

# Saskia Dubbelt: "Leren oog voor elkaar te hebben begint in groep 1"



"Mensen met psychische problemen willen wel, maar ze kunnen niet", vertelt Saskia Dubbelt (48). Zelf kampt ze met autisme en ADHD. "Dat is als water en vuur in mijn hoofd. Ook kreeg ik er laatst nog een herseninfarct bij. Maar ik geef niet op. Ik wil zo veel mogelijk mensen laten begrijpen hoe het is om te leven met een mentale kwetsbaarheid."

## Stoppen of doorgaan

Al haar hele leven heeft Saskia last van een hoop discussies in haar hoofd. Vaak negatief van toon en met een grote vermoeidheid als resultaat. Prikkels komen bij haar ongefilterd en daardoor extra hard binnen. "Feestjes bezoeken vind ik dan ook vreselijk. Iemand die een stoel verschuift, een koelkast die dichtklapt en groepjes mensen die met elkaar praten. Dat soort dingen putten mij enorm uit. Niet zo gek als je bedenkt dat iemand met autisme gemiddeld zo'n 7 keer meer energie verbruikt." Deze klachten dreven Saskia in het verleden naar een punt dat ze niet meer verder wilde. "Het was stoppen of doorgaan. Ik koos voor het laatste. Toen heb ik de hulp aanvaard die ik nodig had en mij hier ook niet voor geschaamd. Deze beslissing heeft mijn leven weer een positieve draai gegeven."

## Voor de groep

Voor haar herstel nam Saskia deel aan een herstelwerkgroep van het RIBW. In deze groepen delen mensen met psychische klachten hun ervaringen en adviezen met elkaar. Ook leren ze meer over thema's zoals omgaan met medicijnen en contact met hulpverleners. "Ik heb heel veel aan mijn groepje gehad. Sterker nog, ik heb er de liefde van mijn leven ontmoet!" Later besloot Saskia zelf een herstelwerkgroep te begeleiden. "Dit deed ik tot voor kort bij De Kentering in Nijmegen. Het was fijn dat ik nu ook iets terug kon doen. Ik zag de mensen in mijn groep steeds weer stappen vooruit zetten. Ze zien dat ze niet alleen zijn. Praten met lotgenoten zorgt voor veel herkenning, omdat zij weten hoe het écht voelt om bijvoorbeeld depressief of autistisch te zijn." Ook geeft Saskia soms gastlessen aan de

HAN en ROC Nijmegen over leven met psychische klachten. "Veel mensen denken dat mensen met psychische klachten te lui zijn om te werken of zich aanstellen. Want ze hebben geen lichamelijk letsel, dus dan zal er wel niks ergs aan de hand zijn. Gedachtes die absoluut niet kloppen en onze samenleving er niet beter op maken. Met deze gastcolleges wil ik dan ook zo veel mogelijk studenten het echte verhaal vertellen."

## **Van kinds af aan**

Saskia heeft wel een idee hoe we het verkeerde beeld over mensen met psychische klachten de wereld uit kunnen helpen. "Dat begint in groep 1 van de basisschool. Als je van kinds af aan leert dat iedereen erbij hoort, dan is er al iets gewonnen. Of iemand nu rood haar heeft, een scheve neus of sproeten. Dat maakt iemand niet een minder mens dan jijzelf. Heb jij ooit al eens een normaal mens gezien? We hebben allemaal rare trekjes. Daarnaast willen mensen met psychische klachten ook gewoon meedraaien in deze maatschappij, net als ieder ander. Maar het lukt ze niet, omdat de druk in onze maatschappij heel groot is en ze de energie niet hebben om hieraan te voldoen. Mijn levensdoel is dan ook om het stigma rond mensen met psychische klachten de wereld uit te helpen, zodat de mensen na mij een beter leven krijgen dan ik heb gehad."

## **Meer rust**

Het gaat inmiddels weer wat beter met Saskia, ondanks dat ze een tijd geleden werd getroffen door een herseninfarct. "Ik heb hulp van een logopedist, die mij helpt mijn spraak weer voor de volle honderd procent terug te brengen." Ook de coronapandemie draagt voor een belangrijk deel bij aan haar herstel. "Voor mij is het juist fijn dat het nu een stuk stiller op straat is geworden. Hierdoor krijg ik minder prikkels binnen en is het voor mij aangenamer om naar buiten te gaan. Dat doe ik dan ook een paar keer per dag met mijn nieuwe hondje Lola. Zij geeft op dit moment structuur aan mijn dag. Zo werk ik elke dag weer een klein beetje verder aan mijn herstel."

## **Hulp vragen of hulp bieden**

Op meerdere plekken wordt er hulp aangeboden in Nijmegen. Zo heeft Saskia veel gehad aan [het RIBW](#).

Op [wegwijzer024](#) staan activiteiten in uw buurt. Een voorbeeld hiervan zijn de vriendengroepen van MEE en Bindkracht10. Zij stellen vriendengroepen samen op basis van de persoonlijkheid en interesses voor mensen met autisme.

Andere plekken waar hulp en/of informatie te vinden is:

- [Het Steunpunt voor autisme en ad\(h\)d](#)
- [De Kentering](#)
- [Het Zelfregiecentrum](#)
- [Ixta Noa](#)

Ook kan [het Sociaal Wijkteam](#) of [Bindkracht10](#) mogelijk helpen. Bij sommige van deze organisaties kun je ook vrijwilliger worden. Kijk hiervoor op hun website of neem contact met hen op.