



# Denkraam

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

## Colofon

### Redactie:

Carla Berkhof, Christian Dogterom, Ernest Smit, Fransiska Clasquin, Jan B. Burger, Joke van den Toorn, Judith Vriendwijk, Koos Bijlholt, Michiel van Gog, Stef van Veen, Ton Hensing.

### Eindredactie:

Carla Berkhof, Jan B. Burger, Ernest Smit, Ton Hensing.

### Correspondenten:

Aad Klijn, Anja, Bas van Bellen, Christian Dogterom, Cor Noordegraaf, Ernest Smit, Judith Vriendwijk, Koos Bijlholt, Miny Warman, Liesbeth Vollemans, Lucia Creemers, Paulien Flooren, Ton Hensing, Trix van Esch, Wim Viskil, Yvonne Constance.

### Fotografie:

Cover: Jaqueline Vos (Waskaart).  
Achterpagina: Jan B. Burger (Aftredend interim directeur Wim Kobus).  
Michiel v Gog, Ton Hensing.

**Strip:** Ferry van Wing.

**Vormgeving en Druk:** Argus, Rotterdam.

**Verzendklaar maken:** Datawerk, Rotterdam.

**Verspreiding:** Postdienst Vredehof, R'dam.

**Deadline nummer 7: 19 januari 2004**  
**Verschijning: Vanaf 20 februari 2004**

### Redactieadres

(ook voor een gratis abonnement)  
Postbus 21078, 3001 AB Rotterdam  
Tel: 010-4665962  
E-mail: denkraam@basisberaad.nl

### Projectondersteuning

Teus van Wijk, Basisberaad GGZ  
Tel: 010-4665962  
E-mail: t.vanwijk@basisberaad.nl

'Denkraam' is een onafhankelijk magazine.

Het is een product van de gezamenlijke cliëntenraden uit de GGZ, Maatschappelijke opvang en Verslavingszorg uit regio Rijnmond in samenwerking met het Basisberaad GGZ.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen aanvaardt de redactie geen aansprakelijkheid.

Alle in deze uitgave opgenomen artikelen mogen niet worden overgenomen zonder toestemming van de opsteller.

De redactie kan besluiten ingezonden bijdragen zonder opgave van reden niet te plaatsen, in te korten en/of taalkundig te bewerken.

Publiceren onder pseudoniem mag, mits naam en adres bij de redactie bekend zijn.

## Inhoud

December 2003

- 4 **Kerstgedachte: Vrederust 1960**  
Bewustwording van een psychische ziekte
- 6 **Open dag Deltabouman**
- 8/19 **Strips Ferry van Wing**
- 10 **Kerstgedachte: Een cadeautje van de Sint**  
De gevolgen van een Sinterklaasfeest



- 13 **Rondje Koos**
- 14/15 **Collage 1 jaar Denkraam**
- 16 **Kerstgedachte: De geboortebom**  
Een tranentrekker
- 17 **Een ex-blauwe maandag op het metrostation**

- 22 **Humor in de zorg en hulpverlening**  
Wordt er wel gelachen in ons psychotisch landje
- 23 **Vrijwilligersfeest Basisberaad**  
Een warming up!
- 25 **Installatie cliëntenraad GGZ Europoort**  
Na een lang gevecht eindelijk erkenning

### En verder:

- 5 Drank en schizofrenie
- 9 Column
- 12 Even voorstellen Judith Vriendwijk
- 18 Katvangers
- 20 Nationale Dag Geestelijke Volksgezondheid
- 21 DAC's ontmoeten elkaar
- 24 In gesprek met Christian Dogterom
- 26 Oproepen
- 27 Recept

# Van de redactie

Denkraam bestaat deze maand één jaar. Een jaar waarin veel, heel veel, is gebeurd en dat willen we vieren met een wederom heel mooi nummer. We pakken dan ook flink uit met 28 pagina's. Maar ik wil eerst de mensen achter de schermen heel hartelijk bedanken voor hun inzet. Allereerst de redactie leden die iedere vrijdag aanwezig zijn op de redactievergadering om een nummer in elkaar te zetten en ideeën aan te leveren voor het schrijven van artikelen. De redactievergaderingen zijn nooit saai, er wordt hard gewerkt maar bovenal wordt er ook veel gelachen. En zo hoort het ook. Ook wil ik de vrijwilligers, die ons kantoor zo af en toe bezetten, bedanken voor hun tomeloze inzet en noeste arbeid. Niet te vergeten zijn de mensen van Datawerk die ons nummer verzendklaar maken. Datawerk is een werkproject voor verstandelijk gehandicapten van de Pameijer/Keerkring. Ik kom daar een keer in de twee maanden, en de ontvangst is altijd hartelijk. Er is altijd tijd voor een praatje en een kopje koffie. Leidinggevenden, dames en heren, onze welgemeende dank voor jullie werk aldaar. En Ilse, een dame die daar werkt (ik meen dat ze altijd een voetbalshirt aanheeft van die club uit Eindhoven), sterke uit het Rotterdamse voor je club. Ook de noeste arbeiders van Dagcentrum Vredenhof, die de pakketten bezorgen bij de diverse instellingen, bedankt. En Roy, de regelneef aldaar, die bijna altijd problemen heeft met het vinden van vrijwilligers, succes. Als laatste wil ik iedereen bedanken die stukjes, artikelen en gedichten hebben aangeleverd. Mensen, ga vooral zo door. Hoe meer copy hoe liever. Nu dan over het decembernummer. Waar we in het vorige nummer nog schreven over de verdwenen waskaarten uit onze burelen voor de cover, bij deze alsnog een prachtige waskaart van Jaqueline Vos. We hebben tot onze grote vreugde een aantal mooie reacties gekregen op onze oproep in het vorige nummer. De verhalen vind je verspreid als confetti of als kerstversiering door het hele nummer. Er moest ook nog een prijswinnaar gekozen worden, en dat bleek een lastige klus. Twee stukken kwamen voor de prijs in aanmerking: de stukken van Wim Viskil en Lucia Creemers. De stemmen staakten op de redactievergadering en een gedeelde prijs was geen optie. We besloten tot een loterij. De eerste toevallige passant zou een lootje trekken. Wim Viskil werd de gelukkige. Gefeliciteerd Wim, de cadeaubon van 20 euro is maar je onderweg. Een jaar Denkraam betekende ook een jaar samenwerken met Wim Kobus, de interim-directeur van het Basisberaad, die langer aanbleef dan hij vooraf verwacht had, en meer werk te doen kreeg dan hij vooraf gedacht had. Het eind van zijn leiden is nu in zicht: per 1 januari wordt Jaap Meeuwen de nieuwe directeur van het basisberaad. Dan krijgt het basisberaad ook 3 nieuwe bestuursleden: Geert van Rossum, Kim Richardson en Stef van Veen. Tot slot wensen wij jullie mooi weer en prettige feestdagen.

nummer 6

---

Redactie "Denkraam", Postbus 21078, 3001 AB Rotterdam  
Telefoon: 010-4665962, E-mail: [denkraam@basisberaad.nl](mailto:denkraam@basisberaad.nl)

---

*Veel leesplezier toegewenst door: De redactie*

## Raden maar!

In nummer 3 van Denkraam, het juni-nummer, lieten we jullie, lezers, voor het eerst ons raadspel spelen. Namelijk de naam raden van 'De Lichtgevende Berg', weten jullie nog? We gaan hier een traditie van maken, lijkt ons erg leuk. De rubriek zal heten 'Raden maar!' Om te beginnen een tamelijk lastige opgave. Het onderwerp waarvan je hier een klein gedeelte op de foto ziet, heeft

voor de stad Rotterdam een geweldige betekenis. Hoe heet dit object? Ding mee naar de cadeaubon van 20 euro en stuur je oplossing van dit raadspel **vóór 19 januari 2004** naar: Redactie Denkraam, postbus 21078, 3001 AB Rotterdam. Of via e-mail: [denkraam@basisberaad.nl](mailto:denkraam@basisberaad.nl)

*Veel succes!*



# Vrederust 1960

## Bewustwording van een psychische ziekte

Een serene stilte ademde de bosrijke naturomgeving van paviljoen 12. Als schizofreen patiënt vertoefde ik daar mijn prille stadium van bewustwording van deze psychische ziekte.

Ik droeg een baard. "Hé, je moet niet denken dat je Jezus bent, hoor!" klonk het uit de mond van een vloekende travestiepatiënt. Ik bleef kalm. "Zeg Theo, kijk nu eens even naar buiten, joh! Over enkele dagen wordt het Kerst en word nu eens even stil van die adembenemende sneeuw". In de verte graasden wat herten. Theo dacht na. Natura sanat. De natuur geneest. "Ja Wim, je hebt gelijk. Het is toch van de gekke dat een mens zich zo inwendig kan laten opnaaien door die vervloekte stemmen?". Staalblauw schitterde de hemelkoepel boven ons paviljoen. "Zit mijn fitnesspak je lekker, Theo?" "Ja Wim, ik kan er niets aan doen maar dat wisselen van kleren is gewoon avontuur voor me".

De tafelbel rinkelde voor het middage-ten. Onder de indruk van het sneeuw-witte landschap buiten, dat voor enkele stadspatiënten een ongewend panorama was, genoten we zwijgend van de nasi. "Ik geloof dat dit een van mijn mooiste kerstfeesten wordt", zei Theo, waarop een ander reageerde: "en waarom." "Kijk, ik heb last van travestiegrillen. En volgens mij heeft de natuur dat ook. Ga alle seizoenen maar na. De natuur houdt er een striptease op na. Van de naakte winter gaat het naar de langzaam opbloeiende bomen en planten en grasvlakten, totdat de volle bloesem zich openbaart in de zomer na de lente. En dan beginnen weer de bladeren te vallen: de herfst met die machtige bruine herfstkleuren. En nu zitten we knus met z'n allen binnen als gold het een eskimo- hut, omgeven

door die integere zuivere sneeuw die eigenlijk een toekomst voorspelt van eeuwig wit licht".

"Ben je levensbeschouwelijk aan het worden?" vroeg er een. "Ik zie ik zie wat jij niet ziet." "Wat zie je dan?" "Nou, alleen wat mijn ogen zien. Ja, dat riekt naar agnosticisme. Maar man, als je nu eens even die wonderlijke, gezellige kerstsfeer van elk jaar insnuift, die toch heen wijst –als ik het oude verhaal nog weer eens in mijn herinnering kan oproepen - naar bovennatuurlijke dingen als van zingende engelen en ruwe simpele herders die een baby aanbidden. Een baby die voor een groot deel de wereldgeschiedenis bepaalt. Ja, kijk, nu is het mij niet om een godsdienst-discussie te doen, hoor! , want ik weet van bepaalde lotgenoten dat zij de kerstdagen ellendig vinden. Een ongevraagd opgeklopt sfeertje vliegt je aan, word je opgedrongen en jij stikt van rottige eenzaamheid. Mijn psychiater zei: 'Wim, ik heb niks tegen Kerst hoor, maar de wachtkamer zit hier dan propvol.' Dat is ook een kant van de kerst". Het begon weer te sneeuwen. Duizenden vlokken dwarrelden als eenzame eilandjes naar beneden, ieder voor zich, zoals ieder mens voor zich leeft. Maar eenmaal gedaald vormen ze samen één groot tapijt. "Zou het niet ook zo met de mensheid zijn, Theo? Al die grillige, andersoortige, karakteristieke mensjes met al die fraaie en onfraaie gedragsvormen die dat ene tapijt vormen zoals jij gek bent op een mooi geweven kledingstuk. Elk mens een draadje van de wereldsamenleving."

De kerstboom werd binnengebracht. We snoven de heerlijke dennengeur op als die van vers gebakken broodjes. De stemming kwam er goed in. "Jongens, afeten en beginnen met het aankleden van de kerstboom. We maken er een Dali-kunstwerk van. Dali zat immers ook eens in een psychiatrisch ziekenhuis. Picasso en van Gogh ook, dus de lieve burgerij kijkt naar een stelletje gekken." Een bepaalde saamhorigheid ontstond bij het sierlijk optuigen van de boom. Irritante stemmen vloeiden bij ons weg. Ik verwijlde bij zo'n Amsterdams volkscafé –denk aan 'kroeglopen' van Simon Carmiggelt- waar dan plotseling van die Leger-des-Heils-soldaten binnenlopen en het stille nacht beginnen te zingen. Het doet de ruwste bonk de tranen van de wangen lopen. Zo zongen wij daar ook beschadigd met al die ziektebeelden, daar in Bergen op Zoom nabij Halsteren in die roerloze stilte van de natuur met een echte witte Kerst: stille nacht. "Even geen medicijnen jongens", zei Theo, "Maar een glühwijntje, een warm Oostenrijks glühwijntje. Dat wil er wel in". Een heldere ster verscheen aan de hemel. "Wat is er achter ster en zon en maan" zong Mieke Telkamp. Ja, wat zou daarachter zijn? Toch misschien een wereld vrij van psychosen en van medicijnen? Een gave wereld? Wie zal het ooit weten... Maar voor ons was dit kerstfeest van 1960 in paviljoen 12 in Vrederust een van onze mooiste kerstfeesten. Goede feestdagen!

Wim Viskil

# Iggedicht

Als je zover bent gekomen  
Dat je geen stap meer kunt zetten.  
Dan ben je pas aan de helft  
Van de afstand die je kunt afleggen

Denkraam

Denk maar aan raam  
Open en dicht gaan  
Met pen en papier  
Geeft het ons veel leesplezier  
En daarom  
Schrijven doen we hier.

Judith



## Drank en Schizofrenie

Daar zit ik dan, 's middags op de bank met een halve liter Heineken voor mijn neus. Mijn vriendin zit gekluisterd aan het televisietoestel. Zal wel *As The World Turns* zijn. Boeit me voor geen meter. Oh, hij is op. Ik loop naar de keuken om een nieuwe te pakken. Waar ben ik mee bezig denk ik dan, maar omdat ik dat elke dag weer tegen mezelf zeg, heeft dat weinig invloed op mijn drinkgedrag. Graag zie ik het dan ook als zelfmedicatie; dan klinkt toch een stuk anders als alcoholisme. Verstandelijk weet ik het natuurlijk allemaal wel; drank en medicijnen gaan niet samen, het tast je lever aan en uiteindelijk word je zo seniel als een aardbei. Waarom dan toch dat zuipen? Ik zal een dag beschrijven.

's Morgens tussen 8 en half 9 opstaan. Koffie en een peuk. Douchen, de vaat doen en stofzuigen. Tegen die tijd is het 10 uur. Ik ga op de bank zitten wachten tot 12 uur. Dan trek ik mijn eerste blik pils open. Prima, smaakt naar meer. Een half uur later komt de tweede uit de koelkast. Die drink ik samen met een pil Xanax. Dan naar bed tot een uur of 3. Opstaan en het,

helaas, laatste biertje. Waar zit die zelfmedicatie dan in?

Ik ben gezegend met schizofrenie en heb als toegift van onze lieve heer het chronisch vermoeidheidssyndroom meegekregen. Dat betekent dat ik elke morgen doodmoe mijn bed uit kom, en dan begint de dag pas. Dan het huishouden, waar ik erg veel moeite mee heb. Daarna ben ik zo gestresst dat ik strak sta van de spanning. Wanneer ik dan het eerste en tweede biertje heb genomen valt de spanning van mij af, en verdwijnt mijn vermoeidheids pijn. Dat 3e biertje gebruik ik om me ook in de middag wat relaxed te voelen. Daarna koken en vroeg naar bed om zo min mogelijk slachtoffer van die kloteziekte te hebben. Of toch nog...

*Aad Klijn.*



## Open dag Deltabouman

*Rommelmarkt op het terrein - foto: Jan B. Burger*

Op zaterdag 13 september was er een open dag van Deltabouman op het terrein van het Psychiatrisch ziekenhuis Delta. Een kleine delegatie van Denkraam, te weten Jan Burger, Michiel van Gog en Ik, was aanwezig.

De bus die ons van het metrostation naar het Delta-terrein bracht, had wat oponthoud. In de dorpskern van Poortugaal was een paardenmarkt en een braderie, en een grote bouwput zorgde voor een wegversmalling. De paarden-tram waar de bus niet langs kon, bleek deel uit te maken van de open dag. Ze reed de hele dag tussen de dorpskern en het ziekenhuisterrein.

Het programma was voorzien van een plattegrond. Geen overbodige luxe, want het terrein is uitgestrekt, en de activiteiten waren verspreid over het terrein.

Op het plein voor het werk- en activiteitencentrum werd een rommelmarkt gehouden en in dat centrum werden, ter gelegenheid van het 5 jarig bestaan ervan, workshops, demonstraties en

rondleidingen gehouden. Het was er druk. Er waren veel ouders met kinderen, die elders op het terrein bezig gehouden werden, o.a. met demonstraties van de brandweer.

Centraal op het terrein was er een kunstwerk opgetrokken vanuit de resten van gesloopte paviljoens en wat eens het hoofdgebouw was. Maasoord was nog leesbaar.

Hierachter stond een oude houten barak van de onderhoudsdienst. Het kleine lokaaltje, dat bij mij herinneringen boven bracht aan de noodlokalen van de scholen uit mijn jeugd, bleek groot genoeg voor het kleine, maar aandachtige publiek dat de lezingen bijwoonde.

Het voor ons interessantste deel van het programma werd bijgewoond door een

mix van ervaringsdeskundigen, familieleden van cliënten, studenten en een enkele medewerker. Ik heb 4 lezingen bijgewoond, elk met een eigen karakter. Ineke Sterrenburg doorliep, onder de titel 'hoe maatschappelijk is de psychiatrie?' De geschiedenis van de houding van de maatschappij ten opzichte van de psychiatrisch patiënt, vanaf de middeleeuwen tot heden, van uitsluiting en opsluiting tot integratie en emancipatie.

De volgende spreker, Els Noorlander, deed wat alleen goede sprekers kunnen. Met een stapel overheadsheets als uitgangspunt hield zij een gloedvolle lezing over de wisselwerking tussen verslavingen en psychische problemen (titel: 'verslaafd, is dat dubbel ziek?'), doorspekt met ervaringen uit haar eigen praktijk. Zij liet weten blij te zijn met de fusie, omdat veel verslaafden bij hun intake door het harde leven aan de zelfkant van de maatschappij niet alleen verslavings- en psychische klachten hebben, maar ook vaak een hele reeks somatische klachten (bacteriële-



Het oude paviljoen "Dorpsblik" - foto: Jan B. Burger

Dr. Els Noorlander - foto: Jan B. Burger

en virusinfecties en ontstekingen), die nu op één adres behandeld kunnen worden. Ook vertelde zij dat veel oudere verslaafden hun verslaving en de hulpverlening opgenomen hebben in hun leven: ze weten precies welke hulpverlener ze wanneer moeten inschakelen om hun leven niet al te zeer te laten ontsporen. Op een vraag van een toehoorder of ze niet moedeloos wordt van het gebrek aan resultaat antwoordde ze dat ze laatst een cliënt terugzag die ze nog kende uit het methadonprogramma waar ze 30 jaar geleden begonnen is, en haar reactie was: "Hé, hij leeft nog!", dus dat zit wel goed.

De lunch in het restaurant was het enige minpuntje van deze dag. Het eten was lekker, maar het restaurant was niet toegerust voor de grote drukte. Er ontstond een lange rij voor de kassa, zodat het eten, dat warm werd opgediend, lauw werd gegeten.

Na de lunch een lezing van Ferdinand Thung: 'psychiatrie over cultuurgrenzen heen', over transculturele psychiatrie

(hulpverlening aan mensen met een niet Nederlandse achtergrond. Aan de hand van enkele beelden uit andere culturen – een boeddhabeeld, een veelkleurige hindoe god uit Bali, een veelarmige Shiva uit India, en een Afrikaans beeld (uit eigen verzameling), en met goed gekozen voorbeelden maakte hij enigszins invoelbaar wat het betekent om in een andere cultuur te leven dan die waarin je bent grootgebracht. Hij gaf ter illustratie het voorbeeld van een Marokkaan die goed Nederlands spreekt en wordt opgenomen met psychische klachten in een MFC. Nederlands is echter niet de taal waarin hij over zijn gevoelens kan spreken en hij raakt hierdoor gefrustreerd en voelt zich geïsoleerd, waardoor de behandeling mislukt, zonder dat hij of zijn behandelaars de oorzaak kennen. Op een vraag uit het publiek antwoordt Ferdinand dat er geen verschillen zijn tussen etnische groepen ('rassen' is een verkeerde term) in het voorkomen van psychische ziekten. Wel komen ze meer voor bij migranten. De migratie, en de

stress die dat met zich meebrengt, is de bepalende factor.

De laatste lezing van de dag werd verzorgd door Ben van de Wetering: 'Verslaving=psychiatrie'. Hij gaf een biologische verklaring voor het voorkomen van verslavingsgevoeligheid (het reward-systeem) en liet op originele wijze zien dat ieder mens die verslavingsgevoeligheid in meer of mindere mate bezit en dat dit in de genen zit. Dit intrigeerde ons zeer. Hiermee verweven gaf hij een beeld van de geschiedenis van de verslavingszorg van de jaren '60 tot nu, en het voortschrijdend inzicht dat verslavingsproblemen en psychische problemen vaak samengaan. Dit leidde tot de conclusie dat verslaving niet als probleem van openbare orde benaderd moet worden, maar als psychisch probleem.

Op de wandeling terug naar het metrostation-het was mooi weer- besloten we dat de beluisterde informatie wat bredere aandacht verdient.

Ernest Smit



**strip**

F. W. W. 1994



# [gedicht]

## column]

### Verzorgingstaat aan vernieuwing toe

Het is niet mijn gewoonte om op deze plaats een wetenschappelijk betoog te gaan houden over een zo vaag onderwerp als "de verzorgingstaat". Als je aan een Rotterdamse dakloze vraagt wat dat is, krijg je vanzelf de vraag of je een beetje normaal Rotterdams wil praten.

Ik kan er niks aan doen dat de middenklasse van deze maatschappij dat begrip heeft verzonnen, om de discussie schijnbaar gewichtig te doen lijken.

En gebruik het daarom ook maar even omdat veel mensen dan weten waar het over gaat.

Op dat gevaar af, wil ik het over die verzorgingsstaat toch maar even hebben, want in financiële termen gezien gaat het over niks. Grofweg de helft van alles wat we met elkaar produceren wordt vandaag in Nederland in dat kader besteed aan verschillende hulpverlenende instanties en organisaties. Daarmee vertel ik op zichzelf niks nieuws.

Wel is nieuw dat de vraag actueel is of en in welke vorm dat zo blijft. Een gezaghebbend wetenschappelijk instituut als het Centraal Planbureau, die de regering adviseert, gaf daarover pas een rapport uit. Toevallig of niet, gebeurde dat precies op het moment dat Balkenende en diens kornuiten de verzorgingsstaat met hun Nederlandse bezuinigingsvoorstellen verder begonnen uit te kleden. Het Planbureau kijkt met de rapportage vooruit naar 2040 en doet dat vanuit een Europese invalshoek. Kern van het verhaal is dat er gekozen moet gaan worden en dat de concurrentiepositie van de Europese staten het nodig zou maken in te grijpen in het niveau van de voorzieningen. Niet een verhaal waarbij je een vrolijk gevoel krijgt.

Nu wil het geval dat ik altijd al een haat-liefde verhouding gehad heb met die verzorgingsstaat. Als patiënt van een ziekenhuis vroeg ik me vaak af waarom ik zoveel hulp krijg en waarom ik daar nooit een rekening van te zien krijg, laat staan zou moeten betalen. Ik vond dat vreemd. Bij de bakker krijg je het brood toch ook niet voor niks vanwege die mooie blauwe ogen? De kern van mijn kritiek is dat een instelling vanuit hulpverleningsoptiek bijna altijd de cliënt beoordeelt zonder rekening te houden met het vraaggestuurde denken. En ik geloof er niets van dat het belang van zo'n instelling en mijn belang altijd vanzelfsprekend en automatisch samenvallen.

Wat bijvoorbeeld te doen als ik in plaats van peperdure medicijnen meer levenskwaliteit zou menen te hebben door verstrekking, voor hetzelfde geld of zelfs minder van, zeg eens, 100 pakjes Marlboro? Mag ik dat dan zelf uitmaken of ben ik verplicht de voor mij (schijnbaar?) 'gratis' voorgeschreven medicijnen te aanvaarden? Natuurlijk, in wezen gaat het om de vraag welke mate van zelfbeschikking ik als individu nog heb overgehouden. Dat is overigens iets heel anders dan egoïsme of zo. Wat ik maar wil zeggen is, al die gegarandeerde zorgverlening heeft de mensen soms goed beter gemaakt in lichamelijke zin, maar naar mijn idee de eigen vrijheid, die deel uitmaakt van het psychologisch welzijn van de mensen, in de knel gebracht. Ik hoop dan ook dat bij het maken van verdere rapporten over de toekomst van hulp en zorg voor iedereen vraagpunten van welzijnsverdeling, waaronder de mogelijkheid tot meer ruimte voor eigen keuze van de patiënt zullen worden meegenomen, zonder dat daarmee afbreuk wordt gedaan aan risicosolidariteit. Anders is misschien de trieste conclusie dat een volledige vrije krachtenspel van vraag en aanbod daaraan beter tegemoet komt.

Waarom gun ik die eventuele waarheid nou niet aan de liberalen in de natiestaten van Europa?

Cor Noordegraaf / [denkraam@basisberaad.nl](mailto:denkraam@basisberaad.nl)

Wit  
niet zwart  
maar wit  
niet wit  
maar zwart  
dwangmatige nacht  
nacht zonder licht  
geen licht  
geen maan  
geen sterren  
geen warmte  
of  
houden van  
geen liefde  
geen bestaan daarvan  
wit  
een beetje wit  
maar bang  
dat ik zonder(wit)  
zou komen te zitten  
die ander heeft nog wel  
bang worden  
voor de trek  
het gek worden  
het verlangen  
de afgunst  
de strop  
en dat alles  
verborgen  
en  
iedere dag zeggen  
ik stop

*Liesbeth Vollemans*

# Een cadeautje van de Sint

1997 was een heel enerverend jaar voor mij. Na een opname in een crisiscentrum en een rustoord, kwam ik uiteindelijk op 5 december terecht op afdeling 21 van het PC Joris te Schiedam.



Op vrijdagochtend moest ik me melden en viel meteen met mijn neus in de boter; het was Sinterklaasfeest en de Sint had, hoe aardig, ook een cadeautje voor mij. Ik voelde me echter heel onwennig, want het was mijn eerste opname in een PC. Gelukkig was er een man op dezelfde afdeling, aan wie ik van alles kon vragen over het reilen en zeilen. De Sint had net zijn kont gekeerd of ik wist niet hoe snel ik weg moest komen, richting huis met de belofte om me op zondag weer te melden. Op zondag wilde ik echter niet terug en melde me af. Wie nam de telefoon aan op de afdeling? Mijn medepatiënt, die ik had leren kennen die vrijdag ervoor. Op maandag met lood in mijn schoenen weer terug. Toen leerde ik mijn afdelingsgenoten wat beter kennen en 's avonds werd het zelfs gezellig, zo onder elkaar. Om 24.00 uur werd iedereen geacht om op bed te liggen,

maar een uur later zat ik weer beneden in de huiskamer en daar zat Mart, de man die me had opgevangen die vijfde december. We raakten aan de praat en op die manier kwam ik er achter dat hij vroeger, toen ik kind was, gedurende tien jaar mijn buurman was geweest. Nu, na 16 jaar, zagen we elkaar terug. Toeval? Precies twee weken nadat we elkaar leerden kennen, beseften we dat we verliefd op elkaar waren geworden. We probeerden het niet al teveel te laten blijken op de afdeling, maar op een dag werden we door mijn begeleidster op het matje geroepen. Ze vond het geen goed idee dat er een romantische band ontstond tussen Mart en mij. En er waren er nog meer die het niet zagen zitten, want ja, je bent niet voor je zweetsokken opgenomen en het is niet de bedoeling dat je elkaars hulpverlener wordt. Wat we niet allemaal voor onze kiezen kregen! De meeste waren er van overtuigd, dat onze relatie geen stand zou houden, want dat was tenslotte de "ervaring" van onze behandelaars en verpleegkundigen, maar we hielden vol en gingen ervoor. Op eerste kerstdag werd mijn vader 50 jaar en ging ik naar huis om ook mijn familie op de hoogte te stellen van mijn relatie en ook zij waren in het begin niet echt enthousiast te noemen. Maar voor het eerst in mijn leven hield ik voet bij stuk en ging op tweede kerstdag terug naar de kliniek, naar Mart en ons kerstmaal. We zaten met een aantal mensen kerst te vieren die hier totaal niet voor in de stemming waren, maar verliefd als we waren, konden we gelukkig samenzijn. Toen 31 december er aan kwam ging ik als vanzelfsprekend naar mijn ouders

toe. Mart zou Oud en Nieuw vieren bij zijn zus en ik zou hem daar bellen. Nog nooit heeft het zo lang geduurd voordat het middernacht was! Op 1 januari vroeg in de ochtend ben ik als een race-eend naar de kliniek gegaan om Mart te knuffelen. We hebben tegen onze medepatiënten en het personeel gewoon verteld hoe het tussen ons zat. Maar nu het bekend was, moest Mart er uit. Samen op een afdeling kon niet en beetje afstand zou goed doen volgens de begeleiders. Mart trok in mijn woning. Op 5 januari 1998 woonden we officieel samen, precies 1 maand na onze ontmoeting. Ik wilde natuurlijk ook uit PC Joris weg, maar ik moest nog eventjes blijven om mijn behandeling af te maken. Op 7 april was ik een week over tijd en deed ik een test op mijn kamer; en ja, ik was zwanger! Ik heb een dansje van blijdschap gedaan en voor mezelf al besloten dat ik, ondanks wat iedereen zou zeggen, het kindje wilde houden. Tijdens een wandeling door het park heb ik het aan Mart verteld en die was, van blijdschap, door het dulle heen! Meteen heb ik mijn arts en het personeel op de hoogte gesteld van mijn zwangerschap. Als ik blij was, waren zij het ook, vertelden ze me heel voorzichtig. Maar toen wilde ik stoppen met mijn medicatie, want ik wilde geen enkel risico nemen en mocht er zes maanden over doen, maar ik stopte binnen drie dagen. Ik dacht dat ik door een hel ging; de baby hield mij op de been. Ik had hallucinaties en angst-aanvallen; het maakte me alleen maar sterker. Naar de verloskundige gegaan en die vertelde ons dat ik was uitgerekend en het is echt waar: op 5 december, dus exact een jaar na onze ontmoetingsdatum! Toen ik 11 weken zwanger was kregen we voor het eerst onze baby te zien op een echo -zo'n mooi moment- en met 20 weken wisten we dat we een dochter zouden gaan krijgen. Mart was zó trots dat hij op zijn

sokken door het ziekenhuis liep!  
Sinterklaas ging voorbij en op 16 december 1998 kregen we onze dochter Louella. Een blakende baby van bijna 8 pond! Op Valentijnsdag vroeg Mart mij ten huwelijk en we zijn op 22 september getrouwd. Ik was toen zes weken zwanger van onze tweede dochter Dorinda, die op 28 maart 2000 werd geboren. Ook een gezonde meid van zes en halve pond.

Al met al hebben feestdagen voor ons een diepere dimensie en betekenis gekregen en is de opname in december 1997 een schot in de roos voor ons geweest, want nu bijna 6 jaar later zijn we nog steeds gelukkig met elkaar waarvan 4 jaar getrouwd en 2 dochttertjes rijker!

5 december komt er al weer gauw aan, dus gaan we samen lekker uit eten!

Daar hebben we nu een traditie van gemaakt. Dan staan we weer stil bij hoe we er toen aan toe waren en hoe trots we zijn op hetgeen we hebben bereikt. Natuurlijk kennen wij ook onze ups en downs, maar door begeleiding maken we het goed. Ik ben heel blij met mijn "functie" als fulltime -mama en Mart doet heel veel voor ons gezin, maar ook voor anderen binnen de GGZ als voorzitter van de cliëntenraad. Er is nog zoveel zin en onzin te bestrijden omtrent patiënten en daarom wil ik ons verhaal met iedereen delen om een hart onder de riem te steken. Volg je intuïtie en niet altijd de "goedbedoelde adviezen" van je behandelaar, want dan zou je misschien een vergissing maken, waar je spijt van krijgt. Immers, als wij hadden gedaan, wat ons "geadviseerd" was, dan had ons gezinnetje niet bestaan. Namens ons viertjes wensen we iedereen heel veel geluk en warmte toe voor de komende feestdagen en hoe je je ook voelt, weet dat je niet de enige bent en dat ook jouw leven weer een positieve wending kan krijgen.....

Lucia Creemers

# [Denkraam in 2004]

## Hoe gaat het er uit zien

**Zonder lezers geen blad.**

Omgekeerd is het natuurlijk ook waar.

Mede dankzij de lezers die, gevraagd en ongevraagd, kopij blijven aanleveren kunnen de redactieleden Denkraam maken.

Wij zijn ook blij met alle gedichten, ook al kunnen ze niet altijd direct geplaatst worden, we zijn er zuinig op en koesteren ze als kleine juweeltjes.

Meer ruimte gaan we gebruiken voor "eigen ervaringen" voor iedereen die tot de doelgroep behoort.

Af en toe zullen we ook "anderszins" deskundigen uitnodigen een bijdrage te leveren.

**In 2004 zullen er drie themanummers verschijnen.**

Het eerste themanummer gaat over psychoses.

Heb je zelf een psychose gehad en wil je deze ervaring aan ons verwoorden? Is een van je naasten schizofreen? Hoe ga je daar mee om en met jezelf in die situatie? Hoe zit het met pillen en andere therapie?

Of gebruiken we deze termen vooral om iemand die afwijkt van de "norm" in een hokje te stoppen en is de hele wereld gek?

In het tweede thema komt de jeugdzorg uitgebreid aan bod.

Tot nu toe een "stiefkindje" geweest ook bij ons.

Dus jongeren van Maaszicht, de Plataan, t'Fjord e.d. en jongeren die hier niet in beland zijn: klim in de pen en vertel.

**In het begin van het jaar zullen we ook een enquête formulier bijvoegen.**

We willen nu ook weten wat de "zwijgende meerderheid" onder jullie van de krant vindt. Sluit het al dan niet aan bij de verwachtingen, te elitair? Of juist te platvloers?

Wat mis je? Wat vindt je onzin? Of wordt er gezwegen omdat Denkraam jullie niet bereikt. Staan er misschien nog een paar dozen Denkraam ergens op een kantoor die over vele jaren als curiosa weer opduiken?

Redactie "Denkraam", Postbus 21078, 3001 AB Rotterdam  
Telefoon: 010-4665962, E-mail: denkraam@basisberaad.nl

De redactie krijgt regelmatig brieven binnen van haar lezers met ontroerende en persoonlijk getinte verhalen. Dat doet ons goed. Want dan weten we waarvoor we schrijven. Bedankt lieve lezers. Hier een keus uit de laatste brieven die wij jullie niet willen onthouden.

## Hallo redactie

Allereerst wil ik jullie bedanken voor het weer plaatsen van mijn gedicht "De enige Wens".

Voor mij is het een teken dat ik tel. De reden waarom ik dit zeg (schrijf) is dat ik al jaren bezig ben mijn schrijven aan de man te brengen. Wat mij tot voor 2 jaar niet gelukt was, maar mag ik een van de gelukkigen zijn die nu wel gehoord wordt, mag ik nu spreken en vertellen. De laatste tijd gaat het niet zo goed met mij. Steeds vaker terugkomende en nieuwe klachten en obstakels,

maar ja, ik zal doorgaan want ik wil wat bereiken in het leven. Vandaar dat ik me uit in het schrijven van mijn gedachten en ervaringen die ik tot nu toe tegen ben gekomen.

Sinds kort heb ik een nieuwe vriend. Wat een hele ervaring apart is. Maar ik vind het te gek. Maar om terug te komen op het schrijven, wil ik jullie hier hartelijk voor bedanken voor het plaatsen van mijn gedichten:

"Niemandskind" en "De enige wens". Daarom als dank en mogelijk tot plaat-

sing het volgende gedicht. Dit gedicht is het allereerste gedicht wat ik geschreven heb toen ik ziek werd.

Ik zou als jullie dat willen een keer langs kunnen komen en jullie wat meer van mijn schrijven te laten lezen en horen. Daarom kunnen jullie me altijd bellen of schrijven.

Groetjes en misschien tot gauw,

*J. Vriendwijk*

## [gedicht]

Eindelijk  
Eindelijk niet meer alleen  
Alles kun je delen.  
Het kan je nu wel niet wat schelen.  
Niets meer te verliezen.  
Het is nu tijd zorgvuldig je pad te kiezen  
En denk goed na welke kant, je opgaat.  
En praat, praat, praat.  
Want wie zwijgt, krijgt levenslang

*Redactielid Judith Vriendwijk*



# Wat de maand december betekent voor mij

Voor mij is het een donkere, lange en saaië maand. Een maand vol met valse sentimenten rond de kerstdagen en KOOPWOEDE. Om met het laatste te beginnen: ik bepaal liever zelf, wanneer ik een geliefde of een partner een cadeau geef. Het tegen elkaar opbieden, wat de prijs van cadeaus betreft, staat me tegen. En wat, als je alleen bent en niemand hebt om een cadeau aan te geven. En dus ook geen cadeau kunt verwachten. Juist op 5 december zou er 's avonds een mogelijkheid moeten zijn om aan de gevolgen van de greep van de commercie te ontsnappen. Geen alternatief St. Nicolaas feest, maar een normale gezellige

avond, samen met lotgenoten.

Misschien staat een DAC (dag activiteiten centrum) hiervoor open.

Wat Kerstmis betreft: geen kerstliederen, geen kerstbomen. Voor mijzelf zal ik die dagen zeker niet meer en anders eten als op andere dagen en evenmin meer drinken. De 2e Kerstdag zal ik naar een museum gaan, om iets te doen aan mijn culturele opvoeding. Als er op een van die dagen een DAC open is, zal ik er zeker heengaan.

Wat Oudejaarsdag betreft: de avond kom ik zeker wel door. Voor mij geen oliebolletjes of appelflappen, wel radio

luisteren, T.V. kijken, misschien een boek lezen. Na middernacht proberen familie & vrienden te bellen.

Ik ga zeker geen goede voornemens maken: daar komt meestal niets van terecht. En ik heb niet de illusie, dat ik mezelf nog kan veranderen. En op Nieuwjaarsdag is het grootste leed gelukkig geleden en ga ik op de oude voet verder, een onzeker jaar tegemoet. Zoals alle jaren onzeker zijn. Voor de Kerst maakt iedereen zich druk om alleenstaanden. Ik vraag mij af, waarom dat niet op andere dagen gebeurt.

*Koos Bijlholt*

---

## Hoe vind ik een relatie

Op 23 februari 2000 overleed mijn vriend Peter. Onze relatie was op die dag precies 17 ½ jaar oud of jong. Na circa 1 ½ jaar heb ik contact gezocht met contactbemiddelingsbureau Kloos/Samen. Omdat bij Kloos/ Samen weinig mannen staan ingeschreven die een man zoeken. Heb ik me niet laten inschrijven. Wel heb ik me laten inschrijven bij Oud Roze. Een contactbureau voor homo's van 40+. Twee brieven mocht ik ontvangen. Twee bezoekers heb ik gehad maar het klikte niet. Daarna heb ik contact gehad met een oudere man, met wie ik zat te praten op een bank in het Kralingse Bos. Hij is 1 keer bij mij geweest en ik 2 keer bij hem. Toen ging hij 5 maanden naar een camping. Ik trof hem weer in het bos en hij vroeg mij, hem te bellen. Dat deed ik en hij nodigde me uit voor een bezoek op dinsdagavond. Maandagmorgen sprak hij in op mijn antwoordapparaat: "Ik ben morgen verhinderd, ik bel je nog wel". Dat moet hij nog steeds doen.

Een iets jongere man heb ik leren kennen in de Laurenskerk en op de Soos 50+ van het COC. (cultureel ontspannings centrum) Ook deze keer ging het initiatief van hem uit.

Hij is 1 keer bij mij geweest. Daarna, als ik hem belde, had hij steeds andere uitvluchten.

Dat is dus ook niets geworden.

In augustus 2001 heb ik een jongere man ontmoet op het naaktstrand in het bos. Sinds dit jaar hebben we elkaars telefoonnummers. Hij heeft mij 1 keer gebeld.

Een kroegtijger ben ik niet, dus in een café zal ik de ware niet zoeken. Evenmin ga ik vaak naar de sauna. Ik heb het idee, dat zowel café als sauna goed zijn voor eenmalige contacten.

Misschien moet ik eens contact opnemen met een relatiebureau in Zaandijk. Of zelf een advertentie plaatsen. Of moet ik het overlaten aan het toeval! Wens me maar veel succes.

*Koos Bijlholt*

---

## [gedicht]

**Gericht op het zicht,  
is de wens om te vinden  
een vrouw, omhuld in licht,  
als overgebleven de vrienden  
mij laten in de levensbaten.  
De verloren rijkdom beschijnt  
het gezicht van het armoedig laten  
maar vindt zich in diegene die kwijnt  
terug als een vraag niet te haten.  
Wat het belang van het zelf omlijnt  
laat in het gelaat van iemand  
zich schetsen op een dienstige wand.**

*Christian Dogterom*



## Foto-impresie van 1 jaar Denkraam

Cliënten en zorgaanbieders zijn het tenminste over één ding roerend eens. Zij kunnen domweg niet zonder elkaar. Zoals voorzitter Fred de Zoete van de Centrale Cliëntenraad van de GGZ Groep Europoort dat onlangs ook memoreerde. Zonder cliënten zijn er geen werkers in de zorg. Omgekeerd, zonder werkers in de zorg is er geen zorgaanbod en kunnen de instellingen die de zorg aanbieden wel sluiten. Cliënten en zorgaanbieders zijn dus tot elkaar veroordeeld. Samen moeten zij er het beste van zien te maken. En dat gaat niet zonder slag of stoot. Met name de bedrijfscultuurtjes die de diverse instellingen teisteren vragen om een grondige aanpak. Terug naar de basis heet het. En die basis is nog steeds de cliënt! Het afgelopen jaar zijn er verschillende cliëntenraden geïnstalleerd. Ook zijn er voorzitters van diverse raden gegaan en gekomen. Hetzelfde gold voor enkele ondersteuners. Nieuwe gezichten en ook nieuw elan, naar wij hopen. Een stichting als INCENTIVE laat zien hoe betrokkenheid met cliënten of deelnemers in de praktijk moet worden gebracht. Luisteren naar, als het ware in de huid kruipen van je klanten, betekent al het halve werk. De fotocollage op deze pagina's geeft een indruk van een jaar betrokkenheid met cliënten. Hopelijk is er bij jullie, beste lezers, enige herkenning.



**MIJN BREIN**  
VerBODen Voor  
onbeveiligden.



## De geboorteboom

Op de dag dat de kleine Jan geboren werd ging de vader op zoek in het bos en zocht een dennenboompje, dat evenals zijn kind, nog maar korte tijd de zon en blauwe lucht aanschouwde. En toen hij er één had gevonden, stak hij voorzichtig zijn mes eromheen, zodat er een flinke kluit aarde aan bleef zitten, en nam het mee naar huis. Hij liet het aan zijn vrouw zien en zei: "Zie vrouw, dit is ook een pasgeborene net als onze jongen. We zullen dit plantje een plaats geven dicht bij het raam en dat hij mag opgroeien net als ons kindje." De moeder lachte en zei: "Doe het man en laten we hopen dat onze jongen even sterk mag worden als dit boompje". Vader zocht een mooi plekje en al was hij klein, zijn hartje was goed en dat is evenals een mens veel waard. De zon gaf hem kracht en het jaar daarop was hij een scheut langer geworden. Toen de lente kwam hoorde hij de leeuwerik boven zich jubelen en hij dacht, wat ben ik blij dat ik zo genieten mag. Ook de kleine groeide goed op. Hij kende het boompje erg goed. Zijn moeder had hem verteld dat vader het boompje had gepoot toen hij geboren werd. Zijn vader nam hem mee aan 't handje en zei: "Je moet net zo hard groeien als hij en groot en sterk worden." Toen Jan nog maar net goed kon lopen, werd de arme vader ziek en stierf. Van nu af moest de moeder de kost verdienen voor zichzelf en haar zoontje. Ze ging uit werken, terwijl ze Jan af en toe meenam en dan weer achterliet bij een goede buurvrouw. Zij had de zorg ook overgenomen voor het boompje. Jan vond het boompje erg lief. Soms ging hij er naast staan, om te kijken of hij de boom al inhaalde met groeien. Het verschil tussen hem en de boom werd steeds groter en toen Jan een jaar of acht was stak de boom een heel eind boven hem uit. In december speelden de den en Jan samen kerstboompje. Dan hing hij zilverpapiertjes in de boom. De boom vond het wel fijn om opgesierd te worden. Jan had hem verteld dat er in de stad kerstfeest gevierd werd en dat daar de bomen opgesierd werden met zilveren ballen en kleine lichtjes. De boom zou ook wel eens zo'n ereplaatsje willen hebben. Op een dag kwam de moeder van Jan doodziek thuis. De volgende morgen bleef ze in bed en stierf. Nu stond Jan alleen op de wereld. Het huisje werd verkocht en Jan werd in een pleeggezin gezet. De kleine jongen voelde zich er niet thuis: die vrouw was zijn moeder niet, zijn moeder was duizendmaal liever. Zijn moeder zou met hem naar de stad gaan naar de

kerk om de mooie kerstboom te zien. Jan voelde zich verdrietig en eenzaam. Een paar dagen voor Kerstmis mocht Jan naar zijn geboortehuis. Hij moest het even terug zien. Toen hij dichterbij kwam zag hij iets dat een schok gaf aan zijn hart. Twee mannen waren bezig zijn boom om te hakken. Jan liep op ze toe en riep: "Dat mogen jullie niet doen, dat is mijn boom!" De mannen kenden het jongetje niet en lachten hem uit. Jan huilde, nu hadden ze zijn geboorteboom omgehakt en de mensen in de stad zouden hem nu bezitten en hem optooien tot kerstboom. Jan ging zitten in de sneeuw en liet zijn tranen de vrije loop. Hij strompelde terug, maar toen het kerstmis was sloop hij het huis uit. Hij wilde naar de stad. De oostenwind blies fel, zodat hij af en toe zijn verkleumende handen naar zijn oren moest brengen, omdat die zo tintelend koud werden, maar hij hield moedig vol. De lichten kwamen al nader, weldra zou hij zijn kerstboom kunnen zien. Eindelijk bereikte hij de eerste huizen van de stad. Hij sloop door de straten en zocht en zocht. En ja hoor: hij herkende zijn eigen boom. Gouden en zilveren ballen en draden maakten hem tot een lust voor de ogen en honderden lichtjes gaven hem een glans, alsof hij zo uit de hemel was neergedaald. Hij was moe en voelde zich ziek en ging zitten in de sneeuw. Zijn handjes waren bevroren en deden pijn: "O, wat mooi," dacht Jan, "zou het in de hemel ook zo mooi zijn?" Hij sloot zijn ogen, want het genot van licht en geluid tesamen was hem te machtig; hij voelde zich als weg gedragen, hij zweefde; Toen werd ineens het licht dat van de kerstboom kwam, duizendmaal sterker en vulde de gehele ruimte tussen de hemel en de aarde. En uit de verte naderde een gedaante en die de handen naar hem uitstreckte. "Moeder, moeder" riep Jan en hij snelde haar tegemoet. Zijn voeten klommen tegen de lichtstralen op. Eindelijk had hij haar bereikt. Zij sloot hem in haar armen en voerde hem mee naar het eeuwige licht. De kerstboom zag hoe zijn kleine vriendje in de sneeuw lag met een glimlach om zijn lippen. "Hij zal daar sterven." Dacht de boom, "en dan moet ik ook sterven, want ik ben zijn geboorteboom". Hij zag hoe de lichtjes kleiner en kleiner werden en uitgebrand waren. De dominee zei amen. Dit is het begin en het einde. En de boom voelde zich moe en zwak en een huivering voer door zijn naalden alsof de dood hem had aangeraakt. Maar één ding wist hij, de kleine jongen was gelukkig met zijn ouders weer verenigd voor eeuwig.

*Miny Warman-Martens.*



'Het enige wat ik nog over heb, is een foto van m'n vader' - foto: Jan B. Burger



'Zo lust ik ze wel' - foto: Jan B. Burger

'Ooit was ik één van jullie, nu sta ik hier' - foto: Jan B. Burger

## Een ex-blauwe maandag op het Metrostation

Theatergroep "Kunst=zinnig" speelt de sterren van het stationsdak

Op 17 september werden we in de vroege avond verwacht om wat later bleek een indrukwekkende theatervoorstelling mee te mogen maken. De theatergroep speelde haar derde voorstelling: "Under cover". De groep, opgericht door Nora Storm speelde in de hal van Metrostation Wilhemina-plein de ruwe wekelijkheid na. De koffie smaakte zodanig dat je er veel zin in kreeg met koffie en al verwachtings-

vol naar de bühne te lopen. Na een toelichting was het dan de tijd waarin er theater gemaakt ging worden. De spelers waren allen ex-alcoholisten, in tegenstelling tot andere jaren die benut werden om drugsgebruikers in de schijnwerpers te stellen. De verhalen die werden voorgedragen en gespeeld werden waren in werkelijkheid beleefd door deze mensen. Het prachtige was dat ondanks moeilijke-

den zoals de ziekte van Korsakov deze levensstories aangrijpend werden gespeeld. Droevige en verheugende gebeurtenissen werden met gebruik van de ruimte aantrekkelijk weergegeven.

Om te besluiten mag ik u mededelen dat deze theatervorm en uiting een echte aanrader voor de komende jaren is als u het wilt bezoeken. De eer en hulde gaat tenslotte uit naar de spelers die wat de redactie betreft een juweel bijeengeslepen hebben.

*Christian Dogterom*

# Snel geld verdienen? Word dan **geen** katvanger!

Sinds enige tijd zijn er steeds meer katvangers actief. Ik snap best dat niet iedereen weet wat katvangers zijn. Het zijn geen mensen die katten vangen.

Het zijn mensen die op een slinkse manier proberen rijk te worden van de ellende van een ander. Omdat de wet steeds strenger wordt. Per 1 januari 2004 wordt de wet werk en inkomen van kracht. Dat wil zeggen dat iedere euro die je bij verdient bovenop je uitkering je gelijk moet inleveren. Katvangers spelen hier handig op in. Het probleem is vaak dat je niet aan de buitenkant kunt zien of iemand slechte bedoelingen heeft. Katvangers zien er vaak goed verzorgd uit. Ze rijden steeds rond tussen het centraal station en de Pauluskerk en toeteren. Zeker tussen 16.00 uur en 17.30 uur. Op dit tijdstip zijn veel dagactiviteiten - en opvangcentra's gesloten. Er is dan weinig toezicht op straat. Als de katvanger denkt dat jij wel iets ziet in een extra geldbedrag zal hij je vragen een auto op je naam te zetten, of een dure computer aan te schaffen. Vaak is het dat na verloop van tijd de boetes binnen komen. Die jij niet kan betalen, moet jij gaan zitten voor iets dat je niet gedaan hebt. Als de katvan-

ger door rood licht rijdt is de boete voor jou. Want jij bent verantwoordelijk voor alle dingen, die er met de auto gebeuren. De katvanger rijdt door na een dodelijk ongeval en jij bent verantwoordelijk. Het is heel erg lastig om ervan af te komen. Ga in elk geval altijd aangifte doen. Ik heb een slachtoffer van katvangers bereid gevonden om zijn verhaal in denkraam te vertellen.

## **Wat is je naam?**

Mijn naam is lange, staartje.

## **Kun je vertellen wat katvangers zijn?**

Katvangers zijn mensen die auto's op naam zetten. Dit voor vrijwaring voor de eigenaar van de auto. Lange, staartje dacht dat dit belastingtechnisch een voordeel zou opleveren, dit blijkt niet te kloppen.

## **Hoeveel geld verdien je voor een auto op naam?**

Staartje vertelt dat het bedrag tussen de twintig euro en vijf en dertig euro ligt.

Dit bedrag is per auto. In de tijd van de gulden was het volgens staartje vijf en dertig gulden.

## **Is het mogelijk er ooit weer vanaf te komen?**

Staartje zegt, het kan maar het kost een hoop rompslomp en ellende om weer van de auto's af te komen. Ook heb je veel last van de politie, jij bent namelijk verantwoordelijk voor wat er met die auto gebeurt. Verkeersovertredingen zijn voor jouw kosten.

## **Wat raad je iemand aan die het slachtoffer van katvangers is geworden?**

Staartje zegt: doe aangifte bij de politie. Wees eerlijk tegen de politie en zeg dat je een katvanger bent geweest. Ook is het verstandig de auto als gestolen op te geven. Schakel altijd het bureau rechts-hulp in. Dit bureau kan je helpen met juridische zaken. Ook als je geen of weinig geld hebt, kom je in aanmerking voor een advocaat.

## **Hoe is het momenteel buiten met de katvangers?**

Staartje zegt: ze rijden steeds rond en kijken of je er als een gebruiker uitziet, als ze zien dat je zwak in je schoenen staat spreken ze je aan. Als je ja zegt ga je mee naar het postkantoor, jij tekent en krijgt gelijk geld. Daarna zie of hoor je niets meer van de katvanger. Staartje, bedankt voor het interview.

Anja

---

## Kerstgedachte

Ja, ik moet eraan geloven en geloof me, ik ben niet blij. Nu moet ik over Kerst wat zeggen, is dat iets voor mij? Mag ik het zeggen? Ik ben gewoon tegen al dat eten maar ja, ieder viert 'm eigen kerst en dat mag ik niet vergeten. Of u "gelooft" of niet, het zal u niet ontgaan maar met de "kerstgedachte" vind ik het toch wel gedaan. Denkt iemand nog aan al die mensen, ook o zo dichtbij? Die ziek zijn. Verdriet heb-

ben. Eenzaam zijn en niet blij. Mensen die dierbaren verloren en treuren. Zij zullen met hun verdriet niet lopen leuren. Ook verder van huis, wat dacht u van vrede? Alleen een wapenstilstand met Kerst, daar hebben we toch niet om gebeden? En wat dacht u van kinderen die worden geslagen? Zou dat ook gebeuren tijdens de kerstdagen. Ziet u, door als dat denken, komt dit op papier maar het

zit me soms ook "Tot hier". Als we alleen met Kerst lief zijn voor elkaar is er iets niet goed.

Maar ondanks alles heb ik goede moed. Er zijn gelukkig ook nog vele fijne mensen die blij zijn, voor een ander wat doen, met kleine wensen.

Ja hoor, als je goed kijkt zie je er nog veel om je heen en dit is wat ik dan ook echt meen: Ik geniet met Kerst van alles om me heen en heus.... Hoe u geniet, het is aan u de keus....

Paulien Flooren.



**[strip]**

*Signature*

# De Nationale Dag voor de Geestelijke Volksgezondheid was zo gek nog niet!

De Nationale Dag voor de Geestelijke Volksgezondheid, op 10 oktober j.l., mag gerust een geslaagde dag genoemd worden. Het thema dit jaar was "Schizofrenie, minder gek dan je denkt". Het doel van deze dag is het onder de aandacht brengen van psychische problematiek, in het bijzonder de ziekte Schizofrenie, het bestrijden van vooroordelen en het vergroten van begrip voor de leefwereld van cliënten bij het grote publiek.

## In samenwerking met verschillende mensen

Context, Centrum voor GGZ preventie heeft in samenwerking met de BAVO-RNO groep, cliëntenraden, Ypsilon, Anoiksis, Erasmus MC en de Hogeschool Rotterdam verschillende activiteiten georganiseerd in Rotterdam en op de Zuid-Hollandse eilanden. Zo werd de film "a beautiful mind" op een aantal locaties vertoond. De hoofdpersoon van deze film blijkt aan de ziekte Schizofrenie te lijden. Op een indrukwekkende manier kom je hier als kijker achter en vallen de puzzelstukjes op zijn plaats. In Trefcentrum Wi Masanga was de opkomst hiervoor bijzonder hoog evenals de positieve reacties nadien. Op de andere plaatsen bleef het bezoekersaantal achter bij de verwachtingen.

In bibliotheek Vreewijk is een tentoonstelling van kunstwerken gemaakt door cliënten en in diverse andere bibliotheken waren speciale tafels ingericht met informatie over schizofrenie.

Op de Hogeschool Rotterdam zijn ook verschillende activiteiten georganiseerd. De 'Samenspraak' werd druk bezocht door studenten, docenten en medewerkers van het Basisberaad GGZ.

Gespreksonderwerpen waren vooral vooroordelen over de ziekte, maar ook spiritualiteit en sociale aspecten zijn aan bod gekomen.

De mensen van het straattheater hebben getracht veel publiek te bereiken door het centrum van Rotterdam in te gaan. De reacties waren wisselend; het bleek lastig om mensen even stil te laten staan en meer te vertellen over schizofrenie.

Een absoluut succes was het gastcollege dat verzorgd werd door een ervaringsdeskundige van Anoiksis aan eerstejaars studenten van de studie 'Beleid & Management gezondheidszorg' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. De zaal was muisstil; iets wat niet zo heel vaak voorkomt.

Al met al blijkt dat de beste manier om meer begrip te kweken, het directe contact met ervaringsdeskundigen is!

## Nationale Dag voor de Geestelijke Volksgezondheid 2004

Het Nationaal Fonds voor de Geestelijke Volksgezondheid (NFGV) stelt elk jaar het thema van de dag vast. Op dit moment is nog niet bekend welk thema in 2004 centraal zal staan. Rond de maand mei/juni wordt dit meestal bekendgemaakt. Context zal in ieder geval weer van de partij zijn om samen met andere mensen en organisaties uit de regio activiteiten te organiseren om het thema meer bekendheid te geven bij het grote publiek.

Mocht u hierover van gedachten willen wisselen, of heeft u hier vragen over, dan kunt u terecht bij de Cliëntenvoorzitters van Context, Katja Tullemans en Wendelien Lucie, telefoonnummer 010-49 33 555 of via de e-mail: [k.tullemans@context-ggzpreventie.nl](mailto:k.tullemans@context-ggzpreventie.nl) of [w.lucie@context-ggzpreventie.nl](mailto:w.lucie@context-ggzpreventie.nl)

# [raadsel!?!]

## Hoe heet dit object?

Oplissing vóór 19 januari 2004 naar:  
Redactie Denkraam, postbus 21078, 3001 AB Rotterdam.  
Of via e-mail: [denkraam@basisberaad.nl](mailto:denkraam@basisberaad.nl)



# DAC's ontmoeten elkaar

Het was zover, de dag begon koud maar zonnig met een lichte oostenwind. De bus stond zo een beetje aan de andere kant tegenover café Engels. Arie Harthoorn stond te zwaaien met een tasje; in zijn eentje wel te verstaan. Een vlag was beter zichtbaar geweest, alhoewel..... wie loopt er nu graag met vlaggetjes?!



Benno van de Pas - foto: Michiel van Gog

We hebben nog 10 minuten op mensen staan wachten. Niemand kwam er meer bij dus togen wij op naar dagcentrum Vlaardingen. Haalden daar een aantal mensen op en terwijl de bus weer reed, spraken wij ondertussen over de onderlinge verschillen in de cliëntenraden, daar eenderde van de passagiers uit leden daarvan bleek te bestaan. Tenslotte bereikten wij in Spijkenisse het DAC On(t)spand(t); alwaar men op ons zat te wachten met limonade en koffie, gratis en in ruime mate voorhanden, op deze ontmoetingsdag. Na een korte koffiepauze kwam Liesbeth, een zeer enthousiaste vrijwilligster, ons ophalen voor een rondleiding, met zeer grondige uitleg over de gang van zaken en alle mogelijkheden welke dit DAC te bieden heeft. Zeer onder de indruk van al dit moois namen wij weer plaats voor de

serieuze kant van de dag, namelijk de uitleg van Fred de Zoete en met name Benno van de Pas, over indicatie stelling voor dagactiviteitencentra. Een zeer lang en ingewikkeld verhaal volgde over de verschillende geldstromen in de zorg. Uiteraard komt het erop neer dat er een soort bezuinigingsmaatregel te verwachten valt. Inclusief passen voor alle DAC's om zogenaamde 'functionele' kosten zo goed mogelijk beheersbaar te houden. Niet alle DAC's zijn ervoor



Kijk eens hoe ontspannen(d) ik ben - foto: Michiel van Gog

om politie agentje te spelen, maar gezien de al ingevoerde huidige praktijk om naar van alles en nog wat te vragen, bij binnenkomst in een DAC. Inclusief sofi- en ziekenfondsnummer, zoals vanuit de zaal weerklonk. Bij weigering hiervan, om binnengelaten te worden,



Na een zwaar debat even tijd voor gekke bekken - foto: Michiel van Gog

ontstond er terechte ergernis bij de helft van de aanwezigen. Hier en daar werd er dan over subsidies gesoebat, maar feit is dat de zogenaamde laagdrempeligheid gewoon wegvalt. Alles wordt in feite verengd tot een psychiatrische indicatie waarmee je toegang, door middel van een speciale pas, tot de DAC's kunt krijgen. Omdat de daadwerkelijke kosten beheersbaar gehouden moeten worden. Zoals gezegd wordt in de nieuwe A.W.B.Z. wet die op 1 april 2003 is ingegaan. Het is geen grap! Vanuit de zaal werd gereageerd door te stellen dat er door de cliënt gë-mancipeerd moet worden en dat er een motie of reactie naar de politiek toe moet, b.v. in de week van de psychiatrie.

Ooit zijn de DAC's op illegale manier ontstaan, om mensen die tussen de wal en het schip vallen op te vangen en we willen toch geen mensen weigeren, het moet geen geïnstationaliseerde toestand, ofwel verlengstuk in de samenleving van de inrichting worden. Toch?.....

*Trix Herfst*

# Humor in de zorg en hulpverlening

Sommige mensen denken dat je alleen kunt lachen om leuke dingen. Voor hen is humor een uiting van vrolijkheid. Veel mensen putten ook kracht uit humor. Zij bekijken nare dingen met nét iets andere ogen en zien er dan de grap van in. Humor werkt dan als medicijn en dat is precies de reden waarom de lach in de hulpverlening en zorg niet hoeft worden geschuwd.

Lachen is gezond. Wetenschappers van de lach, ook wel gelotologen genoemd, weten waarom. Als we lachen maken we achtereenvolgens adrenaline, immunoglobine en endorfine aan. Als ons lichaam die stoffen in die volgorde produceert, ontspant het zich niet alleen, maar krijgt het ook extra energie en weerstandsvermogen.

Mensen die samen kunnen lachen, vertrouwen elkaar. Grappen kunnen de angel uit een situatie halen. Goedmoedige plagerijen, waarbij beide partijen weten dat ze elkaar beetnemen, verbeteren vaak de sfeer. In die sfeer hoeft je ook niet voorzichtig met elkaar te zijn.

Cliënten ervaren vaak een afstand tussen zichzelf en de hulpverlener. Met humor kun je die afstand overbruggen, omdat humor de kortste afstand is tussen twee mensen. Voor hulpverleners maakt humor het werken plezieriger en minder zwaar. In spannende situaties kan een lach of een humoristische opmerking een bevrijdende werking en een ontspannend effect hebben. Daardoor kan er ruimte ontstaan om te kunnen huilen. Ook maakt humor ernstige zaken emotioneel beter beheersbaar. Mensen in de meest hachelijke situaties kunnen door humor hun situatie wat lichter maken. Anderzijds verliest iemand, die depressief is, zijn gevoel voor humor. De eenzaamheid, somberheid en de zwaarte zijn zo overheersend is dat er geen ruimte is voor humor. Mensen kunnen in bepaalde omstandigheden zoals stress, ernstige ziekten of een psychose, minder openstaan voor humor.

Humor is vaak subjectief. De één ziet de humor niet in van wat een ander grappig vindt. Het is daarom een kwestie van intuïtie of je bepaalde grappen kunt maken. Koste wat kost lolliq proberen te zijn, heeft een averechts effect. Sommige mensen hebben nu eenmaal meer gevoel voor humor dan anderen. Willens en wetens jezelf leuker voordoen om een ander op te vrolijken heeft geen effect. Omgekeerd is het niet goed als mensen op hun werk hun humor achterwege laten, want ook wie lacht neemt zijn werk serieus.

Voor mijzelf heeft humor op verschillende manieren een rol gespeeld. Als kind had ik snel door dat je door grappjes te maken, aandacht kreeg en geaccepteerd werd. Later gebruikte ik humor om mijn angst, onzekerheid en schaamte weg te lachen. Zonder dat ik me dat bewust was, bleek humor een overlevingsstrategie te zijn geworden. Relativering leidt dan niet tot aanvaarding, maar tot ontkenning. Toen ik in therapie op een andere manier naar mezelf leerde kijken, werd ik me hier van bewust. Omdat ik me nu rustiger voel, heb ik verwerkt en meer in mijn kracht zit, heb ik deze manier van overleven niet meer nodig. Mijn humor is gebleven, alleen ga ik er meer ontspannen mee om.

Tijdens de therapie sessies heb ik veel gehuild, maar evenzo veel gelachen. In een therapeutische relatie kan humor, mits goed getimed, weerstanden doorbreken en angst verminderen. Het vergemakkelijkt de communicatie, waardoor de sfeer meer ontspannen wordt.

*Zo weet ik mij te herinneren, dat ik nogal gespannen was voor een therapie sessie. Zonder dat ik het van tevoren had bedacht ging ik op de stoel van mijn behandelaar zitten. Mijn behandelaar speelde spontaan "het spelletje" mee en ging op mijn plaats zitten. Ik vroeg haar serieus: "Hoe is het van de week met je gegaan? Wil je er iets over vertellen?" Dat wilde ze wel en zo begon ze haar verhaal. Na een poosje schoten we allebei in de lach en hebben we de rollen, op mijn initiatief, weer omgedraaid. Ze liet mij de keus waar ik weer wilde zitten. Ik koos voor mijn oude plekje, dus ruilden we van plaats. Door deze vorm van humor kon ik meer ontspannen aan het gesprek beginnen.*

Tijdens de zware periode in de therapie gaf humor mij ook kracht. Door verkregen zelfinzicht en verwerking van traumatische gebeurtenissen keek ik vanuit een heel andere hoek tegen de dingen aan en kon ik deze in het juiste perspectief plaatsen. Humor bevorderde mijn zelfinzicht, relativeerde mijn problematiek en het activeerde mijn eigen aandeel in de therapie in plaats van lijdzaam toe te kijken. Humor heeft voor mij het effect dat het me snel in het "hier en nu" brengt en houdt. Voor mij is dat belangrijk.

Lachen en humor hebben een lage prioriteit in de zorg en geestelijke gezondheidszorg. In feite is dit wel begrijpelijk, omdat men zich niet bezighoudt met gezondheid maar met ziekte. Het personeel is zich niet altijd bewust van het effect dat humor kan hebben op genezingsproces. Als er werkelijk iets gezond is, dan is het lachen en humor. Lachen is een signaal van gezondheid. Iemand, die kan lachen, beschikt nog over mogelijkheden.

Voor toepassing van humor bestaan, een enkele uitzondering daar gelaten, nauwelijks contra-indicaties.

*Yvonne Constance*

*Gebruikte literatuur:*

*"Humor in de psychiatrie", P.J.M. van Alphen  
"Lichaam en geest", Tijdschrift PGGM  
Eigen visie en praktijk ervaringen*



*Stef en Teus, een dynamisch duo - Jan B. Burger*



*Foekje Bok van de organisatie in gesprek - Jan B. Burger*

# Vrijwilligersfeest Basisberaad

Op vrijdag 24 oktober was het zo ver. Voor het eerst in het 22- jarige bestaan van het Basisberaad werd er een feest gegeven voor de vrijwilligers, in café Calypso. Het café werd verbouwd, zo te zien, of er was sprake van modern ontwerp, dat zou ook kunnen (Ik heb geen navraag gedaan). De versiering met slingers en ballonnen en het licht van waxinelichtjes gaven de kale betonnen ruimte nog enige sfeer. Ook de kou van buiten werd niet tegengehouden. We moesten dus zelf voor de sfeer zorgen, en dat lukte wel. Een deejay en later een groep djembé-spelers zorgde voor een tropische sfeer. De palmbomen en het strand moesten we er maar bij denken. En er waren optredens: van Anja, die gedichten voorlas, van Miny Warman, een verhaal en een gedicht, en van Bart Koppenol, die een goed zanger van het nederlandse levenslied bleek. Ceremoniemeester Foekje Bok leidde alles in goede banen en bestuursvoorzitter Bert Euser mocht met een slotspeech de kaarsjes uitblazen.

*Ernest Smit.*

*Djembespelers - Jan B. Burger*



*Liefde op het eerste gezicht!! Miny en Koos - Jan B. Burger*



# We gaan vrolijk verder

In gesprek met Christian Dogterom, 36 jaar, geboren en getogen in Rotterdam, en initiatiefnemer van het kunstenaarscollectief.



Het doel van het kunstenaarscollectief is om kunst en psychiatrie bijeen te brengen. Kunstenaars kunnen van elkaar leren, op elkaar terugvallen en elkaar versterken. De kunstenaars die deelnemen aan het collectief hebben allen een achtergrond in de geestelijke gezondheidszorg. Het aanleggen van een netwerk kan mensen helpen met het proces van rehabilitatie en versterking.

Christian heeft zelf ook ervaring in de geestelijke gezondheidszorg, en is naast het kunstenaarscollectief ook actief in de cliëntenbeweging. Dit is af en toe lastig te combineren, gezien de tijd en

werk dat dit kost.

Christian probeert dit alles toch te verenigen: hij zet zich in voor de medemens en is betrokken bij de maatschappij. Deze kritische kant komt terug in zijn kunstwerken.

Christian wordt als kunstenaar soms hobbyist genoemd. Zijn droom is om professioneel te kunnen gaan werken. Christian tekent, schildert, etst en schrijft gedichten. Om zichzelf te verbeteren is hij lid van de SKVR (Stichting Kunstzinnige Vorming Rotterdam) en volgt daar een cursus grafische technieken. Verder heeft Christian

een jaar gestudeerd aan de kunstacademie. Hij experimenteert met zijn werk en is kritisch op zijn resultaat. De tekening die Christian heeft geschonken aan het Basisberaad heet 'Aichia'. Als gevraagd wordt naar de betekenis van de tekening wordt Christian serieus. "Mijn werken zijn een samengesteld beeld, waarin natuur en mens benut worden om beeldvorming naar buiten te brengen", aldus Christian.

'Aichia' is gemaakt naar aanleiding van de oliëramp aan de Spaanse kust. In de tekening komen verschillende elementen naar voren: een Portugese vrouw (Aichia), een negroïde man naar even-

beeld van George Michael, een oosterse theekan en westerse theekopjes, de nationale vlaggen van de Verenigde Staten en Japan. Dit is slechts een greep uit de elementen die zijn terug te vinden op de tekening.

Elk element heeft zijn eigen verhaal. De vrouw Aichia verwijst naar een 16e eeuwse universiteit in Portugal, waar alle religies samen kwamen. In de moderne samenleving is er vaak sprake van een opgelegde integratie. Culturen worden gedwongen zich aan te passen aan andere culturen. In de tekening wordt ook verwezen naar uitstervende culturen, en culturen die elkaar bevechten. Op de achtergrond van de tekening staat een berg met een krater er in. Dit verwijst naar de bomaanslagen van 11 september 2001 in New York.

De nationale vlaggen van de VS en Japan verwijzen naar de tweede wereldoorlog, ook een voorbeeld van culturen die met elkaar in aanvaring zijn gekomen. In de tekening wordt opgeroepen het zwart-wit denken te verminderen. Door de globalisering komen mensen in de verdrukking. Er is nog steeds sprake van discriminatie: mensen worden 'weggezet' in hun eigen cultuur. Christian benadrukt dat dit zijn eigen verhaal is. Iedereen vindt in dit schilderij zijn eigen verhaal. Als kunstenaar moet je niet je eigen verhaal aan iemand opleggen, maar mensen aan het nadenken zetten.

En wat zijn de plannen van Christian voor de toekomst? Thuis is er nog een schilderij en een tekening om af te maken. Verder wil Christian etsen gaan maken en meer met gedichten aan de slag gaan. Misschien zelfs een cursus, als de tijd dit toelaat. "We gaan vrolijk verder", aldus Christian, kunstenaar en idealist.

*Bas van Bellen*

# Overeenkomst Centrale Cliëntenraad en GGZ Groep Europoort hoopgevend

Raadsvoorzitter Fred de Zoete:

“Mijn pijp is een signaal van vrede”



*De Centrale cliëntenraad GGZ Groep Europoort. Achter: v.l.n.r. Kees van Die, Oscar Bonke, John Berken, Krijn Schenloop en Fred de Zoete (voorzitter). Voor: v.l.n.r. Hennie Veltman, Jose van Es en Tineke Hamburg*

Op donderdag 30 oktober 2003 werd in de prachtig verbouwde boerderij ‘de Oliphant’ een samenwerkingsovereenkomst ondertekend tussen de Centrale Cliëntenraad en de GGZ Groep Europoort. Onder grote belangstelling van genodigden en andere geïnteresseerde bezoekers zetten raadsvoorzitter Fred de Zoete en bestuursvoorzitter Mark Reitsma hun handtekening onder het zo pas gesloten convenant.

Even memoreren: de vier afzonderlijke cliëntenraden in het verzorgingsgebied van de GGZ Groep Europoort zijn vertegenwoordigd in de Centrale Cliëntenraad. Die vier zijn respectievelijk twee van het RIAGG Rijnmond Zuid, namelijk de Carnissesingel en de cliëntenraad Zuid-Hollandse Eilanden, de Stichting Hillevliet en de Dagbesteding en Arbeidsrehabilitatie. In de Centrale Raad komen de verschillende karakters en werkwijzen van de raden bij elkaar. In toespraken verwezen zowel Fred de Zoete als Mark Reitsma, voorzitter van de Raad van Bestuur van de GGZ Groep Europoort, naar het belang van de cliënt. Met de verwijzing naar zijn tabakspijp liet de Zoete nog wel even merken dat er in het recente verleden enkele stevige aanvaringen zijn geweest tussen de Centrale Cliëntenraad en de Raad van Bestuur van de GGZ Groep Europoort. Met zijn vredesaanbod wilde

voorzitter de Zoete duidelijk een nieuwe weg inslaan, namelijk een toekomst van samenwerking. “Doodknuffelen hoeft niet,” aldus Fred. Hij reageerde hiermee op de vriendelijke woorden die bestuursvoorzitter Mark Reitsma richtte aan het adres van de Centrale Cliëntenraad. Reitsma zag belangrijke taken weggelegd voor de Centrale raad. “Prima dat zij ons een spiegel voorhouden als het erom gaat wat de kwaliteit van zorg kan inhouden,” zei Mark. Hij wees er ook op dat het juist de doelstelling van de Centrale Cliëntenraad is om bij de instelling terug te kunnen vinden wat cliënten nou vinden, maar vooral ook willen. De Wet Medezeggenschap Cliëntenraden Zorginstellingen (WMCZ) biedt slechts een kader. Het is aan de betrokkenen hieraan invulling te geven. “Belangrijk is om te weten te komen wat er zoal leeft onder onze cliënten,” verduidelijkt de bestuursvoorzitter. In de gezellige ambiance van ‘de Oliphant’ wilde Raadsvoorzitter Fred de Zoete nog enkele woorden kwijt: “Ik – jij – wij allemaal”. Hiermee bedoelde Fred dat De Centrale Cliëntenraad en de Raad van Bestuur van de GGZ Groep Europoort niet zonder elkaar kunnen. Samen moeten ze het gaan maken.

*Ton Hensing*

gemediant

## Cocon

Samen gaan,  
Vooruit! en  
stuiteren laten we  
samen gaan vissen  
jij en ik naar  
liefde gissen in  
vijverogen

soms gaat een onder  
in een ander als  
in een waan  
Lachend samen gaan,  
Vooruit! Laten we  
samen taart eten en  
de room van elkaars  
gezicht likken!  
Jij en ik in een droom  
wonen we koele vlinders bij  
die uiteen gaan

“Wat apart”, denk ik dan verlegen...

*Irmlinda de Vries*

# Gevraagd lid werkgroep

De werkgroep Rehabilitatie van de Bavo RNO Groep vraagt een:

## Ervaringsdeskundige

De doelstelling van de werkgroep is rehabilitatie binnen de Bavo RNO Groep volgens een meerjarenplan in te voeren. De werkgroep vertaalt de algemene lijnen uit het plan in concrete activiteiten. De werkgroep vergadert eens in de 6 weken. In de werkgroep hebben medewerkers zitting vanuit verschillende onderdelen van de Bavo RNO Groep, naast rehabilitatiedeskundigen is ook een ervaringsdeskundige onontbeerlijk.

### Spreek jou dit aan en:

- \* Ben je bereid en in staat om mee te denken over de uitwerking van het implementatie- en opleidingsplan Rehabilitatie binnen de Bavo RNO Groep?

- \* Ben je bereid om je in de doelstellingen, de uitvoering en de evaluatie van Rehabilitatie te verdiepen en deze kennis kritisch in te zetten als lid van de werkgroep?
- \* Ben je bereid om vanuit de werkgroep als contactpersoon te fungeren naar de cliëntenraad?

### Werkomstandigheden:

- \* De ervaringsdeskundige heeft een vaste coach van uit de werkgroep die hem/haar ondersteunt.

### Procedure:

Heb je interesse om mee te denken binnen deze werkgroep dan kun je je wenden tot Ingrid Vellekoop te bereiken op maandag, dinsdag en donderdag, tel.nr. 010-2862500, per e-mail [I.Vellekoop@bavornogroep.org](mailto:I.Vellekoop@bavornogroep.org) of schriftelijk naar Bavo RNO Groep, Rehabilitatiecentrum, t.a.v. Ingrid Vellekoop, Franz Leharstraat 153a, 3069 MN Rotterdam. Doe dit dan vòòr 30 december a.s.

## Een lach en een traan

### NIEUWWWWW NIEUWWWWW

#### Uitnodiging voor manisch-depressieven en betrokkenen

Ervaringen kun je delen met elkaar.

Met ingang van 20 september is er een zelfhulpgroep gestart 'EEN LACH EN EEN TRAAN'.

Iedere 3e zaterdag v/d maand komen we 's ochtends van 10.00 uur tot 12.00 uur bij elkaar.

Wij komen dan bij elkaar om over deze ziekte ongedwongen praten. Om op deze manier over ERVARINGEN of ONDERWERPEN te kunnen praten en daarover eventueel te discussiëren.

De huiskamer bijeenkomsten worden gehouden in het M.F.C. gebouw in Rotterdam Zuid op de Boerhavenstraat 10 op de begane grond.

Kom jij, of jullie ook?

Koffie en thee staat klaar om 09.30 uur.

Je bent van harte welkom.

Wil je informatie dan kan je bellen.  
's Avonds vanaf 19.00 uur tot 21.00 uur  
naar Hans en Jeannette Delhaas  
Tel: 010-4847612 of 06-44412612

## [gedicht]

Op de rechterwang keert  
een mening zich om,  
als een gevoede begrenzing zich leert  
waarvan ik uitgesloten ineenkrom.

Als tot uiterste gevormd in een oogopslag,  
liggen diversen in culturen tegenover uitingen,  
als uiteengevallen in onuitgesproken aanfluitingen  
ik de sensitiviteit voor intellect aanzag.

Tegen de linkerwang, angstig bedacht,  
rust in een onmachtige kracht  
een richting in een kentering,  
als het delen de afstand draagt als een barstende vracht  
die de gezichtsnaaktheid naliet in een huivering  
als het aan mijn tijd gesponnen zijden draad hing.

*Christian Dogterom*

# Indiase Groentecurry (voor 4 personen)



## recept



In de dagen die eraan gaan komen aan overvloed van eten - zoals de welbekende rollades, kalkoenen en al het andere gebruikelijke vette voedsel waar wij ons te goed aan moeten doen- vind u hier een eenvoudig en gemakkelijk te bereiden vegetarisch gerecht. Geen vette hap en u hoeft er ook geen uren voor in de keuken te staan. Dus als u gasten uitnodigt kunt u die op uw gemak bezig houden met alcoholvrije drankjes (doe eens een keer wat anders, verras uw gasten) en een gezellig gesprek. Prettige Feestdagen toegewenst en eet smakelijk.

### Ingrediënten:

#### Specerijen:

- 2 theel. kurkuma
- 1 theel. komijn
- 1 theel. mosterdzaad
- 1 theel. fenegriekzaad
- 4 theel koriander
- ½ theel. chilipoeder
- 1 theel. gemberpoeder
- 1 theel. zwarte peperkorrels

- 450 gr. uien, gesnipperd
- 4 eetl. ghee of plantaardige olie
- 2,8 dl. gesteriliseerde melk
- 2 eetl. witte wijnazijn
- 400 gr. tomaten uit blik, met het sap gepureerd
- 1 eetl. tomatenpuree
- 2 theel. bruine suiker

- 1 theel. groentebouillon, of een ½ tablet
- 900 gr champignons, fijngesneden of gemengde groenten (bloemkool, worteltjes, aardappelen, okra)

### Recept:

- Alle specerijen, in een vijzel, fijnmalen; deze hoeveelheid moet in totaal 3 eetlepels kerriepoeder geven.
- De uisnippers in de ghee (gesmolten Indiase boter) of olie goudgeel bakken.
- De gemalen specerijen toevoegen, het vuur lager zetten en al roerend 3 minuten bakken.
- De melk en de azijn toevoegen en goed roeren.
- Gepureerde tomaten, tomatenpuree, suiker en bouillon erbij doen.
- Het mengsel aan de kook brengen,

deksel op de pan en 1 uur heel zacht laten koken.

De champignons of groenten toevoegen en in ongeveer 30 minuten gaar laten koken.

### Serveertip:

Serveer de curry met gekookte bruine rijst, chapati (plat, ongezuurd brood) en komkommer raita.

Komkommer raita: in kleine blokjes gesneden komkommer mengen met yoghurt, wat gehakte munt, mespunt chilipoeder, komijn en zout en peper naar smaak.

### Tip:

Voor de nog luieren kok. U kunt natuurlijk ook een kant en klare curry in een toko kopen. U zult daar verschillende soorten aantreffen van mild tot pittig en van zacht tot heet. Koop een curry waar u van houdt. Mocht u het niet weten vraag het aan de verkoper. Hij zal u over het algemeen op deskundige wijze adviseren.

Tenslotte voor degene die absoluut niet zonder vlees kunnen deze keer geen tip. Gebruik uw eigen fantasie maar.



## [afscheid]

In december 2002 werd Wim Kobus aangesteld als interim-directeur van het Basisberaad GGZ. En er was werk aan de winkel. Er kwam nieuw personeel, mensen vertrokken, er werd hard gezocht naar nieuwe huisvesting, er werd gewerkt aan een beleidsvisie en koers. Kortom, het was een 'gewoon' jaar bij het Basisberaad. Wim zou er voor een paar maanden zijn, het werd een jaar. Wim zou twee dagen per week werken. Wim mocht blij zijn als hij twee dagen per week niet hoefde te werken. Een greep uit wat er het afgelopen jaar is gebeurd: het werd lente: Wim ging op vakantie. Eind augustus, naseizoen: Wim ging op vakantie. En in okto-

ber: Wim ging op vakantie. Toch is Wim dit jaar aanwezig geweest. In deze turbulente tijden kwam er rust. Er kon worden gewerkt aan interne problemen. Er werd gezocht naar een nieuwe directeur. En af en toe werd er een grapje gemaakt. Zo is de hoofdredacteur van Denkraam al menigmaal ontslagen. In december 2002 kwam de eerste Denkraam uit. Nu, bij het verschijnen van de zesde nummer van Denkraam, neemt Wim Kobus afscheid. Namens alle medewerkers en betrokkenen van het Basisberaad: Wim, van harte bedankt voor je harde werken en je inzet voor het Basisberaad!