

Een cowboy in de geestelijke gezondheidszorg

Eerstelijns-psycholoog Frits Bosch stopt met regelwerk

„Toen mijn dochter op school eens werd gevraagd wat voor werk ik doe, zei ze: mensen gaan huilend bij hem naar binnen en komen lachend weer naar buiten.”

Frits Bosch, een van de eerste eerstelijns-psychologen in Nederland, kan daar om glimlachen. „En het is vaak nog waar ook. Mooi hè?”

door Annalaura Molducci

HAARLEM - In zijn sober ingerichte kantoor aan de Zijlweg 77 in Haarlem, dat hij met twee collega's deelt, omschrijft hij zichzelf als een 'cowboy' in de geestelijke gezondheidszorg. Want hij was destijds een van de eerste psychologen die zich vrij vestigden buiten de bestaande instituten (de tweede lijn). Hij ging in de eerste lijn zitten om te werken als 'een soort huisarts voor de geest'. Bij een eerstelijns-psycholoog kan iedereen terecht voor een kortdurende behandeling van gemiddeld zes tot acht sessies. Bosch en zijn collega's kregen het in Kennemerland ook als eerste in het land voor elkaar dat een zorgverzekeraar hun kortdurende behandelingen vergoedde. Dat was toen nog Ziekenfonds Spaarneland, voorloper van Zilveren Kruis Achmea. Lange tijd was de regio Kennemerland de enige die dergelijke zorg op experimentele basis vergoedde, nu is dat in praktisch het hele land geregeld. Tachtig tot negentig procent van de zorgverzekeraars vergoedt een deel van de hulp. „En volgend jaar komen alle eerstelijns-psychologen waarschijnlijk in het basispakket. Dat is natuurlijk een enorme overwinning”, constateert Bosch tevreden. En dat is voor een belangrijk deel zijn verdienste. Het is tijd voor Bosch om afscheid te nemen van al het regelwerk en het vergadercircuit en dat over te laten aan ande-



Frits Bosch maakt zich al 22 jaar druk voor goede en laagdrempelige kortdurende hulp zonder wachttijd die voor een deel wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Foto: United Photos De Boer/Poppe de Boer

ren – ook weer Haarlemmers. Hij heeft 22 jaar in allerlei landelijke clubs gezeten om te vechten voor zijn beroepsgroep en zit nu een kwart eeuw in het vak. „Het valt me best moeilijk, want er was altijd wel weer een onderwerp waaraan een nota moest worden gewijd. En dan kwamen ze weer bij mij uit. Maar het kan nu wel. De organisatie is van heel amateuristisch naar heel professioneel gegaan. Ik kan met een gerust hart weer lekker muziek gaan maken. Of een mooi boek lezen, want daar kwam ik met alle nota's en rapporten die is

moest lezen niet aan toe.” Hij heeft speciaal voor het interview een oude agenda opgeduikeld met daarin een afspraak met zijn eerste client. Dat was op 3 maart 1980. „Op dezelfde dag werd ik ook geïnterviewd, niet over het vak maar omdat ik in een redelijk succesvolle Haarlemse band speelde: Skidmark. Ik speelde in die tijd bas en deed veel regelwerk. Dat was een mooie tijd, we traden veel op. Maar het was niet zo goed te combineren met mijn andere werk. Ik zag af en toe cliënten in de zaal staan. Die twee rollen waren

raar: aan de ene kant ben je een stoere muzikant en in de praktijk ben je een invoelend luisteraar. Die combinatie was niet fijn.” Dus verdween de basgitaar naar zolder om daar pas weer rond Bosch' vijftigste vandaan te komen. „En nu speel ik weer in een band met psychologen en in een coverband. Je zou kunnen zeggen: de cirkel is rond.” De pionier in de gezondheidszorg werd vooral in het begin lange tijd genegeerd. Dat kon hem aardig irriteren. Vooral de landelijke koepel van RIAGG's keek hem met de nek aan. Die

zagen namelijk hun klanten verdwijnen naar de veel goedkoper werkende psychologen in de eerste lijn. „Het was toch een beetje landjepik en het ging om geld. Ze waren bang dat wij aan hun patiënten zaten, terwijl dat nu al lang niet meer zo is. Mensen met zware psychiatrische stoornissen moeten niet bij mij zijn, want ik kan ze in de gemiddeld acht sessies niet van hun problemen afhelpen.” Twee van de drie cliënten in de praktijk van Bosch zijn vrouw. Het gros van de 180 mensen per jaar is tussen de twintig en

de vijftig jaar oud. Bosch werkt aan de Zijlweg met twee vrouwelijke collega's. Hij behandelt depressieve klachten, angsten, onzekerheid, paniekaanvallen, overspannenheid, dwangklachten tot en met gezinsproblemen en rouwverwerking. Wat hem vooral opvalt van deze tijd is het aantal jonge vrouwen dat totaal opgebrand (burned out) thuis zit en in de WAO dreigt te belanden. „Vrouwen van rond de dertig die worstelen met hun werk, jonge kinderen, werkende man en dan ook nog een hulpbehoevende ouder. En ze moeten

het van zichzelf op alle fronten goed doen. Die vrouwen gaan te veel over hun grenzen. Dat probeer ik ze te laten inzien op een positieve manier. Dus ik zeg dat ze het heel goed doen, maar dat ze wel hun grenzen in de gaten moeten houden. Bewaak die goed voor jezelf. Je kunt beter één ding goed doen dan tien dingen tegelijkertijd. Soms leidt dat dan tot teleurstellingen, en zul je niet altijd even aardig worden gevonden, maar je hebt er ook niets aan als je totaal uitgeblust in bed ligt.” Bosch adviseert die vrouwen ook iets voor zichzelf te

gaan doen: sporten, schilderen, of iets spiritueels. Even aandacht voor jezelf op een ander vlak. Ook opvallend vaak melden zich bij de praktijk jongemannen van rond de twintig die tot groot verdriet van hun ouders helemaal niets doen. Bosch heeft er nu vier. „Jongens die met de hakken over de sloot hun vmbo-opleiding hebben gehaald en daarna hele dagen thuis zitten te zappen of achter de computer. Ze zijn moeilijk in beweging te krijgen. Blower veel. Weet je wat die jongens zeggen? Dat altijd alles maar kon. Maar dat werkt dus niet altijd. Kinderen hebben toch duidelijke structuren nodig. De ouders van deze kinderen komen vaak uit jaren-zeventig-gezinnen waarin iedereen gelijk was. Ook op school werden te weinig grenzen gesteld. En nu zie je dat het weer heel erg aan het veranderen is. We gaan weer langzaam terug naar een herwaardering van de jaren vijftig waarin er meer duidelijke regels waren.” Hij gaat op zoek naar een boekje „Laten we nou eindelijk weer eens gewoon gaan opvoeden, dat hij deze ouders warm aanbeveelt. Gaat weer zitten, niet gevonden, misschien uitgeleend. „Dat boekje is een reactie op de vrijheid in de jaren zestig en zeventig.” Bosch is blij dat hij de teugels nu kan laten vieren. In de jaren is er zo ontzettend veel veranderd. Hij is door zijn eigen beroepsvereniging in 1990 al eens onderscheiden voor het op de kaart zetten van de psychologen. De opmerking van zijn dochter over huilende cliënten die lachend weer naar buiten kwamen zou nu niet meer zo makkelijk worden gemaakt. „In die tijd woonde ik aan de Zijlweg en behandelde ik de cliënten op de bovenste etage. De kinderen moesten ook rustig zijn. Dat is nu ondenkbaar – psychologen moeten nu aan allerlei kwaliteitsnormen voldoen. Zo zijn er richtlijnen voor wachttijden. Die mogen niet langer zijn dan twee weken. Er wordt daarom ook samengewerkt met andere praktijken. Declareren wordt ook anders. Daarvoor is nu allerlei software ontwikkeld. De praktijk presenteert zich met een eigen website (www.webpsych.nl) en er zijn duidelijke afspraken met de huisartsen en de RIAGG's voor verwijzingen. We worden nu heel serieus genomen door de overheid. Dat is mooi.”