



# Denkraam



[www.denkraam.info](http://www.denkraam.info)

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 31 - maart 2008

# Colofon

**Redactie:** Irlinda de Vries, Koos Bijholt, Michiel van Gog, Natasja Schreuder, Loyce van den Berg, Ester de Bruin, Hinke Vissia, Jan W. Bijl, Tamara Vick, Gio van Beek, Peter Hersmus, Anja en Michael Siebel.

**Eindredactie:** Ernest Smit, Jan B. Burger, Martin Luycx en Bas van Bellen.

**Correspondenten:** Loyce van den Berg, Marlieke de Jonge, Peter Hersmus, Bas van Bellen, Carla Berkhof, Barry du Pree, Stephany Joy Eerhart, Michael Siebel, Maudi Maurik, Tamara Vick, Bert Aben, Martin Luycx, Natasja Schreuder, Ron Bok, Desirée Blauw en Virginia.

**Fotografie:** Michiel van Gog, Peter Hersmus, Teus van Wijk en Stephan Schmidt.

**Voorkant en achterkant:** collage van Denkraam

**Strip:** Ferry van Wing

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

**Verzendklaar maken:** Datawerk, Rotterdam.

**Distributie:** Postdienst Vredenhof, Rotterdam.

**Verspreidingsgebied:** Regio Rijnmond, de Hoekse Waard, Voorne-Putten en de Zuid Hollandse Eilanden.

**Oplage:** 2700 exemplaren.

**Redactieadres:** (ook voor een gratis abonnement)  
Postbus 21078 - 3001 AB Rotterdam  
tel: 010-7502123 / 010-4665962  
E-mail: redactie@denkraam.info  
Website: www.denkraam.info

**Deadline nummer 32: .....**  
**Verschijsning: vanaf april2008**

**Projectondersteuning:**

Teus van Wijk, Basisberaad Rijnmond  
(hoofdreducteur)  
Tel: 010 - 7502123 / 010 - 4665962  
Fax: 010 - 4660070  
e-mail: t.vanwijk@denkraam.info

'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 Basisberaad Rijnmond.

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 maart 2008

4. **In de redactie**  
Door Loyce van den Berg
6. **Wonen in de buurt.**  
Column door Marlieke de Jonge
7. **Formaat**  
Een werkplaats voor participatief drama.  
Door Peter Hersmus.
8. **Vaart in de crisiskaart**  
Verslag van de studiemiddag rond de crisiskaart.  
Door Bas van Bellen
13. **Niemand hoort de straat**  
Congresverslag. Door Barry du Pree
14. **Tel uw zegeningen**  
Door Stephanie-Joy Eerhart
15. **LETS Ruilbalie Rotterdam.**  
Ruilwinkels in Rotterdam. Door Michael Siebel
18. **De les loslaten**  
Een verhaal uit de psychiatrie. Door Maudi Mierik
19. **Verstrikt in de opruiming**  
Hoe de grote chaos te lijf te gaan. Door Tamara Vick
21. **De wereld van Bert**  
Diverse verhalen door Bert Aben
22. **GGzPlaza: meer dan een website alleen**  
Door Martin Luycx

## En verder

5. Zin en Onzin
12. DAC de roze wimpel: gepromoveerd
17. Praatje van Taatje
23. Ingezonden
25. Schaakrubriek
26. Henkie Denkie (strip)
27. Kroekjes (recept)

Voor u ligt Denkraam 31, de eerste Denkraam van 2008. We zijn enigszins verlaet met deze uitgave, hierdoor de rijkelijk late de beste wensen voor het nieuwe jaar. Wellicht kunnen we beter kijken naar wat de eerste twee maanden van het jaar hebben gebracht, en wellicht een korte vooruitblik op 2008.

Eind vorig jaar bestond Denkraam vijf jaar. Dit willen we uiteraard niet ongemerkt voorbij laten gaan. Wellicht is u dit al opgevallen op de cover. Door dit jaar heen geven we in Denkraam een kijkje achter de schermen. We laten zien hoe Denkraam elke twee maanden in elkaar wordt gezet, en redactieleden kijken terug hoe ze bij Denkraam zijn gekomen en wat hun visie is op Denkraam. We trappen dit nummer af met Loyce en het jongste redactielid Benjamin. Tevens is Denkraam begin dit jaar begonnen als uitgeverij. De eerste dichtbundel is eind vorig jaar al uitgegeven (van de hand van Natasja Schreuder), de tweede dichtbundel is al in de maak, en een derde ligt op stapel. We houden u op de hoogte!

## Openbare redactievergadering Denkraam

**Datum:** vrijdag 28 maart 2008  
**Tijd:** 10.00 – 12.00 uur  
**Locatie:** p/a Basisberaad Rijnmond  
Zomerhofstraat 80 -86 (2e etage)  
Rotterdam  
Tel: 010 – 7502123  
e-mail: redactie@denkraam.info

De redactie nodigt de lezers van Denkraam van harte uit om deze vergadering bij te wonen.

Thema van de bijeenkomst is het magazine Denkraam zelf: wat vindt u van Denkraam?  
Kom langs op vrijdag 28 maart!

Na alle nieuwjaarsborrels in januari kwam langzamerhand het 'gewone' werk op gang. Op 7 februari kwamen cliënten(-organisaties) en hulpverleners uit Zuid Holland bijeen op een studiedag rond de crisiskaart. Mensen kunnen een crisiskaart opstellen en zo regelen wat er moet gebeuren wanneer iemand in crisis raakt. De crisiskaart is al ingevoerd in Amsterdam, Rotterdam en Delft, maar op de studiemiddag gaven verschillende cliëntenorganisaties in Zuid Holland aan de mogelijkheden te onderzoeken om de crisiskaart in hun eigen regio in te voeren. Verderop in Denkraam een uitgebreid verslag van de studiemiddag.

De doelgroepambassadeurs zijn in januari naar het congres 'Niemand hoort de straat' geweest, waar dakloze mensen aan het woord kwamen. Tenminste, in de ochtend was voornamelijk de politiek aan het woord, 's middags was het woord aan mensen uit de doelgroep. "Afkicken in niet het moeilijkste punt, maar het traject wat je daarna doorloopt is doorslaggevend", zo stelden de ambassadeurs in hun presentatie. Een grote valkuil bij terugkeer naar de maatschappij is dat de meeste dakloze en verslaafde mensen schulden hebben. Werk hieraan in het traject, zo luidt de oproep. Zorg voor een passende dagbesteding, en maak gebruik van ervaringsdeskundigheid bij het proces van afkicken.

Binnenkort wordt de Week van de Psychiatrie gehouden. Ook in de regio Rijnmond zijn er diverse activiteiten. Het thema dit jaar is 'Een Andere Psychiatrie?!'. Er zijn veel vragen van cliënten in de GGz die op zoek zijn naar andere of aanvullende benaderingen in en buiten de GGz. Wat is de meerwaarde van deze benaderingen? Wat zijn ervaringen van cliënten met deze benaderingen? Is er sprake van een alternatief, dus in plaats van, of een aanvulling op de bestaande manier van werken? We houden u uiteraard op de hoogte van deze Week. In Denkraam is ook een programme bijgevoegd van de Week van de Psychiatrie in de regio Rijnmond.

Tot slot willen we nog even wijzen op onze vaste rubrieken. Onze stripheld 'Henkie Denkie' is na een korte afwezigheid weer terug. Ook hebben we een nieuwe columnist: Marlieke de Jonge. Marlieke is al jaren actief binnen de cliëntenbeweging. We zijn dan ook zeer trots dat zij een bijdrage wil leveren aan Denkraam.

De redactie wenst u veel leesplezier.

# zin en onzin

Het nieuwe jaar wordt altijd begonnen met de beste wensen. Zo ook bij Denkraam. Omdat de op de allereerste vergadering in het nieuwe jaar zo weinig mensen waren, wordt er op de tweede vergadering alsnog de beste wensen voor het nieuwe jaar gewenst. Sommige mensen hebben er echter andere ideeën bij. "Ik ben wel uitgewenst", aldus Marianne (of is het nou Petra?). Bas gaat echter nog verder: "Ik verwens alleen nog maar."

Afwassen blijkt een moeilijke taak te zijn, zelfs al is er een afwasmachine aanwezig. Na de nieuwjaarsborrel van het Basisberaad zijn de heren Burger en van Bellen zo vriendelijk om de lege glazen in de afwasmachine te zetten, het afwasblokje in het daartoe behorende vakje te doen en de machine aan te zetten. "Dit is wel zo fijn voor de mensen die morgen weer binnen komen," zo luidde de redenatie. De mensen die de volgende dag binnen kwamen en de afwasmachine wilden uitruimen, hadden er echter een andere mening over. De vaat bleek nog al plakkerig te zijn, alsof er niet goed afgewassen was. Nadere inspectie leerde dat het afwasblokje wel in de machine was gestopt, maar nog keurig verpakt in het plastic hulsje. Goed gedaan heren, dank jullie wel!

Irmlinda, redactielid bij Denkraam, is zeer behendig met het printen van brieven. Vooral als Teus bezig is met het printen van foto's, en waarschuwt dat er even niet geprint kan worden. Het levert in ieder geval een aantal brieven op fotopapier op. En wanneer Irmlinda wel kan printen levert het mooie lege pagina's op met het briefhoofd van Denkraam. Bijna net zo mooi als de printjes van Willem (straatadvocaat).

Zit Argus, onze drukker, in Beverwijk? Nee Natasja, Argus zit in Rotterdam. Kent u José nog, ex-redactielid van Denkraam, met een geweldig taalgevoel? Een avondje scrabble zorgt er in ieder geval voor dat José de woordenschat der Nederlandse taal uitbreidt met een mooi

woord: wiklik. Opperhoofd Teus keurt het woord echter af, maar José blijft volhouden dat het een écht bestaand woord is. Wat betekent het dan, José? "Kennen jullie dat niet? Ik wiklik Teus elke dag!", is haar antwoord. Laat maar José, we willen het niet weten.

Wat doet Teus eigenlijk thuis? Een woensdag ergens in januari, is de eindredactie zeer verbaasd dat Teus er niet is. Ook Michiel belt op: "ik kan Teus niet bereiken." Om circa half vier 's middags komt het verlossende telefoontje: "sorry, maar ehh...ik heb lekker liggen slapen."

Onze nieuwe aanwinst voor de redactie: Michael. Ook hij heeft een geweldig taalgevoel, zeker als het gaat om de naam van zijn vriendin. "Schrijf je dat nou met 'ie' of een 'y' op het eind?" vraagt hij aan het opperhoofd. Teus kijkt verbaasd op, zeker als Michael naar een grote tatoeage op zijn arm kijkt, waarop staat: 'Janny'.

"Ik kom zo toch niet in Denkraam?" Met deze woorden komt de andere secretaresse van het Basisberaad, Martin van B, de redactievergadering van Denkraam binnen vallen. Dat zullen we nog wel eens zien. "Ik ben eh...alweer mijn sigaretten vergeten, en eh...ik durf het bijna niet te vragen, maar mag ik een sigaret?" Dank je wel voor je bijdrage, Martin. En ja, zo kom je in Denkraam!

Michiel, onze fotograaf uit Spijkenisse, zegt af voor de volgende vergadering. "Ja, ja, je drukt je snor!" krijgt hij als spitsvondig antwoord. Michiel gaat meteen aan zijn snor voelen. Helaas had hij zich die dag geschoren.

We zijn blij dat onze fotograaf fotografeert. Zijn opmerkingen zijn namelijk van een dermate niveau dat we de gehele rubriek Zin en Onzin aan hem kunnen weiden, maar dat willen we u als lezer niet aandoen. Soms is hij echter zinnig bezig, maar dat wordt dan direct weer teniet gedaan door een ruime mate van onzin. "Waar is mijn printje nou?", vraagt hij zich af als hij het bovenste velletje uit

de printer pakt. "Oh, gewoon hier in mijn hand. Het berichtje was echter zo kort dat ik het niet zag."

Aan het einde van de dag wordt er voorgesteld een sigaretje te roken. "Oké," zegt Michiel, "zal ik dan het ramen even dichtdoen?"

Marrig komt de redactie ruimte binnen rennen, op zoek naar Irmlinda. "Ik heb bericht voor je," zo roept ze, "maar ik weet alleen niet wat!" Goed zo, Marrig, hoe warrig kun je zijn?

De crisiskaart consultants zijn druk bezig met het voorbereiden van een congres. Aan Paul de Breet (doelgroepambassadeur) is gevraagd een lied te schrijven, welke hij op een goede dag in het rookhok laat horen aan de consultants Dilva en Karen. En ze zijn onder de indruk. "Heel mooi lied," aldus Karen, "en een heel goede tekst! Maar eh, mag ik de tekst even nalezen? Ik heb het niet goed gehoord."

"Ik ben maar een keer per jaar jarig." "Oh, heb je dan maar één persoonlijkheid die jarig is?"

De trouwe lezer van deze rubriek weet dat Marianne Huis binnen de redactie is verbasterd tot Petra Muis. Alleen niet iedereen lijkt het goed te begrijpen. "Hoe heet je nou echt?" Tamara draagt bij het notuleren van de redactievergadering allerlei alternatieven aan: huis, muis, gruis, kluis, Zeus, buis, thuis...Er zijn ongetwijfeld nog meer opties, maar ja....er zijn nog genoeg redactievergaderingen.

Over onze Muis gesproken. "Wanneer ga je nou Muis computerles geven?" zo werd er aan Bas gevraagd. Zo ging het gesprek nog even door. Onze liefvallige stagiaire Aranka was echter verbaasd toen bleek dat het over Marianne ging. "Gaat het over een persoon? Ik dacht dat het ging om lessen met de PC-muis." "Ik kom uit Spijkenisse, ik weet van niks" aldus onze stagiaire Aranka. Het had net zo goed

onze fotograaf Michiel kunnen zijn, die dit zegt. En dat terwijl Aranka zich echt had voorgenomen om de week dat ze bij ons stage loopt, niks doms te zeggen. Sorry Aranka, niet gelukt. En hoe heet dat ene restaurantje nou waar het Basisberaad een keer per maand gaat eten? Iets met 'Mur' aan het begin? Juist ja, Munzur.

Over de bereikbaarheid van Denkraam gesproken: in de vorige Zin en Onzin kon u lezen dat Teus af en toe de ringtoon van zijn telefoon uit had staan. Dat doet hij dus nu niet meer. De redactie hoort nu ten alle tijden de telefoon over gaan. Alleen, waar is de draadloze telefoon gebleven? De redactie zoekt de ruimte af. Bas is nog zo slim om met zijn telefoontje naar het toestel van Teus te bellen. En ja, we horen de telefoon overgaan! Maar waar ligt hij dan? Na lang zoeken kruipen beide heren op de grond. "Hier moet hij ergens liggen." En inderdaad: gewoon voor de neus van beide heren, onder het bureau van Teus.

Uit de e-mail: "Hi John, Walter, sorry damesnamen ben ik slecht in, ...."

Op de website: "...Opgeven kan via de mail of telefonisch, vragen naar José. Vermeld uw naam, adres...". Aan de telefoon: "Ik ben op zoek naar José Vermeld." Marja, die de telefoon beantwoordt, kent haar in ieder geval niet. Naar eigen zeggen duurde het zeker een kwartier voordat het tot haar doordrong.

Bijeenkomsten zijn handig om te netwerken. Toch is dit af en lastig, ook voor de redactie van Denkraam. "De regio Midden Holland, waar ligt dat eigenlijk?" "Gewoon, in Midden Holland."

En speciaal voor alle andere collega's bij het Basisberaad die hebben geprobeerd om een vermelding in Zin en Onzin te krijgen: helaas, het is niet gelukt, maar wel bedankt voor het opvrolijken van de dag.

## Poetry in slow motion

**Soms zijn er momenten, dat ik aan mezelf denk**

**al komen die maar weinig voor.**

**Gepikt van Paul de Leeuw, maar was uit de vorige eeuw**

**Kijk ik in de spiegel en wend mijn blik af**

**Is dat nou die gozer, die zoou super intelligent was**

**en het volgens anderen wel zou gaan maken.**

**Dan schaam ik me diep; heb al 40 jaar niets betekend**

**Van krantenjongen tot iemand die in de krant stond**

**bij faillissementen. Heb toch de zaterdagoplage van het AD gehaald**

**Over de levenden niets dan goeds, wat is HET leven.**

**Is dit nu later als je groot bent en ben niet geworden wat ik vroeger wilde zijn.**

**Vroeger; tja mooi woord, alleen je koopt er niets voor.**

**Wil nu net als vroeger weer onbezorgd en open zijn.**

**Helaas hebben vadertje Tijd en moeder Natuur een pact gesloten.**

**en ikzelf gooi steeds weer de deur in het slot.**

**Teleurstellen en teleurgesteld worden; het is een 6th sense**

**Weet niet beter, maar weet nu wel dat er, ondanks heavy moodswings**

**wel een toekomst is. Mensen vragen om mijn mening en die krijgen ze ongezoeten op het bord.**

**Niet altijd prettig, ook voor mezelf niet.**

**Gelukkig krijg ik van tijd tot tijd een Electric Tooltje en ben ik weer down to earth.**

**Zo jammer, schiet al in de verdediging voor iemand boe roept en knal er wat gemene, vileine riedels uit voor het geval dat iemand het op mij voorzien heeft.**

**Moet ik vanaf, gooi mijn eigen glazen in. Soms lijkt het wel of ik het per ongeluk expres doe en soms schijnt de Duivel alleen op mijn kop.**

**Is niet zo, maar zo voelt het wel.**

**Afijn, met hulp van de Pharmaceutische Industrie en een strenge, doch rechtvaardige meesteres, krabbel ik weer na boven.**

**Deze vuist op deze vuist.**

Ron Bok



# [interview]

## **Hoe ben je bij GGZ/Denkraam terecht gekomen?**

Loyce: Via mijn moeder, zij heeft me een keer meegenomen om te laten zien waar zij werkt, sindsdien wilde ik er niet meer weg ha ha.

Benjamin: Nou, ik kom hier al sinds ik in de buik van mijn moeder zat. Ik ben er als het ware gewoon in gegroeid.

## **Wat doe je bij Denkraam?**

Loyce: redigeren, typen etc.

Benjamin: Nou voornamelijk aanwezig zijn tijdens vergaderingen, waar ik zo nu en dan ook wat laat horen als ik het ergens niet mee eens ben. En verder zorg ik er natuurlijk voor dat mensen 'ahww' gevoelens krijgen en dat ze glazig gaan kijken en glimlachen en als debielen gaan praten.

## **Wat vind je van Denkraam; mis je er iets in en wat zou je eventueel aan het Magazine willen toevoegen?**

Loyce: Ik vind Denkraam erg leuk en weet, in ieder geval op dit moment, niets wat ik zou willen toevoegen en weet ook niets wat er mist.

Benjamin: Ik vind Denkraam geweldig! En opabaas is onmin top!

## **Als je hoofdredacteur van Denkraam was, zou je dan iets willen veranderen en zoja; wat zou je willen veranderen?**

Loyce: Ja zeker weten. Als ik hoofdredacteur van Denkraam was zou ik iets héél belangrijks veranderen, namelijk: Teus weer hoofdredacteur maken, hij is daar erg goed in namelijk. (slijm slijm slijm)

Benjamin: Goh ik hoofdredacteur, zou dat kunnen? Wouw, dan zou ik de jongste hoofdredacteur ooit zijn. Zou ik dan in het Guinness book of records komen? Ohw uhm sorry ik droom even weg.

## **Hoe ziet je leven eruit? Waarmee houd je je gedurende dag bezig?**

Loyce: Gezellige drukte met hier en daar een traan (elk huisje heeft zijn kruisje). Ik ben voornamelijk bezig met mijn 2 zoontjes. Ik heb een zoon van ruim zeven jaar die lichamelijk en verstandelijk gehandicapt is en ik heb een zoon van ongeveer een maand. Ik ben graag met hun bezig.

En leuke dingen doen natuurlijk. Zo nu en dan chatten en natuurlijk msn-en. Lezen doe ik graag, en koken, muziek luisteren en dvd's kijken. Eigenlijk gewoon voornamelijk de simpele dingen.

Benjamin: Voornamelijk eten, lachen en slapen. En natuurlijk mijn moeder charmeren, zodat ik meer van dat alles krijg en mag.

## **Wat is je levensmotto?**

Loyce: Als je positief blijft is het leven een stuk makkelijker, en lachen is gezond

Benjamin: Door te lachen maak ik ieder een vrolijk.

## **Wat waardeer je in het leven?**

Loyce: Liefde, geluk, goede vrienden (en vriendinnen natuurlijk) en mogelijkheden.

Benjamin: Een schone luier, een warm

bad, gevolgd door heerlijke warme melk bij mama en dan een heerlijk dutje.

## **Zijn er zaken in het leven waarmee je speciaal moeite hebt?**

Loyce: Ach zoals ik eerder al meldde, elk huisje heeft zijn kruisje. Soms is het leven oneerlijk of de regering, ha ha

Benjamin: Wachten op hetgeen ik heb geantwoord op de vorige vraag.

## **Wat is je grootste wens?**

Loyce: Dat ik het goed doe met mijn kinderen en dat ze gelukkig zullen zijn (de rest houd ik voor mezelf).

Benjamin: Groter worden zodat ik er niet meer op hoeft te wachten

## **Wat waardeer je in mensen?**

Loyce: eerlijkheid en vriendschap

Benjamin: liefde

## **Hoe zie je jezelf?**

Loyce: eerlijk, zorgzaam, liefdevol, eigenwijs en koppig

Benjamin: vrolijk en makkelijk

## **Wat ontroert je?**

Loyce: te veel om op te noemen

Benjamin: Moeten wachten op mijn eten

## **Hoe lang doe je al vrijwilligerswerk bij Denkraam?**

Loyce: 2 jaar alweer.. De tijd gaat snel.

Benjamin: Ik draai nu toch alweer een aantal weekjes mee

## **Wat boeit je in het werken voor Denkraam?**

# Wonen in de buurt



Loyce en Benjamin: Alles

**Marlieke de Jonge, stafmedewerker Empowerment Lentis Groningen, lid Taskforce Handicap en Samenleving, burger van Groningen-stad, Oosterpoort in het bijzonder.**

Het is zondagmiddag en ik probeer een congresfolder in elkaar te draaien. Dat vereist aandacht en concentratie. Nou dat kan ik wel vergeten met een decibel-breed popconcert in de achtertuin. Het is mooi weer, dus ik heb de deur lekker open. Het huis moet tenslotte ook ademhalen. Ik probeer mijn gedachten bij elkaar te houden in de herrie en begint me te ergeren. Ik kan de deur natuurlijk wel dicht doen, maar daar heb ik geen zin in. Het is misschien wel het laatste zomerweekend.

Moet ik me dan in huis opsluiten vanwege buurtgeluidsoverlast? Verdorie! Van wie is mijn buurt nou eigenlijk?

Ja juist: van de buurt en dat ben ik niet alleen. Besef ik ineens waarom ik deze buurt gekozen heb.

Deze buurt leeft.

Deze buurt laat mij niet alleen zijn. Ze geeft me niet de ruimte om te isoleren.

Ook niet als ik daarvoor kies.

Samen leven is geven en nemen.

Vandaag iets meer geven dus.

Dat laat me voelen wat ik ervoor over heb om hier te mogen wonen. En dat voelt heel goed.

Dat betekent dat ik er toch bij ben gaan horen.

Mijn buurt is geen makkelijke buurt voor een geboren eenzame fietser. Mijn buurt is sowieso niet goed voor iedereen.

Streng-gereformeerden bijvoorbeeld: je zondagsrust wordt gegarandeerd grof verstoord. Als het geen harde muziek is, dan een cirkelzaag of knetter-brommer.

Dit is een doe-het-zelf buurt. Daar moet je tegen kunnen. Honden- en kattenhaters zullen hier ook niet aarden. Je struikelt over viervoeters in alle soorten en maten. Wie hecht aan rust en regelmaat gaat hier dood-ongelukkig worden. Tuintjes groeien ruim langs de muur, kinderen

gebruiken de stoep als knikkerpotje, racecircuit, hutten-bouwplaats en ijsbaan (winter).

Zomers zitten de bovenburen met man, muis, pilsje en t.v. toestel op straat.

Belangrijke voetbalwedstrijden volgen we collectief - voetballiefhebber of niet.

Een woongemeenschap met zoveel diversiteit in leefstijlen geeft conflicten. Vanzelfsprekend.

Huilbaby's, nachtfeestjes, studenten, knutselburen en oud-buurtbewoners: dat gaat niet altijd glad.

Bovendien is het een alcohol-buurt: café op elke hoek. Een spetterende ruzie hoort er dus bij. Maar altijd open en altijd rechtstreeks. Geen gestook, geen politie, geen knokploegen.

Dit is een doe-het-samen-zelf buurt, in alle opzichten. Zo zijn de spelregels en zo wordt het spel gespeeld. Wie dat niet kan moet er niet gaan wonen.

Zelf moet ik ook concessies doen om hier te blijven wonen. Conflicthantering 'Oosterpoort-stijl' is niet mijn sterkste kant. Ik laat veel te lang over me heen lopen. Maar ik leer het nog wel voor ik 80 ben.

En zolang blijf ik hier zeker wonen.

Lastiger is het dat mijn burens 'en masse' verslaafd zijn aan fikkie stoken. Open haard, vuurpot, barbecue, vuurwerk ... er hangt om de haverklap een brandlucht in mijn huis. En ik paniek daarvan.

Voor de lucht van verschroeid vlees is verkeerd voorgeprogrammeerd in mijn geschiedenis.

Mijn hoofd neemt snel een verkeerde afslag.

Dat is in een dynamische buurt een voortdurend dreigende bron van misverstanden.

Aan de andere kant blijf je zo alert.

Wegdobberen in een eigen werkelijkheid is in mijn leven een groter risico dan paniektoestanden.

Handicap-vriendelijk kun je deze buurt niet noemen. Het is een oude buurt, dus alles zit schots en scheef.

In de winter wordt niet gestrooid en de buurt loopt schuin af richting

Winschoterdiep. Dat is niet eenvoudig voor een burger op wielen. Meeglibberen en op tijd de bocht nemen. Zonder de auto's van je burens de attackeren. Ik houd van oude buurten, dus ik doe mijn best. Dat moet ik per definitie, want wonen is voor mij een kunst.

Wonen vraagt een aantal vaardigheden die ik niet in huis heb. Effect van een carrière als wegwerpkind. Dan loopt het met veiligheid, hechten en zorgen niet zo.

Een deel is te leren, een deel is te onderhouden met passende woning en buurt en een deel blijft kunst en vliegwerk.

Geen stank, geen geluidsoverlast, geen ongedierte en zorgen dat huur en basislasten op tijd betaald worden, heb ik geleerd van gedwongen opnames en straatcircuit.

Dat zijn absolute voorwaarden.

Wonen doe je nooit alleen: zorg dat je burens zich geen zorgen maken. Verder woon ik alleen en laat niemand meer binnen.

Dan loop ik geen risico verkeerde 'vrienden' in huis te halen. Mijn huis is geheel geïsoleerd, zodat niemand ongerust kan worden van gilbuien, smijtwerk en andere dagelijkse en vooral nachtelijke spooktoestanden.

Huis, tuin tot en met dakterras is een afgesloten complex. Zodat ik me kan isoleren om korte psychotische perioden zonder overlast te overbruggen. Kortom: over huis is nagedacht.

Zo ook over de buurt. Ik woon in mijn buurt.

Deze buurt past mij: sociaal maar niet benauwend, chaotisch, dynamisch en direct veeleisend. Op mijn manier kan ik er best bijhoren. En daar heb ik wat voor over. Dus ik ga maar weer eens kijken bij het popconcert in mijn achtertuin.

Blijkt een beachvolleybal-toestand te zijn midden op straat. Ja natuurlijk met barbecue. Wat je ziet is nooit zo erg als wat je in je hoofd haalt.

[column]

# Formaat: een werkplaats voor participatief drama

Donderdag 10 januari was het zover. De opening van de werkplaats werd een feit. Op de Westzeedijk begon Rotterdam een nieuw project: Formaat. Formaat is een theatergroep die bestaat uit een zorgvuldig samengestelde groep mensen met bepaalde problematiek zoals: ex-ggz cliënten en dak- en thuislozen.

Formaat is een onderdeel van Pameijer, een stichting in de regio Rijnmond en op de Zuidhollandse eilanden. Het is een creatief podium waarin deze bijzondere mensen samen proberen hun verhaal in beeld te brengen door middel van theater en drama. De initiatiefnemers zijn Luc Opdebeek en Ronald Matthijssen.

## De opening

Een mooi verbouwde zaal met tribunes, ongeveer 150 genodigden, omroepen, journalisten, hulpverleners, de participanten en divers publiek is aanwezig. De opening begint met een gedicht door Ronald, een opbouwwerker. Formaat is ontstaan in 1999 in Haarlem. Mensen zoals onder andere daklozen worden vaak gemeden en niet geaccepteerd. Door deze mensen mee te laten doen, krijg je een actieve deelname in de samenleving, die is gebaseerd op 'doen', en het uiten van bepaalde gevoelens en problematiek

## De doelstelling

Empowerment: Kom op voor je recht.  
Participatie: Iedereen doet mee.



Bewustwording: Rechten en plichten.  
Dialogo: Onderling en met de overheid.  
Methodiekontwikkeling en overdracht.  
"Participatieve drama werkt", zeggen de mensen die dit begeleiden en vormgeven.

Tijdens de middag zijn er bijdragen van Berry Tielbeke, Theo van Veen, Kaat Zoontjes, Luc op de Beek, en Jaap Meeuwssen. Het project is een manier om de tweedeling in de maatschappij aan te pakken. In het theater spreken en uiten de deelnemers hun gemeenschappelijke taal in goede communicatie. Het is de bedoeling dat in Rotterdam-West er voor jongeren ook een Formaat komt, in samenwerking met diverse instellingen. In Rotterdam en Haarlem is het de bedoeling dat er

een registratief theater komt, een Forum voor de wijk gericht op de regelgeving, bestaande uit:

Cursus en Training  
Projectopzet en Management.

In het verleden bekroonde projecten:  
Home and Away  
Niks te vrezen  
Wagenziek

Theateratelier Haarlem is onderdeel van het project Betrokken en Begrepen. Dit project is tot stand gekomen met de financiële steun van de provincie Noord-Holland in het kader van het Sociaal beleid. Het was een gezamenlijk initiatief van Roads, Innovatie & Projectbureau, GGD Zuid Kennemerland en Formaat.

Het boek 'Mens in de Hoofdrol' gaat over ervaringen die worden omgezet in thema's voor workshops (De Veste, Kerktheater). Door de samenwerking gaan deze mensen anders denken over het leven en verwerken op die manier hun problemen. Het publiek krijgt een andere kijk op de zaken die deze mensen bezighouden. Via dit boek krijgen de lezers meer inzicht en wellicht meer begrip voor bepaalde achtergronden en problematiek. De grote publieksmeerderheid is verdeeld in mensen die actief klussen bij Pameijer en actieve theaterdeelnemers van Pameijer. Het groepsgevoel versterkt de mensen en werkt drempelverlagend.

Pameijer is een hulpverlenende instantie en probeert zoveel mogelijk doelgroepen te bereiken. Het liefst met mensen die hun probleem zien, toegeven en dan ook nog eens eigen initiatief nemen. De instantie helpt ook kinderen met het gebruik van theater. Op deze manier worden hun leven verbeterd en hun eigenwaarde versterkt.

## Dwang en Drang in Haarlem.

Evelien van der Niet zag dit idee als voorbeeld om ook in Rotterdam vorm te gaan geven.  
"Op deze manier, gaat men als deelnemer eens in de schoenen van de cliënt staan", aldus Evelien. "Waarom doen jullie dit?" vroegen wij aan de theatergroep. "Wij doen dit om meer inzicht te krijgen in onze eigen problematiek. Op deze manier brengen we als groep over, wat vroeger niet mogelijk was op deze manier. Dit heeft een positief effect op



zowel deelnemers, als het publiek. En het publiek, dat zijn we met zijn allen.”

De regie van het theaterstuk bepalen ze zelf, onder de begeleiding van de regisseur. Waar mensen veelal tegenaan botsen, is bureaucratie. Deze wordt niet anders, je leert er alleen mee omgaan. Je dringt mensen niets op, maar praat met ze, gebruikmakend van de ervaring om je heen en dat leidt tot verandering.

#### **Participatief Drama (Beeldend Theater)**

De interactie van de theatergroep draait om gelijkheid en gelijkwaardigheid. Men maakt gebruik van foto's en tekeningen als beeldvorming, zo kunnen acteurs en daklozen bepaalde situaties uit drukken zonder woorden. Als je samen een beeld samenstelt, dan creëer je gezamenlijke uitdrukking in plaats van een individuele.

Peter Hersmus.

# [proza]

## **Mr de Psychiaterman en zn Verpleegkundig achterban**

Ik heb opnieuw kennis moeten maken met de wereld. Dit kon ik niet alleen. Ik dacht dat ik een 'niemand' was, met allemaal angstaanjagende 'iemanden' om mij heen. Ik sneed mijzelf bij de minste geringste spanning, ik pleegde in mijn hoofd keer op keer zelfmoord wanneer ik aan mijn gedachteadopties van ouders dacht.

Ik voelde mij eenzaam, verloren en snakke maar naar 1 ding:

ZORG

Nooit gedacht dat dit zou bestaan.

Achteraf bestond het ook niet en werd het me enkel overgedragen.

Mijn oude leven mismaakt door twee verloren schaduwen.  
Ouders.

Mijn nieuwe leven voorgesteld door twee gedachteadopties.  
Mijn vader en mijn moeder.

Voorgesteld door de hulpverlening.

Het zijn echter nog steeds twee vreemden die destijds de zorg over mij op zich namen...

Meneer de psychiater man en zijn verpleegkundige achterban.  
Ze hebben fouten herzien.

Mijn wonden gladgestreken.

En wolken verkleurd.

Maar sluiten af van het hart.

Ik kan niet van hen houden zoals ik had willen doen.

Omdat de term onvoorwaardelijk niet zo oneindig is als zij had moeten zijn.

En de schimmen van mijn ouders een een-deurs-door-geef-luik van de zorg betreft.

Natasja

# Vaart in de crisiskaart

Studiemiddag 7 februari 2008

In 1996 werd er in Amsterdam een enquête gehouden onder cliënten van de zorg aangaande de acute psychiatrie. Hierin kwam een aantal knelpunten naar voren: onder andere dat mensen niet op de hoogte waren van de mogelijkheden van de crisiszorg, er was weinig informatievoorziening, en er was weinig invloed op de manier van opvang.

Dit leidde later tot de invoering van de crisiskaart, een kaart op klein formaat waarop mensen aan kunnen geven hoe er gehandeld moet worden in een crisissituatie.

Eind jaren negentig werd de crisiskaart ook in de regio Rijnmond, en twee jaar geleden ook in Delft ingevoerd. Nu zijn ook in andere regio's cliëntenorganisaties de mogelijkheden aan het onderzoeken tot invoering van de crisiskaart, en is er een wetenschappelijk onderzoek gestart naar de effectiviteit en werking van de crisiskaart. Tijd voor een studiemiddag om de stand van zaken op te maken en een pleidooi te houden voor de crisiskaart.

De middag wordt luchtig afgetrapt met een tango door de dansgroep Quartito Azul. "De tango is een soort dialoog tussen twee dansers," zo leggen de gastheren Jesse Budding (Platform 'Haagse' Cliëntenorganisaties GGZ) en Jaap Meeuwssen (Basisberaad Rijnmond) uit, "net zoals bij de crisiskaart. Daarbij gaat het ook om de dialoog." De studiemiddag wordt georganiseerd door de regionale cliëntenorganisaties in Zuid Holland en de Provincie. De middag geniet de belangstelling van ruim negentig belangstellenden, zowel hulpverleners als cliënten. De dialoog zal dus wel op gang komen.

De eerste bijdrage is dan ook een dialoog, tussen Karen (kaarthouder en consultant crisiskaart) en haar behandelaar Judith. Ze hebben elkaar leren kennen in 2002 in het MFC Zuid. "Ik heb een aantal opnames gehad, kortdurend, lang, gedwongen. De eerste opname was in 1989, maar sinds 1997 gaat het goed." Vertrouwen opbouwen in de relatie is belangrijk. "Mensen hebben vaak weinig vertrouwen in de psychiatrie na een opname," aldus Judith "En ik heb slechte ervaringen met opnames" vult Karen aan.

Vandaar de keuze om zich niet te willen laten opnemen bij een crisis, zoals in de crisiskaart van Karen is opgenomen. "Bovendien heb ik een kind te verzorgen." Ze heeft wel het telefoonnummer van Judith, zodat er ook buiten kantooruren contact kan zijn. "Dat scheidt wel vertrouwen en veiligheid. Anderzijds misbruik ik het niet. Het heeft lang geduurd voordat ik de eerste keer gebeld heb. Maar als ik bel, wordt er opgenomen. 's Avonds bellen probeer ik te voorkomen, en 's nachts bel ik niet. Ze kan dan toch niets voor me doen. Als ik al 's avonds

[verslag]



bel, word ik vaak de volgende dag terug gebeld. Het is vertrouwd. Zeker in moeilijke tijden, dan bellen we en komt ze elke dag langs. Maar het is dan genoeg om door de crisis heen te komen. Mede dankzij de adequate hulp van mijn behandelaar hebben we opnames kunnen voorkomen.”

Er volgen vele vragen uit de zaal. “Het is jammer dat ik niet eerder van de crisiskaart heb gehoord. Als ik eerder een crisiskaart had gehad, had het destijds opnames kunnen verkorten.” Maar wat als de behandelaar niet bereikt kan worden? “Ik word altijd teruggebeld. Maar in nood kun je nog bellen naar het Krisiscentrum of het SEHP (Spoedeisende hulp psychiatrie).” Het mobiele nummer van je behandelaar hebben, is niet standaard. “Het gaat om het idee dat ik haar kán bellen, het moet er echter wel de relatie naar zijn. Er moet vertrouwen zijn.” “Ik geef mijn nummer slechts aan een beperkt aantal mensen, anders heb ik zelf geen leven meer.” De omgeving is ook van belang: deze wordt ingeschakeld bij een crisis, bijvoorbeeld voor het verzorgen van haar zoon, of het bijhouden van de financiën.

Er volgen nog een aantal vragen over de werking van een crisiskaart. Deze is voor iedereen die af en toe hulp nodig heeft, maar dit niet zelf kan regelen. Je hebt wel een hulpverlener nodig om afspra-

ken mee te maken, een crisiskaart wordt ook mede ondertekend door betrokken hulpverleners en organisaties. Voor zorgmijders, mensen die geen gebruik maken van de zorg, is het lastiger. Men is er wel mee bezig geweest. Wat wél kan in zo’n geval is een basiskaart: een kaart waar op staat wie je bent en wat je hebt. Eigenlijk een soort beperkte crisiskaart. Soms is er meer dossierkennis nodig dan op een crisiskaart staat. Er wordt bij de crisiskaart ook een crisisplan gemaakt. Dit crisisplan gaat naar het Krisiscentrum en alle betrokken partijen. De kaart is eigenlijk een verkorte versie van het crisisplan. Het Krisiscentrum kan 24 uur per dag bereikt worden. Het Krisiscentrum kan dus altijd gebeld worden, dit wordt bij voorlichtingen aan de hulpverlening altijd vermeld. Maar of dit ook echt gebeurt? “Vaak staat er op een crisiskaart al genoeg wat de hulpverlening moet weten, het crisisplan is niet altijd nodig.”

Goede voorlichting rond de crisiskaart is belangrijk. Nog niet alle behandelaren weten wat een crisiskaart inhoudt. Dan moet er nog de wil zijn bij de behandelaar om de crisiskaart te gebruiken. Maar ook voorlichting naar andere partijen: een crisiskaart wordt niet altijd herkend ten tijde van een crisis. Hoe zorg je ervoor dat een crisiskaart herkenbaar is? Kan je met een crisiskaart er voor zorgen

dat je in de instelling wordt opgenomen die jij wilt? Ook als die buiten de regio is? In principe kan dit, maar er moet wel plek zijn in die instelling. Dit is een van de praktische bezwaren, het is dus niet bindend. Maar als er weer plek is in de instelling, kan je er alsnog terecht. Om een crisiskaart op te stellen, is het belangrijk om te weten wat je wilt. Je moet hier wel van te voren over nadenken. Bij het opstellen van een crisiskaart ga je de dialoog aan met alle betrokken partijen, en maak je afspraken met elkaar. Maar wat als de afspraken niet toereikend zijn? Judith denkt dat zij de beslissing zal nemen, maar ze overlegt dan wel met Karen. “Een crisiskaart beschermt ook niet tegen een gedwongen opname,” vult Karen aan, “Het is meer een soort wilsbeschikking. Het gaat er om niet iedere keer opnieuw het wiel uit te hoeven vinden.”

Na een pauze, altijd goed om even te netwerken, volgt een intermezzo van Marcia en Marrig, welke een ‘blind match show’ houden. Drie hulpverleners worden op het podium gevraagd, en krijgen een aantal vragen, zodat Marcia kan bepalen wie voor haar de ‘ideale’ hulpverlener is. Het zijn vragen als: kan ik je 24 uur per dag bereiken? Kan ik bij je thuis slapen? En kunnen we intieme dingen uitwisselen? Het gaat gepaard met



de nodige hilariteit. De hulpverleners krijgen symbolische cadeautjes mee, alsmede het door het Basisberaad uitgegeven boekje 'De ideale hulpverlener'. In de discussie daarna sluit Jaap Meeuwssen hierop aan: "zijn cliënten niet te veeleisend ten opzichte van de hulpverlening?". "Je moet niet blijven slapen bij je hulpverlener", is een reactie uit de zaal. Iemand anders reageert juist: "Je moet juist kritisch blijven, dat houdt ze scherp." En ten slotte reageert iemand: "je moet geen misbruik maken van de relatie tussen cliënt en hulpverlener. Ik heb telefoonnummers van mijn trajectbegeleider en mijn coach. Ik bel alleen als het écht nodig is. Ga je hulpverleners niet achtervolgen, ze hebben ook hun rust nodig. Ze worden al belast met de problemen van hun cliënten. Geef ze de ruimte, anders worden ze overspannen." En wat vonden de betrokken hulpverleners van de 'quiz'? "Als teamleidster zet ik het contact op tussen cliënt en hulpverlener. De vragen vond ik wel vreemd." En de tweede: "Ik heb gewerkt bij de acute dienst. Daar begon ik mijn dienst met een knuffel, dat hadden de cliënten nodig. Af en toe kreeg ik de vraag of iemand kon blijven slapen. Dit zie ik als een behoefte aan vriendschap en een familieleven, als hulpverlener begrijp ik dit wel. Het zou handig zijn als de crisiskaart breder werd inge-

voerd, deze zou dwangopnames kunnen voorkomen."

En hoe staat het met de bereidheid om de crisiskaart in te voeren in Zuid-Holland? Gon Veltkamp, ambassadeur van de Crisiskaart in Zuid-Holland: "Vanuit cliëntenorganisaties is er de bereidheid om een crisiskaart op te zetten, soms ook vanuit de instellingen. Toch is er gepleit om niet zoveel voorlichting te geven over de crisiskaart aan de cliënten. Je geeft voorlichting over iets wat er nog niet is in die regio's, dat kan valse hoop geven bij cliënten." En staan hulpverleners open voor de crisiskaart, of vinden ze soms dat hun cliënt daar niet aan toe is? "Dat zal soms zo zijn, maar het is de cliënt die beslist." De ervaring van de consulenten uit Rijnmond is juist dat mensen juist worden doorverwezen door hun hulpverleners voor een crisiskaart. De crisiskaart heeft geen juridische status: een hulpverlener is niet verplicht om hier aan mee te werken. Er wordt benadrukt dat de crisiskaart een middel is voor dialoog. "In de praktijk heb ik nog niet meegemaakt dat een hulpverlener niet wil meewerken aan een crisiskaart," aldus Renée de Haan, consulente crisiskaart, "het gaat om de autonomie. Soms zijn cliënten verbaasd over de keuzemogelijkheden die ze hebben. Eigenlijk zou de hulpverlening aan de cliënt moeten laten zien wat de mogelijkheden zijn."

Vanuit andere regio's wordt het belang van een crisiskaart onderstreept. "Soms twijfelt een hulpverlener, maar als je uitlegt wat het belang is van een crisiskaart gaan ze vaak overstag. Ze zien ook dat de afspraken die gemaakt zijn terug te vinden zijn op een crisiskaart, daar zijn ze vaak blij mee." "En het bespaart dat de hulpverlening door dossiers moet spitten in een geval van crisis," zo wordt er aangevuld.

Asia Ruchlewska is onderzoekster, verbonden aan het Erasmus MC. In september 2007 is een onderzoek van start gegaan naar het effect van een crisiskaart op het aantal crisiscontacten en opnames (gedwongen en vrijwillig). Het onderzoek wordt gedaan vanuit het Erasmus MC, Bavo Europoort, Riagg Rijnmond en het Basisberaad. Het onderzoek zal circa drie jaar in beslag nemen. Ook in de vraagstelling van het onderzoek is opgenomen is of het effect van een crisiskaart afhankelijk is van een consulent. Bij het opstellen van een crisiskaart is een onafhankelijk consulent betrokken, een crisisplan wordt opgesteld met de behandelaar. Ook het effect op de vraaggerichtheid en de werkzame factoren zijn in het onderzoek opgenomen. In het onderzoek zijn dan ook drie groepen opgenomen: mensen die een crisiskaart hebben opgesteld met een consu-



lent (van het Basisberaad), mensen die een crisisplan hebben opgesteld met hun eigen behandelaar, en mensen die geen crisiskaart hebben (de zogeheten controlegroep). Het onderzoek wordt gedaan onder cliënten van de Bavo Europoort en de Riagg Rijnmond (sociale psychiatrie). Mensen worden geloot in een van de drie groepen. Bij het onderzoek worden drie metingen verricht: voor de loting, negen maanden later, en vervolgens achttien maanden later. Dit is om de werking van crisiskaart of plan in kaart te brengen. De uitkomst van het onderzoek is primair het onderzoeken van het aantal crisiscontacten en opnames, maar secundair wordt er ook gekeken naar het sociaal en psychisch functioneren en de invloed van een crisiskaart hierop.

Er komen veel vragen uit de zaal. Het onderzoek wordt gedaan onder cliënten van de Bavo Europoort en de Riagg Rijnmond, met een diagnose van psychose of bipolaire stoornis. Voor de cliënten geldt dat er de afgelopen twee jaar een crisiscontact geweest moet zijn, en het onderzoek richt zich op volwassenen. Verslavingsproblematiek is geen contra-indicatie. Maar waarom alleen deze groep? Het onderzoek is gebaseerd op een onderzoek uit Engeland. "Je moet ergens beginnen, anders wordt het te groot." En over de procedure van het onderzoek:

mensen die zich aanmelden voor het onderzoek worden geloot in een van de drie groepen, dit is noodzakelijk voor de wetenschappelijke verantwoording. In de groepen gaan circa 80 mensen deelnemen. Als mensen aangeven dat ze een crisiskaart willen hebben, worden ze doorverwezen naar het Basisberaad. Deelname aan het onderzoek kan dan niet plaatsvinden maar er geldt: crisiskaart boven onderzoek. Ook zijn er eisen aan de studenten die het onderzoek uitvoeren: ze studeren geneeskunde of psychologie en zijn 3e en 4e jaars studenten. Ze worden getraind en krijgen interview.

En de resultaten: er wordt een proefschrift geschreven, en er volgen nationale en internationale publicaties. Er wordt nu hard gewerkt aan het verzamelen van gegevens, consulenten zijn druk bezig met het opstellen van crisiskaarten. "Hopelijk is het onderzoek over drie jaar klaar," aldus Asia. Anderzijds wordt er vanuit de zaal de hoop uitgesproken dat er eerder resultaten beschikbaar komen. "Dat kan met middagen zoals deze."

Gon Veltkamp is ambassadeur Crisiskaart in Zuid Holland, aangesteld in opdracht van zes regionale cliëntenorganisaties en gefinancierd door de

provincie Zuid Holland. Doel van het project is om in heel Zuid Holland de crisiskaart in te voeren. In haar voordracht geeft ze een stand van zaken rond de crisiskaart vanuit de betrokken cliëntenorganisaties.

Bij het Basisberaad Rijnmond is de crisiskaart gestart in 2000 en zijn er 152 crisiskaarten opgesteld. Er zijn vier consulenten voor 76 uur per week, en financiering wordt gedaan door Bavo Europoort. Plannen voor 2008 zijn onder andere het onderzoek naar de crisiskaart, de verdere ontwikkeling van de website Crisiskaart Online, het aanstellen van één consulent per doelgroep, het aanhalen van contacten met huisartsenposten en de instellingen, meer afgemaakte crisiskaarten en structureel overleg over knelpunten in de zorg.

Het Zorgbelang DWO (Delft Westland Oostland) is in 2006 gestart met de crisiskaart, met behulp van het Basisberaad. Er is één consulent in dienst voor 12 uur per week, en er zijn intussen 19 crisiskaarten opgesteld. Er is een samenwerkingsovereenkomst met GGZ Delfland (instelling in de regio), zodat er een keuzevrijheid is voor de cliënt bij het opstellen van een kaart. Voorheen liep de financiering via het Zorgkantoor, maar sinds 2007 gaat het via de gemeente Delft (centrum-

[verslag]



gemeente in de regio). Voor de tweede helft van 2008 is er nog geen financiering. In 2008 zal er dan ook gewerkt worden aan structurele subsidie, en de wens is om een consulent aan te stellen voor 20 uur per week.

Het Platform 'Haagse' Cliëntenorganisaties GGz is nog niet gestart met de crisiskaart. Er is wel voorlichting geweest aan cliënten, en er is contact geweest met Parnassia (instelling in de regio) en de politie. Financiële ruimte is er voor de huidige activiteiten, de mogelijkheden voor het aanstellen van een consulent worden onderzocht.

Ook het ZOG: Midden Holland (Zorgvragers Organisatie GGZ) en St. ZON (Zorgvragers Organisatie Zuid Holland Noord) zijn nog niet gestart met de Crisiskaart. Wel wordt er gewerkt aan draagvlak voor de crisiskaart. Beide organisaties hopen in 2008 een consulent aan te stellen.

Het CBB Dordrecht (Cliënten Belangen Bureau) heeft intussen een consulent aangesteld. Er is een onderzoek gestart naar het draagvlak onder organisaties en instellingen, en er wordt gewerkt aan een betere afstemming rond een crisis. Financiering voor 2008 is nog niet geacordeerd.

Gezamenlijk wordt er gewerkt aan uitwisseling van kennis en ervaring in de provincie. Ook is er inzet voor een landelijk expertisecentrum crisiskaart, samen met landelijke partners. Een van de zaken waar dit centrum zich op kan richten is het bewerkstelligen van structurele financiering.

Er volgt een paneldiscussie. Vertegenwoordigers van DSW zorgverzekeraar, Stichting Pameijer (sociale psychiatrie) en de acute dienst van Parnassia nemen plaats. Stoelen waren op dat moment niet voorhanden, dus er moest er wat geïmproviseerd worden. Het begint met het bericht dat in Rivierduinen, instelling in Midden Holland, ervaringsdeskundigen wil gaan opleiden en inzetten als crisiskaart consulenten. Dit naar model van Altrecht, waar cliënten van de instelling bij het opstellen van een crisiskaart of plan kunnen kiezen tussen

hun eigen behandelaar of een onafhankelijk consulent.

Zijn de instellingen enthousiast over de crisiskaart? De acute dienst van Parnassia wel. Ze wil zich inzetten om de Crisiskaart binnen Parnassia ter beschikking te stellen.

Johan van Dijk van de Pameijer is enerzijds enthousiast: "De crisiskaart heeft alleen maar voordelen, je kan er niet op tegen zijn." Anderzijds maakt hij zich zorgen: "Er zijn sinds 2000 'maar' 150 kaarten uitgebracht. Dit lijkt wat weinig." In de planning staat dat het aantal crisiskaarten dat per jaar gemaakt wordt, wordt verdubbeld. "Dat biedt hoop. Toch is er enige frustratie binnen de instelling dat mensen moeten wachten. En let op de financiering: wie betaalt de crisiskaart? Zorgaanbieders? Vaak geldt: 'wie betaalt, bepaalt'. Let goed op de onafhankelijkheid van de crisiskaart."

De crisiskaart consulenten geven aan dat het probleem bekend is. "We zitten hier ook mee. Soms gaat het opstellen van een crisiskaart snel, soms langzaam. Deadlines zijn moeilijk te stellen. Vaak heeft iemand de tijd nodig om een kaart op te stellen. Het is een proces van nadenken, dit is soms eng en soms zijn mensen er nog niet aan toe. Soms komt het ook voor dat mensen afhaken, bijvoorbeeld door verhuizing of dat een behandelaar niet enthousiast is."

Ilse de Vries van DSW is enthousiast over de crisiskaart. "Voorheen had je de zorgvernieuwingsgelden, daar valt de crisiskaart mooi onder. Nu is dat bij de gemeenten, gelukkig is de gemeente Delft bereid te betalen. Andere gemeenten kiezen vaak voor lokale initiatieven." Als zorgverzekeraar kan DSW geen geld ter beschikking stellen voor de crisiskaart. "We hebben geen directe middelen. Wel kunnen we kijken naar andere mogelijkheden, bijvoorbeeld het gebruik van de crisiskaart promoten. Ook kunnen we kijken of we de crisiskaart in de kwaliteitscriteria kunnen opnemen." Er wordt gepleit voor promotie van de crisiskaart. "Vroeger was de crisiskaart bekend bij alle medewerkers van de Pameijer, nu niet meer. Het is goed om

iedereen weer eens wakker te schudden. Kom weer eens voorlichting geven." In Den Haag is de crisiskaart nog niet bekend. "Ik hoorde pas vorige week over de crisiskaart. Ik ben echter wel enthousiast geworden." Gon Veltkamp vult aan dat aan de politie voorlichting is gegeven. "Ze vinden het een goed initiatief en willen het in het landelijk overleg aan de orde stellen. Ook willen ze het aan de orde stellen bij Parnassia."

Ten slotte wordt het boek 'Crisis?Kaart!' uitgereikt door Miny Warman, kaarthouder, aan Marianne van Duin (directeur ketenzorg Bavo Europoort). In het boek een verslag rond de crisiskaart in Rijnmond. De uitreiking gaat gepaard met een gedicht van Miny over haar ervaring met crisisopnames en de crisiskaart. Marianne van Duin benadrukt dat de crisiskaart een belangrijk instrument is. "Het geeft een houvast aan de cliënt, de omgeving en de hulpverlening. Dit drielicht zal het moeten regelen. Ik ben blij dat er positieve ervaringen uitgewisseld zijn, en ik ben blij met het wetenschappelijk onderzoek dat nu gedaan wordt. Zo kan je een stap voorwaarts doen en de effecten van de crisiskaart laten zien. Hopelijk laat het onderzoek zien dat het aantal crisismomenten afneemt door een crisiskaart. Ik hoop ook dat er structurele financiering komt voor de crisiskaart. Een cliëntenraad kan binnen de instelling de crisiskaart aan de orde stellen bij de directie. Er zijn ook een aantal kritische noten, we moeten kijken hoe we dit kunnen oplossen."

De meerderheid in de zaal is het eens met de stelling dat de crisiskaart een aanwinst is voor de cliënt, én voor de hulpverlening. Op een neutrale stem na dan: "Ik kijk nog de kat uit de boom." Ook is de crisiskaart een winst voor de samenwerking tussen cliënt en hulpverlener. "Je leert door ervaring." De gehele zaal zegt toe zich in te zetten voor de crisiskaart. Laten we hopen dat dit gebeurt! De middag wordt muzikaal afgesloten met een optreden van Paul de Breet, die zijn speciaal voor deze dag geschreven lied 'Cry-isis' ten gehore brengt.

# DAC “de roze wimpel”



## Gepromoveerd

Ik ben nu al een tijdje op het DAC. Er kwam een vacature vrij in de catering en dat ben ik gaan proberen. Met veel succes overigens, ik werk nu acht dagdelen en dat levert een aardig zakcentje op. Soms werk ik ook over, dan is het wel altijd hard aanpopen, vooral tijdens de lunch. Dan kan het goed druk zijn. We maken zelf tosti's en op bepaalde dagen hebben we een broodje met iedere keer ander beleg. Op woensdag is het “uitsmijterdag”; dan loopt het stórm.

Het betekent wel, dat ik elke morgen om half zeven op moet staan. Dan moet ik om half negen beginnen. Ik begin natuurlijk met koffie en thee zetten, de thermoskannen maak ik mooi schoon en de vaatwasser ruim ik leeg. Ja, we hebben het goed! We hoeven niet met de hand af te wassen, dat doet “tante Beb”, onze vaatwasser. Ik heb leuke collega's en de tijd vliegt meestal voorbij. Op maandag moeten we altijd boodschappen doen. Dan gaan mijn collega en ik bijtijds naar de winkel, anders is het zó druk. We hebben iedere week veel boodschappen nodig. We halen limonade, brood, fruit en wat we allemaal nog meer nodig hebben. We zijn inmiddels goede bekenden bij de winkel. Ze gaan al lachen als we weer bij de kassa staan, dan maken we altijd grapjes. Slim genoeg haal ik dan gelijk mijn eigen boodschappen, dat gaat in één moeite door. Ik rijd in een scootmobiel en die is altijd áfgeladen als we weer naar huis gaan. Het is wel een uitkomst want het meeste hoeven we dan niet te sjouwen. Als we dan weer op het DAC zijn moeten we alles opruimen. Alle boodschappen gaan in de koelkast en in het magazijn. Ook dát houd ik bij. Elke maandagmiddag doe ik de administratieve werkzaamheden, zoals lijsten maken voor het magazijn en voor de verkoop. We moeten wat we verkocht hebben, aanvinken op de verkooplijst, zodat we 's avonds de pot goed kunnen natellen. In het begin vond ik dat nog best moeilijk. Ik ben niet zo'n ster in rekenen en als ik geld terug moet geven, dan moet dat natuurlijk wél kloppen. Maar nu ben ik het aardig gewend en kan ik ook beter hoofdrekenen. Ik moet zeggen dat het, nu ik werk, ook geestelijk een stuk beter gaat. Voor een borderliner is regelmaat een pré. Regelmatiger kan ik niet leven. Elke dag dezelfde tijd op, op de juiste tijden eten en medicijnen innemen, dat gaat allemaal een stuk makkelijker omdat je aan bepaalde tijden een activiteit kunt verbinden. Ik ben ook een stuk gelukkiger en ik lach veel. Met bijna al mijn collega's is het altijd wel lachen. Het moet ook leuk zijn om te werken. Je maakt dingen ook anders mee, feestjes bijvoorbeeld. Helpen met organiseren en uitdokteren wat we allemaal gaan doen op een feest. Zo hebben we

leuke feesten gehad, hoor! Een medewerkster ging met zwan-  
gerschapsverlof en ze moest afscheid van ons nemen. Dat heb-  
ben we gedaan met een grandioos leuk feest. Het heette de  
70ties party. Alles stond in het teken van de jaren zeventig, de  
versieringen, de muziek en zelfs de kleding, compleet met  
namaak joint in de asbak. Het was een groot succes! En zoals elk  
jaar hadden we ook d'it jaar weer een Halloween feest. Een paar  
maanden van te voren zijn we al begonnen met de voorbereidin-  
gen. Er komt nog heel wat bij kijken om zo'n feest te organise-  
ren. Extra boodschappen, inschrijflijsten, decoraties maken,  
thema's verzinnen. Dit jaar stond het feest in het teken van een  
huwelijk, de leukst verklede man en vrouw werden uitgekozen  
als bruidspaar. Ze moesten de huwelijkstaart aansnijden, daar  
kwam namaakbloed uit druppelen. Je kon de taart wel gewoon  
eten, en lekker dat hij was! Verder hadden we bloedsoep, uilen-  
zeik, hersenpannetje, trollensap, dooie vingers en nog meer van  
die enge lekkernijen. We hadden ook een quiz, die heb ik samen  
gesteld. Er hingen, her en der verspreid, verhaaltjes en als je slim  
genoeg was geweest om ze te lezen, dan had je heel wat ant-  
woorden goed. De vragen zaten verstopt in een trog vol met  
behangerslijm en bladeren. Góór, maar leuk. Er was ook een  
'mystery guest', dat bleek Sinterklaas te zijn. De waarzegster  
maakte het feest compleet! Wat weken had gekost om alles te  
versieren, was binnen een uurtje weer opge-  
ruimd. Wéér een geslaagd feest! Zo is het  
gaan en het staan in het DAC een dankbare  
afleiding voor veel mensen en ze komen  
graag. Altijd verse koffie en thee met soms  
wat lekkers erbij.

Carla. A.M. Berkhof

[column]

## Tel Uw zegeningen

Het is een late avond. Buiten is het donker, het verkeer raast heen en weer. Met onder mijn ene arm een stapel wasgoed en in het andere een mok koffie, probeer ik mijn sleutel uit mijn zak op te duikelen. Na enig gemor aan het slot schiet de deur open en ontmoet ik de ruimte die me zo eigen is gemaakt. Ik laat me op een sofa ploffen en gooi mijn benen over de leuning. De nonchalance van lang geleden, een 'zie je nou wel' euforie. Al geloofde ik het zelf niet meer.

Waar menig andere jonge dame van 21 in een discotheek staat te zweten en plakken, of in haar kont geknepen wordt door ongevraagd gezelschap, staar ik dromerig over het kruispunt onder het appartementencomplex. Nog iets verder in het uitzicht ligt een enorme bouwkeet ondergelopen door grondwater, dat de duizenden lichtjes van de avond glinsterend weerkaatst, op zoek naar het duister welke het licht laat schijnen.

Ik als jonge vrouw, nestel me als een oude oma tegen de zachte kussens in mijn rug. Ik probeer mijn zegeningen te tellen, maar raak de tel al zo snel kwijt.

Heer, ik dank U zo voor het levenslicht in mijn ogen! Dat U iemand het talent gaf een gehoorapparaat uit te vinden, waardoor ik kan horen. Ik ben zo gezegend met sterke armen, die dragen waar mijn benen de kracht een tijd waren verloren. Ik dank U Heer dat U artsen de gaven hebt toevertrouwd om medische wonderen op mijn been te verrichten. Ik dank U dat U mij de kracht heeft toegerust die ik nodig had, deze handicap te dragen. Dank U wel Heer voor de frisse lucht die ik inadem, als ik bij het raam ga staan. Dank U wel Heer dat U mij toegerust heeft met een gezond stel hersenen, en een lichaam dat is gemaakt naar Uw evenbeeld.

Heer, ik wil U danken voor de ouders, aan wie U mij hebt toevertrouwd. Ik wil U danken voor de opvoeding die ik heb genoten, de normen en waarden die ik uitdraag naar de maatschappij. Dank U wel Heer, voor de ellende die ik met mijn gezin heb meegemaakt, zodat U ons sterk en onlosmakelijk met elkaar heeft verbonden. Dank U wel Heer, voor twee gezonde broertjes, als verlengstuk van mijzelf. Dank U wel Heer, dat er altijd genoeg te eten was, dat Moeder onze eigen kleding naaide, en dat we onderwijs konden genieten. Dank U Heer, dat school jaren lang een hel betekende; zo heb ik geleerd dat school niet het belangrijkste is. Ik dank U voor de gave en talenten die U mij heeft toebedeeld, dat ik ze naar Uw glorie en eer mag gebruiken.

Dank U wel Heer, voor de vrienden en vriendinnen die ik heb gemaakt. Dank U wel, dat we samen staan in deze maatschappij. Van elkaar kunnen leren en bij elkaar terecht kunnen, met al onze angsten en onzekerheden, met al onze vragen en wetenswaardigheden. Dank U wel Heer, voor de mensen die U op mijn levenspad heeft gebracht, van wie ik mag houden en die van mij houden. Dank U wel Heer, voor de liefde die U mij, door hen heen geeft. Dank U wel Heer, dat u hen een bewogen hart heeft gegeven voor mij.

Ik dank U Heer, voor de tijd dat ik moest overleven. Zodat ik op zoek ging naar wie ik echt ben. Ik dank U dat U mij persoonlijk heeft aangeraakt, waardoor ik naar U ben gaan zoeken. Ik dank U dat U zich heeft geopenbaard aan mij, zodat ik het echte leven heb mogen ontvangen. Ik dank U dat U zo genadig bent, zodat ik kan leren van mijn fouten.

Ik dank U Heer, dat U mij heeft geopenbaard hoe gezegend mens ik ben.

Stephanie-Joy Eerhart

## Liefhebbend haten

Jou liefhebben  
werd leren leven.  
Jou leren te vertrouwen  
was nemend geven.

Willen vechten  
bracht me kracht  
een zoektocht naar liefde  
heeft me haat gebracht.

Jou haten  
werd opnieuw sterven.  
En zo blijft helen,  
steeds nieuwe wonden kerven.

Stephanie-Joy Eerhart

# LETS Ruilbalie Rotterdam

Lets staat voor Lokale Economische Transactie Systemen. Een LETS-Ruilwinkel is een plaatselijk ruilsysteem waarbinnen de leden van het netwerk met gesloten beurs goederen en diensten uitwisselen. Om de ruilhandel eerlijk te laten verlopen wordt er aan de hand van een fictieve rekeneenheid een waarde toegekend aan de producten of diensten. Wij noemen deze rekeneenheid 'Punten' in Delft bijvoorbeeld 'Sleutels'.



## Waarom een LETS-Ruilwinkel

We hebben allemaal wel van die verborgen talenten of hobby's die we niet zo gemakkelijk in de praktijk kunnen brengen. Jij bent bijvoorbeeld gek op tuinieren, maar hebt zelf maar een klein tuintje waarin je je uit kunt leven. Iemand anders heeft een grote tuin, maar meer aanleg voor bruine dan groene vingers. Jullie kunnen dan met mekaar overeenkomen dat jij de tuin gaat onderhouden tegen 'betaling' van Punten. Jij hebt zelf een hekel aan strijken, maar iemand anders in het LETS-systeem vindt het helemaal geen probleem en komt graag bij jou de was strijken in ruil voor Punten. Zo vindt iedereen wel iets wat hij of zij kan doen of kan laten doen in ruil voor Punten.

## Verrijk je leven!

Uiteindelijk wordt iedereen beter van de LETS-Ruilwinkel. Je maakt kennis met mensen die je anders nooit zou ontmoeten. Daardoor kun je je sociale netwerk uitbreiden. Je kunt gebruik maken van diensten die anders onbereikbaar zouden zijn. En de kring geeft je de moge-

lijkheid zoveel mogelijk datgene te doen wat jij leuk vindt. Met de Punten die je daarmee verdient, kun je karweien waar je tegenop ziet of waarvoor je de kennis mist, laten doen door mensen die er hun hobby van hebben gemaakt. Zo krijgt iedereen meer tijd voor de leuke dingen in het leven en kan iedereen talenten ontwikkelen die in de geldeconomie geen kans krijgen.

LETS als een sociaal netwerk  
LETS-kringen kunnen ook een grote sociale betekenis hebben. Door een LETS-Ruilwinkel krijgt het sociale leven een enorme steun in de rug. Omdat ieder lid van LETS-Ruilwinkel Rotterdam diensten gaat verrichten voor andere leden, kun je met heel veel mensen in contact komen die je anders waarschijnlijk nooit zou hebben ontmoet. En omdat een LETS-Ruilwinkel de onderlinge uitwisseling van goederen en diensten bevordert, krijgt ook de lokale samenleving een nieuwe impuls. Nieuwe initiatieven brengen leven in de brouwerij en de toegenomen onderlinge contacten versterken de sociale samenhang.

LETS-Ruilwinkels zorgen er bovendien voor dat mensen die aan de kant stonden weer in het openbare leven worden opgenomen. Het gebeurt steeds vaker dat mensen uit de arbeidsmarkt worden gestoten. Het kan zijn dat je ooit overspannen bent geweest, een bepaald diploma mist of een paar jaar 'te oud' bent. Je kunt dan het gevoel krijgen dat je niets meer waard bent en je hand op moet houden bij familieleden of uitkeringsinstanties. Door deel te nemen aan

de LETS-Ruilwinkel Rotterdam kan iedereen weer het leven in eigen hand nemen. Bovendien kun je opeens toegang krijgen tot goederen of diensten die je normaal niet zou kunnen betalen. Je hebt bijvoorbeeld geen geld om je eens lekker te laten masseren. In de LETS-economie is dat geen probleem. Iemand die dat graag doet, masseert jou en jij doet weer voor een ander iets wat jij leuk vindt. Ook voor je persoonlijke ontwikkeling is de LETS-Ruilwinkel Rotterdam heel geschikt. Iedereen kan iets. Voorlezen, de hond uitlaten, borduren, schilderen, iemand een taal leren. Die talenten of vaardigheden kunnen lang niet altijd op de arbeidsmarkt benut worden. Bijvoorbeeld omdat er geen vraag naar bestaat. Of omdat iets onrendabel is. Als je het leuk vindt om voor iemand een High Tea te organiseren, met versgezette thee en gebakjes, dan doe je dat gewoon. Daar hoeft je geen cateringdiploma voor te hebben. Je kunt dus veel vrijer je eigen gang gaan en doen wat jij leuk vindt. Je kunt nog eens iets uitproberen en je talenten ontwikkelen.

## Achtergronden van LETS

Het idee van ruilkringen waar met gesloten beurs goederen en diensten worden uitgewisseld is niet nieuw. In de negentiende eeuw ontstonden er voor het eerst georganiseerde lokale netwerken die de ruilhandel stroomlijnden. Tijdens de Depressie in de jaren dertig kregen deze ruilkringen een nieuwe stimulans. Er heerste veel werkloosheid en armoede, maar er waren genoeg mensen met vaardigheden die door middel van een ruilsysteem toch de eindjes aan elkaar konden knopen.

Het beroemdste voorbeeld van zo'n handelsnetwerk was te vinden in het Oostenrijkse plaatsje Wörgl. De plaatselijke economie kreeg door de toegenomen handel zo'n stimulans dat de werkloosheid binnen een jaar met een kwart daalde. Ruim driehonderd Oostenrijkse

plaatsen wilden het voorbeeld van Wörgl volgen, maar de banken voelden zich bedreigd door het succes. Na een langdurige juridische strijd werd het ruilsysteem in 1933 stopgezet. Door de tweede wereldoorlog raakten de experimenten met lokale handelsnetwerken een beetje in de vergetelheid. Pas in de jaren zestig en zeventig werden er weer pogingen ondernomen. In die tijd dook voor het eerst het begrip 'LETS' op. De term werd bedacht door Michael Linton, een docent uit Vancouver Island. Hij stelde voor een lokale eenheid te gebruiken die in waarde gelijk was aan de Canadese dollar, om op basis van die fictieve rekeneenheid goederen en diensten uit te wisselen. Dit noemde hij LETS: een Local Exchange Trading System. Nieuw-Zeeland, Australië en Engeland volgden.

#### Wie kan er meedoen?

Het leuke van de LETS-Ruilwinkel Rotterdam is dat iedereen mee kan doen. Jong of oud, man of vrouw, iedereen kan handelen. De minimumleeftijd om mee te doen is 13 jaar. Aan maximumleeftijden doen we niet. In een LETS-Ruilwinkel is iedereen gelijkwaardig en van harte welkom. Om de ruilhandel eerlijk te laten verlopen, wordt er aan de hand van de fictieve rekeneenheid een waarde toegekend aan de producten of diensten. Deze rekeneenheid heet een "Punt". Een Punt staat gelijk aan een halve euro. We gaan ervan uit dat iedereen een talent heeft of deskundig is op bepaalde gebieden. Als je lid wordt, ontvang je een vraag- en aanbodgids en een chequeboekje. Je kunt je eigen aanbod en vragen publiceren in de gids. Mensen die van jouw diensten gebruik willen maken, nemen vanzelf contact met je op. Zie jij op jouw beurt iets waar je behoefte aan hebt dan kun je zelf eveneens contact opnemen met die persoon. Met hem of haar onderhandel je over de aangeboden dienst en hoeveel punten je betaalt. Betalen doe je met het chequeboekje. De cheque stuur je naar de administratie, die de overeengekomen hoeveelheid Punten aftrekt van jouw rekening (en ze op de rekening van de ander

zet). De kerngroep doet dit in alle openheid. Iedereen kan ten alle tijden inzicht krijgen in het reilen en zeilen van de LETS-Winkel Rotterdam.

Ik zit persoonlijk bij de ruil-balie bergpolder, wij hebben geen eigen ruilwinkel. We hadden een krantje dat eens per kwartaal uitkwam, met vraag en aanbod van mensen, tegenwoordig gaat dit via internet. Iemand biedt iets aan dat ik bijvoorbeeld loodgieterswerk en dierenverzorging. Het aanbod is heel uiteenlopend van oppas tot kleding maken, klussen. Je krijgt hiervoor niet betaald in geld, maar in punten en deze verdiende punten, kun je weer uitgeven aan andere diensten.

Tegenwoordig gaat alles via internet, en heb je via de site [www.lets-rotterdam.nl](http://www.lets-rotterdam.nl) een overzicht van alles wat men aanbiedt of vraagt. U moet wel eerst aangemeld zijn bij een ruilbalie bij u in de buurt, dit is gratis en kost u alleen een pasfoto.

#### Hierbij zal ik u wat voorbeelden geven van wat mensen zoal ruilen.

Rubriek: Huishoudelijke artikelen/apparaten. vraag

Hallo ik ben op zoek naar een ouderwetse ijzeren vuilnisbak.

wie heeft hem staan en doet er niks meer mee? ik ben er heel blij mee, heleen

Rubriek: Boeken aanbod

Diverse boeken: 'Whiplash', 'Leven in relatie', 'Het magisch denken', René Diekstra: 'Als leven pijn doet', W. Lübeck: "Rainbow Reiki", 'Celestijnse belofte' en 'Celestijns werkboek', 'Het tiende inzicht'.

Zomaar even een overzicht van wat mensen ruilen. Ik hoop u voldoende geïnformeerd en geënthousiasmeerd te hebben.

Michael Siebel



## De les loslaten - een verhaal uit de psychatrie

### Het bosje bloemen staat nog op het aanrecht.

Dat blijft daar voorlopig ook nog wel even staan. Ik kan er namelijk met mijn pet niet bij wat het betekent, wat het bosje bloemen weerspiegelt of waarnaar het ruiken moet. Ik ruik alleen de zoete geur van afscheid, terwijl de bloemen niet op mijn grafbed staan. Ze staan gewoon, heel simpel, in een vaasje water op het aanrecht.

Drie jaar geleden is er tussen een psychiater en mij een vreemde verstandhouding ontstaan. Er ontstond een perspectief wat je 'leraar - leerling' kunt noemen, maar wat voor mij veel meer betekende dan leren van elkaar. Soms is dat gewoon zo, dan komen er mensen op je pad met wie je niet bevriend bent of raakt, maar waar je wel wat mee te delen hebt. Een psychiater dus. Letterlijk een doel op elkaar behalen, grof gezegd. Altijd makkelijk als beide partijen daarvan op de hoogte zijn, zoals bij mij en de psychiater het geval was. Ik wilde immers genezen van de diagnosestick toch?

In die drie jaar, waarin ik in de rol leerling raakte, stapte ik daar in mijn hoofd uit. Ik wilde geen cliënt zijn, ook geen leerling van mijn eigen ziektebeelden. Ik wilde contact. Toen ik dit de psychiater aangaf zei hij wederzijds zijn lessen te leren en maakte hij in deze lesstof duidelijke

lijk dat zijn taak was mij te leren loslaten. 'Loslaten in liefde' maakte ik daar voor mijzelf van. Want ik was vreselijk veel van dit mens gaan houden, en dit mens, dat ging zo ook om mij geven.

Een groter verschil om tegenaan te lopen was voor mij niet mogelijk, de les van het loslaten was begonnen. Weloverwogen werden bij elk gesprek tussen ons de woorden secuur afgewogen en aangemeten op de situatie hoe hij er nu voorstond. Namelijk: wat zijn beider gedachtegangen over verloop van het leven en hoe kan er iets veranderd worden zodat beiden er positiever op raken én ook nog eens wat opsteken van elkanders tegenspraak. Want tegenspraak die was er. Ik ben het geloof ik nooit eens geweest met wat de psychiater mij te vertellen had. De rol leerling poogde ik langzaam om te draaien tot leraar. Echt leuke gesprekken heb ik hierdoor nooit gehad, wel hebben we altijd gelachen.

Ik besloot er een boek over te schrijven, een privé document. Een boek dat zou vertellen wat het met de cliënt deed als hij doorkreeg dat de arts wat probeerde op te steken van het 'te behandelen ziektebeeld'. Het boek wilde ik overhandigen, wanneer de tijd daar rijp voor was. En de tijd werd rijp. Je zou het anders kunnen formuleren: ik was gerijpt, ik begon afkeer te krijgen van mijn positie als leerling - cliënt en probeerde de leraar - psychiater van zijn standpunt te krijgen door hem te bevestigen dat mijn liefde meer inhield dan zijn gekaderd geven om. Tja, daar ben je in de psychiatrie een borderliner voor.

Geen probleem, altijd open over gesproken. Daar waar ik alsnog veel moeite mee had, dat schreef uiteindelijk zijn weg wel om alsnog op de psych zijn bord te belanden. Het document werd dankbaar in ontvangst genomen. Ik kreeg de waardering van de examiner die niet verwacht had dat zijn leerling cum laude zou slagen. Maar ik verwachtte een reactie, een hoger gegrepen blijk van waardering. Het boek was immers een spiegel met gereconstrueerde versies van onze contactmomenten, waarin ik

duidelijk weergaf dat zelfs leraren hun gebreken hebben bij het lesgeven van de stof in de wereld.

Sparend schrijven is niet aan mij besteed. Zo kwam hij aan de weet.

Maanden zijn er voorbij gegaan voordat ik eindelijk reactie kreeg. Vandaag was dat de dag. De deurbel ging. Verwacht natuurlijk, maar toch even mijn hart in mijn keel. Heel even, met de bewustwording niet terug te willen vallen in oude rolverdelingen. Blijvend bij standpunt: mens tot mens, een gekke verwoording, gezien we altijd mens tot mens balletjes hebben opgeworpen. Daar stond de psychiater, die zichzelf als leraar zag, bosje bloemen in zijn handen. Zijn reactie op mijn boek was de confrontatie die ik voor hem weergegeven had. De spiegel van mijn ziel, die de zijne nu zou helpen focussen nieuwe leerlingen met meer standvastigheid te woord te staan. Méér voorzichtigheid, zo luidt het beter. Want een psychiater behoort eigenlijk niet te noemen dat zijn cliënt net zo goed een leerling kan zijn. De afspraak van deze dag tekende een afsluiting, een afscheid. Een afronding van dat wat er is geweest en ook nooit meer zo zijn zal. Mensen zijn er om los te laten, om te ontvangen en ook uit te durven laten.

Met de zenuwen in mijn shagje gedraaid werden de laatste woorden gesproken. De laatste daden vervuld, al helderheid schetsend voor een toekomstig kader. Een schone lei, zo het vertaald werd door de leraar. Een schone lei voor mijzelf als leerling af. Voor hem, als gefaald, geslaagd leraar. Cum laude.

'Zoenen we of zoenen we niet?' Zijn handdruk in de mijne. Ik moet mijn bloemenvaas met liefde in een nieuw kader plaatsen én er zelf nog aan ruiken. Ik opende de deur, mijn hart verzwaard van afscheid, mijn ziel verlicht van gelijkheid. Geen leerling meer, ook geen leraar. 'Doe maar niet, nee, doe maar niet.' Ik denk dat ik het afscheid al voorbij geschreven was.

Maudi Mierik





# Praatje van Taatje Deel 2

## Het beginnen van een nieuwe relatie, waarom en hoe eigenlijk?

Het is het merendeel van jullie, dierbare lezers, wel eens overkomen: Een relatie beginnen, met als enige reden: een flinke verliefdheid! De persoon waar je de aandacht op heb gericht of andersom, ken je in feite zelfs óók nog niet zo goed! De overbekende roze bril, die alle zicht behoorlijk vertroebelt, staat al op je neus, vóór je er goed en wel érg in hebt. De meesten van ons laten zichzelf maar wát graag meevoeren op deze roze wolk. Onze oren zitten dicht, ons denken is 'bezet', we kunnen niet eten of juist wél, en het kan voorkomen dat we in zo'n periode meer kopen dan nodig is. Niet zelden krijgen we plotseling een soort van nestdrang, die zich uit in het 'gezelliger' maken van de plek waar we plannen met onze geliefde samen te zijn: álles moet tip-top in orde zijn, voordat hij of zij ons huisje ziet. Eten in huis, wijntje erbij, kaarsje, koffie, koek en chocolade. Zo goed als alles wordt er uit de kast getrokken om de happening tot een succes te maken. We wensen niets anders dan volmaakt over te komen in de ogen van onze eventuele aanstaande, geliefde. In feite iedere keer weer een gedurfde onderneming, die niet zelden zonder kleerscheuren en/of teleurstellingen verloopt! Na de eerste ontmoetingen, rijzen de eerste vragen al snel de pan uit. Hoe is het nou eigenlijk gekomen en wanneer precies ben ik dan verliefd geworden? Waarom eigenlijk? Had ik het eigenlijk wel tegen kunnen houden? Is dit wel precies wat ik wil? Ja, het geeft me wel een lekker gevoel, die aandacht en hij/zij vindt me wel bijzonder! Het is eigenlijk ook wel lang geleden dat ik zo verliefd ben geweest. Doe ik er wel goed aan, ben ik er eigenlijk wel aan toe? Is hij of zij wel 'beschikbaar', of ben ik niet meer dan een flirt, een tijdelijke romance? De eerste twijfels rijzen ook vaak in de eerste periode, omdat we dikwijls niet weten met wie

we precies te maken hebben. Op het moment dat je merkt dat je in de 'belangstelling' staat, ofwel de speciale aandacht van iemand trekt, dan ga je er dikwijls naar gedragen. Ongemerkt stroomt er een andere combinatie hormonen door je lijf en meestal ga je je prettiger voelen. Je voelt je energieke, je voelt dat je doelgericht bezig bent. Déze tekenen, die meestal vergezeld gaan bij een verliefdheid, zijn hele fijne bijkomstigheden. Zó willen we ons wel altijd voelen! Jammer genoeg wordt dit mooie gevoel dikwijls door allerlei oorzaken bedorven en niet in de laatste plaats doordat we net zo dikwijls niet hebben geleerd om een relatie goed op te bouwen. Net als een kok een goede maaltijd opbouwt uit verse, uitgebalanceerde ingrediënten, zo kun je ook leren je relatie op de juiste manier op te bouwen, door niet te veel ineens toe te voegen. Dit heet de kunst van het wéglaten. Er zijn maar heel weinig mensen die zich in een relatie begeven, met de bedoeling, het zo spoedig mogelijk te beëindigen. Dat willen we vaak ook niet. We zouden zo graag een maatje willen hebben, een vriend(in) waar je mee kan lachen en huilen, je leven delen, op reis gaan, een gezinnetje stichten of gewoon samen een eenvoudig huishouden voeren. Niet langer het gevoel willen hebben er overal alleen voor te staan. De wens tot paarvorming ligt toch, onder normale omstandigheden, in de meeste van ons besloten. Waarom lukt het dan zo vaak niet om de juiste match te vinden en er tegenaan te lopen. Of, indien we een partner hebben gevonden waar het enigszins mee klikt, waarom rijzen er dan zo snel moeilijkheden? Daar zal ik in de volgende aflevering van dit artikel op in gaan!

Tot zover mijn praatje. Zijn er vragen, schrijf naar Taatje.



# [de werel

## Waterloo in de kliniek

*Ruud rolt in zijn bed. Vannacht weer niet geslapen. Gisteren de hele dag gedommeld. Heeft U een opiaatje tegen de pijn? Stresspijn? Somatiek. Ziekerdeziek. De mantelzorger staat in de deuropening. Ook manisch depressief maar dan 18 jaar jonger.*

*"Ruud, wat gaan we vandaag doen? Laten we de sneeuwklommen bekijken. Die steken hun kop niet in het zand". "Ik heb zo'n pijn. Ik zie ze niet. Ik mag mijn kleinkind niet zien. Er staat al 2 jaar een raceauto op ze te wachten. Morgen is hij jarig. Wil je me afzetten voor de deur. We gaan als kerstman. Dat moet toch kunnen."*

*Ruud rolt op zijn andere zij en schiet over-eind. "Ik trek mijn kamerjas aan en we gaan naar de rookruimte conserveren. Ik stop die psychiater met z'n kop in een conservenblik. Een blikje tonijn. De lucht heeft hij al. Alleen de vorm nog niet." De mantelzorger loopt naar de rookkamer en pakt de krant. Hij wacht. Ruud loopt naar zijn kast en neemt een paar slokken Smirnoff. Driekwart liter klinisch geluk van de Albert Heijn. Goddelijk, dit drankje. In de rookkamer verhaalt Ruud met ferme taal over zijn familiegeschiedenis in de Napoleontische tijd. De mantelzorger haalt een kopje thee van de kar. Zijn slag bij Waterloo is nog niet verloren.*

Bert Aben



# d van Bert]

## Menselijke waardigheid

*Het nieuwe jaar is net begonnen, ik ben onrustig. Er is al een e-mail binnengekomen die me test op mijn zenuwcentrum, mijn integriteit en mijn uithoudingsvermogen. De dood van Benazir Bhutto galmt rond in mijn hoofd. Een bizarre afsluiting van het oude jaar. Alle menselijke waardigheid ten spijt is dit een afsluiting die helemaal geen afsluiting is maar een misselijk open einde.*

*Het is dan wel nieuwjaarsdag maar ik zit hier in het secretariaat van de Cliëntenbond te Utrecht. Uitgenodigd voor een gezellige babbel, de voorbereiding voor de nieuwjaarsreceptie, de ideale uitlaatklep om te werken aan het aanvalsplan tegen de ultieme vijand.*

*Ik heb een tas goudreinetten meegenomen. Gekocht voor € 0,49 per kilo. Daar worden straks appelflappen van gemaakt voor de soos. Een soos waar mensen die ooit met hun psyche bij een dokter zijn geweest ook nog eens de verjaardag vieren van de appel-flappenkok die 61 wordt.*

*De appelflappenkok viert vanavond voor de tweede keer het nieuwe jaar. Hij ontvouwt zijn plannen om via internet in combinatie met goede, gerichte en waardige wervingsacties de Cliëntenbond leden, aanzien en middelen te verschaffen. Hier is weinig aan toe te voegen. Het aanvalsplan is klaar.*

*Ik zal er zijn om te proeven dat zijn flappen lekker zijn. De kok heeft zelf geen smaak meer nadat hij door intensieve chemo's en bestralingen alle gevoel voor smaak ontnomen is. Tot voor een maand geleden werd hij nog gevoed door een slangetje met sondevoeding. Onlangs heb ik weer een nieuwe voorraad hotelverpakkingen met kippenbouillon gekocht. Wat zal het nieuwe jaar brengen. Wat kan ik doen om het gevecht aan te aan met de ultieme vijand? Ik probeer mijn menselijke waardigheid in te zetten als troef.*

Bert Aben

## Capabele mensen

*Jannie heeft een spreker uit de Tweede Kamer uitgenodigd. Voor een interview en een discussie tijdens onze maandelijkse lotgenotenavond. Hoewel Jannie meestal wars lijkt van iedere vorm van autoriteit heeft ze aan het bestuur van onze vereniging gevraagd of ze het kamerlid mocht uitnodigen en dat mocht. Initiatieven van leden worden op prijs gesteld en het bestuur is zelf ook wel geïnteresseerd in een gesprek met een volksvertegenwoordiger.*

*De aankondigingen hebben effect gesorteerd. De opkomst is duidelijk hoger dan gemiddeld.*

*Het kamerlid is een vriendelijke vijftiger die op bescheiden wijze verhaalt over de politieke opvattingen van zijn partij. Zodra het interview begint met de vraag 'Wat vindt u van GGz?' was op geen enkele wijze meer te onderscheiden tot welke politieke stroming het kamerlid behoorde. Ik hoorde feitelijk de regeringsstandpunten die ook door dit lid van een oppositiepartij volmondig werden gedragen.*

*Het was wel grappig dat Jannie voor de gelegenheid zo vaak het woord 'u' in de mond nam dat ik vaststelde dat ze toch weer wat had met autoriteit. Tot de vraag van de voorlopige rechtelijke machtiging over de tafel kwam. Het kamerlid gaf aan dat dit een goede wet was om de belangen van mensen te dienen. Jannie gaf luidkeels aan dat ze het een slechte wet vond. Ze viel zelf ook onder deze maatregel en het was een aantasting van haar privacy. Vervolgens herhaalde ze haar vraag nog in circa vier verschillende varianten. Ik begon toch wel groen aan te lopen dat het kamerlid bleef beweren dat het toch zo een goedbedoelde wet was.*

*Om een eind te maken aan dit lijden ben ik naar de microfoon gelopen. Ik merkte op dat hier sprake was van een schoon voorbeeld van een gebrek aan wederzijdse inlevingsvermogens tussen de politicus en de GGz-cliënt die de zaak vanuit cliëntperspectief beoordeelt. Ik begon alweer blij te worden omdat Jannie stralend naar me keek tijdens deze interventie. Ze ging over naar de volgende vraag die tot mijn verbazing een zesde variant op de vorige vraag bleek te zijn.*

*Ik was toch wel blij toen het interview voorbij was. Een interview waarbij een groot aandeel van de vragen tevens persoonlijke kwesties zijn van de interviewer liggen vaak zwaar op de maag. Maar zoals ik van een kamerlid mag verwachten gaf hij aan dat hij het geheel op prijs had gesteld.*

*Na het sapje en nog wat losse vragen van het publiek bracht ik het kamerlid naar het station. In de auto vertelde ik hem dat ik afdelingsbestuurder ben van een andere politieke partij.*

*Hij vertelde me dat ondanks de verschillen hij goede contacten hij met de collega's uit mijn partij. Ik gaf hem tevens aan dat ik de voorlopige rechtelijke machtiging een overbodige wet vind. Binnen de oude bestaande wetgeving zijn er voldoende mogelijkheden om mensen te beschermen. Dan moeten er wel capabele mensen zijn die ze toepassen, voegde hij er aan toe.*

Bert Aben

# Verstrikt in de opruiming van je eigen huis

Er bestaan in onze maatschappij mensen die de héle boel, soms wel om 9 uur 's ochtends, aan kant hebben. Ernest, mijn schrijffpartner van dit artikel, kent ze niet. Ik wel en ik koester een bijzondere bewondering voor deze mensen.

Ze zijn dikwijls eenvoudig van natuur en houden hun leven eenvoudig door een voortdurende controle uit te oefenen op de hoeveelheid spullen die ze in huis halen. Ze hebben vaak ook een vast ritme, waar ze zich niet graag uit laten halen. Voordat ze andere spullen in huis halen, gooien ze dikwijls ándere dingen weg. Dikwijls zelfs vóórdát die andere spullen versleten zijn! 'Wég ermee, opgeruimd staat netjes', is hun motto. Wat je niet meer in huis hebt, hoef je niet te verzorgen! Ik persoonlijk vind dat knap en begerenswaardig tegelijkertijd! Ik heb er zelf nogal wat moeite mee om spullen zomaar weg te gooien, mede denkende aan de almaar groeiende afvalberg, die ons allen bedreigt!

Ik vind het ook heel knap hoe zo veel mensen dagelijks hun werk verrichten, hun huishouden besturen, hun kinderen en zichzelf onder bedwang houden, tijd besteden aan boodschappen doen, eten verzorgen, poetsen, wassen, badderen, sporten, muziek maken, dan wel luisteren, etc. en dan alles in huis en soms nog tuin, op orde weten te houden. En dan nog dit: tegenwoordig worden we óveral gebeld, we moeten onze sociale contacten verzorgen, we moeten het nieuws bijhouden, televisie kijken en computeren. Om het over onze administratie nog maar niet te hebben.

'Dat je nog niet gek bent geworden?' zeg ik tegen mijn schrijffpartner. 'Misschien ben ik het wel, maar ontken ik het nog!' Hij zit eigenlijk met hetzelfde probleem als ik: veel fantasie, veel 'mazzel', waardoor hij altijd wel iets van iemand toegeschoven krijgt, omdat diegene denkt dat hij er wél iets mee kan. Is ook zo, maar hij kan er dan geen afstand meer van doen. Je weet immers maar

nooit, waar je iemand nog eens een plezier mee kan doen of hoe het nog van pas kan komen. Omdat we echter geen reclame maken, komen de mensen die het kunnen gebruiken, niet langs en blijft het rommelen in zijn huis. Bij mij is het anders; ik heb een lieve vriend, die erg blij was met de bijzondere spullen in mijn huis en die heeft er heel veel in zijn huis een plekje gegeven. Vaak geef ik ook dingen weg aan familie en vrienden. Dit is echter niet voldoende om de orde in mijn huis voor elkaar te krijgen. Ík heb natuurlijk wel drie schoolgaande kinderen, met de nodige materiële ahang. Men zoekt verder.

## Hoe de grote chaos te lijf te gaan

Opties om de boel aan te pakken:

1. De Roteb bellen en zoveel mogelijk weggooien.

Voordeel: In één keer heel veel spullen weg. Nadeel: heel veel spullen hebben emotionele waarde en die wil/kan je niet zomaar wegdoen en aan de vernietiging prijsgeven. Ook nodigt het uit om weer nieuwe spullen aan te schaffen. Kost geld. Niet geschikt voor arme lieden. Optie 1: Problematisch niet verantwoord.

2: Mijn familie bellen. Voordeel: komen direct! Budgetneutrale oplossing. Nadeel: bemoeizucht, hebben dikwijls een uitgesproken mening over hoe jij je leven zou moeten leiden. Kan ruzie en wrevel veroorzaken. Optie 2: Emotioneel vaak niet verantwoord.

3: Zelf doen. Voordeel: niemand vertelt je wat je moet doen of weggooien. Je hoeft je niet te schamen en kunt zelf je tempo bepalen.

Optie 3: Risico dat je weer in je eigen plannen verward raakt en al doende afgeleid wordt van je doel. Alleen is maar alleen. Geen inbreng en frisse ideeën van andere mensen. Gaat erg veel tijd in zitten en het werkt ontmoedigend als het gewenste resultaat uitblijft. Het werkt sociaal isolerend.

Optie 4: Professionele hulp. Tegenwoordig zijn er mensen, die er hun beroep van hebben gemaakt om te organiseren. Zij laten zich inhuren door particulieren en bedrijven om de boel op te ruimen en opnieuw te organiseren. Kost een áárdige duist, maar dan heb je ook wat. Je moet er zélf wel wat voor doen, om de boel op orde te houden, maar dat is bij alle opties het geval!

Optie 4: Financiële armslag vereist.

## Hoe de aangeschafte spullen je leven kunnen gaan beheersen.

- Ze nemen kostbare ruimte in beslag;
- Ze kosten je levensenergie;
- Ze kunnen de ontwikkeling van je persoonlijke plannen verhinderen;
- Ze verhinderen je gastvrijheid;
- Ze bevorderen rommel;
- Ze belemmeren je te concentreren op belangrijke zaken van het leven;
- Ze kosten veel tijd.

## Energieverslindende bezigheden binnenshuis

- Achterstallig onderhoud, een stukje behang wat los zit, een knopje hier of daar af;
- Administratie uitstellen. Eventjes wegleggen, betekent minimaal twee keer de papieren in handen moeten houden en lezen;
- Sommige zaken té precies willen doen (tijdrovend, niet effectief);
- Gedragen kleding neergooien en laten stapelen;
- Gewassen kleding van hier naar daar verplaatsen;
- Bukken, oprapen, wegleggen;
- Papieren stapelen, van de ene plek

naar de andere verplaatsen;

- Spullen of papieren kwijtraken en vervolgens moeten zoeken.

#### **Prioriteiten stellen**

Vraag: wat gun je jezelf? Stel je hierbij voor, dat al een kwart of de helft van het beoogde doel, al een overwinning is en reden om trots te zijn op jezelf!

- Administratie op orde;
- Schone kleding in de kast;
- Schone keuken;
- Schoon sanitair;
- Ongeruimde huiskamer;
- Slaapkamer op orde.

Geef niet op, maar zet door en hou de plekken die je hebt 'veroverd', vrij. Je zult het genoeg proeven van een voldaan gevoel! Hmmm. Heerlijk!

#### **Wat kun je zelf doen?**

Om de zo felbegeerde opruiming van je huis voor elkaar te krijgen, zijn er best wat zaken, die je zelf kunt uitvoeren.

1. Stel je voor of je iemand dat bepaalde artikel wat je niet gebruikt, cadeau zou kunnen doen. Kan dat? Direct doen! Kan dat echt niet? Wegdoen. Niet mee zitten, weg is weg.
2. Wil je iets wegdoen, maar is het nog goed en je hoeft er geen geld voor? Zet het buiten neer, op een anonieme plaats, het wordt vast meegenomen, door iemand die er blij mee is.
3. Een 'spullen- of kleding- weggeefdag' organiseren.
4. Spullen, die je niet nodig hebt, in een doos doen. Schrijf erop wat erin zit.
5. Kleding die je even niet gebruikt, in plastic zakken doen, die kun je stapelen.

#### **Hier een tip van een jonge vrouw die haar verhaal op het internet schreef:**

In Groningen organiseert een vriendinnetje van mij (of haar vriendinnetjes) regelmatig kleding- ruilparty's! Het is heel simpel: Je nodigt een groepje leuke mensen van hetzelfde geslacht uit (tenzij je ook travestieten in je omgeving hebt). Iedereen neemt minimaal 1 vuilniszak met kleding, schoenen, sieraden

en andere accessoires mee + iets lekkers. Je gooit alles op een berg en zorgt dat degenen die geïnteresseerd zijn in bepaalde kleding, op een aparte plek kunnen passen. Vergeet de spiegel niet! En tadaaa een avond gezelligheid en een hele nieuwe garderobe! Dit kun je ook met spulletjes doen. Maak een duidelijke keus uit de opties en handel snel, verspil geen tijd met miezemuizen!

#### **Samenwerking in de opruiming**

Het mooiste wat je kan beleven met de opruiming van je huis is, om het gezamenlijk te doen met mensen die je respecteren om wie je bent en je niet oordelen omdat je niet in staat was de rommel die je in huis hebt gemaakt, niet alleen op te ruimen. Vergeet niet dat de mooiste dingen uit chaos tot stand zijn gebracht. Een rommelig huis is dikwijls een teken van een creatieve geest! Wat je zou kunnen doen is, om nét als bij de kleding- ruilparty's, wat mensen uit te nodigen voor een klusdag, met als eindpunt een gezellig etentje, met een gezellig muziekje erbij. Het vereist enige creativiteit en organisatievermogen, maar als de wil er eenmaal is, dan zullen er hiervoor vast ook wel mensen je bij willen staan. Het idee alléén al zal je best eens kunnen stimuleren om je huis alvast een grote-lijnen- beurt te willen geven, zodat de toegestroomde vrijwilligers binnen kunnen komen. Het is natuurlijk héél belangrijk om je gasten/ werkers van koek en zopie te voorzien! Koop geen dure spullen, maar wel lekker en gezellig. Een koekie, een snoepie of een dropje tussendoor, doet het altijd erg goed! Hou de prullenbak goed bij de hand en vergeet de vuilniszakken niet! Die kunnen ook dienen als voorlopige bergruimte, mits opgeschreven wat er in zit (watervaste stift).

Hebt je niet genoeg vaat, schroom dan niet om voor de gelegenheid plastic bekertjes aan te schaffen, zodat de werkers kunnen drinken. Koop genoeg brood en gemakkelijk beleg, zoals salades, die je kunt versieren met een blaadje sla. Servetjes kunnen dienen als bord. Het eet gezellig, het is gezond en in een mum van tijd kan er weer gewerkt wor-

den. De afwas blijft beperkt, dat scheelt immers weer! Ben je niet goed in het delegeren of uitdelen van taken in je eigen huis, stel dan iemand aan die je vertrouwd en die niet bazig is. Als de opruiming in rust gebeurt, voelt iedereen zich het prettigst en jij zeker!

De beloningen aan het einde van de dag zijn: een opgeruimd huis, een gezellige dag met vrienden, een opgeruimd gemoed, een blij gevoel. Gedeelde smart is immers halve smart! De verdere zegeningen zijn: een nieuw vrij gevoel, veel meer tijd. Sterkere band met vrienden. Vergeet vooral niet om ze te verrassen met een aardigheidje. Dat kan zijn: een verrassing, een zak chips, leuke kaartjes met een bedankje erop, iets wat je zelf hebt gemaakt.

Ga er vóór die tijd even op uit om dat voor te bereiden. Zet je schaamte vóór de Grote Dag opzij en zorg dat je je gasten met warmte en enthousiasme kunt ontvangen. Indien je kans ziet om de orde die er op deze dag bij jou is aangebracht, in stand te houden, dan ga je een heel nieuw leven tegemoet!

Het zal even wennen zijn, in het begin; alles ligt op zijn plek en hopelijk blijft dat zo.

Lukt het niet helemaal zoals je het wilt, schroom dan niet om daar je vrienden, die je hebben geholpen, over te vertellen. Ze zullen je kwetsbaarheid waarderen en je direct voorzien van aanmoediging, door je tips te geven! Wees niet bang, maar pak aan en zie iedere dag als een nieuwe kans. Je bent immers nooit meer alleen in je 'probleem'! Pluk de dag, vandaag is de éérste dag van je nieuwe leven!

Tamara Vick en Ernest Smit





[henkie denkie]



Ze dacht genezen te zijn. Geen wanen meer. De angst was verdwenen.  
 Heel even was dat. Maar de herinnering duurt lang. Dat is soms zo.  
 Net als liefde. Dat smeulende.  
 En ineens was het daar weer. Een brom. Twijfel. Besluiteloosheid.  
 Iedere maand weer. Dat is dan een prijs voor stabiliteit.  
 De blijkbaar onmisbare noodzaak van instabiliteit.  
 Enfin, dat soort inzichten verschijnen. Inderdaad, het wordt allemaal steeds beter te begrijpen.  
 Structuur en zo. Regelmaat. Proberen de impulsen te kanaliseren dan wel te dempen.  
 Prima. Ik snap het wel. Maar ik wil nog steeds genezen.  
 Wat niet meer betekent dan alles nog meer beheersen. Chaos neemt dan toe.  
 Allang geleden benoemd en beschreven.  
 Ben het woord even vergeten. Jaja, accepteren. Ik ben er nog steeds bij. Cyli.  
 Langzamerhand komt dan het besef.  
 Ik word nog steeds geleefd. Om mijn moederschap een beetje te typeren.  
 Incest en pedofilie. En daar is die brom. De piep had ik al. Al heel lang.  
 Gewoon, om mij bezig te houden. Wakker. Dat ben ik dan wel.  
 Fragmentatie. Een ogenschijnlijk onmerkbare, explosie. Een imploderend orgasme.  
 Dat kan ook. Heb ik ook wel eens. Weinig nuance, laat staan expressie.

Dan krijg je dit dus. Afstand. Een verzameling waar ruimte in zit.

Het is nooit een echte fragmentatie. De puzzelstukjes komen meestal wel terecht.  
 Mijn gezicht ziet er soms anders uit. Dat is wel raar.  
 Ik dacht echt genezen te zijn. Sterk genoeg alleen. Verantwoordelijk. Bladiebla.  
 Nou, dat valt dus vies tegen. Alleen met mijn katten voldoet niet. Te karig.  
 Al dat nadenken is ook niet goed voor een mens. En zeker niet met een brom er door heen.  
 Schematiseren, programmeren, de-programmeren, hoe positief moet je eigenlijk zijn om  
 de overbodigheid van je bestaan te verdragen. Iedere dag weer. Dat lijkt depressief he?  
 Het zijn maar enkele flarden realiteitszin die er af en toe doorheen glippen.  
 Op sommige dagen. Dat hoort erbij. Maar die brom. Die is pas ongepast. Ik heb certificaten.  
 Ik ben officieel gestoord. Beperkt. Chronisch ziek. En ik dacht dat ik was hersteld. Nou niet dus.  
 De marteling houdt nooit op. Al een heel jaar, achter elkaar. Een beetje doodgaan. En weer wakker worden.  
 Langzamerhand gaat je afweersysteem naar de knoppen. Zo gaat dat namelijk.  
 Stukje bij beetje. Het lijkt net alsof ik een constante weerstand ervaar van het leven zelf.  
 Dat is geen schema of paranoia. Gewoon boekhouden. Om het helemaal leuk te maken schijn ik dus toch net positief  
 genoeg te zijn om door te blijven zeiken. Concentreren doe ik een andere keer wel.  
 Als die brom weg is.

Maar dat kan helemaal niet natuurlijk. Ondertussen gaat alles gewoon door. Een soort van intelligentie neemt de controle over.  
 Terwijl het bewustzijn sluimert. Incidenteel een flits, schok. Alsof er in je bek geflitst wordt. Aandacht is vereist!  
 En dan is er weer een week voorbij. Zomaar. Wat de indruk geeft dat je dement bent of zo. In ieder geval voor mijzelf.  
 De brom is nog steeds daar als het u interesseert. En ik ga stoppen met roken. Ik denk dat ik weer ga drinken.  
 Ben trouwens in topconditie. Meestal heb ik het wel naar mijn zin. Echt! Maar ik mis de sex. Dat is eigenlijk het enige wat ik echt  
 mis van mijn oude levens.  
 En het wakker blijven. Drugs. Het niet hebben van enige verantwoordelijkheid. De vrijheid.  
 Ook allemaal ge-idealiseerd, ik weet. Vergeet niet. Ik vergeet zo'n beetje alles.

En dan klinkt dit wel weer raar denk ik. Dat ik op vrouwen val. Verder praat ik mijzelf vaak tegen. Zo lijkt het tenminste voor de  
 ongeïnteresseerde toehoorder.  
 Maar sommige verhalen die duren nu eenmaal een tijdje. Geduld.  
 En kareoke. En de eeuwige bromvelden.  
 Ik ga toch nog even door. Ben gewoon nieuwsgierig. Haalt ze het of niet? Je wilt toch de volgende aflevering zien.  
 Echte saga's eindigen niet en dan maakt het dus gewoon niet uit dat je menselijk bent of een nihilist.  
 Genezen is het nieuwe toverwoord.



## GGzplaza: computercursussen, workshops en website

[profiel]

GGzplaza is een computerproject voor en door cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg, opgezet door cliëntenraden Rijnmond en Basisberaad Rijnmond. Het project heeft onder andere tot doel de computerkennis onder de doelgroep te vergroten. Dit wordt gedaan met cursussen en workshops. Tevens wil GGzplaza informatie bieden vanuit cliëntenperspectief over nieuws en ontwikkelingen in de zorg: dit gebeurt via de website.

### Cursussen en workshops

GGzplaza organiseert sinds het najaar van 2003 cursussen zoeken op Internet, Word en Excel. Bij genoeg belangstelling worden er ook cursussen Photoshop, InDesign en Website bouwen gegeven. De cursussen worden gegeven door freelance docenten, medewerkers of vrijwilligers. De cursussen zijn laagdrempelig en gratis voor gebruikers van de zorg. De beginnerscursussen zijn bedoeld voor mensen die nog niet eerder met een computer hebben gewerkt. De cursussen worden groepsgewijs gegeven en bestaan meestal uit blokken zes lessen van elk 1,5 tot 2 uur. In het cursuslokaal

zijn speciale les PC's aanwezig, met alle benodigde software. Wanneer er geen lessen zijn, kunnen cursisten langskomen om te oefenen. Een eigen PC is dus niet noodzakelijk om deel te nemen aan de cursussen.

Bij voldoende belangstelling worden er ook workshops gegeven. Een voorbeeld hiervan is de workshop computer assemblage. In drie workshops leer je een computer van binnen kennen en in elkaar te zetten. Tegen betaling van een gering bedrag kan je de zelfgebouwde (2e hands) PC mee naar huis nemen. Andere workshops die tussen de cursussen door zijn georganiseerd: het bouwen en onderhouden van een weblog, digitale

fotografie, mobiele telefonie en bluetooth.

In het kort wordt bij de cursussen behandeld: Beginners zoeken op internet, leren basis Windows (knippen, kopiëren, plakken, afsluiten, menu's enz.) en een eenvoudige brief schrijven in Wordpad, tekening maken in Paint. E-mail en wat het verschil is tussen webmail en outlook express. Voor de wat meer ervaren computeraars zijn er cursussen Word, Excel, weblog, maken, geavanceerde Windows toepassingen en bij voldoende belangstelling Photoshop, webdesign, assemblage en andere workshops.

### De website: [www.ggzplaza.nl](http://www.ggzplaza.nl)

De website is voor en door cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg. De site heeft overzichtelijke tabbladen zoals; nieuws, artikelen, cliëntenraden, forum, agenda, links, enquête, cursussen. Op de site zijn veel artikelen te vinden: landelijke en regionale ontwikkeling in de zorg, een agenda, links en een forum. Voor het forum moet je je wel eerst aanmelden, maar vervolgens kan je wel zelf artikelen plaatsen en reageren op andere artikelen.

De website wordt gevuld door een eigen redactie. De redactie bestaat volledig uit (ex-)cliënten uit de regio, die op vrijwillige basis meewerken aan de redactie. Er is een systeem opgezet, waardoor het eenvoudig is om artikelen en berichten te plaatsen op de website, zonder enige technische kennis. Redactieleden die meer willen weten over hoe een website opgezet en beheerd kan worden, kunnen doorstromen naar de cursus website bouwen (intern, of extern). Vrijwilligers van de redactie kunnen ook meehelpen met de cursussen.

De redactie werkt nauw samen met Denkraam. In de praktijk is er weinig verschil tussen de beide redacties. Zo blijft de inhoud op de website actueel, en kunnen de beide redacties elkaar versterken.

Zo kunnen redactieleden ook cursussen volgen voor journalistiek schrijven.

Wil je als gebruiker van GGzplaza berichten plaatsen? Wordt dan lid van de redactie op afstand. Lid worden is helemaal gratis! En eenvoudig! Ga naar [www.ggzplaza.nl](http://www.ggzplaza.nl), klik op het tabblad leden en volg de instructies.

### Overige activiteiten

In samenwerking met Denkraam zijn er ook nog andere activiteiten opgezet. Enkele redactieleden hebben de lay-out (ontwerpen) van allerlei drukwerk en websites geleerd. Zo is dit jaar de cursus-site [cursus.ggzplaza.nl](http://cursus.ggzplaza.nl) gebouwd, waar je informatie vindt over de cursussen en cursusmateriaal kan downloaden, en [weblog.ggzplaza.nl](http://weblog.ggzplaza.nl), naar aanleiding van de workshops (beide adressen zijn zonder de [www](http://www) ervoor). Ook het verzorgen van drukwerk wordt gedaan: diverse aankondigingen van congressen en studiemiddagen zijn vormgegeven. In de toekomst hopen we dit nog verder uit te breiden. We zijn nu met Denkraam voorzichtig bezig met het ontwerpen en uitgeven van gedichtenbundels (Dichters Dichtbij). Deze activiteiten worden vaak in opdracht gedaan van cliëntenorganisaties en projecten in Rijnmond.

### Samenwerking van cliëntenraden

GGzplaza is, net zoals Denkraam, ontstaan vanuit de samenwerkende cliëntenraden in Rijnmond en Basisberaad. Een van de doelstellingen is dan ook het bevorderen van informatie uitwisseling

tussen de raden: cliëntenraden kunnen op de website dan ook informatie uitwisselen over onderwerpen zoals cliëntenrechten, kwaliteitsonderzoeken enzovoorts. Ook de agenda en notulen van de platform vergaderingen kunnen worden geplaatst op de site. Op het forum kunnen aparte rubrieken worden aangeemaakt en op die manier kan er online gediscussieerd worden. Dat kan natuurlijk ook met andere cliëntenraden en cliënteninitiatieven buiten de regio Rijnmond.

### Meedoen!

Wil je meer weten over of meedoen aan de cursussen? Of heb je belangstelling voor de redactie of vrijwilligerswerk?

Bel, mail of schrijf naar:

GGzplaza, t.a.v. Martin Luycx

Postbus 21078,

3001 AB ROTTERDAM

T:(010) 7502125.

E:[cursus@ggzplaza.nl](mailto:cursus@ggzplaza.nl)

Of kijk op de website: [www.ggzplaza.nl](http://www.ggzplaza.nl)

## Beste Redactie,

## ingezonden

Toen ik de Denkraam envelop opende (ik wist nog niet dat Denkraam erin zat) fleurde ik op want ik zag daar een bekende tekening. Deze sierde de achterkant en het was de voorkant van de bundel van Natasja Schreuder.

Ik werd vervuld met trots, want Natasja ken ik al een tijd en weet van waar ze gekomen is en kan mijn enthousiasme over haar niet onder stoelen en banken steken.

De bundel heb ik al en heb er schaamteloos reclame voor gemaakt door alle connecties van mijn werk, die ook in hulpverleningsland hun werk doen, een kerstkaart te sturen met daarin een gedicht van Natas (tuurlijk met toestemming van de dichteres....). Ik dacht: "Laat ik nu de kans benutten om daar nog een schepje bovenop te doen want Denkraam heeft vast ook een aardige doelgroep c.q. bereik en men moet weten dat er veel kracht en hoop valt te putten uit de gedichten."

De grote kracht van Natas vind ik haar sterke persoonlijkheid, haar doorzettingsvermogen, humor, eerlijkheid, haar kundigheid om ingewikkelde dingen simpel en helder op te schrijven waar voor iedereen iets in te vinden en/of uit te

halen is. Ben je opgeleid of niet, afgeleid of niet, begeleid of niet, er zit zoveel wijsheid in waarmee ik heel blij mee dat Natas dat niet langer voor zichzelf en haar intimi heeft gehouden maar dit nu wereldkundig heeft gemaakt door in eigen beheer haar bundel uit te geven..

Dat blok goud bij jullie op de redactie moeten jullie goed koesteren, voor nu en tot in de eeuwigheid, amen (nog vele jaren samen haha)

Hoop dat jullie dit plaatsen, ik gun iedereen het Natasgevoel !!!!!

Ik zou liegen als ik zou zeggen dat ik haar een derde, vierde, vijfde, enz. enz. druk niet gun !

Ga zo door met zijn allen, jullie doen geweldig werk !!!!

Groetjes van Nicky Berkhout  
ex-mentorix FH3HS

# Denkraam schaak

Beste Schaakliefhebbers, zoals jullie ongetwijfeld gehoord en gelezen hebben is jongstleden (Chicago, 9 maart 1943 – Reykjavik, 17 januari 2008) Robert James (Bobby) Fisher overleden. Fisher werd beschouwd als één van de grootste schakers aller tijden.



The game of the century volgens vele kenners gaat terug dat Bobby Fisher met zwart als dertienjarige met zwart speelt tegen Donald Byrne.

In deze wedstrijd demonstreert Fisher alles wat het schaakspel zo mooi maakt, briljant, vernieuwend, improviserend en poëtisch. Na een standaard opening, maakt Byrne een kleine fout bij de elfde zet, hij verplaatst twee keer het zelfde stuk, en verliest tijd. Fisher straft dit genadeloos af door zijn dame te offeren (17 zet). Zie diagram: Byrne pakt zijn dame maar

Fisher compenseert dit door vele stukken van het bord te slaan, Byrne komt in een aftrek-schaak te staan. De partij duurt nog tot de 36 zet en Byrne geeft op, als u deze partij eens wilt terug spelen Effe Googelen, de Match of the Century Donald Byrne- Robert(James) Fisher. In de periode 1972-19788 won Bobby

Fisher alles, heldendaden op het schaakbord. Wereldfaam verwierf hij in 1972 door als eerste Amerikaan de wereldtitel schaken te veroveren. In Reykjavik versloeg hij toen de Rus Boris Spassky in de “match van de eeuw”, die als gevolg van de koude oorlog een enorme politieke lading had. Fisher verloor de eerste partij, kwam voor de tweede niet opdagen omdat de organisatoren niet aan zijn eisen wilden voldoen, maar vervolgde met een 2-0 achterstand wel de match. Hij won de derde partij en uiteindelijk de tweekamp met 12 ½- 8½. Hiermee versloeg hij de de Sovjethegemonie die 25 jaar had geduurd.

In 1975 verdedigde hij zijn titel niet. Hij stelde exorbitante eisen aan een match tegen de uitdager Anatoli Karpov. Nadat de onderhandelingen waren vastgelopen, kende de Wereldschaakbond de titel aan Karpov toe. Fisher bleef zichzelf echter als de echte wereldkampioen beschouwen. Een deerniswekkende neergang volgde. Twintig jaar lang zou hij geen officiële partij spelen. In 1992 kwam hij nog een keer terug voor een ‘revanche WK- match’ tegen Spassky. Fisher won, maar de tweekamp werd amper serieus genomen. De Amerikaanse regering deed dat wel en ontnam Fisher zijn staatsburgerschap omdat hij de VN- sancties had geschonden door in Joegoslavië te spelen en riskeerde in het thuisland jarenlange gevangenisstraf. Als balling zwierf hij vervolgens door Hongarije, Zwitserland, de Filipijnen en Japan.

In het openbaar vertoonde Fisher zich niet veel meer, wel liet hij zich horen via obscure radiozenders. Waar hij gepeperde uitspraken over Amerika en de vermeende Joodse lobby ventileerde. Hij was antisemiet en Amerika hater. Hij juichte onder andere de aanslagen van 11 september 2001 toe en ontkende de holocaust. Ook riep hij dat alle belangrijke schaakpartijen afgesproken werk

waren, onder andere tussen Karpov en Kasparov. Aan zijn geestelijke toestand werd nogal eens getwijfeld, zo ook die ene keer dat hij al zijn vullingen liet trekken omdat hij dacht dat de Russen er zendapparatuur in hadden verstoppt. Fisher was twaalf jaar lang op de vlucht voor de Amerikaanse overheid, dat een internationaal arrestatiebevel tegen hem hadden uitgevaardigd. Niet alleen vanwege het overtreden van een VN- sanctie, maar ook vanwege een belastingsschuld. In 2004 werd hij op de luchthaven van Tokio gearresteerd. Negen maanden zat hij vervolgens gevangen in Japan. Hij vocht zijn uitlevering aan en deed afstand van het Amerikaans staatsburgerschap en vond onderdak in IJsland. Daar stierf Fisher in Reykjavik, waar hij 36 jaar geleden zijn grootste succes beleefde.

## Uitspraak

Hans Ree vraagt Fisher hoe hij tegen God zou spelen, hij antwoordt: Met zwart maak ik geen schijn van kans tegen hem, maar met wit speel ik gewoon Spaans. Dat is zo’n uitgebalanceerde opening. Dan maakt hij mij niets. Maar misschien speelt hij wel Siciliaans. Dan speel ik toch met de variant loper c4. Daarmee moet ik remise kunnen maken.

## Tot slot

**nog drie leuke stellingen: Uitschakelen verdedigers.**

**Verdedigers kun je uitschakelen door slaan, wegjagen of weglokken.**

**De bedoeling is altijd materiaalwinst of mat.**

Mail oplossingen naar

[m.siebel@denkraam.info](mailto:m.siebel@denkraam.info)



# [gedicht]



## Wie ben ik

Wezenloos op zolder  
Schrijf ik mijn geheim  
Hou je hand op mijn hart  
En de pijn zal over zijn

Dans  
Sprakeloos  
Verliefde vlinders  
Komen uit een doos  
Daar draag ik een ragfijn sieraad  
Dan smelt mijn tong

Streel me, praat met me, dans me  
Je zag me, zong me

Hoe hoog  
Hoe diep  
Hoe ver  
Hoe veel

Eens is de gebeurtenis als een zwaan

Dan kun je trots en statig zijn  
Na zoveel doorleefde pijn

Bepaalde jij de gebeurtenis zelf?  
Of was je een slachtoffer  
Van de zelfgekozen zaak?

Hier zijn geen praalbeloften meer

Zullen we zelfgekozen vrienden zijn ?

Of zullen we beven voor eeuwig ?

Die draken van zelfspot  
Dat gehuiver van  
Zwarte heksen  
Hoe lang nog  
Tot ik los ben

Even voor eeuwig, in het nu

Hoe voel je je nu?

Trouw aan jezelf

Trots, zij die je gehaat hebben  
Zij, die aan je zijde vochten  
Zij, voor wie het zwaar woog  
Dat het ellendig met je ging  
Zij, die trots zagen  
Welk goede pad je nam  
Die blij waren met de veroverde vrijheid

Steeds aan dit  
Zijnde land  
Brandt de lantaarn

Een kleine som  
Van al je positieve gaven

Zij die eens mijn naam waardig droegen  
Zijn nu zonder pijn verwelkt, verkoold

Die zwarte nachten

Trouw is de zon  
Die mij niet kon verwelken

Trouw is het hart  
Die jou zag, waar je zong

Want wat was het zwaar en klote  
Wat ze deden met je  
Terwijl ze wisten  
Dat jij het deed voor eeuwig  
Voor de zon en zwaar verkooldde ziel  
Van luister en fluister

Lach dan

Eens en voor eeuwig  
Zal je zien  
Zal je zijn

Van vergeving en trouw  
Aan het eeuwige zijn



Stelling 2



Stelling 3



Stelling 4

# Niemand hoort de straat

## Congres 10 januari 2008 in het Vechthuis in Utrecht

Allereerst wensen wij de lezers van Denkraam een voorspoedig en gezond 2008. Ook dit jaar zullen wij de mouwen weer flink opstropen om de belangen van onze doelgroep - de dakloze en verslaafde mensen in Rotterdam en omgeving - te behartigen.

Om te zorgen dat ze de weg kunnen vinden naar een gepast traject om vervolgens een volwaardige terugkeer naar de maatschappij mogelijk te maken. Immers, iedereen heeft recht op een menswaardig bestaan. Wij zullen zeker onze ervaringen weer in de strijd gooien om de beeldvorming die er heerst over de daklozen en gebruikers bij te stellen en te verbeteren. Wanneer in een wijk een opvanghuis wordt aangewezen stuiten wij vaak op vooroordelen. Voor de mensen uit onze doelgroep is zo'n opvanghuis vaak het laatste station voordat zij terugkeren naar de maatschappij. Tolerantie van de buurtbewoners is dan gewenst of zelfs noodzakelijk. Vaak kent men het verhaal van de mens achter de verslaving of dakloosheid niet. Uitgangspunt zou moeten zijn dat niemand per slot van rekening kiest voor een leven als dakloze of als gebruiker. De doelgroepambassadeurs vinden dat het tijd wordt dat er vanuit de samenleving meer begrip getoond wordt voor de dakloze en verslaafde mensen. Immers, hoe reageert iemand wanneer zijn eigen kind verslaafd zou zijn. Is men dan niet blij dat er hulpverleners zijn en er gewerkt wordt aan het probleem. Als ervaringsdeskundigen weten wij dat er nog veel moet gebeuren ten aanzien van zorg en nazorg.

## [verslag]

**Wij gaan ervoor in 2008 en met medewerking van iedereen kunnen wij een heel eind komen.**

Op woensdag 10 januari hebben wij een congres bijgewoond in Utrecht waarvan hier het verslag; Het congres werd georganiseerd door Lokale Versterking en was bedoeld om de doelgroep aan het woord te laten. Na een wat rommelig begin, waarbij voor al de politiek het woord nam, werd vanuit de zaal duidelijk aangegeven dat het congres bedoeld was om de doelgroep aan te horen. De opkomst was groot, ongeveer 350

man waarvan de helft bestond uit mensen uit de doelgroep.

Na de lunch was het de bedoeling dat de ambassadeurs een presentatie zouden geven.

Doordat de juiste apparatuur niet aanwezig bleek hebben we een geïmproviseerde presentatie gegeven zonder beelden. Na de opening (wie wij zijn en wat wij doen en voor wie) hebben we een uitvoerig verslag gedaan: afkicken in niet het moeilijkste punt, maar het traject wat je daarna doorloopt is doorslaggevend. Kun je 'schoon' blijven of is er sprake van terugval bijvoorbeeld doordat de nazorg niet naar behoren werk of dat er financieel geen orde op zaken is gesteld.

Het hebben van schulden is voor de mensen uit onze doelgroep een grote valkuil. Vrijwel iedere dakloze of verslaafde mens heeft schulden. Het is dus van het grootste belang om hieraan te

werken tijdens een traject. Daarnaast is het van belang dat er een op de persoon gericht daginvulling aangeboden wordt waar hij/zij zich prettig bij voelt en hiervoor eventueel een kleine beloning voor ontvangt. Ook zijn wij van mening dat er meer gebruik gemaakt moet worden van ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld door een persoon die afgekickt is in te zetten in de strijd tegen verslavingen en onverantwoord gebruik van drank en drugs. Dit motiveert de persoon in zijn strijd en gevecht tegen de verslaving en kan terugvallen voorkomen. Gezien de reacties uit de zaal is onze geïmproviseerde presentatie warm en ondersteunend ontvangen en kwamen er verschillende bezoekers en vragen vanuit de zaal om meer te weten te komen over de werkwijze die wij hanteren.

Paul sloot het geheel af met een song uit eigen repertoire.

Wij hebben ook gepleit voor nauwere samenwerking tussen ervaringsdeskundigen zodat er in de toekomst een landelijk orgaan opgezet kan worden voor ambassadeurs vanuit heel Nederland voor deze doelgroep. Rotterdam is momenteel de enige stad die met doelgroepambassadeurs werkt maar er is voldoende interesse vanuit andere steden. Mede door het feit dat we werken vanuit en met eigen ervaring vonden we veel begrip bij de doelgroep en moeten de reacties vanuit het publiek wel iets los gemaakt hebben bij de politieke figuren die in de zaal aanwezig waren. De toekomst zal het uitwijzen.

Barry du Pree,  
doelgroepambassadeur  
Basisberaad Rijnmond



Het spel van willen en kunnen  
Het spel van Willen en Kunnen is zó gespeeld.

Kunnen is aan slag, slaat de bal met een vliegende vaart over de  
achterste heuveltop en kan dan niet verder.  
Uit het zicht en volledig verloren.  
Honderd man rent een homerun, verreweg van huis.

Willen zoekt over de heuvels, de toeschouwers voorbij, als een tel  
in de eeuwigheid weet hij de bal te vangen nog voor hij neer-  
komt.

Met een vogelvlucht staat Willen weer tegenover Kunnen op het  
slagveld.  
Willen overtreft Kunnen en er ontstaat onenigheid.  
De massa kijkt toe in een caleidoscoop van prestaties plus en min.

De scheidrechter fluit.  
Ietwat verward. 'hoe kan.. ..wie wil.. ..zucht..'  
Hij besluit een overleg.  
Hij zet Willen en Kunnen apart.  
Willen blijkt meer te willen en Kunnen kan niet meer.  
Willen zet Kunnen weer aan het wensen met zijn kundige wilsbe-  
kwaamheid en zo Kunnen kan de wil weer opbrengen.  
De scheids start het spel weer.  
Ditmaal hogere heuvels, schellere fluitjes en in eeuwigheid ver-  
dwenen zijlijnen.

Topteam. Als je maar wil, dan kan je!!!!

Natasja Schreuder



[recept]

## KROEKJES

### Krokante koekjes

#### Benodigheden:

- 250g boter
- 100g bruine suiker
- 110g fijne suiker
- 70g zelfrijzende bloem
- 70g bloem
- 90g gedroogde kokos
- 180g cornflakes
- 140g geplette noten
- 200g pure chocolade in stukjes  
gehakt of chocolade pastilles
- 2 eieren luchtig losgeklopt

Doe de boter, de bruine suiker en de  
fijne suiker in een steelpannetje. Zet het  
pannetje op een laag vuurtje en roer tot  
de boter gesmolten is.

Laat het afkoelen..

Doe de zelfrijzende bloem, de bloem,  
kokos, cornflakes, noten en chocolade in  
een grote kom en roer het botermengsel  
en het ei erdoor.

Schep afgestreken eetlepels van het  
mengsel op een bakplaat (ingevette bak-  
plaat of bedekt met bakpapier).

Bak de koekjes 12 minuten in de oven op  
180/190 graden Celsius/ standje 4 of tot  
ze lichtbruin kleuren.

Laat de koekjes 5 minuten afkoelen. Leg  
ze daarna op een rooster om verder af te  
koelen.

Dit recept is voor ongeveer 70 stuks.. Je  
kunt het natuurlijk, als dit teveel is, de  
ingrediënten halveren voor ongeveer 35  
koekjes.

