

Hemd van het lijf met Fokke Slootstra

Medewerker Rie Strikken van de leukste krant in de regio vraagt elke week een inwoner van de Kanaalstreek en Westerwolde het hemd van het lijf. In aflevering 75 is het de beurt aan Fokke Slootstra uit **Drouwen**.

Alleen al de weg naar het dorp Drouwen werkt voor uw verslaggever op maandagmorgen therapeutisch. Langs verstilte binnenweggetjes, enigszins nevelige bossen en verlaten vakantiehuisjes voert de route naar 'De Verwondering', centrum voor innerlijke vrijheid, liefde en waarheid.

Aan de rand van het dorp op een idyllische plek met ruim bemeten terras in een grote tuin wacht Fokke Slootstra. De schijn van permanente rust bedriegt: "Onze dochter had hier gisteren een sprankelend feest. Ze is geslaagd voor haar opleiding. Ze deed een stage van tien weken in Nepal. Heel bijzonder is, dat ze dezelfde plaatsen bezocht waar ik dertig jaar geleden was. Het is fijn dat ze weer thuis is. We hebben alles net weer een beetje op orde. Wat mij betreft kunnen we beginnen. Ik ben er klaar voor."

Wanneer ben je geboren?
"16 april 1958. In Gorredijk. Mijn moeder was huisvrouw, mijn vader verzekeringsagent. Ik heb een negen jaar oudere zus. Na de lagere school heb ik in Drachten de HAVO gedaan. Ik wist eigenlijk niet wat ik daarna wou."

Psychiatrie

Mijn moeder zag in de Leeuwarder Courant een advertentie van de opleiding tot psychiatisch verpleegkundige. Dat leek haar wel wat voor mij en ik vond het ook nog niet zo gek. En zo toog ik naar Den Haag. Ik ging wonen op een kamer in een groot herenhuis. Alle bewoners waren vreemden voor elkaar. Dat vond ik toch zo raar. Ik heb er een feestje georganiseerd en toen was het ijs gebroken en was het er voor iedereen een stuk aangenamer leven. Het was nog de tijd van de

oude psychiatrie. Met mijn achttien jaar, provinciaaltje, zo groen als gras, kwam ik terecht op een afdeling met veertig mannen met een psychiatrische beperking, met onder andere agressieproblematiek. Nou, ga er maar aanstaan.

In de vakantie werd gewoon de psychiatrische instelling als het ware opgepakt en verplaatst: twintig verpleegkundigen gingen met een groep van honderdtwintig patiënten naar Mallorca. Alles was ook geregeld: we konden zo langs de douane, geen tax-free, hup het vliegtuig in, naar een hotel. Daar protesteerden de Duitse gasten tegen zo'n invasie, geef ze eens ongelijk.

Een verslag dat ik maakte van die reis ging naar de directie. Die schrokken zich een hoedje: dit moest anders. Het was sowieso de tijd van kentering in de psychiatrie, de overgang van grootschalige zorg naar kleine groepjes. Evengoed was het een pittige opleiding: van de dertig leerling-verpleegkundigen bleven we uiteindelijk met vijf over.

Toen ik afgestudeerd was moest ik in dienst. Ik was dienstweigeraar op grond van gewetensbezwaren. De vervangende dienst heb ik ook vervuld in Den Haag, in een tehuis voor mensen met een meervoudige beperking, dat was toen al 'de nieuwe psychiatrie', de instelling was geïntegreerd in de wijk.

Bureaucratie

Na de vervangende dienstplicht heb ik jarenlang door het hele land leidinggevende functies in de zorg gehad, nadat ik in Nijmegen de Hogere Opleiding Verpleegkunde gedaan had. Die opleiding was vooral gericht op organisatie en management. Dat lag me wel, maar ik liep steeds meer op tegen logge

bureaucratische mentaliteit, terwijl ik zelf meer praktisch ingesteld ben. In Sliedrecht vond ik dat het gebouw wel een likje verf kon gebruiken. In een grote ruimte waren vijf afgebladderde pilaren, die wilde ik graag blauw verven. Na een tijdje knokken kreeg ik dit langs ethische commissies en andere obstakels gelooft en kon er eindelijk gelooft worden! Wat dit betreft lijkt het wel of de tijd zich herhaalt.

Yoga

Tijdens mijn werk deed ik de opleiding tot yogadocent in Amsterdam. In 1990 kon ik in Groningen, in een groot yogacentrum met 500 leerlingen, voor twee lessen yoga aan de slag. Dat was wel even afkicken, van een drukke baan in de zorg naar twee uurtjes werken! Maar al vrij snel werd het aantal uren uitgebreid.

Marijke

Inmiddels had ik in Sliedrecht Marijke ontmoet. Zij was spelbegeleidster op een paviljoen waar ik werkte. In 1991 zijn we getrouwd. Ik wilde heel graag een reis maken door India. Marijke had net een nieuwe baan, dus die kon niet mee. Zij gaf mij de ruimte om alleen te gaan. Heel bijzonder vond ik dat. Ik weet nog hoe ik me zoveel lichter voelde: op Schiphol alles achter laten, nieuwe werelden tegemoet, nieuwe perspectieven ontdekken. Dat is een steeds terugkerend thema geworden in mijn leven. En, dat je altijd een keuze hebt.

Therapeutisch centrum

Na een half jaar backpacken in India zijn we in Drouwenerveen ons therapeutisch centrum begonnen. Al in de yoga-tijd had ik die keuze gemaakt. Door een collega in het yogacentrum werd ik mij bewust van de grote invloed die onze opvoeding, onze



Psychosociaal therapeut Fokke Slootstra uit Drouwen. Foto: Rie Strikken

oorsprong, op ons heeft. Die collega wrikte aan het beeld van mijn gelukkige jeugd.

Gevoegd bij de burn out van mijn vrouw toen, en de therapie die zij volgde, dacht ik: dat is wat ik wil. Mensen bewust maken van het feit dat wij net een ijsberg zijn: 10% is bewust, het topje, 90% is onbewust. En de grote invloed van onze oorsprong. Het boek 'Aanwezige vaders, verloren zonen' van Guy Corneau was voor mij een eye opener.

Ik ben zo blij dat wij deze ontwikkeling hebben doormaakt voordat wij kinderen hadden. Marijke en ik hadden als het ware heel veel oud zeer opgeruimd voordat we kinderen kregen. Ik denk dat wij daardoor in staat zijn om als stabielere mensen onze kinderen een stabiele omgeving en opvoeding te geven.

Tools for life

Wij begonnen in Drouwenerveen met Speyer therapie. Dat was vrij uniek voor Noord Nederland. De maatschappij veranderde, de inzichten veranderden, de Speyertherapie bleef echter vrij statisch. Dat heeft ertoe geleid dat wij onze eigen therapie ontwikkeld hebben. 'Tools for life' heet die. Het unieke concept bestaat eruit dat je tien dagen, twee keer vijf dagen, twee uur per dag, onderbroken door het weekend, in therapie bent.



Wij moeten weer leren dat ons brein rust nodig heeft. We moeten zo af en toe niksen.

Daarna kom je een jaar lang elke maand een keer terug. Daarbij hanteer ik geen strakke planning. Een sessie kan een uur duren, maar ook twee, afhankelijk van het beloop. De therapie is niet voor iedereen geschikt. We bepalen dat aan de hand van een intake-gesprek dat twee tot drie uur kan duren. Enfin, dat weet jij zelf uit ervaring hè.

Jubileum

Op 22 september vieren wij ons vijftiende jarig jubileum. Inmiddels vanuit deze prachtige plek hier, die we vijftien jaar geleden vonden. Het mooie is dat we een gastenverblijf hebben. Dat is handig omdat onze deelnemers uit het hele land komen.

Naast 'Tools for life' bieden we onder meer mindfulness cursussen en leiden we ook therapeuten op onder andere in EMDR-therapie. Ik ben NVPA-gecertificeerd. Geen enkele therapie is zaligmakend, je mist stukjes, die weer aangevuld worden door andere. De rode draad is dat je altijd het perspectief van je leven en jezelf kunt veranderen.

Burn out is volksziekte

In onze hectische maatschappij lopen zoveel mensen tegen hun grenzen aan, gaan er over heen. Burn out is een volksziekte. Wij moeten weer leren dat ons brein rust nodig heeft. We moeten zo af en toe niksen. Daarvan proberen we mensen bewust te maken. Maar uiteindelijk moeten ze het wel zelf doen. Om met een Oosters gezegde te spreken: je kunt de kameel naar het water leiden, maar hij beslist zelf of hij wil drinken.

En we moeten leren inzien dat in onze maakbare maatschappij de maakbare mens niet bestaat. Je bent goed, mooi, zoals je bent. Ik mag graag verwijzen naar het prachtige sprookje van het lelijke eendje: we zijn vaak gaan geloven in allerlei lelijke eendje denkbeelden maar in werkelijkheid zijn we een zwaan. We hebben zoveel potentie in ons en kunnen zoveel lichter door het leven. Ik citeer uit bestaande literatuur, maar schrijf ook zelf.

In september, bij de viering van ons jubileum, wordt mijn vierde boek gepresenteerd. De titel is 'Er moet een betere manier zijn, een reis naar wonderbare vrede'. Boeken schrijven doe ik in de weekends en 's avonds.

Keep on rockin'

Of ik verder nog hobby's heb? Mijn werk is nog steeds wat ik het liefste doe: mensen begeleiden naar herstel en nieuw inzicht. Maar ik lees graag, hou van films, speel tennis, beetje toernooien en competitie. En ik breng graag tijd door met ons gezin.

Onze zoon Leander van 24 woont in Zwolle en beheert onze website. Demian van 21 is nog thuis en is vaak mijn tennismaatje bij tennistoernooien. Met Aisha, onze dochter van 19, ga ik regelmatig naar concerten. Wij zijn samen naar Pink Pop geweest vijf jaar geleden. Zij ging uit haar dak bij mijn muziek, The Rolling Stones en ik heb genoten van haar muziek van Ed Sheeran. Onlangs waren we samen naar Neil Young, fantastisch: 'Heart of Gold', 'Old man'. En 'Keep on rockin' in the free world'. ■

Rie Strikken