

Yvonne's (32) droom: de helpende hand van een hulphond

„Ik hoop zo dat mijn droom uitkomt“, zegt Yvonne Sangers (32) nadat ze zojuist in een notendop haar levensverhaal verteld heeft. Ooit hoopt ze volledig te herstellen van een conversiestoornis, een aandoening waar ze sinds 2012 mee worstelt. Een hulphond zou daarbij enorm helpen. Maar een hulphond kost geld. Veel geld. Zeker voor iemand die moet leven van een uitkering. Dus is ze een crowdfundingactie gestart. Streefbedrag: tienduizend euro.

FRANEKER Yvonne vertelt vanuit haar appartement van Zorggroep Noordervaart in Franeker over haar huidige situatie en haar voornemens. Over verleden en toekomst. Te beginnen in 2012, als ze oververmoeid raakt. Dat blijkt een eerste teken aan de wand. Serieuzer wordt het als ze in november van het jaar daarop een half uur lang bewusteloos op de vloer ligt. „Toen ben ik naar het ziekenhuis gegaan voor tests. Bloedonderzoek, een hartonderzoek, een mri-scan, maar ze vonden niks. Ik ben ook bij een neuroloog geweest. Die zei 'je harde schijf is gecrasht en we moeten je software opnieuw opstarten'. Ik had geen lichamelijke klachten, dus het moest wel een conversiestoornis zijn. Dan is er iets mis met de verwerking van de signalen van en naar je hersenen. Je lichaam doet niet altijd meer wat jij wilt. Het is een aandoening in het zenuwstelsel“, zo legt ze uit. Bij Yvonne uit dat zich in zogenaamde 'psychogene niet epileptische aanvallen'. In een slechte periode soms tot wel twintig op een dag. „Mijn ademhaling gaat dan omhoog, mijn hoofd gaat trillen en ik heb geen controle meer over mijn spieren.“ Ook krachtverlies en vermoeidheid zijn symptomen waar ze

mee te kampen heeft. Ze woont dan nog thuis, bij haar ouders in Drachten. „Op een gegeven moment werden ze mijn mantelzorgers. Ze hebben me tot op de dag van vandaag ontzettend gesteund.“ Een periode van meerdere onderzoeken en ziekenhuisbezoeken volgt. „In 2014 ben ik een maand opgenomen geweest op een psychische en lichamelijke afdeling in Zuidlaren. Daar ging ik aan de slag met een fysiotherapeut en een psychiater, waarna mijn klachten verminderden. Toen was ik een half jaar gezond.“ Na zes maanden vervalt ze echter weer in het oude, ongewenste patroon. Bij het UMCG in Groningen gaan ze op zoek naar een oorzaak. „Daar kreeg ik cognitieve therapie. Moest ik het verhaal over mijn verleden vertellen. Ze wilden er achter komen of ik een traumatische gebeurtenis heb gehad, maar dat was zoeken naar een speld in een hooiberg, want dat is niet het geval“, vertelt ze lachend. Hernieuwd lichamelijk onderzoek leidt wederom tot niets, dus toen -februari 2015- is de diagnose conversiestoornis vastgesteld. „De aanvallen werden steeds erger. Mijn ouders, broer en andere familieleden schrokken er behoorlijk van.“



Werken lukt dan al een tijd niet meer. „Vroeger werkte ik in de kinderopvang. Was ik gastouder en later begeleidster van een jongen met klassiek autisme. Hem heb ik begeleid vanuit een persoonsgebonden budget. Nu word ik zelf begeleid vanuit zo'n PGB. Hoe je wereld kan veranderen...“ Zelf speurt Yvonne op internet naar forums waarin lotgenoten hun verhalen delen. Zo stuit ze ook op hypnosetherapie bij het HSK expertisecentrum voor Conversiestoornissen in het Utrechtse Woerden. „Daar ben ik twee jaar lang geweest. Ik had op dat moment soms tachtig aanvallen per week. Dat sloopte me enorm.“ De therapie heeft effect: „Ik kreeg oefeningen voor mijn ademhaling en om mijn spieren te ontspannen. De aanvallen duurden daardoor minder lang en kwamen minder vaak voor, maar op een gegeven moment merkte ik dat ik op een bepaald niveau bleef hangen. Ik was uitbehandeld.“ Een therapeut in Woerden zet haar op het spoor van een woonvorm. Via de moeder van de eerder genoemde jongen met autisme, krijgt ze de tip over een nieuwe woonvorm in Franeker. Vervolgens krijgt Yvonne in de zomer van 2018 een rondleiding van de twee directeurs door het nieuwe wooncomplex van Zorggroep Noordervaart. „En in augustus kreeg ik de sleutel van dit appartement“, zegt ze trots. „Dat is een heel goede stap voor mij geweest.

Ik was dertig en voelde me bij mijn ouders nog kind. Nu voel ik me een vrouw. Ook zag ik mijn ouders en mijn broer lijden.“ „Niet iedere woonvorm is geschikt voor mij“, gaat ze verder. „Maar hier pas ik goed tussen. Ik heb hier echt nieuwe vriendschappen gemaakt. We steunen elkaar. En ik ben zo gewend aan Franeker. Ik wil hier niet meer weg.“ Yvonne heeft een vaste persoonlijke begeleidster en ook het overige personeel staat 24 uur per dag klaar. „Als ik een zware aanval heb, kan ik bellen. Dan komen ze zo snel mogelijk naar mij toe en helpen ze me met mijn ademhaling, medicijnen en geven ze me water. Het is een mooie woonvorm waar directie, begeleiding en bewoners in verschillende stukjes een prachtige passende puzzel vormen.“ Ze hoopt de positieve opmars een vervolg te geven. Ooit weer werken, dat is de stip op de horizon. Twee keer per week een bezoek aan Tikk Dagbesteding in Bitgummole ervaart ze dan ook als buitengewoon prettig. „Daar ga ik met veel plezier naartoe. Het zorgt voor ontspanning en ik ben even onder de mensen. En ze hebben daar expertise

over conversiestoornissen. Er is een ruimte waarin ik mij terug kan trekken als het nodig is.“ Teveel hooi op de vork is niet goed, maar Yvonne zet kleine stapjes. „Ik wil vooruit kijken, naar de toekomst.“ Online kwam ze een voorbeeld tegen van Corine van der Schouw, een ervaringsdeskundige die na 22 jaar van de stoornis af is. „70 procent kan er van genezen“, weet ze. Ze hoopt vurig ooit bij dat merendeel te horen. Daar werkt ze met Van der Schouw -die nu coach is- hard aan. Het delen van haar verhaal ten overstaan van lotgenoten helpt, zo merkt Yvonne. „Daardoor ben ik al veel verder gekomen, ook in het zoeken naar eventuele oorzaken. Ik was altijd vrolijk en optimistisch en wilde veel ballen in de lucht houden. Boosheid en verdriet uitte ik niet. Die emoties kon ik oefeningen waardoor ik kleine stapjes vooruit maak om ook die boosheid en dat verdriet te uiten. Ik ben blij dat ik haar ben tegengekomen.“ In de besloten Facebookgroep waar ze deel van uitmaakt, komt ook vaak de toegevoegde waarde van een hulphond ter sprake. Als Yvonne hoort dat dit soort dieren is toegestaan op de woonvorm, begint het naar eigen zeggen te kriebelen. „Ik wens iedereen met een conversiestoornis een hulphond“, las ze van de eerder genoemde ervaringsdeskundige. Zo'n viervoeter heeft meerde-

re voordelen. Yvonne somt op: „Het motiveert mij om naar buiten te gaan om 'm uit te laten. Het zorgt dus voor een dagritme en voor sociale contacten. Maar het leidt ook af. Ik ga daardoor minder malen. Bovendien spiegelt een hond zich aan zijn baasje. Hij signaleert het als bij mij de spanning oploopt en kan in de drukte een rustig plekje zoeken. Bij aanvallen geeft hij troost en kan hij alarmeren.“ Ze las zich al in op internet en kwam uit bij DogsWork, een organisatie in Warns gespecialiseerd in hulphonden. Ze stuitte echter ook op de hoge kosten waar ze zelf voor op moet draaien. Op de dagbesteding kwam iemand met een goede tip: „Waarom start je geen crowdfunding?“, herhaalt Yvonne de woorden die ze toespeeld kreeg. „Twee weken geleden heb ik de stap gezet.“ Enigszins dubbel voelt het wel, zo erkent ze: „Vroeger vond ik het al moeilijk om hulp te vragen. Nu vraag ik om heel veel hulp.“ Maar ze merkt dat de stroom aan donaties al begint te lopen. „Familie, vrienden, familie van vrienden tot aan mijn Haptonomie-behandelaar aan toe. En ook anonieme mensen. Dat brengt me nu al blijdschap en adrenalin. Maar ik blijf wel realistisch. Het kan ook zijn dat het niet lukt. Voor nu is het nog een droom, maar ik hoop dat die droom uitkomt.“ ■ De actie van Yvonne is te vinden via de site gofund.me.

Yme Gietema.

D66

LAAT IEDEREEN VRIJ
MAAR NIEMAND VALLEN

“Voor nu is het nog een droom, maar ik hoop dat die droom uitkomt.”