

### **“Na twee jaar opname woon ik nu weer zelfstandig”**

Bernadette woont sinds een jaar zelfstandig met begeleiding van de SBWU (instelling voor beschermd en begeleid zelfstandig wonen). Ze lijdt onder meer aan een ernstige mate van dwanggedachten en dwanghandelingen, waardoor het zelfstandig wonen voor haar niet eenvoudig is. Op haar achttiende kwam ze in de crisisopvang terecht en vervolgens bij begeleid wonen Utrecht. Via een urgentie kreeg ze een woning, maar al snel werd ze opgenomen, eerst in het Willem Arntsz Huis en vervolgens bij ABC.

Bij ABC kreeg ze behandeling en rehabilitatie die beter op haar leeftijd en situatie waren toegespitst. De psychiater schreef in overleg met haar de juiste medicatie voor en de psycholoog leerde Bernadette om beter met haar dwang om te gaan. Ook zag ze voorbeelden van jongeren met wie het goed ging en dat gaf haar hoop.

Na een jaar opname bij ABC wilde Bernadette heel graag terugkeren naar haar eigen woning. “Als je op de crisisopvang hebt gewoond wil je niks liever dan een plekje voor jezelf”, vertelt ze. “Het was er niet schoon en je moest keuken en badkamer natuurlijk delen.”

#### **Portemonnee**

Behandelaren, de ouders van Bernadette, maar ook zij zelf vroegen zich af of het haar zou lukken om zelfstandig te wonen. Toch zette ze door en kreeg ze alle steun van ABC om haar doel te realiseren. “Ik ging eerst één dag naar huis, vervolgens twee dagen en zo is het uitgebreid tot ik de stap heb gezet en echt weer op mezelf ben gaan wonen. Doordat ik alleen was had ik erg veel last van m'n dwanggedachten en dwanghandelingen. Als ik moest gaan koken, draaide ik het gas open, maar dat voelde niet goed, dus ik draaide het gas weer dicht. Dat voelde ook niet goed, dus gas weer open etc. Datzelfde deed ik met deuren openen en sluiten, de PC aan- en uitzetten of met aankleden: broek aan, broek uit. Ik deed er wel een uur over om me aan te kleden. Al die dwanggedachten moet ik neutraliseren in mijn hoofd en daar word je doodmoe van. Daardoor ga je dingen vermijden.

Ik besprak dit met mijn psycholoog en we hebben de dwanghandelingen stuk voor stuk aangepakt. In m'n portemonnee bewaar ik allemaal briefjes met daarop de dwanghandelingen die ik inmiddels aardig onder controle heb. Ik heb er nu nog maar een paar te gaan. Als ik ze allemaal onder bedwang heb wil ik de briefjes ritueel gaan verbranden.”

Bernadette krijgt hulp van de SBWU bij het schoonhouden van haar huis, eerst drie maal per week, nu twee maal. Ook helpt de SBWU haar bij haar administratie.

Met haar casemanager heeft Bernadette gesprekken en ze krijgt hulp bij praktische zaken zoals haar financiën. Zo lukt het Bernadette steeds beter om op een prettige manier zelfstandig te wonen en kan ze werken aan een volgend doel: het volgen van een opleiding.