

Het hart geen moordkuil

'Mensen worden vermorzeld in deze samenleving', vindt Heinz Mölders. Hij organiseert daarom zogenaamde Multiloog-bijeenkomsten. De deelnemers bieden elkaar een luisterend oor en kunnen aldus vrijuit praten over de (psychische) problemen waarmee ze worstelen.

TEKST PETRA JORISSEN · FOTOGRAFIE SANDER HEEZEN

Stel, je hebt regelmatig last van depressies, of angst die zomaar de kop opsteekt. Er-over praten kan helpen, maar is moeilijk. Familie, vrienden en kennissen willen je op zijn tijd wel aanhoren. Liefst niet te lang en niet te vaak. Er zijn de alom bekende dooddoentjes, zoals: 'Joh, kop op, is het nou nog niet beter?' Of je krijgt het niet kapot te krijgen advies eens 'gewoon' positief te denken.

Maar veel dingen gaan nooit echt over, en het kan dan bevrijdend zijn om te mogen voelen wat je voelt en erover te praten in bijvoorbeeld een Multiloog-bijeenkomst. En daar bijvoorbeeld ook de erkenning te krijgen dat sommige moeilijke en pijnlijke zaken nu eenmaal een rol zullen blijven spelen in je leven.

Psychoses

Multiloog-bijeenkomsten zijn in principe bedoeld voor iedereen, maar ze worden ook bezocht door mensen die ervaring hebben met psychisch lijden. Die moeten ook naar verhalen van anderen willen luisteren en/of bereid zijn hun eigen verhaal te vertellen.

De bijeenkomsten staan nadrukkelijk ook open voor partners, vrienden en kennissen van mensen met een psychische aandoening, voor collega's en hulpverleners als huisartsen en de politie. En dat juist maakt zo'n bijeenkomst speciaal. Iedereen vertelt vanuit zijn of haar eigen ervaring en brengt daarmee een ander perspectief in. Als Bram over zijn psychoses praat en daarbij zowel een kennis van hem als een hulpverlener

aanwezig is, dan is de kans groot dat ze dingen te horen krijgen die ze niet wisten. Omgekeerd kan Bram iets opsteken van hún verhalen. Die uitwisseling van ervaringen tussen mensen uit verschillende groepen kan bijdragen aan wederzijds begrip en solidariteit en maakt dat Multiloog meer is dan lotgenotencontact.

Liefdesverdriet

Afgelopen juni bezocht ik een speciale Multiloog-bijeenkomst. Het onderwerp: kunst.

In een zaaltje zitten tien mensen aan tafel. In leeftijd variërend van veertig tot zeven-tig-plus. Vier mensen hebben eigen werk meegenomen. Het gesprek is al op gang bij mijn iets te late binnenkomst. Aan het woord is Pauline. Ze praat over haar schilderij van een stilleven, een tinnen theeservies. Dat theeservies was lastig te schilderen. De moeilijkheid: tin is grijs. Voor Pauline, die altijd met heldere kleuren werkt heeft, was het een worsteling om het servies niettemin op de voorgrond te laten komen.

Dan komt Karel aan het woord. Hij leest een eigen gedicht voor, geschreven op het Twiske op een avond in serene rust. Een lang gedicht over liefde, verlies daarvan en over de vragen en de strijd die dat oplevert. Of het contact met de verloren geliefde ooit nog hersteld zal worden is zo'n vraag. Karel probeert te begrijpen wat er gebeurt is en wat er allemaal gebeurt in hemzelf.

Door het schrijven van dit gedicht is hij ervan overtuigd geraakt dat begrijpen eigen-

lijk hetzelfde is als mooi vinden. Mooi vinden in de zin van accepteren.

Hij vertelt dat de vrouw die hem verlaten heeft jong is. 'Zij is jong, ik ben oud, vijfenzeventig. Jong verlaat mij, dus ik kan nu sterven.'

Door zijn verdriet vorm te geven in een gedicht denkt Karel het los te kunnen laten. 'Maar Karel', klinkt het nuchter van de overkant van de tafel. 'Hoe lang kende je haar al?'

'Drie jaar', is het antwoord.

'Nou, maar voor die tijd leefde je toch ook zonder haar!'

'Toen had ik de natuur', aldus een gedecideerde Karel.

Sterven

Een andere, vrouwelijke deelnemer reageert door te zeggen dat loslaten moeilijk, moeilijk, moeilijk is. Het is al voor de tweede keer dat het haar op een nare manier overkomt. Ze huilt zacht.

Gespreksleider Heinz vraagt wat haar helpt. Precies dat Karel het lef heeft het te vertellen, dat helpt haar, zegt ze. 'Dat is zo moeilijk bij zo'n diep gevoel.'

Karel vult aan dat hij eigenlijk een illusie omarmd heeft. 'Zij heeft mijn verwachtingen altijd afgeremd.' En dat die illusie hem nu ontsnapt is. Het is vooral ook een confrontatie met het gegeven dat je afscheid moet nemen in het leven.

Dat brengt het gesprek op sterven. Heinz vertelt over zijn ervaringen op de intensive care van een Amsterdams ziekenhuis. Hij lag daar omdat hij bij een beroving negen messteken opgelopen had. Zijn leven hing aan een zijden draadje, maar hij herinnert zich nog dat hij dacht: doodgaan is helemaal niet zo spectaculair. Soms is het gebeurd voor je het weet.

Pauline vertelt over de dood van haar moeder en over het sterven van een vriend aan aids. 'Je ziet op een gegeven moment dat het gewoon op is', voegt ze er kalm aan toe. Een andere deelnemster staat op het punt van vertrekken, maar meldt nog even haar ervaring met cholera. Ze was bijna dood. Nu is ze niet meer zo bang voor het einde. 'Maar ik wil 't liefst wel snel dood. Onder een trein of zo.'

En dan is het pauze en dus is er koffie.

'Schilderen is zuurstof'

Na de pauze neemt Nona, sociologe en ervaringsdeskundige, de leiding. Ze nodigt



Caroline uit haar werk te laten zien. Caroline, ergens in de zeventig, laat een mapje met foto's van haar schilderijen rondgaan. Flamboyant werk in frisse en vooral vrolijke kleuren. In het mapje zitten ook foto's waar ze samen met een jonge Ramses Shaffy op

staat. Caroline heeft heel veel verschillende dingen gedaan, maar wat allemaal precies weet ze niet meer. 'Alleen daklozentevee maken, dat weet ik nog goed', vertelt ze stralend. Vijftien jaar geleden is ze gaan schilderen omdat het zo stil om haar heen

Heinz Mölders, psycholoog en beeldend kunstenaar, organiseerde in 1997 zijn eerste Multiloog-bijeenkomst in Amsterdam. Heinz is eigenaar van het INCA Projectbureau Amsterdam. INCA staat voor International Communication Amsterdam. Multiloog-bijeenkomsten worden in samenwerking met de Stichting IPC (Integratie, Participatie en Communicatie) gehouden en ondersteund door de Gemeente Amsterdam.

Ieder die geïnteresseerd is, kan (ook anoniem) deelnemen aan een Multiloog-bijeenkomst. Zie voor de locatie, data en andere info: www.inca-pa.

werd. 'Ik had vroeger zo'n bruisend leven en toen kwam de eenzaamheid.' Een keer heeft ze een opdracht gehad een makreel te schilderen. Ze wijst het schilderij trots aan in het mapje.

Op het moment zit ze vast. Ze had het plan een trap te schilderen die naar boven gaat, dat wil niet lukken, bij haar gaat die trap juist naar beneden.

'Wat beleef je al schilderend?' vraagt Heinz. Caroline zwijgt. Heinz, tevens kunstenaar, geeft een voorbeeld uit zijn eigen leven. Schilderen kan hem uit moeilijke, vervelende situaties halen. 'Schilderen is zuurstof.' Caroline beaamt het: als ze gaat schilderen is het gedoe in haar hoofd helemaal weg. 'Verrukkelijk.' Ze wil ook zuurstof en iemand die haar les geeft. Heinz belooft haar na afloop een adres.

Communiceren met jezelf

Het gesprek gaat verder met de vraag hoe je je ertoe kunt zetten te beginnen. Heinz: 'Het komt wel, denk je, maar je moet andere dingen afhouden, het gewoon gaan doen.'

'Ik moet een paar dagen thuisblijven en vooral blijven bij wat ik wil doen', zegt Pauline. Maar het is wel steeds weer een worsteling, want een mens moet zoveel op een dag. Voor eten zorgen en andere noodzakelijke dingen. 'Terwijl je weet dat je je beter voelt als je toch weer iets maakt.' Haar inspiratiebron: tentoonstellingen. 'Ik zag de impressionisten in de Hermitage, maar juist Van Gogh zet me aan tot schilderen.'

Maar wat dan de aanleiding is om iets te maken, vraagt Karel. Heinz: 'Ik hoef geen conflict als motor te hebben om aan het werk te gaan.' Soms heeft hij wel de behoefte het uit te schreeuwen na zestien jaar Multiloog-bijeenkomsten begeleid te hebben. 'Want mensen worden vermorzeld in deze samenleving, en dat komt vaak tot uitdrukking in de ingrijpende ervaringen van de deelnemers.'

Joop, geen actieve kunstbeoefenaar: 'Je moet een soort discipline hebben om de vrijheid om kunst te maken te creëren.' Gespreksleidster Nona vindt dat kunst maken communiceren is. 'Communiceren met jezelf ook', vult Heinz aan.

Opvallend is de rustige sfeer in de groep. Deelnemers lijken oprecht geïnteresseerd in elkaars verhalen en laten elkaar in hun waarde. Het uitgangspunt van Multiloog: elkaar ontmoeten op basis van gelijkwaardigheid en ervaringsdeskundigheid. Het werkt.

De namen Caroline, Karel en Pauline zijn uit privacyoverwegingen gefingeerd.