

**belangrijk is wat er niet geschreven is:
de leegte, de stilte, de eenzaamheid,
het Hiëronymusplantsoen**

1.

Doodstil valt het licht door de glas-in-lood ramen van het huis aan de Nieuwe Gracht naar binnen. Er klinkt een stemvork, de tonen worden gegeven en een volle vierklank ontstaat.

Enkele weken eerder kwam ik aan bij het conservatorium. Ik was hier nog nooit geweest, maar wist als vanzelf de weg. Ik zou auditie doen voor een vocaal ensemble geheten Encore; een 'triple kwartet', bestaande uit drie sopranen, drie altten, drie tenoren en drie bassen. Een soort heksencoven van dertien mensen, de twaalf zangers en de dirigent. Alleen niet met het doel om magie te bedrijven, maar om te zingen. Bij de tenoren was er nog één plaats vacant.

Ik had een goede stem en kon goed zingen. Mooi en hoog als een echte tenor. En die een tenor was wat ze zochten bij Encore. Quinten, de dirigent, gaf mij een hand.

'Ga rustig zitten', zei hij, 'want ik zie dat je gespannen bent.'

Het was een mooie nazomer met lange avonden die meestal op het terras van een of andere kroeg werden doorgebracht. Encore had een ludiek idee bedacht. Als we nou eens met z'n allen ons opsluiten voor een week en dan een bepaald repertoire instuderen. Vervolgens

een uitvoering geven in de Pieterskerk. Er was nogal wat zoekwerk nodig om te kijken of de Pieterskerk wel in september nog plaats had. Wat het repertoire zou moeten zijn en waar men ging repeteren. Totdat uiteindelijk Caspar, de notaris zei, 'we kunnen wel bij mij thuis repeteren. Mijn woonkamer is groot genoeg en er staat een piano. Bovendien is het huis fraai gelegen en kunnen we 's avonds de stad ingaan.'

Zo gezegd, zo gedaan. Encore ging een repertoire van drie verschillende missen en de O-antifonen van Herman Strategier instuderen. De missen waren Messe in F-dur van Joseph Friedrich Hummel (1841-1919), de Missa Brevis van Ton de Leeuw, 4-vocum inæqualium, Missa Brevis in d, KV 65 van Wolfgang Amadeus Mozart en de 'Mis voor dubbelkoor' (1922) van Frank Martin.

Het was het hoogtepunt in mijn leven. Het zingen bij Encore en de uitreiking van de bul in het academiegebouw. Dit Academiegebouw (Domplein 29) was een geschenk van burgers, stad en provincie bij het 250-jarig bestaan van de universiteit in 1886. Het gebouw kwam uiteindelijk in 1891-'94 tot stand. Het is opgetrokken in de zogenaamde neorenaissancestijl.

Twee haakse vleugels met een diagonaal in de hoek geplaatste ingang, vormen de toegang tot een complex op onregelmatige plattegrond. In dat complex zijn ook het Groot Kapittelhuis en het claustrale huis Achter de Dom opgenomen. In de voorgevel heeft men rijke neorenaissance-motieven verwerkt. In de reliëfs vindt men het embleem van de universiteit met de tekst 'Sol

iustitiae illustra nos' (Zon der Gerechtigheid verlicht ons).

2.

Ik zit nou al heel wat jaartjes in de psychiatrie. Onder behandeling van een psychiater heet dat. Ook wel ambulante of extramurale zorg genoemd. Ik ben een oude rot in het vak. Het is tijd om de balans op te maken. Daarom de titel: psychiatrie als savoir vivre. Ik wil hier niet spreken over schizofrenie, bipolair, autistisch of een angst- en paniekstoornis. Ik heb het allemaal. Het is maar van welke invalshoek je het bekijkt. Het valt allemaal onder de noemer schizoïde spectrum of schizofreniespectrum een term die wordt gebruikt voor de visie dat de schizoïde stoornis en daaraan verwante aandoeningen een continuüm vormen, waarbij de symptomen als glijdende schaal kunnen worden beschreven. Het schizoïde spectrum sluit aan op het autismespectrum.

Een begeleider heeft ooit tegen mij gezegd: 'je bent je eigen psychiater.' En gelijk had hij. Door diagnoses en misdiagnoses heb ik me heen geworsteld. Totdat ik tot de conclusie kwam dat ik gewoon hoogbegaafd was. Zo hoogbegaafd dat ik gek was. Dat was een complicerende factor in mijn genezingsproces, omdat ik 'gewone' dingen niet kon doen. Een voorbeeld is mindfulness. Ik zat binnen de kortste keren te achterhalen wie dat bedacht had en waar dat vandaan kwam. Totdat ik ontdekte dat het Zen boeddhistische

meditatietechnieken waren. En dan weet ik genoeg. Dan hoeft het voor mij niet meer en zegt ik: 'toedeloë.'

'Je past nergens in', zei m'n baas ooit en daar had hij gelijk in. Voor hoogbegaafden is er geen plaats in deze maatschappij. Ze worden miskend en onderkend en hun probleem wordt afgedaan als een of andere psychische stoornis, schizofrenie of zo iets. Als er maar een labeltje aan hangt, of beter gezegd een sticker op het voorhoofd. Nee, na al die jaren zeggen die stickers mij niets meer. Mijn radar staat te scherp afgesteld. Normale prikkels komen bij mij extra hard binnen. Prikkel van lawaai en licht. Het is moeilijk ze te verwerken. Dat is wat ik elke dag doe: het constant verwerken van al die vele prikkels die ik binnen krijg.

Volgens 'Hoe te leven met schizofrenie' van Flip Schrameijer (2005) is bij schizofrenie het vermogen om automatisch een keuze te maken uit alle informatie die ons bereikt, gestoord. Het filter dat bescherming biedt aan een stortvloed van indrukken is defect. Het effect is dat de patiënt zich bij tijden overspoeld voelt door wat ik allemaal zie en hoor. Ook weet ik niet welke van deze indrukken belangrijk zijn en welke niet.

Het proces van betekenis geven, van het verbanden leggen, raakt bij iemand die psychotisch is in de war. Er worden totaal nieuwe betekenissen aan dingen gegeven. Deze betekenissen zijn niet alleen heel anders, maar vooral ook veel intenser en belangrijker dan men zich in het normale leven kan voorstellen.

Hierdoor worden er ook abnormale verbanden tussen gebeurtenissen gelegd, die voor anderen moeilijk of niet

te begrijpen zijn. Met name betrekken patiënten nogal eens dingen op zichzelf die in feite niets met hen te maken hebben.

Dopamine is een stof die in de hersenen zorgt voor het overbrengen van informatie van de ene hersencel naar de andere. Van dergelijke stoffen komen er in de hersenen vele voor. Men noemt deze stoffen 'neurotransmitters'. Er zijn verschillende redenen om aan te nemen dat dopamine iets te maken heeft met de verschijnselen van schizofrenie.

Flip Schrameijer / Hoe te leven met schizofrenie. Olympus - Amstel Uitgevers BV, 2005.

3.

Ik kwam van de Looiwinkelbuurt in Spaubeek, Zuid-Limburg.

Aangeplakt als een agglomeratie tegen het buurtschap Hobbelrade ligt de Looiwinkelbuurt. Gebouwd op een trapeziumvormig stratenpatroon rond de 70m. NAP. Afgeleid van het toponiem In den Looiwinkel, gelegen richting Neerbeek. Via een overbruggende i zijn loo=bos en winkel=hoek aan elkaar gekoppeld. Vermoedelijk heeft dit te maken met het Vrouwenbosch. Vroeger diagonaal doorsneden door de Kleinveldjensvloedgraaf. De toegangsweg was vroeger smal tussen café de Witte Hoek en de Vivo, een levensmiddelenwinkel. De Looiwinkelstraat is de belangrijkste weg en de doorgangsweg van de buurt. Hier liggen sinds de jaren 50 en eerder huizen. Wat allereerst opvalt is de grote schuur aan het begin van de Looiwinkelstraat. Gelegen

tussen coniferen. Een schuur met een uit betonblokken gemetseld kruis. Vermoedelijk een werkplaats gezien het interieur met werkbank en bankschroef en verschillende gereedschappen. Een werkplaats voor wat is niet duidelijk. Verderop ligt een vakwerkhuis dat zo is gerestaureerd dat van het oorspronkelijke vakwerk niet veel meer over is dan wat dunne balken aan de zijkant van het huisje. Nu verder de Looiwinkelstraat af ligt het WBC. Dit WBC (Woonbegeleidingscentrum) aan de Looiwinkelstraat is gebouwd in dit 1978. In die tijd heette dat nog GVT (gezinsvervangend tehuis) en was het onderdeel van stichting SPZ, (Sociaal Pedagogische Zorg), een regionale stichting. In 2002 is deze stichting gefuseerd met Daelzicht, Daelzicht levert zorg voor mensen met een verstandelijke beperking in heel Limburg. In de woonbegeleidingscentra van PSW wonen cliënten alleen of in groepsverband van maximaal 8 personen. Bij wonen in groepsverband is er meestal 24 uur per dag begeleiding. Cliënten hebben een eigen zit/slaapkamer met sanitair en delen een huiskamer, keuken en tuin/terras met hun medebewoners.

Elk woonbegeleidingscentrum (WBC) heeft ook locaties voor cliënten die redelijk zelfstandig zijn en minder begeleiding nodig hebben. In de indicatie is vastgelegd hoeveel begeleiding een cliënt krijgt en waarbij. Voorbeelden van begeleiding zijn persoonlijke verzorging, ondersteuning bij dagelijkse activiteiten als boodschappen doen, koken en eten en hulp bij het onderhouden van sociale contacten.

Opvallend aan de buurt zijn de jaren zestig huizen opgebouwd uit donkerrode bakstenen en de jaren zeventig huizen opgetrokken uit bouwvakkersgele bakstenen. Verder vallen de onderhoudsarme tuinen op. In het midden van de buurt lag vroeger de kleuterschool 'Pimpeloentje'. Verder grenst de buurt aan de toponiemen: de Kasteelder gewanden, Klein Veldje, het bosje de Urbelkes (aardbeien) en natuurlijk Hobbelrade: Hobbelroie, 1447, 1458, Hobbelroye, 1555, Houbbelroij, 1646, Hoebelrade, ca. 1660.

Ik ben geboren in het jaren zestig gedeelte van de Looiwinkelbuurt.

Er werd in 1915 de N.V. Steenfabriek 'Onze Industrie' te Spaubeek opgezet die het Vrouwenbosch moesten ontginnen op zoek naar bruikbare leem voor de brikken en de pannen. Van 1915-1965 N.V. Steenfabriek Onze Industrie genoemd en daarna van 1966-1973 Baksteenindustrie Spaubeek N.V. Afgebroken in 1987. De arbeiders van de steenfabriek begonnen met het ontginnen van de Vrouwenbosch. Vermoedelijk door deze plat te branden. Veel hebben ze er niet aan gehad omdat in de bodem van het Vrouwenbosch voornamelijk terrasgrind zat, dus ongeschikt voor het steenbakken. Men week uit naar leemputten links en rechts van de fabriek.

Spoedig werd met de bouw van de steenfabriek een begin gemaakt en bracht Arntz een groep jonge gezinnen met een opzichter naar Spaubeek, die in zijn steenfabrieken langs de Waal in het steenbakkersvak waren geschoold.

Van Brabant kwamen de families Rehwinkel en van de Geijn, uit de Ooij kwam de latere zetbaas Wulterkens en de familie Peters en uit het Gelderse Gendt kwamen de families Joosten, Terwint, Roelofs, Schepers, Driessen en Wilting, onder de supervisie van de heer Steven Arntz. Ze woonden in een klein gehucht bij de steenfabriek met de naam 'de Rinkaove', thans onderdeel van de Looiwinkelbuurt.

Vaak ging ik een rondje hardlopen via de Grindakker en de Burgemeester Visschersstraat naar Hobbelrade waar ik tegen een gevel opgetrokken uit speklagen liep met een jaartalsteen waarop stond: 1786, OXPXE. En verder, langs de Borgh, via de Musschenberg en Belvèr naar Genhoof. Aan de voormalige Holstraat, nu Hobbelrade geheten langs de monumentale hoeve 'de Borgh'.

Gebouwd in 1729. In 1793 heeft men het rechter gedeelte naar voren uitgebreid. Een prachtig stukje vakwerk, waar de scheefgetrokken zwart gecarbolineumde balken scherp afstaken tegen de met twijgen, leem en koeienpis opgevulde vakken afgezet met vuurrode geraniums in bloembakken voor de ramen in de Holstraat onderdeel van het buurtschap Hobbelrade. In vroegere tijden was hier het platteland niet altijd veilig. Er trokken rovende benden en plunderende soldaten over het land. Om zich daartegen te beschermen hadden vele boerderijen in deze streken één en twee aagten. Stolpvormige ruimten die ongeveer 2m hoog waren en waar men kon staan kon zitten en een vuur kon laten branden. Niet gemetseld maar uitgestoken in de lössbodem met een nauwe kruipgang van 60 cm breed en 70 cm hoog.

Aangebracht waren twee of drie licht- en luchtgaten en een enkel luistergat. De meeste aagten zijn in de 17^e eeuw aangelegd, na deze tijd raakten ze in onbruik en vergetelheid. Er liep een geheime gang, waar niemand het bestaan van afwist van de lagergelegen hoeve de Borgh naar de hogergelegen voormalige hoeve Schutgens, aan de andere zijde van de weg. Vanuit de bietenkelder kon ik zo onder de straat door naar hoeve de Borgh lopen. Ook het voorkomen van onderaardse gangen in deze streken is algemeen.

4.

We schrijven het jaar 1982/83. Zuster Arnolda had me uit de goot opgepikt en ik kon beginnen op MAVO 3, St. Anna in de Geenstraat in Geleen. Dat was de weg omhoog. Na de MAVO ging ik naar het Albert Schweitzer Atheneum oftewel het ASA. Daar maakte ik de HAVO en het Atheneum af. Ik belandde in de gouden driehoek. Voor het eerst in m'n leven had ik het voor elkaar. Dat alles in orde was. Het was stabiel. Wat ik me nog levendig herinner is het rennen van de Coopertest in het Burgemeester Daemenpark. Ik had de Country singers, het jongerenkoor waar ik gitaar speelde zoals liedjes als 'Me and you and a dog namend Boo', ik had Rien en Betty Decker, de dansschool waar ik danslessen volgde en naar dansavonden ging en ik had de post, toen nog PTT geheten. Daar deed ik de ronde Geverik-Kelmond. In de herfst draaide ik de oprijlaan van kasteel Gebroek op tussen twee majestueuze

kastanjabomen (nu gekapt) in en ik mocht op het landgoed komen omdat ik van de post was. Mist dreef langzaam in het dal van de Keutelbeek of Cötelbeek. De zon deed haar uiterste best om van de dag een Oudewijvenzomer te maken. Ik was wie ik zou kunnen zijn. Heerlijke herinneringen aan die tijd.

5.

Tijdens Kerst en Oud & Nieuw werd ik ingezet om de vele kerstkaarten te bezorgen. Het had echter gesneeuwd en er stond een sneeuwstorm. Met m'n zware posttas reed ik de Kapellerweg op tussen Geverik en Kelmond. Ik kwam op het plateau. Ik kon geen hand voor m'n ogen meer zien. En raakte van de weg af. Ik moest afstappen en te voet verder gaan en de weg weer vinden. Toen ik eenmaal bij hoeve Coumans was in Kelmond was ik weer op bekend terrein. Iets dat me altijd is bij gebleven.

En ander iets dat me is bij gebleven is de Amstel Gold race op de Adsteeg. Die werd in die dagen nog op zaterdag gehouden en ik moest de post brengen op de Adsteeg. Ik kwam vanaf de Eerdshaag via het Beekerveld omhoog tot boven aan de Adsteeg. Dat ging echter niet door, door de vele supporters en de renners kwam ik er niet toe om de post te bezorgen. Ik moest wachten totdat de hele karavaan voorbij was. Dingen die je niet meer vergeet. Dat ik later een of andere ziekte zou krijgen kwam niet in me op. De wereld lag aan m'n voeten en er waren mogelijkheden te over.

Ikzelf noemde het altijd de 'gouden driehoek': 's vrijdagavonds het jongerenkoor, 's zaterdags de post en 's zondagsavond dansavond bij de dansschool. Ik had mijn leven voor elkaar. Het waren mooie jaren geweest, maar zoals dat ging gingen andere mensen allemaal studeren, dus had ik dat ook gedaan. Wat anders dan fysische geografie in Utrecht! Een studie met veel veldwerken en excursies. Dat leek me wel wat. Ik had last van de braindrain, maar dat wist ik toen nog niet. Een braindrain is een emigratie van hoger gevormde personen naar landen of streken die betere werkomstandigheden bieden. In het Engels: a significant emigration of educated or talented individuals also known as 'The human capital flight' (het in groten getale wegtrekken van capabele mensen naar elders). Achteraf was het een verkeerde beslissing, maar dat is achteraf. Je kon alleen maar werken bij ingenieursbureaus (met deadlines) of bij Rijkswaterstaat. Iets wat ik persé niet wilde. Na de bul te hebben gehaald was de pijp leeg. Het opklimmen via MAVO, HAVO en Atheneum had teveel energie gekost. Ik zat volledig aan het einde en via de huisarts kwam ik bij het RIAGG op de Tolsteegsingel. Het was het begin van het einde en natuurlijk het einde van het begin. Het zogenaamde functionele aspect van een psychose. Crisis als kans.

7.

Ik was terecht gekomen in de Ridderschapstraat 17, gelegen binnen de singel en woonde in het studentenkwartier. Aan het eind van de straat lag de Universiteitsbibliotheek, met daarnaast de Letterenbibliotheek. Verderop lag de Voorstraat met linksaf de Boothstraat. Om de hoek aan de Drift lag 'Hestia'; het gebouw van het UVSV (Utrechtse Vrouwen Studenten Vereniging) en bij het Janskerkhof lag 'Placet Hic Requiescere Misis' het gebouw van het USC (Utrechts Studenten Corps). Vervolgens kwam je op de Nobelstraat met de vaste studenten kroeg Zeezicht en weer verder lag het Lucasbolwerk met de gebouwen van Unitas en Opus Dei. Via de Wittevrouwenstraat kwam je dan weer in de Ridderschapstraat. Dat was het studentenkwartier van Utrecht en daar woonde ik op dat moment.

Slaperig keek ik mijn raam uit en kreunde... wat zou het nu weer voor een dag worden? Ik keek de Ridderschapstraat af en zag de domtoren, keek de andere kant op en zag het huis van bewaring. Ik had dit pand gekocht van de makelaars van Bokhorst & Van Erp toen ik nog student was en hier woonde. De Ridderschapstraat was een zijstraat van de Wittevrouwenstraat en lag aan de achterzijde van de Wittevrouwenkade.

Het moest niet gekker worden, mompelde ik voor zich uit. Ik stond op liep met een slaapdronkenkop naar de

keuken en zette koffie. Vandaag was het Veronica-dag. Ik had er niet veel zin in. Eerst helaas naar de universiteit via het Lucasbolwerk, de Nachtegaalstraat, de Burg. Reigerstraat, het Wilhelminapark, Rijsweerd en tenslotte de Uithof. Om daar toe te treden tot het heiligste der heiligen het Trans II (W. van Unnikgebouw). De zon scheen al fel aan de hemel toen ik vertrok. De luchten kleurden van diep oranje naar turquoise blauw. Ik moest mezelf motiveren. Alweer zo'n dag, zoals velen bromde ik. Het Trans II was niet zo'n ideaal gebouw om in te werken. Het had last van het sick building syndrome. Ik haalde de fiets uit het hok achter het huis. Het was nog niet opgeruimd. Ik had er geen tijd voor en geen zin in. Het lag er nog steeds bij als ware het nog een studentenhuus. Voor een prikkie had ik het huis kunnen kopen. Nadat het een hotel geweest was, was het een studentenhuus geworden en was helemaal uitgeleefd. Ik had er veel aan moeten verbouwen, maar uiteindelijk woonde ik toch binnen de singel en dat was waar het mij om te doen was.

De Ridderschapstraat: de Ridderschap was in het Nederlands recht het openbaar lichaam of college waarin de edelen van een provincie verenigd waren. Misschien was de straat wel daarheen genoemd of misschien naar iets anders. De Ridderschapstraat is aangelegd door de Ridderschap, één van de drie instanties die de Staten van Utrecht vormden. Na de reformatie kreeg de Ridderschap het beheer over het Wittevrouwenklooster, een belangrijk klooster voor adellijke jonkvrouwen, dat al in 1229 werd genoemd. In