

Psychose als antwoord

Een essay over machtsmisbruik als oorzaak

T.C.G. Kooijmans

© T.C.G. Kooijmans, april 2026. Deze tekst is bedoeld ter inspiratie en uitnodiging tot samenwerking.

Reproductie zonder toestemming is niet toegestaan.

Inleiding – Mijn verhaal over macht, verslaving en vervreemding

Mijn ervaring met psychose begon niet in een kliniek of met een diagnose, maar met macht. En die macht leerde ik al kennen op de basisschool. Ik werd gepest door een groot deel van mijn klas — niet door één individu, maar door een groep. Samen vormden ze een soort front, en ik stond daar alleen tegenover. Zelfs mijn vriendinnengroep durfde niet meer met mij af te spreken; ze waren bang om zélf slachtoffer te worden als ze loyaal aan mij bleven.

Die tijd leerde mij iets dat ik nog lang met me mee zou dragen: hoe kwetsbaar je wordt wanneer een ander — of een groep — beslist dat jij er niet bij hoort. Hoe diep het snijdt als je geen stem hebt, geen bondgenoot, geen bescherming. En hoe macht zich niet alleen uit in slaan of schreeuwen, maar ook in zwijgen, in buitensluiten, in de angst van anderen om naast je te staan.

Wat later volgde — seksueel misbruik, verslaving, psychose — is niet los te zien van die eerste ervaring met macht en isolatie. Het werd het begin van een patroon waarin ik keer op keer mijn plek verloor, mijn grenzen vervaagd raakten, en ik mijzelf kwijtraakte in de ogen van de ander.

Ik was net begonnen op de middelbare school, jong, gevoelig, en op zoek naar mijn plek in de wereld. Toen werd ik aangerand door een man op straat. De schaamte vrat zich als een gif in mij vast: ik durfde niemand iets te vertellen, bang dat ik de schuld zou krijgen. Vanaf dat moment voelde ik me niets meer waard.

Op mijn dertiende ontdekte ik cannabis. Voor het eerst verdween dat verlamdende gevoel van waardeloosheid. Het werd mijn uitweg — en mijn nieuwe gevangenis. Al snel was ik verslaafd. Mannen van achttien jaar of ouder voorzagen mij van drugs. In ruil daarvoor leverde ik stukjes van mezelf in. Ik zocht deze relaties zelf op, maar de intimiteit voelde nooit als iets van mij. Ik deed wat nodig was om te kunnen gebruiken.

Op school viel het niemand op. Ik haalde moeiteloos mijn vwo-diploma, en begon aan de studie geneeskunde. Maar binnenin mij woedde chaos. Ik gebruikte alles wat me uit de

werkelijkheid kon halen. Uiteindelijk vluchtte ik op wereldreis naar het buitenland, op zoek naar helderheid, maar vond daar paddo's en een nieuwe vorm van verdwijntruc. Dagenlang, wekenlang, maandenlang, leefde ik in een roes.

Toen ontmoette ik daar een man. Hij volgde me naar Nederland en we gingen samenwonen. Ooit zei hij: "Ik ben gediagnosticeerd als narcist." Ik lachte het weg op mijn roze wolk, niet goed wetende wat dat betekende. Maar wat volgde was een relatie waarin ik steeds verder werd uitgehold. Zijn macht over mij zat in alles: in zwijgen, in vernedering, in isolatie. Mijn realiteitszin begon te rafelen. Ik dacht dat ik God was, althans hij liet mij met zijn spirituele manipulatie daarin geloven. Of ik begon te denken dat ik de wereld moest redden door op tijd op een bepaalde plekken te zijn en kreeg achtervolgingswanen. Ik verloor de grond onder mijn voeten — en gleed af in een psychose.

Een klinische opname redde mijn leven. Ik verbrak het contact met hem, maar raakte verstrikt in een herhaling van dezelfde machtsdynamieken: mannen die me klein hielden, seksueel gebruikten, mij financieel uitkleedden, en opnieuw verleidde tot middelengebruik. Pas op mijn dertigste stopte ik definitief. En toen begon het langzaam: het opbouwen van eigenwaarde, het zoeken van hulp, het zeggen van nee.

Nu, tien jaar later, ben ik getrouwd met een liefdevolle man die me laat groeien. Ik ben begonnen aan traumatherapie. Ik leer voelen. Ik durf weer vrouw te zijn. En bovenal: ik begin te begrijpen. Niet alleen mijn eigen verhaal, maar ook hoe psychose en macht met elkaar vervlochten zijn.

De klassieke visie op psychose

In de reguliere psychiatrie wordt psychose meestal verklaard vanuit een **biopsychosociaal model**. Volgens dit model ontstaat psychose door een samenspel van genetische kwetsbaarheid, stress, trauma en soms het gebruik van middelen. Het **stresskwetsbaarheidsmodel** stelt dat mensen met een aanleg voor psychose sneller ontregelen bij stressvolle gebeurtenissen of overprikkeling. Trauma's, zeker in de kindertijd, zijn erkende risicofactoren, net als middelengebruik dat psychotische symptomen kan uitlokken of verergeren.

Hoewel dit model breed wordt geaccepteerd, blijft het vaak **oppervlakkig en fragmentarisch**. Trauma wordt erkend, maar zelden uitgediept als een structureel of systemisch probleem. Macht — als sociaal, relationeel en psychologisch mechanisme — blijft vrijwel onbenoemd. Dat maakt dat de diepere context waarin psychose ontstaat, vaak onderbelicht blijft.

Centrale stelling en opbouw van dit essay

Dit essay is geschreven vanuit ervaring, reflectie en verlangen. Verlangen naar een taal waarin psychose niet meer gezien wordt als defect, maar als uitdrukking. En naar een zorgpraktijk waarin macht niet opnieuw bevestigd wordt, maar getransformeerd.

In dit essay stel ik dat psychose niet alleen ontstaat ‘in’ het individu, maar ook ‘tussen’ mensen, systemen en structuren. Macht — in al haar vormen — kan het fundament onder iemands werkelijkheid ondermijnen. Psychose is dan geen willekeurige storing, maar een begrijpelijke systeemreactie, een **poging om te overleven binnen onveilige machtsstructuren**.

Daarom onderzoek ik in dit essay hoe verschillende vormen van machtsmisbruik — seksueel, psychologisch, familiaal, spiritueel, institutioneel en financieel — kunnen bijdragen aan het ontstaan van psychose. We beginnen met een verkenning van wat machtsmisbruik eigenlijk is, in al zijn zichtbare én verborgen vormen. Daarna laat ik zien hoe psychose kan functioneren als reactie op macht: als een laatste poging tot betekenis, controle of bevrijding.

Vervolgens richt ik me op middelengebruik, en hoe verslaving zelf een machtsstructuur wordt — een herhaling van eerdere patronen van afhankelijkheid. Ik beschrijf ook hoe de psychiatrie, ondanks haar zorgintentie, soms zelf een verlengstuk wordt van het machtsprobleem. In de afsluitende hoofdstukken zoek ik naar een andere benadering: herstel op basis van gelijkwaardigheid, zingeving en erkenning.

Doel van dit essay

Met dit essay wil ik ruimte maken voor een andere kijk op psychose — niet als losstaand symptoom van een individuele stoornis, maar als mogelijke reactie op structurele machtsdynamieken. Ik schrijf dit essay om die dynamiek zichtbaar te maken, om woorden te geven aan ervaringen die vaak buiten beeld vallen, en om te pleiten voor herstel dat begint bij **erkenning**, niet bij **controle**.

Door ervaringen van machtsmisbruik — relationeel, institutioneel, spiritueel en psychologisch — in verband te brengen met psychotisch denken en gedrag, wil ik bijdragen aan een zorgpraktijk waarin de beleving van mensen weer centraal komt te staan. Een praktijk waarin macht herkend wordt waar zij onderhuids werkt, en waarin herstel niet wordt afgedwongen, maar ondersteund.

Dit essay is bedoeld voor iedereen die geraakt wordt door psychose — als hulpverlener, als betrokkene, of als ervaringsdeskundige — en op zoek is naar taal, inzicht en perspectief.

1. Wat is machtsmisbruik?

Machtsmisbruik is geen op zichzelf staand voorval, maar een dynamiek waarin **iemand structureel zijn of haar positie gebruikt om een ander te overheersen, controleren of onderdrukken**. Het gaat om ongelijkwaardige relaties waarin de een invloed, gezag of toegang heeft tot iets wat de ander nodig heeft — en die macht wordt misbruikt, subtiel of expliciet, tijdelijk of langdurig. In deze paragraaf bespreek ik de verschillende vormen van machtsmisbruik.

1. Seksueel machtsmisbruik

Seksueel machtsmisbruik gaat verder dan fysiek geweld. Het kan ook bestaan uit manipulatie, chantage, druk, of gebruik maken van ongelijkheid in leeftijd, macht of afhankelijkheid.

In mijn jonge jeugd maakte ik al mee dat oudere mannen dingen met mijn lichaam deden die ik niet wilde. Ik wist nog niet hoe ik grenzen moest aangeven, en werd ook weinig geleerd dat ik dat mocht. Daardoor raakte ik vroeg iets fundamenteels kwijt: het vertrouwen dat mijn lichaam van mij was, en dat ik het recht had om 'nee' te zeggen. Mijn grenzen vervaagden — niet ineens, maar langzaam, door ervaringen die te groot waren voor de leeftijd waarop ze gebeurden.

Toen ik op jonge leeftijd in aanraking kwam met middelen, werd het aangaan van relaties met oudere mannen een patroon. Ze waren vaak acht jaar ouder of meer, en dat verschil voelde ik. Maar ik zocht ze op — omdat het in die relaties makkelijker was om te gebruiken, om toegang te krijgen tot wat ik nodig dacht te hebben. De seksuele intimiteit voelde voor mij nooit als iets wat bij mijn leeftijd of ontwikkeling paste. Ik ervoer eerder afstand dan nabijheid, verwarring eerder dan verlangen.

In zulke situaties werd mijn lichaam iets dat me weghield van mezelf, in plaats van dat het me dichterbij bracht. Wat begon als een poging tot controle of veiligheid, eindigde vaak in vervreemding — van mijn gevoel, van mijn wil, van mijn waardigheid.

Gevolg: vervreemding van het eigen lichaam, verlies van autonomie, schuld en schaamte.

2. Narcistisch en psychologisch misbruik

Psychologisch machtsmisbruik komt vaak voor in intieme relaties, in het gezin of door een partner. Narcistische mishandeling is een vorm waarin de dader structureel het zelfgevoel van de ander ondermijnt. Dit gebeurt via gaslighting (het laten twijfelen aan de eigen waarneming), silent treatment, wisselende idealisering en vernedering, sociale isolatie en het subtiel ondergraven van zelfvertrouwen.

Dit type macht is sluw: het komt zonder vuistslagen, maar slaat het diepst. Het veranderde bij mij hoe ik **dacht, voelde, en mezelf waarnam**. De realiteit werd vloeibaar. Door gaslighting werden oorzaken en gevolgen waren niet meer helder. Deze verstoring van logica en emotie maakt mensen kwetsbaar voor psychotische ervaringen: stemmen, wanen en dissociatie kunnen ontstaan uit een diep verlangen om opnieuw grip te krijgen op een onveilige wereld.

Psychologisch machtsmisbruik is bij uitstek ondermijnend, omdat het zich afspeelt in het domein van het zelf — daar waar je voelt, denkt en betekenis geeft aan wat je ervaart. Narcistische mishandeling is een vorm waarbij een ander je innerlijke referentiekader doelbewust verstoort. Wat waar is, wat goed is, wat jij voelt of bedoelt — alles wordt in

twijfel getrokken. Op termijn begint die twijfel zich te nestelen in je eigen hoofd: je raakt verwijderd van je gevoel, gaat je aanpassen aan onzichtbare regels, en begint te geloven dat jij degene bent die niet klopt.

Uit eigen ervaring weet ik hoe deze verwarring door mijn toenmalige vriend zich langzaam nestelde in mijn psyche en zich uiteindelijk vertaalde naar de buitenwereld in de vorm van een psychose. Ik ging **vreemde oorzaken aan onrealistische gevolgen koppelen**: ik geloofde dat als ik niet op tijd op een bepaalde plek was, de wereld zou vergaan. De oorzaak-gevolgstructuur van mijn binnenwereld — waarin willekeur, angst en manipulatie jarenlang hadden geheerst — vond zijn weg naar mijn interpretatie van de werkelijkheid. **Mijn verstoorde binnenwereld werd geprojecteerd op de buitenwereld.**

Het resulteerde in achtervolgingswanen: ik voelde me bekeken, gecontroleerd, alsof de onschuldige wereld om mij heen iets kwaadaardigs van plan was. Ik **vertrouwde niemand meer**. Zelfs voorbijgangers op straat leken over mij te fluisteren. Mijn realiteitszin verschoof: **het heden vervaagde**, mijn tijdsbesef raakte zoek, en ik was ervan overtuigd dat ik in het verleden leefde — in een oorlogstijd waarin ik mijn vriend koste wat het kost moest beschermen.

Deze specifieke wanen waren niet willekeurig: ze stonden in het teken van macht, onderdrukking, bescherming en schuld. Thema's die centraal staan in veel psychotische belevingen — en die hun wortels vaak hebben in het leven vóór de psychose. **Wat je in je hoofd leert geloven onder druk van een ander, kan op den duur de structuur worden waarmee je de wereld leest.**

Daarom is het belangrijk dat we psychose niet reduceren tot 'ziek denken', maar leren verstaan als een uitdrukking van diepgaande verstoringen in het relationele en morele fundament van iemands bestaan. Narcistische mishandeling breekt dat fundament stukje bij beetje af — en psychose kan de echo zijn van dat instorten.

Gevolg: **identiteitsverlies, zelftwijfel, realiteitsverschuiving.**

3. Middelengebruik als verslavende macht

Verslaving is niet alleen een medisch probleem, maar ook een **machtsrelatie tussen mens en middel**. Het middel belooft troost, controle of ontsnapping — en eist in ruil volledige onderwerping. De dagelijkse keuzes, relaties, zelfs de moraal, worden ondergeschikt gemaakt aan de hunkering. Dit is een extreme vorm van zelfverlies: het middel heeft de regie overgenomen.

Verslaving is vaak geen op zichzelf staand probleem, maar een **herhaling van eerdere machtservaringen**. Waar eerder de ander het voor het zeggen had — in relaties, in het gezin, op school — neemt nu het middel die plaats in. De afhankelijkheid die je ooit buiten jezelf voelde, nestelt zich in je eigen lichaam en geest. En terwijl het middel je iets belooft — rust,

verdoving, ontsnapping — ontnemt het je steeds meer: je autonomie, je relaties, je gevoel van eigenwaarde. Dat versterkt gevoelens van hulpeloosheid, zelfverachting en dissociatie en het middel kreeg het laatste woord.

Voor mij was verslaving een verlengstuk van eerdere machtservaringen. Ik weet nog goed dat ik het gevoel dat cannabis bij mij opriep eigenlijk helemaal niet fijn vond. Ik kreeg er geen plezier van — ik werd er juist eenzamer door. Toch bleef ik gebruiken. Niet omdat ik het wilde, maar omdat het de enige weg leek om te verdoven wat ik voelde. Al snel draaide alles om het verkrijgen van drugs. Ik raakte steeds verder geïsoleerd, trok me terug uit sociale contacten en verloor grip op mezelf.

In het begin leek het een vorm van redding: eindelijk iets dat de pijn tijdelijk dempte. Maar die schijnveiligheid sloeg snel om in teleurstelling, in **schaamte, een gevoel van verlies, en de zware leegte van het onder invloed zijn**. Ik voelde me machteloos tegenover het middel — zoals ik me eerder machteloos had gevoeld tegenover mensen die over mijn grenzen gingen.

Verslaving was daarmee geen losstaand iets, maar een voortzetting van een diep patroon: van controle verliezen aan iets buiten mezelf. En hoe meer ik gebruikte, hoe verder ik verwijderd raakte van wie ik eigenlijk was.

Gevolg: **verlies van regie, morele verwarring, vervreemding van het eigen handelen**.

4. Machtsmisbruik binnen instellingen

Ook binnen zorginstellingen kan machtsmisbruik voorkomen. Soms openlijk — zoals bij dwangmaatregelen — maar vaker nog onbedoeld en verweven in de structuur van het systeem zelf. Diagnoses reduceren mensen tot categorieën. Gedwongen medicatie of opname kunnen de ervaring van controleverlies herhalen. En de taal van behandelaars — hoe klinisch of empathisch ook — kan onbewust bepalen **wat wel of niet waar is** over iemands ervaring. *Een cliënt die geleerd heeft dat zijn of haar stem niet geloofd wordt, vindt diezelfde houding terug in een systeem dat zegt: “Je bent ziek, wat jij denkt klopt niet.”*

Voor mensen met een voorgeschiedenis van machtsmisbruik of trauma voelt dit systeem zelden neutraal. De positie van patiënt — afhankelijk, beoordeeld, gereguleerd — herhaalt vaak ongewild de dynamiek van vroeger: je stem doet er niet toe, er wordt *voor* je gesproken, niet *met* je.

Het stigma dat daaruit volgt is niet alleen maatschappelijk, maar ook innerlijk. **De ervaring dat je ‘niet meer meetelt’, dat je niet meer veilig zichtbaar mag zijn in de wereld, kan een verlammeende vorm van onmacht worden**. En die onmacht werkt diep door — in zelfbeeld, in relaties, in toekomstplannen.

Voor mensen die al eerder macht zijn kwijtgeraakt, kan dit voelen als een **herhaling van oud onrecht**. Het systeem dat bedoeld is om te helpen, wordt dan zelf een bron van onveiligheid.

In hoofdstuk 5 deel ik hoe ik dat stigma aan den lijve ondervond, toen ik als jonge geneeskundestudent werd opgenomen. Hoe het systeem waarin ik ooit wilde bijdragen, mij niet langer welkom leek te heten. En hoe de diagnose niet alleen mijn psyche raakte, maar ook mijn plek in de samenleving deed verdwijnen. Hoe de macht van het medische beeld niet alleen mijn diagnose beïnvloedde — maar ook mijn toekomst.

Wanneer het systeem géén ruimte biedt voor het verhaal achter de psychose, maar enkel symptomen wil beheersen, wordt macht opnieuw beleefd als onveilig, controlerend, en onrechtvaardig.

Gevolg: **trauma her-stimulatie, wantrouwen, toename van psychotische symptomen.**

5. Religieus of spiritueel machtsmisbruik

Religie en spiritualiteit kunnen bronnen van troost, betekenis en herstel zijn — maar ook van onderdrukking. Bij spiritueel machtsmisbruik wordt **de hogere macht — of de claim daarop — ingezet als middel om controle uit te oefenen** over een ander. Dat kan gebeuren in religieuze instituties, maar ook in persoonlijke relaties, sekte-achtige gemeenschappen of new age kringen. Kenmerkend is dat twijfel niet mag bestaan, dat de waarheid eenzijdig wordt gedefinieerd, en dat de eigen beleving ondergeschikt wordt gemaakt aan een zogenaamd spiritueel pad.

In mijn toenmalige relatie nam deze dynamiek een verwarrende vorm aan. Hij was sterk gericht op new age spiritualiteit, maar wat eerst inspirerend leek, werd al snel **een systeem van psychologische overheersing in de naam van groei**. Ik moest van alles geloven: elementen uit sjamanisme, astrologie, energievelden, rituelen. Ik werd “de god van het huishouden” genoemd — een titel die eerst krachtig klonk, maar in werkelijkheid een rol werd die ik niet snapte, niet wilde, en niet kon dragen. Mijn beeldjes werden ineens ‘voodoo’-voorwerpen. Tarotkaarten die hij legde bepaalden mijn dagen, mijn keuzes, mijn stem.

Langzaam maar zeker raakte ik **verstrikt in een wereld waarin ik niet meer wist wie ik was**. Alles werd gelezen als spiritueel teken, als voorteken, als opdracht. Ik werd geen partner meer, maar **een project**: een vrouw die sjamanistische gaven moest ontwikkelen, of die “nog niet op haar niveau was”. Mijn intuïtie werd ontkend, mijn twijfels bestempeld als blokkade, mijn grenzen als ‘weerstand tegen mijn hogere zelf’.

Ik verloor mezelf in de naam van het vinden van mezelf. En dat is misschien wel de kern van spiritueel machtsmisbruik: dat het zich voordoet als bevrijding, terwijl het je **vervangt**. Je raakt verwijderd van je menselijke maat, en wordt een rol — een energetisch kanaal, een symbool, een spiegel. En hoe meer je twijfelt, hoe meer je het probleem wordt.

In psychotische toestand kan dit soort verwarring zich uitvergroten: de **wanen krijgen spirituele thema’s**, de stemmen spreken in kosmische taal, en oorzaak en gevolg worden

gemystificeerd. Wat er overblijft is ontworteling: je hoort bij geen wereld meer — niet de spirituele, niet de aardse, en ook niet die van jezelf.

Gevolg: **existentiële angst, schuldgevoelens, religieuze wanen, identiteitsverwarring.**

6. Machtsmisbruik in familiedynamieken

In gezinnen met een verstikkende of verwarrende machtsstructuur kan het zelfgevoel van een kind ondermijnd worden zonder dat er sprake is van expliciete mishandeling. Denk aan ouders die geen grenzen respecteren, een kind tot ouder maken (parentificatie), gaslighting door een ouder, afwezigheid van steun of het kind als zondebok aanwijzen.

Niet alle machtsmisbruik is zichtbaar of gewelddadig. In familiedynamieken kan een vorm van macht ontstaan die jarenlang ongemerkt blijft, juist omdat het verpakt zit in liefde, zorg of 'het beste met je voor hebben'. In zulke gezinnen mag je misschien **wel functioneren, maar niet voelen**. Er is weinig ruimte voor emoties als boosheid, verdriet of twijfel. Grenzen worden niet erkend, meningen niet gehoord, en de band is vaak afhankelijk van aanpassing: je moet precies goed zijn om erbij te horen — niet te lastig, niet te gevoelig, niet te anders.

Zulke patronen zijn lastig te herkennen, omdat ze zelden expliciet zijn. Je wordt niet geslagen of geschreeuwd tegen — je wordt simpelweg **niet geloofd, niet erkend, niet volledig gezien**. De waardering is wankel: de ene keer word je op een voetstuk geplaatst, de volgende keer val je ervan af. Het maakt dat je **steeds harder je best gaat doen**, en langzaam jezelf kwijtraakt in het proberen aan verwachtingen te voldoen.

Deze vorm van **relationeel machtsmisbruik** ondermijnt de eigen identiteit. Je leert jezelf reguleren op basis van wat de ander nodig heeft. Je wordt **codependent**: gericht op het vermijden van conflict, het herstellen van harmonie, het opvangen van andermans stemming. Maar in die overlevingsstrategie verlies je je innerlijke oriëntatie. Je gevoelens worden onbetrouwbaar, je grenzen vervagen, je realiteitszin raakt versplinterd.

In een psychose kunnen deze innerlijke spanningen zich verheven. De verdeeldheid die je vanbinnen voelt — tussen wie je werkelijk bent en wie je moet zijn — projecteert zich naar buiten. Je krijgt het gevoel dat anderen over je praten, dat je niet bestaat, dat je niet mag falen, of dat je 'uit de tijd valt'. De onzekerheid over je bestaansrecht wordt dan niet alleen gevoeld, maar ook geleefd.

Deze vormen van subtiel maar structureel machtsmisbruik kunnen diepe sporen achterlaten. De wereld voelt onveilig, onvoorspelbaar, en eigen gevoelens worden niet vertrouwd.

Psychose kan ontstaan als een poging om alsnog grip te krijgen op een chaotisch systeem — of om te ontsnappen aan onzichtbare loyaliteiten...

Na een psychose is het belangrijk om te erkennen dat **gezinsstructuren macht kunnen uitoefenen op een manier die diep doorwerkt in zelfbeeld en psychisch functioneren**. Door deze dynamieken bespreekbaar te maken, zonder iemand te beschuldigen, ontstaat er

ruimte voor herstel — niet door afstand te nemen van mensen, maar door dichterbij jezelf te komen.

Gevolg: **innerlijke verscheurdheid, schuldgevoel, onveilig hechtingspatroon, dissociatie.**

7. Financiële machtsmisbruik

Financiële afhankelijkheid wordt vaak onderschat als vorm van machtsmisbruik. Zeker wanneer geld wordt verbonden aan zorg, verwachtingen of bescherming, kan er ongemerkt controle ontstaan. Wie bepaalt waar je woont? Of je mag investeren in jezelf? Of je wel zelfstandig mag dromen van een eigen onderneming? Macht werkt hier zelden met dwang, maar eerder via de voorwaarden die meeliften op 'het beste met je voor hebben'.

Voor veel mensen met een psychische kwetsbaarheid speelt financiële steun een rol in het herstelproces. Maar steun is niet altijd neutraal. Als de ruimte om je eigen pad te kiezen kleiner wordt naarmate je afhankelijker bent, dan raakt autonomie onder druk. De onzichtbare boodschap kan zijn: *"Zonder ons red je het niet."* En wie die boodschap vaak genoeg hoort — of voelt — kan eraan gaan twijfelen of vrijheid überhaupt een optie is.

In mijn eigen leven ben ik me bewust geworden van deze dynamiek. Niet uit vijandigheid, maar juist om mezelf serieus te nemen in mijn wens om zelfstandig te zijn. Financiële zelfstandigheid werd voor mij geen doel op zich, maar een manier om **mijn eigen koers te kunnen bepalen**, zonder verborgen voorwaarden. Ik heb gekozen voor ondernemerschap, niet om mezelf te bewijzen, maar om mijn herstel in eigen handen te nemen.

Juist omdat geld vaak zo nauw verweven is met zorg en veiligheid, is het belangrijk dat er in herstel ook ruimte komt voor **financiële autonomie als vorm van mentale autonomie**. Want geld maakt niet gelukkig — maar **onvrijheid wel ongelukkig**. En psychisch herstel heeft vrijheid nodig om te kunnen wortelen.

Bestaanszekerheid is méér dan een inkomen of een dak boven je hoofd. Het gaat over de vrijheid om je eigen richting te kiezen, ook als die afwijkt van wat anderen wenselijk achten. Psychisch herstel vraagt om die ruimte: om zelf te mogen bepalen wat goed voor je is, om fouten te mogen maken, om niet telkens afhankelijk te zijn van toestemming. Wanneer financiële hulp gepaard gaat met controle, raakt niet alleen het geld aan je gebonden, maar ook je identiteit. Je gaat leven naar een plaatje dat niet van jou is — en verliest langzaam het gevoel dat je je leven zelf leidt.

Controle over je eigen bestaan is geen luxe, maar een voorwaarde voor mentaal herstel. Vrijheid is niet altijd zichtbaar van buitenaf, maar van binnenuit voel je haar direct. Ze begint bij het vertrouwen: *Ik mag zelf beslissen. En ik kan dat ook.*

Samenvatting – Machtsmisbruik als onzichtbare onderstroom

In dit hoofdstuk heb ik zeven vormen van machtsmisbruik beschreven die — elk op hun eigen manier — kunnen bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische ontregeling, en specifiek ook psychose. Het zijn vormen van macht die **niet altijd als zodanig worden herkend**, maar die diep ingrijpen op hoe iemand zichzelf en de wereld beleeft.

Seksueel misbruik, psychologisch geweld, verslaving, institutionele dwang, spirituele manipulatie, familiaal grensoverschrijdend gedrag en financiële afhankelijkheid zijn geen opzichzelfstaande ervaringen. Ze zijn verweven met vragen over autonomie, bestaansrecht, realiteit en identiteit — precies die gebieden waarin psychose zich uitdrukt.

Het zijn dus niet zomaar categorieën. In meer of mindere mate, kan ik ze stuk voor stuk aanvinken. Niet als checklist van trauma's, maar als lagen van macht die in mijn leven invloed hebben gehad — soms subtiel, soms verwoestend. En juist omdat ze zoveel voorkomen, is het belangrijk om ze te benoemen. Voor mijzelf. En voor anderen die zich hierin herkennen.

Naast deze zeven centrale vormen bestaan er nog andere machtsdynamieken die eveneens invloed kunnen hebben op psychisch welzijn:

- **Culturele en systemische uitsluiting** (zoals racisme, seksisme of validisme),
- **Digitale controle en manipulatie**, die in moderne relaties macht uitoefent via technologie,
- En **intellectuele of onderwijskundige onderdrukking**, waarin denken, voelen of spreken wordt beperkt of afgewezen.

Deze zijn niet minder belangrijk, maar raken vaak verweven met de andere vormen. Daarom vormen de zeven besproken vormen samen een raamwerk dat zowel herkenbaar als toepasbaar is voor veel mensen die psychosegevoelig zijn — en vaak hun ervaringen niet konden plaatsen, laat staan benoemen.

Machtsmisbruik is zelden het hele verhaal, maar vaak wél de onderstroom. Door deze vormen in taal te vangen, ontstaat ruimte om opnieuw betekenis te geven aan wat er gebeurd is — en aan wie je bent.

*Het is niet alleen een oorzaak van trauma — het **vervormt de werkelijkheid**, het **ondermijnt autonomie** en het **verwart oorzaak en gevolg**. Juist die elementen zijn ook kernaspecten van psychose. Daarom is het essentieel om macht niet als bijzaak te zien, maar als **centrale factor in het begrijpen én behandelen van psychose**.*

2. Psychose als reactie op macht

Psychose wordt vaak gezien als een breuk met de werkelijkheid, een uiting van chaos of verstoorde hersenactiviteit. Maar wie kijkt naar de verhalen van mensen die psychose hebben doorgemaakt — zoals het mijne — ontdekt geen willekeurige stoornis, maar een **logische, zij het extreme, reactie op een onhoudbare situatie**. Psychose kan begrepen

worden als een vorm van geestelijk overleven, wanneer de gewone manieren van omgaan met macht, controle en relaties niet meer toereikend zijn.

Wanneer je jarenlang te maken hebt gehad met machtsmisbruik — seksueel, psychologisch, emotioneel of institutioneel — versnipperd de werkelijkheid. Je leert dat de ander je grenzen niet ziet of respecteert, dat je gevoelens niet kloppen, dat je niets te zeggen hebt over je eigen lichaam, je geest, je leven. Je leert leven in overlevingsstand, waarin je je aanpast aan wat er van je gevraagd wordt, maar je diepste kern kwijtraakt. In die context kan psychose ontstaan als een radicale poging om **terug te grijpen naar controle, betekenis, en identiteit**.

Realiteit herscheppen als verweer

Psychose herschept de werkelijkheid. In plaats van toe te geven aan totale hulpeloosheid, creëert de geest een nieuwe logica. De paranoïde gedachte dat 'iemand me controleert' is dan geen waan in de zin van onzin, maar een uitvergroting van een bestaande levenservaring. De stem die 'je dom noemt' is geen auditieve hallucinatie zonder oorzaak, maar een echo van vroegere vernedering. Het gevoel dat alles met alles samenhangt, dat jouw handelen kosmische gevolgen heeft, weerspiegelt het innerlijke verlangen om alsnog betekenis en controle te vinden in een wereld die dat heeft ontkend.

Psychose als extreme zelfbescherming

Soms is psychose ook een vorm van dissociatie: het loslaten van de gewone realiteit omdat die onleefbaar is geworden. In plaats van overspoeld te worden door angst, pijn of machteloosheid, schuift de geest een andere werkelijkheid naar voren. Die kan spiritueel zijn, of magisch, of catastrofaal. Hoe vreemd ook van buitenaf, deze belevingen hebben **een innerlijke logica**. Ze bieden afstand, betekenis, houvast — al is het tijdelijk.

Psychose is daarmee niet het tegenovergestelde van logica of waarheid, maar eerder: een alternatief antwoord op overweldigend machtsverlies. Het is een roep om gehoord te worden, maar in een taal die de buitenwereld vaak niet begrijpt.

Over de macht van de psychose zelf

Psychose ontstaat niet alleen uit machteloosheid, ze **bevat ook macht**. In een staat van psychose kunnen grenzen wegvallen, controle vervagen — maar tegelijk is er een moment waarop de persoon in psychose **de enige is die nog spreekt met autoriteit**. Wat eerder onderdrukte boosheid was, stil verdriet, aanpassing, onzekerheid — krijgt nu explosieve vorm. In wanen, in stemmen, in het afwijzen van de wereld.

Voor mij voelde de psychose soms als een verslavende toestand waarin ik werd meegesleept — zoals ik in mijn eerdere essay beschreef: een natuurlijke dopamine-‘high’ vol urgentie en intensiteit. Maar het was meer dan dat. **De psychose kreeg zelf macht over mij**. Ik verloor de grip op mijn leven, op mijn denken, op wie ik was. En mensen zagen dat — ze zagen iemand

die de controle volledig kwijt was. Maar wat vaak niet wordt gezien: hoe de psychose óók **een terugname van macht kan zijn**. Een ruwe, ongecontroleerde, maar diep menselijke poging om alle machtsstructuren die jarenlang over je heen zijn gewalst eindelijk terug te duwen.

En natuurlijk maakte het alles ook erger. Mijn relaties raakten beschadigd. Er bleven maar weinig mensen over die mij echt konden bereiken. Maar ik denk dat wie eenmaal gevoelig is voor machtsmisbruik, het **op alle fronten aantrekt**. Niet omdat je dat wilt, maar omdat je antennes zijn afgesteld op controle, manipulatie, grensoverschrijding. En in die overgevoeligheid kan psychose de enige uitweg lijken: een allesvernietigende kracht die al het onraad uit je leven brandt. Een laatste oordeel. Een reset.

In die toestand wordt pijnlijk duidelijk wie werkelijk bij je blijft. **Wie écht naast je wil staan — ook als je jezelf niet meer bent**. En dat zijn er vaak minder dan je dacht.

Daarom is psychose niet alleen een reactie op macht, maar ook een ervaring waarin macht zich **omkeert, uitvergroot en doorwerkt**. Soms ben je niet alleen slachtoffer van macht, maar ook even degene die de regels bepaalt — hoe verstoord ook. En juist dát is wat de ervaring zo dubbel maakt: ontwrichtend én bevrijdend, vernietigend én verzettend.

Wanneer psychose geen ‘stoornis’ is, maar een systeemreactie

Wat zou er gebeuren als we psychose niet langer uitsluitend zien als een ziekte in het brein, maar ook als een **logische reactie op een onhoudbaar systeem**? Een systeem van onderdrukking, afhankelijkheid, schuld, verlies van autonomie. Dan verandert het hele kader. Niet langer is de psychose slechts een symptoom dat onderdrukt moet worden — het wordt een signaal, een symbolische uitdrukking van onmacht. Een poging tot ordening, ontsnapping, protest of herstel.

Wie machteloos wordt gemaakt — in relaties, in instituties, in het gezin — zoekt manieren om weer vat te krijgen op het leven. Soms gebeurt dat in gedachten, dromen of gevoelens. En soms, als het nergens anders meer kan, gebeurt het in psychose. Dan gaat het brein over op een andere stand: één waarin wanen, stemmen en symboliek een nieuwe structuur bieden voor datgene wat geen plek had in de werkelijkheid.

Psychose is dan geen defect, maar een **nooduitgang van de geest**. Een manier om te blijven bestaan in een wereld die niet veilig, niet eerlijk en niet dragend is. Wanneer we die betekenis erkennen, verandert ook de manier waarop we met psychose omgaan: van onderdrukking naar vertaling. Van controle naar contact. Van macht naar menselijkheid.

Wat zou er gebeuren als we psychose niet alleen zouden behandelen met antipsychotica, maar ook zouden vragen: **tegen wiens macht verzet jij je eigenlijk?** Welke stemmen heb je moeten onderdrukken? Wie had het laatste woord over jouw lichaam, jouw keuzes, jouw veiligheid?

Wanneer we psychose zien als een reactie op macht — op controle, op misbruik, op verlamming — opent dat de weg naar een ander soort zorg. Geen zorg die pathologiseert, maar die **herkent, erkent en bevraagt**. Geen zorg die toedekt, maar onthult. Want psychose is vaak een waarheidsverteller, vermomd als chaos.

Herstel als ruimte voor bewustzijn en autonomie

Sinds zeven jaar ben ik stabiel. Ik gebruik medicatie die helpt om de stemmen te dempen. Soms komen ze nog terug, vooral in periodes waarin ik opnieuw geconfronteerd word met **machtsmisbruik**. Iedere keer dat ik stappen zet om daar verandering in te brengen — om meer autonomie te nemen — keren de stemmen terug. Alsof mijn brein in verwarring raakt, of juist een oude strategie activeert om met die spanning om te gaan.

Maar ik ben niet meer bang. Ik weet inmiddels dat deze stemmen niet uit het niets komen. Ze zijn **geen defect**, maar een echo. Een reflex van mijn geest om de macht die ik probeer te hervinden, **los te koppelen in een andere realiteit**. Ik reageer daar niet meer op zoals vroeger. Ik vecht niet, ik onderdruk niet — ik erken. Ze mogen er zijn, zolang als nodig is. En dan verdwijnen ze meestal weer.

Dit inzicht geeft me kracht. Ik weet dat dit **een overlevingsstrategie** is die ooit functioneel was. En door mijn kijk op macht en psychose begrijp ik mezelf beter. Ik hoef geen strijd te voeren, ik hoef alleen maar helder te blijven. **Mijn herstel is geen rechte lijn, maar een steeds dieper bewustzijn van wat mij beïnvloedt — en wat ik los mag laten.**

3. Middelenmisbruik: de macht van het middel

In een eerder essay in deze bundel (*Psychose als dopamineverslaving*) onderzocht ik de mogelijkheid dat psychose niet alleen een ontregeling is, maar ook een verslavende toestand: een natuurlijke high van het brein, vol betekenis, richting en intensiteit. Die ervaring maakte mij bewust van een parallel tussen middelengebruik en psychose — niet alleen in effect, maar ook in functie: beiden kunnen tijdelijk ontsnappen aan de werkelijkheid, beide kunnen macht uitoefenen op je keuzes, je relaties, je gevoel van autonomie.

Vanuit dat perspectief zou je in dit hoofdstuk het woord *middel* ook kunnen lezen als *psychose*. Want of het nu gaat om een stof of een innerlijke toestand: **wat macht over je krijgt, begint zelden als onderdrukking. Het begint als troost, als uitweg, als belofte.**

Verslaving wordt vaak gezien als een keuze die uit de hand loopt, een gebrek aan wilskracht of zelfcontrole. Maar voor wie zelf met verslaving heeft geleefd — of probeert te herstellen — is dat beeld pijnlijk simplistisch. In werkelijkheid is verslaving vaak een **machtsrelatie**, waarin het middel zich gedraagt als een dader: verleidend, controlerend, verslavend. Het geeft troost en veiligheid, om die vervolgens genadeloos af te nemen. Het biedt

schijncontrole, terwijl het in feite steeds meer van je autonomie opslokt. Het middel is niet zomaar een stof; het is een systeem van macht.

Het middel als dader of tiran

In het begin lijkt het middel een bondgenoot. Het sust onrust, maakt je los van pijnlijke herinneringen, of geeft tijdelijk toegang tot vergeten gevoelens zoals zelfvertrouwen, rust of plezier. Maar al snel ontstaat er een situatie waarin het middel bepaalt wanneer je slaapt, wat je voelt, met wie je omgaat en waar je grenzen liggen. Wat begon als keuze, wordt noodzaak.

Deze dynamiek lijkt verdacht veel op die van andere vormen van machtsmisbruik. Net als bij narcistische relaties komt de afhankelijkheid geleidelijk, wordt het 'geven' steeds meer 'nemen', en komt het moment waarop je niet meer weet wie je was vóór de verslaving. Het middel kan dan aanvoelen als een innerlijke dader: een stem die je overheerst, kleineert of straft zodra je weerstand biedt. Het gevolg is dat er geen veilige plek overblijft — zelfs niet in je eigen geest.

Afhankelijkheid als herhaling van machtsrelaties

Veel mensen die verslaafd raken, herkennen achteraf hoe de afhankelijkheid van een middel een **herhaling** is van eerdere patronen van macht en onveiligheid. Wie op jonge leeftijd heeft geleerd dat veiligheid voorwaardelijk is — dat liefde, rust of zorg iets zijn wat je moet verdienen, door aan te passen of te zwijgen — loopt meer risico om die dynamiek opnieuw op te zoeken, dit keer via een middel.

In die zin is middelenmisbruik geen losstaande 'verslaving', maar onderdeel van een dieper patroon waarin controle, beloning en straf met elkaar verstrengeld zijn. Het middel biedt dan niet alleen verlichting, maar ook een vertrouwde rolverdeling: jij onderdanig, het middel dominant. Deze rol voelt destructief én vertrouwd — en dat maakt loskomen extra moeilijk.

Pas toen ik mij bewust werd van die craving — het verlangen naar het middel, of het verlangen naar de psychotische staat als vlucht uit de realiteit — begon ik het patroon te herkennen. Ik leerde dat die drang niet zomaar uit het niets kwam, maar een signaal was: *nu is het te veel, nu wil ik ontsnappen*. In plaats van erin mee te gaan, leerde ik om **rust te nemen**, letterlijk even stil te vallen. Niet wegrekken, maar blijven.

Die pauze maakte het verschil. Want dan ging dat gevoel weer over. Ik hoefde het niet te bevechten — ik hoefde alleen maar terug te keren naar mezelf, naar wat voor mij belangrijk is: **mijn gezin, mijn dieren, de natuur**. Daar vond ik de zingeving die ik tijdens het gebruik of de psychose zo wanhopig probeerde op te roepen. Maar dit was echt. Dit was dragend. Het gaf me de kracht om **mentaal sterk te blijven**, en op een later moment alsnog de problemen aan te kijken waarvoor ik eerst wegvluchtte — maar nu op een gezonde manier, met open ogen.

Verslaving en psychose als verweven reacties op onveiligheid

Zowel psychose als verslaving kunnen begrepen worden als reacties op onveiligheid, waarin de geest probeert te overleven in omstandigheden van controleverlies. Soms lopen de twee sporen in elkaar over: psychotische belevingen worden versterkt door middelengebruik, of middelengebruik volgt op psychotische ervaringen om deze te onderdrukken. Maar wat ze delen, is de poging om te ontsnappen aan een realiteit die onveilig of ondraaglijk voelt.

De macht van het middel is dan niet alleen chemisch, maar ook psychologisch: het vult de leegte die machtsmisbruik heeft achtergelaten, of herhaalt juist het patroon van overheersing dat de psychose mee heeft opgebouwd. Het middel bepaalt, net als vroeger 'de ander' bepaalde. In die zin is verslaving geen toeval bij psychose — het is verwant. Beide drukken uit wat er gebeurt als iemand niet meer op zichzelf kan vertrouwen, en leert leven onder druk van een macht buiten zichzelf.

4. De psychiatrie als verlengstuk van het machtsprobleem

Wie psychisch lijdt, zoekt hulp. Maar hulp betekent in de praktijk vaak ook: macht overdragen. De GGZ is een systeem waarin beslissingen worden genomen over iemands gezondheid, veiligheid en toekomst — vaak met de beste bedoelingen, maar ook binnen hiërarchische structuren waarin de cliënt zelden echt de regie heeft. Voor mensen die al eerder zijn beschadigd door machtsmisbruik, kan dit systeem onbedoeld het gevoel van controleverlies en machteloosheid versterken.

Voor mij was mijn gedwongen opname geen keerpunt naar herstel, maar een herhaling van macht die ik al te goed kende. Niet mogen beslissen over mijn eigen lichaam, medicatie moeten slikken, stemmen die zeggen wat 'goed' voor mij is terwijl ik zelf amper gehoord werd — het was een ervaring die mijn vertrouwen verder ondermijnde, in plaats van herstelde. Het was alsof ik weer teruggeworpen werd in eerdere situaties waarin mijn grenzen niet bestonden, mijn wil er niet toe deed, en mijn verhaal werd afgewezen als niet-realistisch of ziek.

Dwang, diagnose en de stem van de cliënt

De psychiatrie werkt vaak met labels en protocollen die zijn ontworpen om zorg te structureren, maar die ook **macht verdelen**. Een diagnose bepaalt de behandelrichting, maar ook hoe iemand wordt gezien: als patiënt, als ziek, als 'niet in staat om te beslissen'. De ervaring van de cliënt — de betekenis van de psychose, de context van het gebruik, de reden achter de wanhoop — raakt daarbij op de achtergrond. In plaats van samen zoeken naar betekenis, ontstaat een **richtlijn-gedreven omgang met symptomen**.

Dwangopname, gedwongen medicatie en vrijheidsbeperking zijn wettelijk geregeld, maar worden te weinig begrepen als potentieel traumatisch. Voor wie eerder misbruikt werd, kan

de GGZ aanvoelen als een plek waar **macht zich herhaalt in klinische taal**. In mijn ervaring voelde opname als ontmenselijking — ook al was het op dat moment nodig. Maar in plaats van praten over opname in termen van beheersing, zouden we kunnen spreken over **tijdelijke opvang met duidelijke hersteldoelen**. Niet de maatregel centraal stellen, maar het perspectief op herstel.

Het woord ‘gedwongen’ draagt trauma met zich mee. Wat als we in onze taal al ruimte maken voor wat we hopen dat er kan ontstaan?

Herhaling van het trauma in de behandelrelatie

In veel gevallen is de psychiatrische hulpverlener zich niet bewust van de **traumadynamiek** die zich voltrekt in de behandelkamer. De rolverdeling — ‘ik weet wat goed voor jou is’ versus ‘jij moet leren vertrouwen’ — kan dezelfde dynamiek aannemen als die tussen dader en slachtoffer. Vooral wanneer cliënten eerder te maken hadden met narcistisch misbruik, seksueel geweld of gezinsdwang, is de GGZ-context vaak geen neutraal terrein.

De behandelrelatie kan onbedoeld **her-traumatiserend** zijn:

- Als er niet geluisterd wordt.
- Als stemmen of wanen direct als ‘ziek’ worden bestempeld.
- Als de cliënt het gevoel krijgt dat eigen regie verdwijnt.

Wanneer zorg geen herstel brengt, maar alleen stilstand

Voor mij persoonlijk voelde mijn opname niet alleen als een ingreep in mijn psychische toestand, maar ook als een ontmanteling van wie ik dacht te zijn. **Ik kwam uit de medische wereld**. Ik was bezig met een toekomst in de zorg. Maar toen ik werd opgenomen, veranderde alles. In plaats van collega werd ik patiënt. In plaats van iemand met potentie, werd ik iemand die ‘gevallen’ was. Ik voelde me klein, nietig. Alsof iemand met mijn voorgeschiedenis — dit ‘vlekje’, deze opname — **nooit meer welkom zou zijn in het systeem waar ik ooit zelf deel van wilde uitmaken**.

De onzekerheid vrat aan me. Ik durfde mijn studiegenoten, die ook mijn vriendinnen waren, bijna niet meer onder ogen te komen. Mijn eigenwaarde was nog nooit zo beschadigd geweest. Niet door het seksueel misbruik, niet door de narcistische relaties — maar door de ervaring van psychisch instorten binnen een systeem dat geen ruimte bood om mens te blijven. Dat mij als ‘gevallen’ beschouwde, als mislukt. Een ‘geval’.

Ik probeerde langzaam weer te studeren, maar ik voelde me als iemand die van onderaan de ladder opnieuw moest beginnen. In mijn coschappen, bijvoorbeeld op de kindergeneeskunde, dacht ik: *“Als die ouders eens wisten wie hier voor hen staat...”* Mijn gevoel van minderwaardigheid was verlamrend. Uiteindelijk besloot ik een sabbatical te nemen — en werkte als schaapherderin. De natuur gaf me ruimte om opnieuw adem te halen, maar de wond bleef open.

Later begon ik aan een master in de filosofie. Maar ook daar durfde ik geen tentamens te maken. De angst om te falen, om niet meer mee te kunnen, om weer te worden wie ik ooit was — of misschien om *niemand* meer te zijn — hield me tegen. Ik miste niet alleen een toekomstbeeld, ik miste een plek in de wereld waar ik er weer toe kon doen.

Veel vriendinnen uit mijn studententijd heb ik niet meer teruggezien. Ze bezochten me in de kliniek, maar daar eindigde het contact. Alsof de diagnose, de opname, de kliniek — alles bij elkaar — mij tot een **last** had gemaakt, tot iemand voor wie in hun leven geen ruimte meer was. Misschien dachten ze dat ik een verloren zaak was. Misschien geloofde ik dat inmiddels zelf ook.

Wat mij deze ervaring heeft geleerd, is hoe **klinische beeldvorming kan uitsluiten in plaats van helpen**. Hoe een diagnose, een opname, een behandelplan niet alleen invloed hebben op de symptomen, maar ook op iemands bestaansrecht — op hoe je gezien wordt, en hoe je jezelf nog durft te zien.

Na mijn opname begon misschien wel het moeilijkste deel. De buitenwereld ging door, maar ik bleef achter met een gevoel van diepe onzekerheid. **Ik heb me nog nooit zo verloren gevoeld als in de jaren na de kliniek**. Alsof ik nergens meer echt thuishoorde. Ik verhuisde van stad naar land, steeds op zoek naar een plek waar ik mijzelf opnieuw kon opbouwen. Maar ik vond die plek niet — niet buiten mij, en nog niet binnenin.

Ook de zorg bleef zoeken. Ik kwam terecht in verschillende behandelmethodes, met verschillende visies, mensen, richtlijnen. Sommige waren steunend, anderen raakten mij nauwelijks. Het werd een carrousel van aanpakken, waarvan geen enkele echt leek te spreken tot de laag waar mijn pijn zat: de machteloosheid, de innerlijke breuk, het verlies van zelfvertrouwen.

Pas veel later, **jaren later — zestien om precies te zijn — vond ik zelf de vormen van begeleiding die mij werkelijk verder hielpen**. Coaching gericht op herstel na narcistische mishandeling, emotioneel lichaamswerk, verslavingssupportgroepen, een ondernemerscoach, een goede notaris en een partner die met heel zijn hart wil dat het goed gaat met me, vanuit ware empathie. Begeleiding waarin mijn ervaring niet werd geanalyseerd, maar gevoeld. Niet als symptoom, maar als betekenisvol verhaal.

Daar begon het herstel. Niet meteen, niet spectaculair. Maar de leegte werd zachter. Ik begon mezelf weer te voelen. En wat ik daaruit heb geleerd, is dit:

Als er in de zorg eerder op zoek was gegaan naar passende ondersteuning — écht afgestemd op mijn ervaring — had herstel veel sneller kunnen gaan.

We hebben in de psychiatrie veel aandacht voor veiligheid, stabilisatie, diagnose. Maar nog te weinig voor die ene vraag die het verschil maakt:

Wat heb jij nodig om weer thuis te komen bij jezelf?

De ethiek van zorg: luisteren als herstel van macht

Wat als zorg niet begint met behandelen, maar met luisteren? Wat als veiligheid niet alleen betekent: “we grijpen in om schade te voorkomen,” maar ook: “we waarborgen dat jouw stem ertoe doet”? Dan verandert de behandelrelatie van eenzijdige macht naar gedeelde verantwoordelijkheid.

Zorg vraagt om het besef dat macht altijd meespeelt — zeker in de GGZ. Pas als die dynamiek **erkend en bespreekbaar** wordt, kan er ruimte ontstaan voor echte samenwerking. Anders blijft er een muur bestaan tussen hulpverlener en cliënt, tussen weten en voelen, tussen systeem en verhaal.

5. Naar herstel en gelijkwaardigheid

Herstel begint niet met een behandeling, maar met het besef: *ik ben niet gek, ik ben gewond*. Waar macht heeft ingegrepen in het leven, is het herstelproces vaak niet medisch, maar relationeel en existentieel. Het vraagt om **erkennen wat er gebeurd is**, en vervolgens **de ruimte om weer te worden wie je bent — of misschien voor het eerst echt te mogen zijn**.

In een context waar macht zo’n centrale rol heeft gespeeld, kan herstel alleen plaatsvinden in een klimaat van **veiligheid en gelijkwaardigheid**. Dat betekent dat zorgverleners niet alleen deskundig moeten zijn in diagnoses en protocollen, maar ook in het scheppen van een ruimte waarin vertrouwen opnieuw geboren kan worden.

Van controle naar contact

Waar controle leidend is in de zorgrelatie, is er weinig ruimte voor betekenis. Pas als de hulpverlener bereid is om macht te delen, en **niet-weten toe te laten**, ontstaat een basis voor contact. De vraag verandert dan van “*wat is jouw stoornis?*” naar “*wat is er met jou gebeurd?*”

Herstelgerichte zorg begint bij luisteren — écht luisteren — zonder de behoefte om meteen te verklaren of op te lossen. Het gaat om het **erkennen van het verhaal**, zelfs als dat verwarrend, spiritueel of onbegrepen klinkt. Psychose is dan geen storing, maar een vorm van betekenisgeving die gehoord wil worden.

Ervaringskennis als sleutel tot vertrouwen

Voor veel mensen is de inzet van **ervaringsdeskundigen** van doorslaggevend belang. Zij spreken een andere taal — die van het geleefde lichaam, van het verlies en het overleven, van schuld en schaamte, van verzet en bevrijding. In een systeem dat vaak medisch en afstandelijk aanvoelt, kunnen zij de brug slaan tussen voelen en begrijpen.

Een ervaringsdeskundige weet wat het betekent om jezelf kwijt te raken. En hoe ongelooflijk moedig het is om dan toch weer je leven op te bouwen. Juist daarom kunnen zij herstel belichamen — en laten zien dat verandering mogelijk is.

Gedeelde macht in therapie

Herstel vraagt om een **andere kijk op macht**: niet als iets wat de hulpverlener bezit, maar als iets wat gedeeld kan worden. Dat betekent:

- In gesprek gaan over medicatie, niet alleen voorschrijven.
- Diagnoses gebruiken als hulpmiddel, niet als identiteit.
- De cliënt als expert in eigen leven erkennen.
- Trauma erkennen als bron van symptomen, niet als bijzijn.

Een gelijkwaardige behandelrelatie is er een waarin kwetsbaarheid en kracht naast elkaar mogen bestaan — aan beide kanten. Waarin hulpverlener en cliënt allebei mensen zijn, met verhalen, grenzen en openheid. Alleen in zo'n ruimte kan echt herstel ontstaan.

Van therapietrouw naar wederzijds vertrouwen

In de jaren van behandeling heb ik meerdere keren therapieën beëindigd of tijdelijk stopgezet. Niet omdat ik geen hulp wilde — maar omdat ik **het gevoel had dat mijn beleving niet geloofd werd**. De macht van naasten die nog steeds over mijn leven dachten te mogen beslissen, werd in sommige behandelsituaties niet herkend — of erger: verheven tot 'normaal' gezag. Ik voelde mij klein, ongeloofwaardig, bekeken door een bril van ziekte. En in plaats van erkenning, kreeg ik instructie. Dat raakte me dieper dan ik kon uitleggen.

In mijn vorige essay, over verslaving, schreef ik al dat therapietrouw vaak **geen kwestie is van onwil, maar van rouw en hunkering**. Die hunkering geldt niet alleen voor een psychotische staat, maar ook voor **erkenning van wat waar is geweest in je leven**. Als dat ontbreekt — als alleen symptomen worden besproken, maar de context wordt genegeerd — dan ontstaat afstand. En dan voelt behandeling niet als hulp, maar als controle.

De term "gebrek aan ziekte-inzicht" komt vaak in behandelverslagen en indicaties terug. Het suggereert dat iemand niet inziet wat er 'aan de hand is', of zich verzet tegen de behandeling. Maar deze term **veronderstelt één versie van de werkelijkheid**, waarin de ander ongelijk heeft. En voor mensen met psychosegevoeligheid, die vaak al structureel niet zijn geloofd in hun leven, kan deze formulering opnieuw **ontmenselijkend** zijn.

Dat is waarom ik het moeilijk vind om te spreken over "ziekte-inzicht". Het suggereert dat de ander ziet wat jij niet ziet, en dat jouw perspectief tekortschiet. Zelf spreek ik liever van **erkenning**: erkennen dat je kwetsbaar bent, dat je iets te dragen hebt — maar ook dat je ervaringen kloppen binnen het leven dat je hebt geleid. Vanuit erkenning ontstaat ruimte.

Dan verandert controle in contact, en wordt therapietrouw **geen gehoorzaamheid, maar wederzijds vertrouwen**.

Als iemand stopt met therapie, wordt al snel gesproken over ‘gebrek aan therapietrouw’. Maar in mijn ervaring had het stoppen zelden te maken met onwil. Vaker ging het over **niet gehoord worden**, over het gevoel dat naasten — die zelf macht hadden uitgeoefend — meer geloofd werden dan ikzelf. Het systeem koos voor stabiliteit, ik zocht naar waarheid. Dat is een botsing in taal, in perspectief.

In plaats van therapietrouw, kies ik liever voor het begrip **wederkerige samenwerking**:

behandeling als dialoog, niet als volgorde van instructies. Gedeelde verantwoordelijkheid, gebaseerd op vertrouwen, niet op gehoorzaamheid.

In dit verband is het belangrijk om het onderscheid te maken tussen **compliance** en **samenwerking**.

Compliance betekent dat iemand doet wat de behandelaar zegt — meestal zonder echt gehoord te zijn. Het lijkt op therapietrouw, maar het is vaak gestoeld op macht, angst of afhankelijkheid.

Samenwerking daarentegen is gebaseerd op **wederzijds respect en gedeelde besluitvorming**. De cliënt is geen object van zorg, maar partner in herstel. Alleen in die relatie kan er echte trouw ontstaan — niet aan het behandelplan, maar aan het proces van betekenisvol herstel.

Hoop als richting, niet als uitkomst

Herstel is geen eindpunt. Het is een proces van zoeken, struikelen, opnieuw kiezen. Soms is het radicaal traag. Soms is het onzichtbaar van buitenaf, maar des te voelbaarder vanbinnen. Wat telt, is dat het **vanuit de persoon zelf ontstaat**, niet van bovenaf wordt opgelegd.

In een samenleving waarin psychose vaak nog wordt weggezet als “onsamenhangend”, vraagt herstel om herwaardering van innerlijke logica. En om hoop. Niet als valse belofte, maar als richting: *het kan anders worden, omdat jij ertoe doet*.

6. Slotreflectie – Van macht naar betekenis

In een eerder essay in deze bundel (*Psychose als dopamineverslaving*) onderzocht ik hoe psychose verslavende kenmerken kan hebben — als een innerlijke staat vol betekenis, urgentie en richting. Ik ontdekte hoe moeilijk het is om daarvan afscheid te nemen, zeker als het gewone leven daarna leeg aanvoelt. In dit essay ben ik dieper gaan kijken naar de onderliggende vraag: **waarom ontstaat die hunkering überhaupt? Waarvoor is psychose een uitweg, een protest, een overlevingsstrategie?**

Het antwoord ligt in macht. In alle vormen waarin macht zich opdringt in het leven: seksueel, psychologisch, familiaal, spiritueel, institutioneel, financieel. Macht die je stem overschrijft, je grenzen uitwist, je zelfgevoel aantast. Macht die in je geheugen kruipt, in je keuzes, in je lijf. Ik heb ze allemaal wel kunnen aanvinken. En ik ben niet de enige.

Psychose is dan geen willekeurige stoornis, maar een **systeemreactie**. Een manier waarop de geest zich verweert, opnieuw probeert te ordenen, of tijdelijk wegvlucht in iets dat veiliger voelt dan de werkelijkheid zelf. Soms wordt het middel — of de psychose — een nieuw soort macht. Verslavend. Ontregelend. Maar ook: begrijpelijk. Menselijk.

Herstel komt dan ook niet vanzelf. Niet door pillen alleen. Niet door protocollen. Pas toen ik zelf ging zoeken — naar therapie die werkelijk aansloot bij mijn ervaring, naar begeleiding die macht herkende en niet herhaalde — begon de leegte te verdwijnen. Niet ineens. Maar gestaag. Via zingeving. Via rust. Via de kracht om mijn verhaal te geloven, ook als een ander dat niet doet.

Daarom is dit essay geen aanklacht, maar een pleidooi. Voor zorg die vertrekt vanuit **erkenning** in plaats van ziekte-inzicht. Voor herstel dat wordt gezien als **persoonlijk proces**, niet als naleving van richtlijnen. Voor contact dat macht herkent, maar niet opnieuw uitoefent. En voor mensen die leren dat therapietrouw niet gehoorzaamheid betekent, maar dat je trouw mag blijven aan wie je bent — ook als je onderweg verdwaald was.