (nog) niet in behandeling zijn bij GGZ NHN. Afgelopen jaar namen ruim 100 personen deel aan één van de herstelgroepen, zoals de groep Clean en nuchter leven.

Drank en pillen

Noort weet waar de deelnemers doorheen gaan, ze worstelde zelf jaren met een drank- en drugsverslaving. „Achteraf gezien ben ik eigen-



Marieke Noort en haar dochter Bo Tromp (21).

JIFOTO/VINCENT DE VRIES

„
Het is alsof er een mist is weggetrokken

Bo Tromp

lijk twintig jaar verslaafd geweest.” Het begon in haar tienertijd met alcohol, gevolgd door pillen als ze eenmaal in Amsterdam studeert.

XTC wordt een obsessie. Haar gebruik gaat van eens per maand naar elk weekend. Ze haalt nachten door in club RoXY op de 'love drug'. „Niemand begint met middelengebruik om verslaafd te raken. Ik was een vrij introvert, verlegen meisje. Het hielp mij om losser te zijn”, weet ze nu.

Tijdens haar zwangerschappen stopt ze, maar het drank- en drugsgebruik gaat daarna onverminderd door. En de cocaïne doet z'n intrede. Noorts leven valt steeds verder uit elkaar. Ze wordt tot twee keer toe ontslagen en ze is bang ook haar kinderen kwijt te raken. Ze doet vanaf 2009 meerdere afkickpogingen, maar valt steeds terug.

Herstel

In 2015 zit ze totaal aan de grond. „Ik wist: het is nu écht links of rechts, ik ben het aan mijn kinderen verschuldigd.” Inmiddels is ze 8,5 jaar nuchter, 'in herstel' zoals dat heet. Ze



Herstelacademie

De Herstelacademie biedt op verschillende locaties in Noord-Holland en online een plek waar mensen met psychische kwetsbaarheid in groepsverband een cursus of training kunnen volgen. Zie voor meer informatie ggz-nhn.nl/herstelacademie.

werkt de helft van de tijd als projectleider van de digitale Herstelacademie, waar mensen ook online aan hun herstel kunnen werken, en de andere helft als ervaringsdeskundige.

Nee, ze heeft niet altijd zin om haar verhaal opnieuw te vertellen, geeft ze toe. „Het is een pittige baan, maar het geeft veel voldoening. Mensen die helemaal down binnenkomen en die je elke week meer ziet opbloeien.”

Mensen helpen met haar verhaal, dat is ook wat Bo wil. Haar fotoserie 'Grijze regenboog' was vorig jaar te zien tijdens De Kunstodaagse in Bergen. „Zoveel mensen kwamen op me af omdat ze zich herkenden in mijn verhaal.”

Het gaat inmiddels een stuk beter met de studente bestuurs- en organisatiewetenschappen. „Na anderhalf jaar therapie, waarin er niets leek te gebeuren, merkte ik dat ik heel geleidelijk weer een beetje aan de toekomst ging denken. Het is alsof er een mist is weggetrokken. Ik zie de wereld nu in volle kleur.”