



Denkraam



www.denkraam.info

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 32 - mei 2008

Colofon

Redactie: Irmlinda de Vries, Koos Bijlholt, Michiel van Gog, Natasja Schreuder, Loyce van den Berg, Benjamin, Ester de Bruin, Jan B. Burger, Jan W. Bijl, Tamara Vick, Gio van Beek, Peter Hersmus en Michael Siebel.

Eindredactie: Ernest Smit, Martin Luycx en Bas van Bellen.

Correspondenten: Marlieke de Jonge, Peter Hersmus, Bas van Bellen, Barry du Pree, Michael Siebel, Tamara Vick, Natasja Schreuder, Ernest Smit, Irmlinda de Vries, Teus van Wijk, Jan W. Bijl, Aranka van der Voorden, Marianne de Man, Kees, Femke van Winden, Ton Hendrix

Fotografie: Michiel van Gog, Peter Hersmus, Bas van Bellen en Hennie Kleijwegt

Voor kant: Door Irmlinda de Vries.

Achterkant: Door Michiel van Gog: Peter Hersmus, redactielid Denkraam, loopt de Rotterdamse marathon.

Strip: Ferry van Wing

Vormgeving en druk: Argus, Rotterdam.

Verzendklaar maken: Datawerk, Rotterdam.

Distributie: Postdienst Vrededhof, 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 33: 29 mei
Verschi jning: vanaf juni 2008

Projectondersteuning:
Teus van Wijk, Basisberaad Rijnmond
(hoofdre dacteur)
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 mei 2008

5. **Mijn tijd bij Denkraam**
Een impressie door Aranka van der Voorden
- 8 **Straatadvocaten**
In gesprek met Hanneke Oberman
- 10 **Mijn naam is Kees**
Ervaringsverhaal over de kredietbank
- 12 **Ontvangt u ook**
Een stuk over (niet) kunnen ontvangen
- 14 **Week van de Psychiatrie 2008**
Diverse artikelen en impressies rond de Week
- 27 **Komt u maar**
Gedicht
- 28 **Herstel en spiritualiteit**
Door Jan Bijl
- 30 **Marathon Do**
Verslag van de marathon
- 32 **De doelgroepambassadeurs**
Over de ambassadeurs en hun activiteiten

En verder:

- 4 Zin en onzin
- 6 De eigenwaarde van ervaringskennis (column)
- 14 Henkie Denkie (strip)
- 33 Schaken met Kaatje
- 34 Praatje van Taatje
- 35 Ingezonden
- 35 Recept

Van de redactie

Zoals als elk jaar proberen we aandacht te besteden aan de Week van de Psychiatrie. Nu, na vijf jaar, is het ons eindelijk gelukt om een, bijna, compleet beeld te geven wat er zich afspeelde in die week. De week van de Psychiatrie had dit jaar als thema “Een andere psychiatrie”?! en stond geheel in het teken van de alternatieve geneeswijzen. De nadruk, in dit nummer van Denkraam, van de Week van de Psychiatrie ligt voornamelijk op de activiteiten die in het Rotterdamse werden georganiseerd.

Al jaren organiseert het Basisberaad Rijnmond, met een enthousiaste groep vrijwilligers, die professioneel ondersteund werd door een organisatiebureau, een hele week activiteiten in de regio Rotterdam Rijnmond. Een overvol programma was het resultaat. Zo werden er onder andere workshops gegeven over: licht- en schreeuwtherapie, voetreflex-massage, hoogsensiviteit, Mindfulness, DO-IN, maar ook een dichtersworkshop en djembé- en klankschalen sessies. En tal van andere activiteiten, teveel om alles op te noemen. De aftrap werd in Eindhoven gegeven met de breingeindag. Traditioneel is deze dag de afsluitdag van de week van de psychiatrie, nu dus de aftrap. Hoezo “een andere psychiatrie”?! Tradities zijn er tenslotte om doorbroken te worden. Het zal echter nog wel even duren voordat de alternatieve geneeswijzen bestaansrecht hebben verworven in de psychiatrie. Maar goed ook deze traditie zal doorbroken worden en de reguliere behandelwijzen en behandelaars zullen uiteindelijk in gaan zien dat er meer is. Psychiater Rogier Hoenders van Lentis uit Groningen is daar wel van overtuigd.

Verder in dit nummer, zoals gewoonlijk, de vaste rubrieken aangevuld met een aantal interessante artikelen. Het artikel van Jan W. Bijl over ‘Herstel en Spiritualiteit’ sluit naadloos aan op de week van de psychiatrie. Zo deelt Kees zijn ervaring met ons over de ‘Gemeentelijke Krediet Bank’ in Rotterdam, loopt onze Peter de Marathon van Rotterdam en Natasja schreef op haar ziektebed het artikel: ‘Ontvangt u ook?’ Een stuk over (niet) kunnen ontvangen’. Huh....ziektebed?!! Ja, onze Tas heeft het even moeilijk gehad. Natasja is aan een hernia geopereerd en ligt zich thuis, op bed, stierlijk te vervelen. Gelukkig gaat het nu al weer een stuk beter met haar. We bellen haar dagelijks en verrassen haar met melige, zelf ontworpen, ansichtkaarten. Tas, de redactieleden denken elke dag aan je. Over een paar weekjes kom je weer vol energie met je opgewekte humeur en je lieflijke onschuldige meisjes glimlach binnen stappen. Kusjes van iedereen.

Tenslotte wil ik alle redactieleden, fotografen, redigeermeiden (José, Loyce en Jannie) en iedereen die ik vergeten ben “Hartelijk Bedanken” voor jullie tomeloze inzet tijdens de week van de psychiatrie. We hebben gezweet, gezwoegd, zijn door de regio Rotterdam Rijnmond gecrost en hebben onder grote druk gestaan om in dit nummer de week te verslaan. We konden niet overal zijn, maar daar wáár we waren, daar waren we, en hebben ze dat laten weten. Maar eens te meer hebben jullie bewezen dat er ook onder druk gepresteerd kan worden. En dat is iets wat ze jullie niet meer af kunnen pakken. Ik ben er trots op om met jullie te mogen werken.

Niet namens de redactie,
Teus van Wijk, hoofdredacteur

zin en onzin

“Ik heb wat minder onzin dit keer”, aldus onze fotograaf uit Spijkenisse, die normaal de nodige onzin uitkraamt. Hij vervolgde zowaar met een zinnige opmerking. De redactie was drie weken van slag vanwege deze omkering.

Nog iemand die wat minder onzin heeft: Loyce. Bij het redigeren van de vorige Denkraam is Loyce aangenaam verrast dat ze niet in de rubriek ‘Zin en Onzin’ is vermeld. “Heb ik dan écht niks doms gedaan?” Zo vraagt ze zich af, “dat kan ik me haast niet voorstellen”. Het antwoord hierop laat zich dan ook raden: Loyce was ook weinig bij Denkraam te vinden.

Waar was Peter met zijn gedachten, toen hij het had over ‘neukelen’ in plaats van ‘neuzelen’? Bas merkt in ieder geval op dat hij dit ‘tussen neuk en lippen door’ zegt. Het blijkt een inleiding te zijn tot een verhaal over guppen.

Over guppen gesproken: ze schijnen niet langer te kunnen denken dan drie seconden. “Dat is langer dan ik”, roept Marianne enthousiast uit. Waarmee ze weer een nieuwe naam krijgt: redactie guppy.

Martin is op zoek naar een artikel voor de website van GGzPlaza. Hij vindt het terug in de vrouwenbijlage van de Telegraaf. Is het dan wel geschikt voor GGzPlaza? “Natuurlijk”, antwoordt hij droog, “vijftig procent van de doelgroep bestaat uit vrouwen”.

Hoe bereikbaar is de redactie? We blijven er op hameren. Telefoons die uit staan, of worden terug gevonden onder het bureau of simpelweg in de eigen hand. Nu weer een nieuwe variant: gewoon de verkeerde telefoon meenemen. Denkraam is nu bereikbaar onder nummer 124. En alle mensen die bellen voor Ton Hendrix: we verbinden u wel door. Hetzelfde geldt overigens voor Bas en Astrid, met respectievelijk de nummers 113 en 108.

En hoe bereikbaar is het Basisberaad eigenlijk? Telefoontje 134 is kwijt. Onhan-

dig natuurlijk, want dit is een van de telefoons waarop het algemene nummer binnenkomt. Lieftallige secretaresse José zoekt het hele pand af, vraagt iedereen of ze telefoontje 134 nog hebben gezien. Ze vermoedt dat het om een 1 april grap gaat, maar niets is minder waar. Het blijkt dat ze de voorraden iets te goed heeft opgeruimd: het telefoontje is terug gevonden in de voorraadkast tussen het plakband en de nietjes. Wij hebben er in ieder geval wel om kunnen lachen.

En waar is de CD ROM met foto’s gebleven? Teus zoekt de gehele redactieruimte af en vraagt aan iedereen of ze de CD hebben gezien. Het zit in een gekleurde verpakking: rood. “Net zoals deze die op mijn bureau ligt”, zo laat Teus zien. Goed zo Teus, je hebt de CD weer gevonden! Onder toezien van een aantal redactieleden bergt hij de CD op in de afsluitbare kast, zodat hij hem later zeker terug kan vinden.

Walter praat over zijn twee dochters. “Mijn oudste dochter heet zus en zo”. En hoe heet je jongste dochter, Walter? “Die heet Suzanne zus en zo”. Wat was hij toch creatief toen ze werden geboren.

Hoe herstel je van een hernia operatie? Natasja weet het wel: “ik loop gewoon te schuifelen”. En wat zegt José tegen haar als ze vertelt dat ze de hele dag in bed ligt om te herstellen: “dus je bent ook wentelteef.” Zelf vindt Natasja zich een ‘omdraai-trut.”

Oké, nog een woordgrap dan. Natasja met de hernia, en Teus is door zijn rug gegaan: “mooi, dan kunnen we tenminste ruggespraak houden.”

Een bijeenkomst in Brasserie Berlage in Den Haag. Tamara vraagt zich af of het in de buurt van de Beurs van Berlage is. Goed zo Tamara, rijd jij maar door naar Amsterdam.

“Ik ga zo weg, ik moet nog even naar de bank om geld te halen.” Onze Peter rea-

geert alert: “over banken gesproken, ik zag laatst een mooie hoekbank staan.”

Oké, nog een flauwe woordgrap dan. Peter komt later....Peter laat dan nooit.

“Donderdag kan ik niet komen. Ik moet ’s ochtends een aantal dingen regelen.” En ’s middags? “Dan eh.. dan moet ik een aantal dingen regelen.” Da’s duidelijk, Michiel!

“Klopt het dat ik je help herinneren dat je straks even baliedienst moet draaien?” Ja Marja, dat klopt: je helpt Bas herinneren dat hij straks baliedienst draait.

“Hoe heet Adriaan ook alweer?” Goed zo José, Adriaan heet gewoon Adriaan.

“Zijn jullie broers?” zo wordt er aan Martin Luycx en Bas van Bellen op de markt gevraagd. En het is niet de eerste keer dat dit de heren gevraagd wordt. “Nee,” is hun droge antwoord, “maar we hebben wel dezelfde kapper.”

25 maart 2008, Peter Hersmus: “Toen ik vanochtend de gordijnen open deed werd ik helemaal blij: het licht, het dikke pak sneeuw. Vooral de sneeuw is erg mooi. Ik ben blij dat het lente is.” Ehhh Peter, alweer een verspreking?

Francisca geeft haar complimenten aan Peter voor het maken van het verslag. Peter neemt de complimenten in dank aan. Bas twijfelt nog een paar seconden. “Wat wel frappant is, is dat ik de notulen heb gemaakt,” zo reageert hij uiteindelijk. Beide heren worden bedankt.

Voormalig redactielid Erwin Tukker, beter bekend als Erwin Teller, zoekt telefonisch onderhoud met onze overburen van Clip. Hij is op zoek naar die blonde dame met een grote bril. Maar ehh...wie bedoelt hij daar eigenlijk mee? Tegen beter weten in gaat Teus nog vragen of er een blonde vrouw met grote bril bij Clip werkt. Nee dus. Wél een blonde man met een grote bril: John Ruitenbergh. Volgens ons kan

Mijn tijd bij Denkraam

Een magazine gemaakt voor en door bijzondere mensen.

Erwin beter weer woorden gaan tellen.

Kent u Willem nog? Van die blanco printjes? Eén keer genoemd in de Zin en Onzin, en maanden later hoor je Willem er nog over. Een intern mailtje gaat rond over hoe het gerepareerde kopieerapparaat nu sneller en beter kan printen. En het antwoord van Willem? “Ja ja, slijt minder! Omdat al mijn printjes blanco blijven natuurlijk?(!!!!) Spaart wel inkt en is ook lekker snel...”

Wat doe je als een redactievergadering niet doorgaat? Bas weet er wel raad mee. Hij schrijft een verslag van de vergadering die niet zou misstaan in deze rubriek. Zo schijnt er door de drie aanwezigen besloten te zijn tot aanschaf van een Ferrari om werkbezoekjes af te leggen, is Martin alweer hersteld voordat hij überhaupt ziek was, komt er geen Denkraam meer uit en gaan de drie aanwezigen op snoepreisje naar Zuid Afrika. Een week later wordt Bas bedankt voor het schrijven van de nodige onzin. Alleen Michael, die op beide vergaderingen afwezig was, had het niet zo door. “Ik dacht dat jullie de koffers al hadden gepakt,” zo sprak hij verrast. En zijn verweer? “Nou eh, ik had de notulen niet goed gelezen. Als ik had gelezen over de Ferrari, dan had ik het niet geloofd.”

Papierverspilling alom dus bij Denkraam. Het kan dus zomaar gebeuren dat het papier in de printer dan ook op is. “Kan je het even bijvullen?” vraagt Teus aan Bas wanneer dit op een vrijdagmiddag aan de hand is. Bas mopperen, want uiteraard is op dat moment ook de papiervoorraad bij Denkraam op, zodat hij dan ook helemaal naar het voorraadhok twintig meter verderop moet lopen. Teus loopt wel even mee, uit solidariteit. Eenmaal terug gekomen in de redactieruimte, met vier pakken papier (totaal 2000 vel), spreekt Bas verbouwereerd: “het had niet eens hoeven, er ligt nog een pak papier.”



Ik doe een hbo opleiding Engelstalige communicatie en kreeg de opdracht om een weekje vrijwilligerswerk te doen. De eerste plaats die in mij opkwam was het asiel bij mij in de buurt. Vol met zielige in de steek gelaten hondjes, poesjes, konijntjes en zelfs hamsters die mijn hulp vast wel konden gebruiken. Mijn moeder (werkzaam in de gezondheidszorg) zag mij al terugkomen van mijn eerste dag, met een paar zielige poesjes die wel héél zielig naar mij keken. Om dit te voorkomen heeft ze Teus een mailtje gestuurd

met de vraag of ik bij hem een weekje ‘in de weg mocht komen lopen’. En dat mocht! Mijn eerste dag bij Denkraam heb ik een redactievergadering bijgewoond. Met mijn opleiding heb ik ook een blad moeten maken dus het fenomeen ‘redactievergadering’ was voor mij bekend. De manier hoe iedereen met elkaar omging dat was wel nieuw voor mij. Iedereen aan een grote vergadertafel, waar je alles mocht zeggen en ook iedereen naar je luisterde. Alle nieuwe ideeën werden genotuleerd door Francisca en iedereen was heel erg open voor nieuwe ideeën. Op het moment dat de sfeer wat rumoeriger werd hoorde ik Peter Hersmus ‘centraal’ zeggen. En na een paar seconde was iedereen weer bij de les. Aan het eind werd er nog even een rondje gedaan waarin iedereen alles kon zeggen wat nog niet was behandeld. Erg fijn voor mensen die het moeilijk vinden om uit zichzelf iets te zeggen.

Iedereen vond het erg fijn dat ik er was en ik mocht teksten redigeren, soms een beetje notuleren als Francisca even weg was en helpen met computerles geven. Omdat Teus en Martin het ongezellig vonden dat ik alleen zat mocht ik op Bas zijn plekje. Die accepteerde dat ook meteen toen hij binnenkwam en de ‘nieuwe stagiaire’ aan zijn bureau zag zitten. Er werden veel grapjes gemaakt tussen het werk door en dat maakte de sfeer ook erg gemoedelijk. Wat mij opviel was dat iedereen een verhaal met zich mee droeg. Peter Hersmus zei tegen mij: “als ik niet de rottige tijden had meegemaakt, was ik ook niet hier terecht gekomen”. Dat klonk voor mij als ‘alles gebeurd met een reden’.

Zin in Onzin, je weet pas wat het is als je er midden in zit. Ik had al bijna twee dagen niets ‘doms’ gezegd. Na de derde dag was het raak, ik refereerde een computermuis naar een persoon die ze muis noemden. Mijn verwarring was groot en dat maakte de grap des te groter!

Naast alle grappen en grollen was er ook ruimte voor af en toe een knuffel als iemand dat nodig had. Ik snapte heel erg goed waarom iedereen zo graag naar Denkraam gaat. Ik had een blaasontsteking en iedereen was daar erg lief over. Ervaringen van anderen die ook wel vaker een blaasontsteking hadden gehad werden met mij gedeeld. En natuurlijk Martin, die overall wat vanaf weet, gaf mij alle informatie die er bestond. Van de beste muziek download programma’s tot de meest bekende kledingmerken Martin kan je overall iets over vertellen.

Kortom een super ervaring, bijzondere mensen leren kennen en weer een ervaring rijker. De Denkraam familie is een voorbeeld dat na regen toch altijd zonneschijn komt. Want bij Denkraam schijnt altijd de zon. Ik wil graag iedereen van Denkraam bedanken voor alle leuke gesprekken, grappen en adviezen.

Aranka van der Voorden

De eigen waarde van ervaringskennis



Marlieke de Jonge is als stafmedewerker empowerment werkzaam bij Lentis Groningen en het netwerk cliëntdeskundigen.

Mijn identiteit wordt bepaald door anderen. Zo was het, zo is het en zo zal het ook wel blijven. Op mijn werkelijkheid zit niemand te wachten, dus proberen ze de buitenkant onder controle te krijgen. Op dit moment ben ik, ongevraagd, 'ervaringsdeskundige'. Dat is ongeveer de meest nietszeggende manier waarop je monddood gemaakt kunt worden. Ervaringsdeskundige: wat zegt dat nu eigenlijk? Op zoek naar de gebruikswaarde van het begrip, parkeer ik me een avond voor de TV. Ervaringsdeskundig is:

- een voetballer die al eerder met zijn team van stadion is verhuisd (TV. Noord)

- een buur met ruzie over 'de boom op de erfgrans' (Rijdende Rechter)
- een Iranese vluchteling die teruggekeerd is naar eigen land (NOVA)
- jammie, we zijn een land vol ervaringsdeskundigen.

Vooraf in reclameblokken zijn ze uit voorraad leverbaar. Babybiljetjes, pinda-kaas,

waspoeder en hondenbrokken: Nederland barst van de experts. Op zoveel collega's zit ik niet te wachten.

Ervaringsdeskundige: wat zegt dat nou eigenlijk? Op het eiland van de zorg is dat duidelijk. Een ervaringsdeskundige is een (ex-)patiënt. Blijkbaar leren artsen en verpleegkundigen niks van eigen

ervaring en lezen patiënten nooit een boek. Mij een te simpel beeld van de werkelijkheid. Meestal blijkt de titel 'ervaringsdeskundige' gebruikt te worden om je kennis te diskwalificeren als persoonsgebonden ervaring. Vrij interpreteerbaar door echte deskundigen. Zo houden we de rolverdeling op ons eiland in stand. En blijven patiënten aanhangwagen van het zorgsysteem. Hulpverleners trouwens ook. Zie je de zorg niet als een eiland, maar als een deel van de samenleving, dan verliest het begrip 'ervaringsdeskundige' zijn eenduidigheid. Je moet tenminste gaan melden op welk vlak je ervaring ligt. Gezondheidszorg, patiënt.... ja maar hoe, wat, wie en waar dan? Een reumapatiënt weet niets van een psychose. De ene reumapatiënt heeft verstand van fysiotherapie, de ander van domotica en thuiszorg. De ene reumapatiënt weet absoluut niet wat de ander voelt en meemaakt.

Ervaringskennis is tijd, plaats en persoonsgebonden. Daar kun je niet zo slordig mee omspringen.

Ervaringsdeskundige: wat zegt dat nou eigenlijk? Het zegt iets over de methode van kennisverwerving: leren van ervaring, doen en daarover nadenken.

Ervaringskennis is 1e handskennis. Een professor kan als ervaringsdeskundige 'Bonzo' optreden, maar pas als hij zijn hond minstens twee weken die brokken gevoerd heeft en het effect in de praktijk geobserveerd. Eigenlijk moet hij zelf ook nog een hapje nemen, maar vooruit: hij zegt iets over de conditie van zijn hond en niet over zijn eigen smaak. Zo werkt ervaringskennis: doen, denken en discussie.

Zijn buurvrouw met haar golden retriever kan de test nadoen en haar nichtje met de asbakhond ook. Hieruit destilleer ik dat 'ervaringsdeskundige' geen identiteit is en ook geen beroep. Het zegt iets over de leermethode en de verworven kennis: (inter-)subjectieve praktijkkennis. Waardevol, maar niet wetenschappelijk bewezen.

Wetenschappelijke kennis is kennis

waarbij je kunt aangeven hoe je aan de kennis gekomen bent op een manier dat anderen het kunstje na kunnen doen en hetzelfde resultaat bereiken. Wetenschappelijk kennis is aan allerlei methodologische spelregels gebonden. Het is geobjectiveerde kennis, feiten, in ieder geval tot het volgende voortschrijdende inzicht. Wetenschappelijke kennis is tweedehands, losgekoppeld van persoon, moment, plaats en ervaring. Dat is ervaringskennis niet en dat moet ook zo blijven. Anders verliest het begrip zijn waarde, zijn eigen waarde.

Eigen waarde vraagt om eigen kwaliteitscriteria, discriminerende kwaliteitscriteria. Ik noem er een paar uit de losse pols. Ervaringskennis:

- is eerstehands - kennis. Kennis 'van' in plaats van 'over'.
- ontwikkelt zich door ervaring en is dus per definitie onderweg. Met elke nieuwe ervaring komt er kennis bij. Dynamiek is de motor.
- is niet generaliseerbaar. Ervaringskennis is plaats, tijd en persoonsgebonden.
- is nieuwsgierig en open. Elke nieuwe ervaring is welkom. Vooral als ze het verworven kennispeil onderuit haalt. Dat is leren!
- maakt gebruik van emotietaal, beeldtaal en andere directe communicatievormen.
- is deelbare kennis. Ze zoekt contact en maakt geen afstand met vakjargon, afkortingen en tovertermen.
- streeft naar hoge gebruikswaarde in de dagelijkse praktijk.
- is kwetsbare kennis. Ze raakt mensen direct en is geboren op emoties, dus ook pijn en verdriet.

Ervaringskennis is kwetsbare kennis. Onze samenleving lijkt bang voor de combinatie weten en emoties. Doe niet zo emotioneel! Wel dus. Bij ervaringskennis is dat bij de prijs inbegrepen. Veel weten is verzameld op rot ervaringen. Ik weet het niet zeker, maar het lijkt erop dat rot ervaringen leezamer zijn dan goede ervaringen. Pijn en verlies alarmen het knopje 'overleven' in mijn centrale computer (hersenen) en dat lijkt mijn leervermogen te stimuleren. Interessant.

In mijn leven tenminste. Goede vraag voor een volgend participierend onderzoekje.

Mensen vragen me wel eens hoe het komt dat ik anderen kan raken met mijn gedichtjes en verhaaltjes. Zo dus, op emotiegolf lengte. Dichtbij, kwetsbaar, open, het risico nemen dat anderen je pijn doen. Bij mij is dat risico niet zo groot.

Mensen kunnen me onmogelijk meer beschadigen dan al is gebeurd. Dat noem ik de veiligheid van niks te verliezen. Desondanks kom ik nog wel eens platgeslagen thuis, gelukkig. Om de volgende dag gewoon de draad weer op te pakken. Dat heet motivatie, vermoedelijk. Mijn motivatie is ook emotioneel. Rationeel kan ik beter een ander vak kiezen.

Ervaringskennis: 'practice what you preach'. Ervaringskennis heeft eigen methoden van kennisverwerving. Vragen is de eerste aangewezen strategie. Vragen, vragen en nog eens navragen. Je kunt niet in andermans hoofd kijken en je wilt niet interpreteren of uitgaan van statistische weetjes. Dus moet je vragen en zoeken en je blijven verwonderen. Dat is veel werk, maar het blijft spannend. Ervaringskennis is vaak meer niet-weten dan weten en vooral nooit zeker-weten. Zekerheid slaat de deur dicht. Ervaring zit de werkelijkheid dicht op de huid en die werkelijkheid is nu eenmaal onvoorspelbaar en onbeheersbaar. Wat sommige 'wetenschappers' en 'gelovigen' je ook op de mouw proberen te spelden, leven is schaatsen op glad ijs.

Bij het ontwikkelen van ervaringskennis is het belangrijk elkaar bij die les te houden. En terug te fluiten als iemand te hoog vliegt en het contact verliest met eigen en andermans ervaringswereld. Hoogvliegen als zodanig mag. De werkelijkheid is in ervaring immers onbegrensd en grotendeels onontdekt en onervaren. Maar de bron van kennis moet verankerd blijven in het menselijke mechaniekje.

Kennis 'van' geen kennis 'over'. Behalve vragen leent experimenteren zich uitstekend voor het verzamelen van ervaring. Zo schiet het een beetje op. Om ervaringskennis op te leveren moet een experiment dicht bij huis blijven. Ik bof met

mijn splitsysteem (dissociatieve identiteitsstoornis oordeelt de medische wetenschap in onwetendheid). Dat is gemaakt op afstand en observeren. 'Trek aan een punt van het tafelkleed en kijk wat er op je kop valt'. Au, dat doet pijn. Zo ongeveer. Tsja, het is mijn vak, denk ik berustend. 'Pech onderweg' overkomt me toch in overdosis en zo kan ik er ook nog wat van leren. En anderen van mij. Ben ik nu een ervaringsdeskundige? Om terug te komen bij de mij opgedrongen identiteit van het begin van het verhaal. Nee, dat ben ik niet. Ervaringsdeskundig zijn is geen identiteit. Het is zelfs geen vak. Het is een manier van kennis verwerven die ik graag en veel gebruik. Omdat het veel oplevert en omdat ik er goed in ben. Expert in ervaringskennis wil ik mezelf wel noemen. Er zijn maar weinig mensen die de methode zo ver ontwikkeld hebben als ik. Daarnaast verzamel ik 2e hands kennis, net als iedereen. Boeken, TV, onderzoek, ik ben een absolute kennismaniak.

Maar uiteindelijk kies ik steeds ervaringskennis (methoden) om de hele rataplan op te toetsen. Via ervaring landt je theorie in de werkelijkheid van mensen. Mensen en hun ervaring zijn het alpha en omega van mijn weten. Mijn uitgangspunt, mijn koers en mijn landingsbaan. Vraag ik mij nu af of dat bijzonder is of anders zou moeten zijn voor wetenschapsspecialisten. Dat ga ik maar eens navragen. En mijn identiteit bepaal ik liever zelf.

Ik geef onmiddellijk toe dat ik de eigenwaarde van de hond bij dit voorbeeld niet tot zijn recht laat komen.

Straatadvocaten Rotterdam

in gesprek met Hanneke Oberman



De straatadvocaten zijn belangenbehartigers voor mensen die dakloos zijn of dreigen te worden. “Tegenwoordig hebben we veelal te maken met mensen die dakloos dreigen te worden”, aldus Hanneke Oberman, een van de straatadvocaten, “dit is anders dan zo’n twaalf jaar geleden, toen het project van start ging.”

Het project Straatadvocaat is destijds door het Basisberaad Rijnmond opgezet. Uit onderzoek bleek dat veel dakloze mensen te maken hebben met psychische of psychiatrische problematiek. De eerste straatadvocaat was René van der Male. Vooral in de begintijd is er veel gedaan om de daklozen in Rotterdam te bereiken, gewoon door de straat op te gaan en de dak- en thuislozen aan te spreken. De belangenbehartiging van de straatadvocaat was destijds veelal individueel en richtte zich specifiek op de groep dak- en thuislozen met psychische of psychiatrische problematiek, knelpun-

ten werden verzameld en aangedragen bij betrokken organisaties en de gemeente.

Tegenwoordig zijn er drie straatadvocaten: naast Hanneke, inmiddels coördinator van het project, werken ook Berletta Scholten en Willem Visser als straatadvocaat. De straatadvocaten zijn geen juristen, maar belangenbehartigers. Allen zijn ooit dakloos en/of verslaafd geweest. “Toen René in 2002 zijn vertrek aankondigde, werd ik door zijn collega Shan Kruisbergen gevraagd om straatadvocaat te worden,” zo vervolgt Hanneke, “hij wist van mijn verslavingsachter-

[profiel]

grond en dat ik in de cliëntenraad van de Bouman had gezeten. Hij vond het handig om deze deskundigheid in te zetten voor het project.” Destijds gingen de straatadvocaten zich dan ook op het geheel van ggz, verslavingszorg en maatschappelijke opvang richten. Berletta is in 2005 straatadvocaat geworden, Willem volgde eind 2006.

Na een tijd alleen aan collectieve belangenbehartiging te hebben gedaan, is in 2007 ook weer begonnen met individuele belangenbehartiging. “Willem richt zich volledig op de individuele belangenbehartiging, Berletta

deels individueel, deels collectief,” aldus Hanneke, “eigenlijk waren we verbaasd dat we meteen weer veel klanten hadden, en viel het van de doelgroep op dat deze veranderd was naar mensen die dakloos dreigden te raken.” De vier grote steden (de ‘G4’) hebben een plan van aanpak opgesteld met als doelstelling om dakloosheid in de steden terug te dringen. “Dakloze mensen komen nu in een traject terecht. Hierdoor komen ze minder snel naar ons. Alle aspecten van zorg en ondersteuning zitten hier al in: hulpverlening, schuldsanering etc. Dit was vroeger niet zo.”

“Het is druk werk, maar wel leuk en uitdagend,” zo vervolgt Hanneke, “vaak is het hollen en stilstaan. Soms krijg je in het werk te maken met crisissituaties van mensen, bijvoorbeeld wanneer mensen uit hun huis dreigen te worden gezet. Deze moeten dan direct afgehandeld worden, ook al is het buiten kantooruren. Op dit moment is het wat rustiger, maar in het algemeen hebben we het druk met onze klanten. “De samenwerking in het straatadvocaten team is goed. In het werk is een goed netwerk belangrijk. Hier is in de loop der tijd dan

ook hard aan gewerkt. “We willen altijd gefundeerd ons werk te doen, niet zomaar wat zeggen. Zo worden we ook serieus genomen.”

De individuele contacten met klanten zijn de voedingsbodem voor collectieve belangenbehartiging. In de contacten komen namelijk de knelpunten naar voren waar mensen mee te maken krijgen. “We hebben overleg met de gemeente, en maandelijks overleg met Sozawe rond het plan van aanpak. Dit overleg hebben we al sinds het plan van aanpak ingevoerd ging worden. Knelpunten kunnen we hier aandragen, er wordt dan ook echt wat mee gedaan.” Ook zijn er korte lijnen met Centraal Onthaal, en de Stedelijke Zorg van de Sociale Dienst. Centraal Onthaal is de Rotterdamse invulling van het plan van aanpak van de G4. Dakloze mensen worden aangemeld bij Centraal Onthaal, waarna een traject opgesteld en vervolgens gestart wordt. “De korte lijnen zijn handig wanneer er zich een crisissituatie voordoet, de situatie kan dan voorgelegd worden bij het Centraal Onthaal of bij Stedelijke Zorg van de Sociale Dienst als het de uitkering betreft. Vaak kan er dan gezocht worden naar een oplossing. Als bepaalde situaties zich vaker voordoen, dan moet er niet gezocht worden naar ad hoc oplossingen, maar moet er beleid worden aangepast.”

Een van de knelpunten is dat sommige mensen buiten de boot dreigen te vallen. “Het gaat om mensen die geen gebruik van de nachtopvang willen of kunnen maken. Het gaat bijvoorbeeld om mensen die geen verslaving hebben en geen psychiatrische problematiek hebben, en dit graag zo willen houden. Ze wensen dan geen gebruik te maken van de nachtopvang. Of om mensen die net van hun verslaving af zijn, en niet de confrontatie aan willen. En voor sommige mensen met ernstige psychiatrische problematiek geeft de nachtopvang geeft te veel prikkels, daardoor kunnen ze er geen gebruik van maken.” Bij Sozawe heten dit de ‘F en G groepen’. Dit is overigens ambtelijke taal zonder enige betekenis of bijbedoeling. Voor een deel valt dit samen met de zogeheten ‘banksla-

pers’: mensen die ergens bij familie of vrienden op de bank slapen. Er is hierbij sprake van tijdelijk verblijf, en veelal zijn mensen niet ingeschreven op het adres waar ze op de bank slapen. “Hier zie je dat Sozawe de signalen oppikt. Ze zijn een pilot gestart, welke positief is verlopen. Dit is nou een prettige manier van samenwerken,” aldus Hanneke.

In Rotterdam bestaat sinds 2005 het platform MOVERS. MOVERS staat voor Maatschappelijke Opvang, VERslavingszorg en Straatadvocaten. Het is een cliëntenbelangenbehartigersplatform waarin vertegenwoordigers vanuit cliëntenraden en straatadvocaten deelnemen, en is destijds opgericht om gesprekspartner te worden van de gemeente met betrekking tot Centraal Onthaal. Deelnemster van MOVERS van het eerste uur is overigens Berletta, die destijds werkte als ervaringsdeskundige binnen het ACT team van GGz Europoort. Vanuit Movers heeft Berletta een zetel in de trajecttoewijzingscommissie, iets wat ze is blijven doen toen ze straatadvocaat werd.

Een ander samenwerkingsverband is COMO, wat staat voor Cliënten Organisaties Maatschappelijke Opvang. Deze is opgericht naar aanleiding van het plan van aanpak van de G4. Doel is gesprekspartner te zijn binnen het Plan van Aanpak op landelijk niveau en te komen tot uitwisseling van ervaringen tussen de vier grote steden: wat kan je van elkaar leren? “Vorig jaar zijn we hier mee begonnen. Het begint nu een steviger vorm te nemen. Sinds kort wordt COMO ondersteund door Manon Smal.” Een voorbeeld van hoe het anders gaat in de andere steden is Den Haag: daar is met betrekking tot het Plan van Aanpak nog weinig van de grond gekomen. “Binnenkort hebben we met de kerngroep van COMO een gesprek met beleidsmakers van de vier steden, hier zullen we dat aan de kaak stellen.” In Utrecht is sinds kort de subsidie voor de straatadvocaten aldaar stopgezet. Dit lijkt op een vermindering van straatadvocaten, in plaats van een uitbreiding. “Binnenkort hebben we een afspraak daar om te bekijken hoe we het daar weer kunnen opzetten,

want belangenbehartiging voor de doelgroep blijft belangrijk.” Wat wel belangrijk is, is dat elke stad en elke instelling zijn eigenheid heeft. “Dit moet natuurlijk bewaard blijven, het gaat er bij COMO om de krachten te bundelen en ervaringen uit te wisselen. Een van de thema’s binnen COMO is de zogeheten regiobinding: om gebruik te kunnen maken van bepaalde voorzieningen in Rotterdam, moet je gebonden zijn aan de regio. Nu willen de andere grote steden dit overnemen, en wellicht daarna de andere gemeenten.” De belangenbehartigers, zowel plaatselijk als landelijk, zijn tegen die regiobinding, zeker zolang niet overal goede maatschappelijke opvang aanwezig is.

Hanneke Oberman benadrukt dat ze goede contacten heeft met de organisaties in het veld. “Het is jammer dat op andere plekken een ander beeld geschetst wordt. We hebben korte lijnen, we nemen meteen contact op wanneer klanten ergens tegen regeltjes of bureaucratie aanlopen. Dit gebeurt overigens steeds minder. En een organisatie als Sozawe is vaak als eerste bereid om toe te geven dat ze ook fouten maken. Wanneer er casuïstiek wordt aangedragen, valt er goed met ze te praten. Alleen de kredietbank: zij hanteren nog lange termijnen voor het traject van schuldsanering, daar waar de problemen van mensen vaak acuut zijn.” Ook woningcorporaties hebben een covenant afgesloten om niet zomaar iemand uit huis te zetten. Eerst wordt er poolshoogte genomen van de situatie, er is een steunpunt preventie huisuitzetting opgezet. “Mensen kunnen zich daarvoor niet zelf aanmelden, maar we kunnen wel druk uitoefenen op de corporaties. Dit is al een paar keer gelukt. Soms is er nog wel iets mis, maar veelal zijn er positieve ontwikkelingen. Als straatadvocaten hebben we minder bemoeienis als het goed gaat. En het gaat ook beter. Het beeld van de ‘zwerfver’ op het bankje in de stad of het park is al weer verouderd: mensen slapen bijna niet meer buiten op een bank.”

Door: Bas van Bellen en Ernest Smit.

Mijn naam is Kees.

Mijn naam is Kees en ik geniet een voorkeursbehandeling bij de Gemeentelijke Krediet Bank. (GKB) Dit naar aanleiding van wat destructief gedrag van mij ten aanzien van mijn eigen financiën en toekomstbeelden.

Toen puntje bij paaltje kwam moest ik de schuldhulpverlening in omdat het zo niet verder kon. Door trots en sentimenten heen besloot ik wijselijk akkoord te gaan met de voorgestelde maatregelen. Sanering van mijn schulden door een alternatief te bieden aan de schuldeisers, zodat ze meer geld zullen zien dan dat ze ooit zouden zien als het destijds aan mij lag. Ik ging akkoord met het traject. Ik tekende willens en wetens voor 36 maanden onzelfstandigheid en hulp bij de afbetalingen. Het ging niet echt lekker van start. Mevrouw huppelepup bleek na drie maanden, toen de schuld werd opgetekend en voor akkoord bevonden, een zeer belangrijke schuld te zijn "vergeten" mee te nemen in het overzicht. Ook al waren alle schulden bekend bij de GKB, op papier en mondeling. Het totale bedrag, niks verzwegen was in optima forma en pluraal aanwezig... En toch lukte het haar om niet alles bij de totaalrekening voor akkoord en start bij elkaar te krijgen. (?) Daarna bemerkte ik dat het moeilijk was om contact te krijgen met diverse afdelingen en met name het "heen en weer geslinger" tussen diverse "verantwoordelijke personen" omtrent afwikkeling en deelname aan het traject aangaande het leveren van tijdige betalingen aan de cliënt. Wie was waar ook al weer verantwoordelijk voor en waar zat die tegenwoordig nou weer? Had die niet die ochtend net vrij en was zij niet net op vakantie? Wie was ook al weer verant-

woordelijk voor het bijhouden van het dossier en oh ja, uw klantmanager is..... (?)

Na enkele reorganisaties binnen het GKB moest en zou het beter gaan. Een nieuw contactpersoon, de verlichting zelf, de wederopstanding van de herrezen Maria-messias zou mij de weg gaan tonen in dat concrete oerwoud der ambtenaren met schijnbare onafgemaakte MAVO- en typediplomaatjes, die ze even tussentijds, terwijl ze zich verveelden achter het fornuis of uit angst voor hun toekomst, gingen halen bij de LOI. (snelrecht der ongeduld)

De nieuwe herrezen Maria der kleinburgerlijkheid, toonde al snel dat ze nogal moeite had met de ontwikkelingen die gaande zijn in de maatschappij, dan was ze weer eens ziek, dan was ze weer eens met vakantie en dan had ze weer verlof. Dan werkte ze alleen maar in de ochtend (ja, da's dan erg onaangenaam als zo'n klant belt die haar betaalt, dat het spreekuur 's middags is en zij werkt 's ochtends als belangenbehartiger voor die partij) Maar, dan belt zij u wel even terug!

Goed, hier is mijn nummer. Uiteindelijk heeft ze zes keer niet teruggebeld.

De zevende keer, uiteraard sloot dit naadloos bij haar heilige verschijning aan, belde ze me terug en moest ze me eerst toch even vertellen dat ze had gehoord van haar collega's dat ik "niet zo netjes was geweest over de telefoon over haar, haar collega's vonden dat niet zo leuk voor haar, blijkbaar. Of ik dan voortaan mijn taal wilde matigen en anders wilde uitdrukken. Sorry, ik heb echter geen enkel oneerbaar taalgebruik gebezigd, ik heb slechts gepoogd door middel van een illustratie aan te geven waar ik vermoed dat u mee bezig bent. Ze had al flink wat cursussen gevolgd de afgelopen tijd, nou

dat waren zeker cursussen aangaande ASSERTIVITEIT en STRESSMANAGEMENT, zit er dik in. Alsnog wens ik haar wat meer begrip en inlevingsvermogen voor haar cliënten toe. Ze gedraagt zich als een slachtoffer op haar werk bij het GKB en deze ervaring en voorlopige conclusie ervaar ik persoonlijk als diep triest, onfatsoenlijk en onwerkbaar, dus uiterst onvolwassen en meedogenloos zinloos in deze functie, die men blijkbaar lijkt te ambiëren af en toe, daar de gemeente de werkgever is en dan lijkt men "veilig en binnen"...

Net checkte ik mijn banksaldo, men had veel te weinig overgemaakt, 7 % van wat ik binnen hoor te krijgen. Ik liet iemand anders bellen want ik trok het niet meer voor de zoveelste keer. Men scheepte haar af, degene die voor mij belde met een standaard smoesje terwijl men behoort te weten dat ik mijn eigen rekeningen betaal en daar ben ik trots op. Dit gedrag van de GKB, dat men te laat of te weinig geld stort, heeft mij al drie tot vier keer een boete opgeleverd van ENECO (ja, ook zo'n hartverwarmend instituut ;-)) Als ik hen dan daar op aanspreek, dan neemt men nimmer excuses in de mond en verhult men zich in plichtmatigheden en collega's die afwezig waren en een latente weigering om mijn dossier en betaalverplichtingen en gedeelde zelfstandigheid correct te initiëren in hun systeem, keer op keer op KEER!

Ik wijs hun op feiten en men vreemdtd blijkbaar op de werkvloer al van hun doelstelling en neemt rustig weer een kopje thee en brabbelt al weer over het weekend en het nieuwe bankstel van die collega en dat mensen "zo dom zijn dat ze in de schulden komen op deze manier." Onthoudt dan beste "hulpverleners" van het GKB, het begint allemaal met ONACHTZAAMHEID en INCONSEQUENT handelen, komen deze ter-

[verslag]

men u nu inmiddels al een beetje bekend voor ?

Noot van de auteur, ik ben dakloos geweest, in een afkickcentrum gezeten, heb momenteel een burn out en ben enorm aan het herstellen. Mijn zelfbeeld is af en toe nog wat dramatisch laag, het wordt beter, en dit lucht op!
Ik ben een mens. Met schulden en wandaden en incorrect gedrag, ja dat klopt. Ik wil mijn leven beteren, sinds drie jaar, oprecht en zonder twijfel en excuus...

Maar dat ik dan zo wordt tegengewerkt, voor mijn gevoel, en dat bij de schuldhulpverlening. (ook op diverse websites omtrent schuldhulpverlening (zoekterm) vindt je weer heel veel kredietverstrekkers, die niet toetsen bij het BKR!) Ongelooflijk, dat de diverse en lokale overheden hierin niet hun gezaghebbende en uitvoerende macht toe lijken te kunnen en willen passen. Men zit in een traject en wordt door middel van een zoekterm via een zoekmachine en aanverwante websites al weer gelokt naar de lagere drempel op het randje van het bestaan. Want zo voelt dat af en toe als je je verantwoordelijkheid en volwassenheid uit handen geeft als burger in de Nederlandse maatschappij. Echt ongelooflijk wat een blunders overheden begaan qua parentaal toezicht over hun eigen instanties en verantwoordelijkheden...

Tis nederlandgeklaagd !

p.s. iemand nog trek in een stukje over SoZaWe of UWV of Belastingdienst of reïntegratiebureaus?

Kees T.

[gedicht] Wit Zwart

Wit op dit papier reflecteert mijn gemoed
Wit voor mijn ogen, in de verte een stem
Witte jassen, witte muren
Witte pillen, daar is ie weer
Wit wordt grijs/, grijs wordt zwart

Zwart op de grond reflecteert mijn gemoed
Zwart van de koffie
Zwart van de rook
Zwart, zwart, zwart
Houdt het dan nooit op?

Eric Biersteker



Ontvangt u ook?

-een stuk over (niet) kunnen ontvangen-



Denkraam is een blad vol van zorg en vol over zorg. Als redactielid van Denkraam wil ik u, lezer, met dit stuk uitnodigen en aan het denken zetten over uw eigen zorg(vraag) en het ontvangen (of onbewust afstoten) hiervan. Dit door middel van woordspelingen, ‘bedenklijke’ bepalingen en een persoonlijk stuk. Ik houd het kort en raad aan meditatief te lezen. Zorg is belangrijk, zorgen en zorgen voor komt u uw leven lang tegen en als men ontdekt wat voor ieder persoonlijk de last en lading hiervan is, dan wordt het een ware uitdaging om met een term als zorg bewust bezig te gaan!!! Duidelijk wil ik hier vermelden dat dit stuk niet gaat over “zorgen maken om”!! Ik ben sinds kort de uitdaging “zorg” begonnen. Doe je mee?

ontvangt u maar mevrouw!

‘Geen zorgen om goede zorgen!’

Dit neem ik mij sinds laatste dagen voor. Ik word (inwendig) kriebelig en kort van (goede) zorgen om mij heen. Waarna natuurlijk een confrontatie met mijzelf niet kan uitblijven. Ik kan moeilijk zorg accepteren. Tenminste, ik accepteer het wel, ik gil er met momenten zelfs om. Alleen laat het vervolgens niet binnenkomen. HERKENBAAR?

Lastig of lastig?

Van Dale vertaalt ‘zorg’ als volgt; de moeite die men doet om iets in stand of goede conditie te houden, of zo goed mogelijk te doen zijn of maken.

In deze trouwe van Dale vertaling merk ik dat men moeite heeft gehad met het verwoorden, want zorg(en voor) spiegelt veel meer, vooral innerlijk komt er meer bij kijken. Vertalen is lastig, maar zorgen vertalen ook. Zorg ontvangen en dat vertalen voor jezelf is al niet veel makkelijker.. Voel jij je lastig als je zorg vraagt? Of vind je het lastig om zorg te vragen? Van Dale vertaalt ‘lastig’ als volgt; last bezorgend, verhinder veroorzakend HERKENBAAR?

Hoe ik zorg ontwijk en vraag.

Als je als kind teveel ‘moet’ (wilt) ontvangen, bijvoorbeeld overdaad aan zorg, aandacht of liefde, dan zet dat je kind zijn gevoelsmatig in de schuld. Anderzijds maakt tekortkoming aan zorg het ernaar dat de codering (bewustwording) van zorg een verdraaide waarde krijgt. Wat er gebeurt, is dat je als volwassene minder goed kan ontvangen. Of minder goed zorg kan vragen. Goede zorgen worden verkeerd geïnterpreteerd, te weinig zorg maakt eenzaam en minderwaardig. En zorgt misschien voor een overdosis aan zorg willen. Denk eens aan de term ‘ziektewinst’. Dit komt naar mijn idee voort uit een beangstigend tekort aan zorg, en het gelijktijdig niet los kunnen laten en ontvangen van zorg. (zie laatste regels van dit artikel!!! Een nadenkertje!!!!)

Bijvoorbeeld, je voelt je niet waardig genoeg voor goede zorg of de andere kant, je eist bij familie, hulpverleners of

vrienden zoveel zorg omdat je dondersgoed weet dat je tekort bent gekomen. Dit laatste was in mijn puberteit het geval. Het eerste voorbeeld speelt nu ik wat ouder ben. Eerst eiste ik zorg en kreeg ik het. Nu zorg ik zelf en ontvang ik een stuk minder makkelijk. Als kind dissocieerde ik. Ik vervreemde van de wereld om mij heen en werd een 'sterk' eigenzinnig kind dat voor zichzelf zorgde. Ik sloot mij af van gevoel omdat de zorg die ik kreeg niet bepaald de zorg was waar ik op rekende. Toen ik in mijn puberteit terecht kwam en doorstroomde naar jong volwassen zijn, werd ik mij bewust van de zorg die ik gemist had en stopte het dissociëren. Ik ging plaatsvervangend aandacht vragen, maar wist uiteindelijk niet hoe ik zorg moest vragen, dus deed ik dit op een negatieve manier. Manipulatief gedrag, zelfbeschadiging enz. Ik kreeg zorg, maar het was nooit genoeg. Ik wist immers niet meer wat echte zorg precies moest inhouden. Uiteindelijk raakte ik na mijn behandeling waarin ik zorg leerde ontvangen toch weer in een waan van overmoedige zelfzorg (stoer gedrag) en sloot ik mij wederom af van gevoel, waardoor ik de zorg die werd aangeboden door de hulpverlening niet binnen kon laten komen en afstoot. Ik stopte mijn hulpverleners contacten. Terwijl alles in mijn innerlijk om acceptatie van zorg schreeuwde! Ik belandde in een periode waar ik in zorgwoede raakte, alles om mij heen moest verzorgd worden en alles nam ik op mijn schouders. Mijn zelfdestructieve gedrag had een verdraaid slimme houding gekregen, want ik ging er ongemerkt aan onderdoor. Ik merkte dat mensen als vanzelf op mij gingen steunen en ik niet één lief woord, bloemetje, kaartje of bemoediging kon ontvangen zonder ontzettend minderwaardig over mijzelf te denken of extreem veel te bedanken en 'terug te zorgen'. Mijn kind zijn dat zich in de schuld gezet voelde, kon niet ontvangen door de vele verantwoording die ik droeg voor het voor mijzelf willen zorgen. Dit patroon zette mijzelf klem. En wederom vocht ik een gevecht met mijzelf waar ik zelf voor dacht te moeten zorgen. Maar er kwam

hulp. Ik werd dankbaar voor mijn inzichten. De rest laat ik bij u als lezer. Bedankt Denkraam, dat ik zo eerlijk en open mag zijn!!!

Probeer onderscheid te zien en maken

Zorg vragen is niet verkeerd. Houd er rekening mee dat zorg vragen kan ontroeren, dit geldt voor u, maar ook voor de persoon bij wie u zorg vraagt. Zorg draagt de gave dat het een band van vertrouwen schept die ook beangstigend kan zijn zodat de mogelijkheid bestaat op afstoten van zorg. Terwijl u graag accepteren wil.

Zorgen is niet verkeerd. Alleen teveel voor anderen zorgen wordt een last en veroorzaakt schuldgevoelens op het moment dat u even niet kunt of geen zin hebt. Heeft u soms zelf zorg nodig op dat moment?

Maak onderscheid tussen (kop)zorgen die er toe doen en zorgen (maken om) die er niet toe doen. Soms maak ik mij zorgen terwijl ik weet dat ik hetgeen

waar ik me druk om maak aan kan pakken zodat de zorg verdwenen is. Soms is zorg, zijn zorgen, terecht, maar is praten de enige oplossing om de zorgen drage-lijk te maken. En: wijsneuzerig als ik nu even wil zijn; dan doet accepteren van het luisterend oor (het aanbod van zorg!) meer dan de helft!

Tot slot

Erken dat ieder mens, ook u, zorg nodig heeft en zelf ook zorgen zal. Zorg houdt mij bezig.

En ik vertrouw de lezers van Denkraam toe; probeer de kunst van het –dankbaar- accepteren eens uit, waar ik zelf nu met volle teugen van geniet na een operatie aan de rug! (geen zorgen, het is achter de rug, haha!)

Uiteindelijk geldt waar niet aan begonnen wordt, daar kan ook geen einde zijn!!!!!!!!!!!!!!

Natasja Schreuder

[gedicht]

Ik zorg bezorgd om jouw zorgen

Ik zorg voor jou,
zorg jij dan voor mij?
Want als niemand
voor jou zorgen mag.
En jouw hoofd dan knalt
van alle zorgen om je heen.
Zorg je er dan voor
dat ik je vangen mag.
Als je valt op de zorg,
van bezorgdheid der zorgen?

Ja, ik zorg voor jou,
zorg jij dan voor mij?
Dan zorgen we samen,
dat de dag van morgen
overmorgen niet meer dwars zit.

Natasja Schreuder

Zeg Annie

Ja Beppe

Het is de week van de psychiatrie

Wat is dat? de week van de psychiatrie



Nou dan komen allemaal mensen met psychische bij elkaar

Vh ik bedoel met psychische kwalen

Oh, die mensen



Jazeker Beppe en Annie het is de week van de psychiatrie

Kom Annie gaan we kijken



[henkie denkie]

Ja Beppe



St. v. Wing



De Breingeindag

De landelijke breingeindag, de vierendertigste al weer, werd deze keer gehouden op het terrein van de Grote Beek, GGz Eindhoven. Dat betekende vroeg opstaan en naar Spijkenisse reizen, van waar we met twee busjes naar Eindhoven reden.

Bij de ingang werden we welkom geheten door leden van theatersport groep Dulcinea, die in de ochtend tussen de lezingen zouden zorgen voor komische intermezzo's. We waren nog op tijd voor een kopje koffie, en voor het inschrijven voor de workshops van de middag, waarna we een plekje zochten in de volle zaal voor de drie presentaties van het ochtendprogramma. Na een korte intro met 15 seconden lachen op commando, was het woord aan de verkouden dagvoorzitter (in de hectiek is zijn naam me ont-schoten). 'Ik zal wel een beschadigd aura of een beslagen chakra hebben', grapte hij, 'ik beschouw mezelf als een nuchter mens, meten is weten'. Maar: 'psychiatrie is ook geen wetenschap' en hij bracht oude therapieën als wisselbaden en de insulinekuur in herinnering. 'Het succes van een behandeling hangt af van de klik tussen behandelaar en cliënt', stelde hij.

De eerste presentatie werd gegeven door vier derdejaars studenten Algemene Sociale Wetenschappen aan de Universiteit van Utrecht. Zij presenteerden de resultaten van hun onderzoek, in opdracht van Stichting Pandora, naar de ervaringen met en motieven voor het gebruik van alternatieve geneeswijzen



(na of naast reguliere) door mensen met psychische problemen. Zij hadden een kwalitatief onderzoek gehouden, met open interviews met 40 respondenten, die ze geworven hadden door middel van de sneeuwbal methode, dat wil zeggen dat de eerste respondenten, die gereageerd hadden op posters en advertenties, iemand anders kenden die ook geïnterviewd wilde worden, enzovoort. De onderzoeksgroep is daarmee niet representatief. Reden om mee te doen aan het onderzoek was vaak dat men meer openheid wilde creëren rondom alternatieve geneeswijzen. Meestal komt men eerst in contact met reguliere behandeling, vrijwillig, omdat men beter wil worden, of via een gedwongen opname. Men gaat op zoek naar alternatieve behandelingen omdat men onvoldoende baat heeft bij reguliere behandeling, omdat men behoefte heeft aan een emotionele of lichamelijke invalshoek, of omdat men zich beter thuis voelt bij een holistische benadering. De meeste respondenten zijn zowel over hun reguliere als hun alternatieve behandeling tevreden. Zorg op maat en het gevoel de regie zelf in handen te hebben zijn hierbij belangrijk. De reguliere behandeling wordt gezien als basis, de alternatieve therapieën als aanvulling. Naast effectiviteit is er ook behoefte aan affectiviteit. Er is behoefte aan een meer open houding ten aanzien van alternatieve behandelingen, of een vorm van samenwerking tussen alternatieve en reguliere geneeswijzen, bijvoorbeeld door het creëren van een centraal meldpunt.

Op dit punt breekt Dulcinea in. We krijgen een depressieve vrouw te zien: 'ik zie het niet meer', en een mopperende man: 'ze doet niets meer in het huishouden'. Aan de zaal wordt een nog niet bestaande alternatieve therapie gevraagd. Het wordt 'pim pam petten', ze gaan in therapie. De zaal kiest een letter, de letter 'k'. "Beschrijf je relatie met een k", vraagt de therapeut. 'k...k...klootzak!' roept de vrouw.

De volgende presentatie was van het Cliënten Belangen Bureau Dordrecht. Directeur Irene Voorbij en twee medewerkers presenteerden hun vanuit cliëntenperspectief ontwikkelde aanbod, en brachten daarbij hun eigen ervaring in. Irene werkte jarenlang als hulpverlener vooral vanuit het verstand, en kreeg behoefte aan verdieping. Ze ging op zoek naar wat goed voelt, en werkt nu 4 jaar bij het CBB, waar ze anderen helpt bij hun eigen ontwikkelingsproces. Zelf zien wat werkt, is het beste. Je bent niet je ziekte, je hebt een ziekte. Het uitgangspunt is groei, persoonlijk (van vrijwilliger tot professionele ervaringsdeskundige) en als organisatie: iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten en beperkingen en leert daarvan gebruik te maken. Jeanine vertelt over het aanbod in trainingen om je mogelijkheden en kwaliteiten te verbeteren. Ze heeft zelf veel geleerd van een communicatietraining. Daarnaast zijn er diverse zelfhulpgroepen. Dat moet letterlijk genomen worden. Een grote ruzie in een zelfhulpgroep van Borderliners werd de volgende bijeenkomst zonder bemiddelaars bijgelegd. Ook wordt er eigen materiaal ontwikkeld. Een 'groot negatieve patronenspel', een borderline - spel, het boek 'ik wil door niemand gestoord worden', enkele DVD's en het kwartaalblad 'Indruk', zijn te bekijken op de informatiemarkt.

Mirjam is via een reïntegratietraject bij de kunsttulleen terecht gekomen, het werkte voor haar bevrijdend om beoordeeld te worden op wat ze wel kan, zoals powerpoint presentaties maken. Zij vertelt over de themabijeenkomsten, zoals 'omgaan met hulpverleners', 'omgaan met emotionele chantage', 'grenzen stellen' die vanuit de cliënten georganiseerd worden, en over familieopstellingen. Hierbij vertegenwoordigen groepsgenoten jouw familieleden, die stel je om je heen op, waarmee je inzicht krijgt in jouw verhouding met hen. Voor Mirjam was dit een eye opener, ze kwam er achter dat haar biologische moeder, die ze nooit heeft gekend, veel meer voor haar betekent dan ze dacht, en heeft besloten naar haar op zoek te gaan.

'Goed, ik ben dus een klootzak', hervat de man, 'maar ik heb net geleerd: je bent geen klootzak, je hebt een klootzak.' Vervolgens worden behandelingen uitgebeeld; acupunctuur, massage. 'helpt het?' 'nou, nee...ik ben me er alleen maar meer van bewust dat ik een klootzak .. eh.. heb.' Hij komt terecht in een zelfhulpgroep waar hij met andere klootzakken onderuitgezakt ervaringen deelt. Hij is er uit, zijn vrouw moet gewoon weer het huishouden doen. Maar zijn vrouw heeft een verrassing voor hem, ze heeft een communicatiecursus gevolgd. 'Ik ga bij je weg,' zegt ze.

Rogier Hoenders, Psychiater bij Lentis (nee, geen nieuw merk linksdraaiende yoghurt, maar de nieuwe naam van GGZ Groningen) verzorgde de laatste presentatie, over integrale psychiatrie. Integrale psychiatrie is het integreren van complementaire en alternatieve geneeswijzen (CAG) in de reguliere psychiatrie, op basis van wetenschappelijk onderzoek naar effectiviteit en veiligheid. Hij moest 4 uur reizen, maar zijn voordracht is die moeite waard.

Complementaire geneeswijzen hebben een begrijpelijk verklaringsmechanisme en een redelijke bewijsvoering (voorbeelden: kruiden en supplementen, meditatie, running therapie). Alternatieve geneeswijzen hebben een verklaring-

mechanisme buiten het wetenschappelijk kader, en er is daardoor twijfel over de bewijsvoering (voorbeelden: healing, reiki, homeopathie). Een groot deel van de bevolking gebruikt een vorm van CAG, vaak zonder dit aan de huisarts te vertellen, terwijl er wel veel behoefte is aan betrouwbare informatie erover. Uit ontevredenheid met reguliere behandelingen (bijwerkingen, onvoldoende resultaat, slechte communicatie en wachtlijsten), zoeken velen naar alternatieven die beter bij hun kijk op het leven aansluiten. De relatie met een alternatief therapeut wordt als beter ervaren. Er is meer tijd, gelijkwaardigheid en aandacht voor de persoonlijke ervaring.

Samenwerken, het combineren van de kracht van beide systemen (regulier en complementair / alternatief) is daarom beter dan concurreren. De kracht van regulier is de goede wetenschappelijke onderbouwing, het ontwikkelen van nieuwe inzichten en nieuwe technologie en de goede infrastructuur. De kracht van alternatief is de goede therapeutische relatie, weinig bijwerkingen, en het is goedkoop (ten opzichte van regulier). In 2005 is Lentis gestart met het project integrale psychiatrie, gebaseerd op 'integrative medicine', waar in de Verenigde Staten en Canada 39 academische ziekenhuizen mee werken. Het bestaat uit 4 onderdelen: Informatieverstrekking, door middel van een jaarlijks congres (het volgende is op 3 december), opleiding en training van professionals, onderzoek in samenwerking met het universitair medisch centrum en de universiteit van Groningen, en patiëntenzorg (momenteel verlenen 16 regulier opgeleide therapeuten met kennis van CAG Zorg aan 300 cliënten).

De kern van integrale psychiatrie is het herwaarderen en optimaliseren van de therapeutische relatie (de cliënt tijd en aandacht geven, werken aan een gedeelde visie, de cliënt grip geven op zijn problemen). Reguliere en CAG worden daarbij toegepast op basis van Evidence based medicine, dat wil zeggen: kijken naar het best beschikbare bewijs voor verschillende beschikbare therapieën,

rekening houdend met voorkeuren en wensen van de patiënt en klinische ervaring en expertise van de therapeut. De focus ligt op oplossingen zoeken, en welzijn en gezondheid verbeteren (door te kijken naar voeding, beweging, communicatie, meditatie en ontspanning). In een helende omgeving, waarbij zoveel mogelijk dimensies (biologisch, psychologisch, sociaal, ecologisch, spiritueel) van het bestaan betrokken worden.

In de praktijk van de Groningse polikliniek betekent dit dat na de diagnostiek volgend de DSM 4, alle behandelmogelijkheden met de cliënt besproken worden, waarna er een realistisch behandelplan opgesteld wordt waarin de wens van de cliënt meegenomen is. Op de poli worden reguliere behandelingen, complementaire behandelingen en leefstijltrainingen geven. Naar alternatieve behandelingen wordt verwezen volgens een protocol (een extern netwerk is in ontwikkeling), en er is continue evaluatie. De eerste ervaringen (na 2 jaar) zijn positief, maar meer goed onderzoek is noodzakelijk. (Slechts 0,008% van de onderzoeksgelden wordt besteed aan onderzoek naar CAG)

Het publiek mag kiezen wie de alternatieve en wie de reguliere behandelaar speelt. De man pendelt heen en weer tussen zijn reguliere therapeut in Maastricht ('slikt u wel op tijd uw medicijnen?') en zijn alternatieve therapeut in Groningen ('die medicatie is niet goed voor u'), de man wordt doodmoe (vier uur reizen!), terwijl de therapeuten via hem hun vete uitvechten. De oplossing: liefde! De therapeuten omhelzen elkaar en zo komt dit absurde en hilarische intermezzo tot een happy end.

Na de lunch en informatiemarkt was er in de middag gelegenheid tot het volgen van twee workshops uit een aanbod van zes. Ik koos voor antroposofie en haptonomie, en liet daarmee mindfulness (was al volgeboekt), orthomoleculaire therapie (iets met voeding), 'spirituele intelligentie, wat kan je er mee?' (geen idee, al was ik na de presentatie van het Cliënten Belangen Bureau wel nieuwsgierig geworden) en het theateratelier

(ook leuk) voor wat het was.

De workshop antroposofie begint met een aandachtsoefening. Een nog niet ontloken roos gaat rond in de groep, en iedereen mag één waarneming vertellen. Na een algemeen verhaal over antroposofie en de grondlegger Rudolf Steiner, volgt een dialezing met dia's van de Lievegoed kliniek in Bilthoven, waarbij verteld wordt over de dagelijkse gang van zaken. Wat opvalt in de dia's is de mooie en verzorgde aankleding van de kliniek: er zijn veel nissen, met bloemstukken, of kunstwerken. De dagelijkse routine, met veel gemeenschappelijke elementen en antroposofische rituelen doet mij denken aan een klooster. In de workshop haptonomie wordt, na een inleiding een oefening gedaan om je bewust te maken van de ruimte, en wat dat doet met je gevoel: eerst worden de stoelen dicht naar elkaar toe geschoven, en daarna wisselen we van plaats.

De afsluiting, een plenaire inventarisatie onder de titel: 'hoe kan de implementatie van CAG beter?' verloopt wat rommelig, maar het is dan ook een lange dag geweest. Uit de zaal komt wat kritiek op de hoge moeilijkheidsgraad van sommige onderdelen. En enkele tips: Meer bekendheid geven aan de juiste definitie van 'evidence based medicine'. Cliënteninitiatieven als de crisiskaart zijn ook alternatieven. Richt je op de opleiding. Test mensen op spiritualiteit zoals op IQ. En voor de hulpverleners: durf het toe te geven als je iets niet weet. De meeste mensen stemmen in met de slotstellingen: 'Alternatieve geneeswijzen moeten aanvullend opgenomen worden in het aanbod van GGz instellingen', en: 'Er is meer onderzoek gewenst naar de effectiviteit van alternatieve geneeswijzen bij psychische problemen', maar er zijn ook enkele tegenstemmers met goede argumenten. En zo keren we na een lange maar leerzame dag weer huiswaarts.

Ernest Smit

Fotografie: Michiel van Gog

Dichters- workshop week van de psychiatrie 2008

1 apr

Op 1 april 2008 vonden er op het Basisberaad Rijnmond twee gedichtenworkshops plaats in het kader van de week van de psychiatrie, met als thema: " Een andere psychiatrie?! ", waar o.a. een aantal leerling verpleegkundigen van het Zadkine College heeft deelgenomen en enkele cliënten die hun eigen gedichten hadden meegenomen.

Er waren twee verschillende workshops georganiseerd. Een waarbij mensen konden praten en uitwisselen over gedichten, al dan niet door hun zelf geschreven. Deze workshop werd gegeven door Miny Warman en Gon Veltkamp. De cliënten die aan deze workshop hebben deelgenomen lazen eigen gedichten voor, terwijl de leerling verpleegkundigen hun gedachten lieten gaan over gedichten van andere dichters. Door de uitwisseling van elkaars gevoelens en gedachten over wat een mens blij maakt bij het lezen/ schrijven van gedichten ontstond er verdieping en verbreding

over wat een gedicht kan betekenen voor iemand. Wat maakt je blij, en dat je minder gespannen bent en wat kun je daarin voor anderen betekenen? Een ander issue dat de revue passeerde was: wat je nog meer kan helpen om je beter te voelen, zoals: naar muziek luisteren, naar de sportschool gaan of zelf nadenken. Het leuke hiervan was dat zowel de leerling verpleegkundigen en cliënten op een andere manier met elkaar in discussie konden gaan. Na de pauze deden enkele leerling verpleegkundigen een poging om een gedicht te maken, iets dat ze nooit eerder hadden gedaan. Resultaat was een aantal heel mooie gedichten over het thema.

De andere workshop werd door mijzelf (Irmilinda de Vries) gegeven en bij deze workshop was het de bedoeling dat de stagiaires van het Zadkine College (die vergezeld werden door een hulpverlener/docent van BAVO-Europoort en Zadkine) zelf een gedicht zouden schrijven. Eigenlijk werden er ook nog stagiair(e)s van de Pameijer verwacht, maar die kwamen niet opdagen. Na een kennismakingsronde en een uitleg van de hoofdrichtlijnen voor het schrijven van een gedicht werden ze aan het werk gezet. Ondanks dat ze er heel onwennig tegenover stonden (ze hadden nauwelijks ervaring met het schrijven van gedichten, behalve sinterklaasgedichten) was het resultaat zeer bemoedigend. Tijdens het schrijven had ik gezegd dat ze



ook met elkaar mochten overleggen en hierdoor ontstond een lacherige sfeer.

Als laatste onderdeel, dat plaatsvond na de pauze, lazen de leerlingen en de docent hun gedichten voor. Ondanks dat het thema van deze workshop niet zo sterk terugkwam in hun gedichten wil ik hun vanaf deze plaats heel hartelijk bedanken voor de leuke gedichten en hun inzet.

Irmilinda de Vries.

Fotografie: Bas van Bellen

De gek

Ik zit gesloten in een kamer
Zonder kleur en zonder licht
Zachte muren wit plafond
En de zware deur zit dicht

Mijn levensvreugd zit opgesloten
Mijn armen strak op mijn rug
Straks mag ik even zoals vroeger
En daarna moet ik weer terug

Ik hoor haar stappen naderen
Mijn ogen lichten op
Ik weet dat zij mij komt bevrijden
Van deze kamer die voelt als een strop

Ik loop door de gang
Mijn hand in die van haar
Was ik maar buiten daar

Na een half uur brengt ze me terug
Naar de kamer die ik haat
Maar die kamer komt wel goed
De meeste pijn is dat zij mij verlaat

Femke van Winden



Iedere gek is zo gek nog niet

Verslag bijeenkomst dinsdag 1 april 2008,
Week van de Psychiatrie, bij het DAC Noord Oost,
Poolsterplein 145, Rotterdam Alexander



Er was een hele zaal vol met allerlei belangstellenden bij elkaar gekomen, een prachtig gemêleerd publiek. Er hing een hele prettige sfeer, iedereen was benieuwd naar wat ons voorgeschoteld werd. We werden in ieder geval gastvrij ontvangen met lekkere koekjes. Het was alleen jammer om in een rokerige gang binnen te komen. De rookkamer was wel een aparte ruimte, maar niet apart genoeg om de rook tegen te houden.

De middag begon heel ongedwongen en gezellig, met prachtige gitaarmuziek en zang van Paul de Breet, waaronder het nummer 'Imagine' van John Lennon. We werden heel onopvallend de happening binnengeloodst. Het was al begonnen voordat we er erg in hadden. Dat was waarschijnlijk ook de bedoeling, want wij bleken, zonder dat we het door hadden, onderdeel van het decor! Het publiek beeldde namelijk de volle wachtkamer uit.

Nadat Paul klaar was met gitaarspelen, begon de sketch en nam hij als patiënt plaats in de wachtkamer. De dokter was

erg druk doende met telefoneren en het doorlezen van papieren, waardoor het extra lang duurde voordat Paul aan de beurt was! Hij begon nét te klagen, toen hij door de arts werd binnengeroepen. "Ha, mijnheer Janssen, gefeliciteerd. Het is de 100e keer dat u hier bent geweest, de verzekering betaalt niet meer. En er zijn wat meer bezuinigingen, vandaar dat er nog maar één stoel is. Gaat u zitten!" Henri nam zelf plaats op het bureau en liep regelmatig heen en weer om zijn betoog kracht bij te zetten. Het was een briljante uitbeelding van acteur Henri van Zanten, vooral gezien het feit van wat er nog te gebeuren stond: de cliënten cq patiënten in de wachtkamer werden op een gegeven moment de specialisten! Dit was nu eens geen gedwongen rolverdeling, maar een spontane rolwisseling! Dit zou vast het inlevingsvermogen van de psychobehandelaar ten goede komen! Iets wat in reguliere geneeskringen absoluut ondenkbaar zou zijn. Later bleek dat er uit de 'wachtkamer' echte klachten kwamen over de algeme-

1
april

ne oppervlakkigheid van de aangestelde behandelaars en hun onvermogen om te luisteren! Een meneer had een grote klacht over de financiële afzetterij binnen de psychische zorg. Hij zat al met problemen in verband met zijn werk, en door de behandeling van de zorg kwamen er nog meer toestanden bij. Ook waren er geluiden over de tijd die zo beperkt was. Je krijgt één uur in de zoveel tijd om je verhaal vertellen. Eén meneer zat met complexe problematiek en was ook heel veel onbegrip tegengekomen. Hij had zelf besloten om dan maar aan iedereen waar hij maar een beetje contact mee had via alle verwijzingen, om daar zijn verhaal aan te vertellen.

Afijn, Henri was bezig met een verhaal over dat ie zich wilde gaan omscholen. Hij kon dan, in verband met de bezuinigingen, op een andere manier aan de slag. Hij was al pratende met zijn patiënt, van alles aan het verzinnen. Vanuit de zaal kwamen ook allerlei suggesties: hij nodigde een ieder uit die wat wist, om te demonstreren wat ze dachten dat goed was.

De meneer met de complexe problematiek wilde het met haptonomie proberen. Hij moest even wennen aan de rolverdeling en sprak heel bescheiden met zachte stem. Hij vroeg Henri naar zijn problematiek. Hij had last van zijn schouders en zijn rug. De man ondervroeg Henri of er niets was waar ie last van had uit zijn verleden. Wellicht problemen op het werk of iets van die aard. Dat bleek niet het geval te zijn. Toen de oorzaak niet duidelijk was, werd hij verzocht dan maar op tafel te gaan liggen.

Daar werd ie, heel gevoelig, maar met warmte en aandacht gemasseerd. Na de behandeling gaf hij aan dat de klachten beduidend minder waren. Er kwam een fijn applaus, want het was heel moedig om daar zomaar te staan en 'iets' te gaan demonstreren.

Later kwam de meneer die al eerder van zich had laten horen vanwege de geldkwestie. Hij ging zitten en gaf Henri een stoel, waar hij direct €7,50 voor rekende! Voorts zette hij een bakje neer, met de mededeling dat ie daar zijn vrijwillige bijdrage kon deponeren. Dat was allemaal goed voor een lachende zaal. Ook deze 'specialist' werd beloond met een verdiend applaus.

Later gaf Henri nog een demonstratie lichttherapie en schreeuwtherapie met Paul, die overal enthousiast aan meedeed. Bij de lichttherapie gingen ze onder de TL - bak staan en bij de schreeuwtherapie moest er even geoeffend worden, omdat zijn geluid heel bescheiden was.

Na de pauze werd er nog om commentaar gevraagd uit het publiek. Ik stak mijn vinger op en zei dat het wel leek dat een groot gedeelte van de geestelijke gezondheidszorg er op gericht is om mensen zo lang mogelijk ziek te houden. Behalve de frustratie van de kwaal, komt daar nog de frustratie van de behandeling bovenop.

Niet bij iedere hulpverlener is dat het geval, er zitten ook goeie tussen. De meeste problematiek vindt echter plaats ná sluitingstijd van het spreekuur, dan is niemand die je nog kan bereiken als je in nood zit. De reguliere gezondheids-

zorg werlt over het algemeen van negen tot vijf en men is vooral werknemer, géén medemens. Een iedere hulpverlener heeft natuurlijk zijn eigen leven. Het is soms onbegrijpelijk hoe we in deze tijd met ál zijn technologie en kennis op allerlei gebied, niet zo goed in staat zijn om mensen die in nood zijn en écht geholpen moeten worden, van dienst te zijn.

Op het eind van het toneelspel, speelde Paul de Bree nog een gevoelig nummer met een zelfgeschreven tekst, die iedereen duidelijk raakte, vooral vanwege de inleiding: zowel voor patiënt als psychiater: "Ik ga voor jou, je bent als een bloem, kom als je bent." We kregen nog een gevoelig gedicht te horen van Minnie Warman. Daarna werden we uitgenodigd om over nieuwe therapieën te vertellen.

Dat werd een happening op zich, want ik vertelde over EMDR en dat deze manier van behandeling nog niet zo algemeen bekend is. Ik vertelde dat het een methode betreft, waarbij je pijn uit het verleden versneld verwerkt met oogoefeningen. Toen ik erover vertelde, werd ik uitgenodigd om een demonstratie te geven. Henri kwam wederom als proefkonijn naar voren. Later bleek dat ik het blijkbaar goed had gedemonstreerd, want er was iemand die zich afvroeg waar ik werkte en wat voor functie ik had. Hij had er wel belangstelling voor!

Het hele gebeuren op het DAC was heel afwisselend en werd met belangstelling gevolgd. Kortom, het was een geweldige middag, waar ruimte werd gecreëerd voor nieuwe mogelijkheden door de originele setting en de capabele cliënten uit de 'wachtkamer' van het DAC.

Tamara Vick

Fotografie: Peter Hersmus





Masseren in Maassluis; dat is pas andere psychiatrie !



Aan het Zuidvliet, in het sleepbootstadje Maassluis, is op het magische nummer 111A het in- en uitloopcentrum van de Stichting Onder Een Dak te vinden. De bezoekersraad van dit ontmoetingscentrum had in het kader van de Week van de Psychiatrie een middag georganiseerd om de voetreflexmassage te demonstreren en de bezoekers te leren mandala's te tekenen, twee mooie, echt "alternatieve" methodes om iets aan je gezondheid en gemoedsrust te doen.

Door een embryologisch wonder ontstaat er bij de vrouw in de baarmoeder een wonderlijke samenhang tussen onze beide voetzolen en het gehele lichaam. Door de voetzolen te masseren kun je alle organen in het lichaam stimuleren. Als je voetzolen dan pijn doen als er op een bepaald punt gedrukt wordt, dan is er met het overeenkomstige orgaan iets aan de hand. Door massage op dat punt stimuleer je het orgaan om beter te functioneren en te genezen van wat eraan mankeert. Onze voorouders die nog op hun blote voeten, op de natuurlijke bodembedekking, liepen werkten zo met iedere stap aan hun gezondheid. Wij, hoogbeschaafde mensen, van het derde millennium, moeten al eeuwen onze gevoelige voeten beschermen tegen asfalt, straatklinkers en stoeptegels waarmee wij Moeder Aarde bekleden en missen daardoor deze gratis gezondheidszorg. Er moeten inlegzooltjes met speciale knobbels op het oppervlak in de

schoenen gelegd worden of beter nog, de schoenen uit om die voetzolen door iemand met verstand van zaken te laten masseren.



In Maassluis werd dat gedaan door Aukjen van der Zwan uit Veenendaal die daar sinds 1994 een praktijk voor Natuurlijke Geneeswijzen heeft en zich toelegt op de reflexzonetherapie die niet alleen voor lichamelijke klachten werkzaam is maar ook voor: stress, slaperigheid, vermoeidheid en concentratiestoornissen. Ook op de handen en oren zijn reflexzones te vinden die je kunt masseren; handig als je in een gezelschap bent waar je niet meteen je schoenen uit kunt trekken en toch je spanning wilt neutraliseren. Wel kun je dan een voet op de andere knie leggen en als je geen laarzen aanhebt de achterkant van je onderbeen net boven je enkels aan beide zijden masseren voor algemene ontspanning. Een goede landkaart van al die zones op je voeten en benen is te vinden op: www.schepeltjes.nl/voetreflexmassage.

Ook in de regio Rijnmond zijn genoeg therapeuten te vinden die je kunnen behandelen of een

cursus geven om het te leren. Of koop een boek en leer het jezelf!

Mandala's tekenen is een kunst apart. De mandala is een cirkelvormig symbool van de Kosmos. Mandala is het Sanskriet woord voor cirkel en voor mij is het mooiste voorbeeld de cirkelvormige glas in lood ramen die je in veel gothische kathedralen kunt vinden. Op de website mandalatekenen.nl vind je een mooie uiteenzetting hierover. Anneke Tobbe en haar dochter Elise leggen hier uit wat voor mandala's er zijn, hoe je er zelf mee kunt beginnen en hoe een persoonlijke mandala te maken. Het werken aan je eigen symbool van de Kosmos geeft je rust en kracht zodat je niet meer hoeft te tobben. Het werd dan ook erg rustig in de inloop van STOED en ik ben er dan ook vandoor gegaan om in Maassluis, stad van veel jeugd herinneringen, de oude groentetuin van mijn Opa te zoeken. Vervangen door nieuwbouw natuurlijk, want de mandala van onze planeet is net als de Kosmos in voortdurende beweging.

Jan W.Bijl





Vreemde geluiden bij Vredenhof

De workshops die op woensdag 2 april bij dagactiviteitencentrum Vredenhof werden gehouden stonden in het teken van geluid. Gijs Toner gaf twee sessies djembé. We probeerden enkele ritmes uit, waarbij de ene helft van de groep het ene, en de andere helft het andere ritme speelde, en aan het slot werd een regenstorm in geluid nagebootst, met aanzwellende en afzwakkende wind, regendruppels en donderslagen. Na de zo opgewekte energie was het tijd voor ontspanning. Casper de Haan gaf twee sessies klankschalen en boventonetherapie. De uit massief koper gegoten klankschalen waren afgedekt met een doek, omdat de schalen in het land van herkomst, Tibet, beschouwd worden als heilige voorwerpen, en daarom niet getoond worden als ze niet in gebruik zijn. Na een inleidende ontspanningsoefening ondergingen we liggend op de grond met gesloten ogen het bad aan vreemde rustgevende klanken dat Casper produceerde met de klankschalen, die met elkaar resonanceerden, en met een fluit, enkele percussie instrumenten en woordloze zang. Een enkele bezoeker viel er zelfs bij in slaap.

Ernest Smit

Fotografie: Hennie Kleijwegt



Met de voet naar STOED

In het kader van de themaweek. Een andere psychiatrie werd ook bij Stichting onder één dak in Maassluis een middag georganiseerd. De afdeling Dagbesteding had, in de persoon van Sandra van der Meer, samen met de cliëntenraad een programma opgesteld met een demonstratie voetreflexmassage en mandala tekenen. Aukjen van der Zwan, zus van Gerda den Hond van de cliëntenraad, heeft een praktijk in natuurlijke geneeswijzen.

Voor ongeveer 12 a 15 belangstellenden hield Aukjen eerst een verhaal over de gedachte achter voetreflexmassage. Ze had voor iedereen informatie op papier gezet waarop de verschillende reflexgebieden op handen en voeten stonden ingetekend. Naast een demonstratie bij een van de cliënten, liet Aukjen ook zien hoe je reflexpunten bij jezelf op je handen kunt aanraken om zo bijvoorbeeld beter te ontspannen. Dit werd meteen door iedereen uitgeprobeerd. Ik kon niet meteen een verbetering voelen bij mezelf, al had ik dat graag gewild. Kort tevoren was er namelijk een wat moeizaam overleg geweest tussen directie en

cliëntenraadsbestuur, waarbij het aan mij was om als bemiddelaar op te treden.

Maar de gedachte dat er andere, meer natuurlijke methoden zijn om de werking van je geest te beïnvloeden, vond iedereen interessant. Pillen zijn ook niet alles, zeker gezien de bijwerkingen. Sommige cliënten lieten merken goed op de hoogte te zijn van alternatieve geneeswijzen. Zo werd het een leerzame bijeenkomst. Er waren na afloop nog cliënten die ook wel aan de beurt wilden komen als proefpersoon. Aukjen wilde daar graag tijd voor uittrekken. Maar intussen was het ook tijd geworden voor het volgende programma-onderdeel: mandala tekenen, onder leiding van Yvette van Scheijndel. Na een korte pauze kwamen de deelnemers hiervoor aan de tafel zitten waar de viltstiften al klaar lagen. Zelf had ik jammer genoeg geen tijd om ook dit programma mee te doen. Ik heb me toen in de trein maar geconcentreerd op het Basisberaad logo bij wijze van mandala.

Tekst en fotografie Ton Hendrix



Workshop DO-IN

Mijn vriendin en ik hadden ons ingeschreven voor de workshop DO-IN die werd gegeven op 3 april door Danielle Walkenbach-Spruyt.

Danielle begon met een korte uitleg wat DO-IN is. DO-IN is een van oorsprong uit China (ca 550 bc) afkomstige therapie die vroeger 'TAO Yin' werd genoemd. En is heden te dage nog terug te vinden in diverse disciplines zoals: Aikido, Chi-kung, Tai-Chi, Shiatsu en diverse meditatie technieken. DO-IN betekent 'de weg naar binnen', een weg die leidt naar persoonlijke groei en ontwikkeling. Door het doen van bepaalde oefeningen waarbij meridianen (energiebronnen) worden gestrekt helpt men blokkades op heffen die er door innerlijke en uiterlijke omstandigheden in zijn geslopen. Deze blokkades zijn de veroorzaker van diverse klachten zoals onder andere: hoofdpijn, rugpijn, pijn op de borst, beklemmend gevoel op de borst allerlei vrouwenklachten gelegen in de onderbuik maar ook stemmingswisselingen en depressiviteit enz....

Door DO-IN te beoefenen zorg je ervoor, voor jezelf, dichterbij de oorzaak van eventuele klachten te komen en er daadwerkelijk wat aan te doen. Al snel zul je merken dat je zelfvertrouwen wordt hersteld en je je fitter gaat voelen. Door het versterken van je hara (buikgevoel) leer je sterker en zelfbewuster in het leven te staan, en dat willen we natuurlijk allemaal wel. DO-IN is een manier van bewegen waar iedereen zich in kan vinden omdat het er juist omgaat je eigen grenzen te ontdekken en die vanuit ontspanning te verleggen.

Na deze inleiding gaan we aan de slag. We zijn met 12 personen en zitten in

kring op een matje op de grond. We beginnen met individuele aardingsoefeningen om te ervaren hoe onze houding is en iedereen gaat op zijn eigen manier staan. Danielle liep om ons heen, om ons op de goede manier voor te bereiden. Daarna werd er aandacht besteed aan de zes basisstrekkingsen en werd er extra aandacht besteed aan de oefeningen per seizoen. Er werden ook nog een aantal ademhalingsoefeningen gedaan. Er was een ontspannen sfeer en op deze manier kom je uiteindelijk dichterbij je innerlijke zelf en laat je bepaalde oude of nieuwe moeiten los.

Vervolgens deden we een oefening waarbij we over elkaars voeten liepen. Dit is een vorm van Shiatsu therapie en het daarbij behorende aanraken van elkaar. Het aanraken vanuit de Shiatsu therapie heeft een helende werking waardoor het vertrouwen in de mens zelf en in de ander wordt vergroot. Vaak is het vertrouwen, van mens tot mens, al dusdanig verstoord en kan men dat niet meer goed maken door met elkaar te praten. Het over elkaars voeten lopen is een onderdeel van dit helingsproces. Ik niet aan meedoen..was bang voor blessures dit omdat ik de marathon van Rotterdam nog moest lopen. Onzeker!! Of bang dat er misschien een botje zou kunnen gaan breken!

Ik moet wel eerlijk toegeven dat het leuk was en naar meer smaakt. Ik zal dan ook vanuit mijn werk, (waar deze verrijking ons aangeboden wordt) mee gaan doen. Noem het maar een bezieling die groei bevorderend werkt. Persoonlijk heeft deze workshop mijn ziel diep getroffen en schrok ik van mijn verwarde gevoelens. Tjonge, ik ben dus ook hoogsensitief! Een waardevolle dag met een mooie afsluiting. Een beetje jammer dat de wethouder niet kwam opdagen.

Meer informatie bezoek de website:
www.do-inrotterdam.nl

Peter Hersmus.

Fotografie: Michiel van Gog



Workshop Mindfulness

Op 3 april werd tijdens de studiedag "Een andere psychiatrie" in DOJO ook een workshop over Mindfulness gegeven. Deze workshop werd gegeven door Katja Tullemans en Frans Andriessen. Eerst werd er een korte uitleg gegeven wat Mindfulness is deze wil ik u, lezers van Denkraam, niet onthouden.

Mindfulness Training of Aandacht Training is een training die je je meer bewust maakt van je gedachten, gevoelens en je lichaamssensaties van moment tot moment. Door deze helder te zien, kun je kiezen bij welke gedachten je actie onderneemt en welke je moet laten zijn voor wat ze zijn. Zo leer je reageren op een situatie vanuit een keuze in plaats vanuit automatismen. Dit heeft grote invloed op je gezondheid en welzijn.

Na deze korte uitleg gaan we aan de

slag. Enkele deelnemers zitten op een kussen op de grond de rest gewoon op een stoel. We moeten onze ogen sluiten en ons bewust worden van onze ademhaling. Ik voel de koude inademing en de warme uitademing door mijn neus. Ik word me hiervan steeds bewuster. We gaan we een stapje verder, in- en uitademen met je buik. In alle stilte blijven we zo even doorgaan. We moeten een van onze handen openen en met de handpalm open, op één van onze benen leggen. Er wordt iets in mijn hand gelegd. Ik weet niet wat het is, het is niet zwaar, sterker het weegt wel iets maar ik heb niet het gevoel dat er iets van één kilo in mijn hand wordt gelegd. Na enige tijd mag ik met twee vingers voelen wat er in mijn hand is gelegd. Ik voel onmiddellijk dat het om een rozijn gaat. Allerlei gedachten gaan door me heen. Ik voel de ruwe rozijn, ik mag erin knijpen en mag hem ronddraaien tussen mijn vingers. In mijn gedachten zie ik hoe de rozijn eruit ziet en stel me de kleur van de rozijn voor. Is het zo'n bruine Sultana?, vraag ik me af. Dan mag ik hem in mijn mond steken. Ik wil hem graag proeven, pech voor mij is echter dat ik snotverkouden ben en niets proef. Ik laat de rozijn door mijn mond dansen in de hoop dat ik hem toch proef. Niets. Ik bijt er zachtjes in. Weer niets. Dan maar rigoureuus denk ik en bijt de rozijn krachtig doormidden om hem vervolgens te vermalen met mijn kiezen. Niets, niets, niets helemaal niets. Toch stel ik me de smaak van de rozijn voor en in mijn gedachten proef ik hem. Het belletje klinkt en we mogen onze ogen open doen. Ik heb nog een stukje rozijn bewaard en controleer de kleur. Het blijkt om een gele rozijn te gaan. Dus wat dat betreft zat ik fout. Maar ach wat maakt de kleur uit, ik had hen liever geproefd bedenk ik me dan.

Er werd teruggekoppeld wat de ervaringen van de andere deelnemers waren. Zo dacht de één terug aan zijn jeugd en stelde zich dat doosje Sultana's voor dat hij van zijn moeder kreeg en een ander

stelde zich voor dat hij een gouden tientje kreeg op het moment dat het in zijn hand werd gelegd. Zo had ieder zijn eigen beleving en ervaring.

Er werd nog een oefening gedaan maar vanwege tijdsgebrek werd het een korte. Deze oefening ging over het bewust voelen van je lichaamsdelen. We gingen van hoofd naar tenen en van de tenen naar de handen. Een heel bijzondere gewaarwording. Dat zeker.

Voor meer informatie bezoek de website: www.rzijn.nl

Teus van Wijk

Fotografie: Michiel van Gog



Workshop hartcoherentie

Op de zonnige zolder van Djoj leren zo'n man of 15 over hartcoherentie. De bosrozen van de vorige workshop fleurt de zaal op.

Daphne Wiersma (Ariadne Coaching) past sinds 2006 de technieken gebaseerd zijn op hartcoherentie toe binnen haar coaching. Wat is dat dan? De aanwezigen hebben vrijwel allemaal geen idee. Een enkeling heeft 'Uw brein als medicijn' gelezen, waarin Servan-Schreiber een hoofdstuk aan hartcoherentie wijdt.

Hartcoherentie wil zeggen dat je een regelmatig hartritme hebt. En dat blijkt heel belangrijk te zijn voor hoe je je voelt en voor je gezondheid. Toen Daphne begon had ze geen idee of haar hartcoherentie zou zijn. De deelnemers nu ook niet. Hoe voelt dat dan? Het is niet zo dat je leert om je hart zelf te voelen of je polsslag. Je leert aan je staat van zijn in z'n geheel te herkennen of je coherent bent. Je merkt het aan de spanning in je lijf, je gedachten (veel, weinig, negatief, positief) en je gevoel.

Als je hartritme onregelmatig is, is dat een signaal voor je lichaam dat de situatie onveilig is met als gevolg dat spieren spannen, de ademhaling hoog is, adrenaline vrij komt, de bloeddruk omhoog gaat en je niet meer helder kunt denken. Herkenbaar als je je ergens boos of bang over maakt? Daphne legt uit hoe het hart effect heeft op hoe je in het dagelijks leven functioneert.

Je kunt je hartritme beïnvloeden en zo voor ontspanning en vitaliteit zorgen. Tijd om te gaan oefenen. De deelnemers gaan met hun aandacht naar hun hart, ademen rustig in naar hun hart en stellen zich voor dat hun adem via het hart hun lichaam weer verlaat. Dit herhalen ze, rustig in- en uitademen gedurende enkele minuten.

Daphne laat mensen het verschil tussen voor en na de oefening ervaren. Na de oefening ervaren de meesten meer rust, ook al deden we het kort. Sommige deel-

nemers zijn aangesloten op een computer waarop het hartritme te zien is, anderen hebben een handzaam biofeedbackapparaat. Zij kunnen het effect van de oefening zien. Het hart reageert meteen op de rustige ademhaling. Dat intrigeert de deelnemers wel.

Daphne sluit de workshop af met de tip om deze oefening een paar keer per dag te doen. Hiermee heb je een instrument om je op ieder moment van de dag te herstellen van spanning en op te laden.

Daphne Wiersma is opgeleid in het werken met deze technieken bij Heartmath, zie www.heartmathbenelux.com. Zij werkt ermee in een huisartsenkliniek voor mensen met spanningsklachten. Ook past zij het toe in organisaties. Nu leren de medewerkers van het CBB Dordrecht over hartcoherentie en hoe het kan bijdragen aan herstel. Meer informatie: daphne@ariadnecoaching.nl, www.ariadnecoaching.nl

Hoogsensitiviteit: hype of signaal?

Verslag workshop Hoogsensitiviteit, tijdens de studiedag 'Een andere psychiatrie?!', 3 april 2008, Week van de Psychiatrie.

De workshop begint om 14.00 uur in een klein kamertje, een zolderkamer. Tien stoelen waren in een cirkel neergezet. Hoe komt het toch dat we op een bepaalde manier reageren? Is er sprake van een trauma, of is dat erfelijk bepaald? Ik zag uit naar deze workshop, wie weet brengt het meer zelfinzicht, kan je daardoor jezelf, en daardoor dus anderen, beter begrijpen. Annek Tol doet een introductie. Hoe reageren we op onze omgeving,

en hoe groot is de impact van wat je om je heen waarneemt?

Intens waarnemen, gevoelig zijn voor sfeer, emoties van anderen voelen: dit zijn typische eigenschappen van hooggevoeligheid. Maar ook: slecht tegen drukte kunnen, prikkelbaarheid, vermoeidheid en overvoerd raken in onze moderne maatschappij. Iedereen heeft een bepaalde gevoeligheid, maar één vijfde van de mensen is hooggevoelig! Hoe weet je nu dat dit ook voor jou geldt? En hoe kun je het doseren?

De deelnemers worden ingeleid in het onderwerp en (zelf)bewust gemaakt over iets dat eerst een taboe was. Hoogsensitiviteit wordt vaak niet onderkend. De maatschappij zegt maar dat men moet kunnen functioneren, je wordt toch betaald! Doe je het op je werk niet goed: ontslag! Door deze workshop voel je je als hoogsensitief mens niet langer een rareit. We worden even fysiek voorbereid. Een soort warming up, met oefeningen. Ogen dicht, en probeer te voelen op wat voor manier de omgeving van invloed is op jou en jouw 'zijn'.

Na tien minuten wordt een ronde gedaan over wat iedereen individueel waarnam. De een heeft veel last van de 'niet stilte', de ander vindt deze confrontatie wel heel pittig en blijft stil in zichzelf. Persoonlijk ben ik dus ook een van hen, overgevoelig. Dat is behoorlijk verwarrend. Ik wist niet dat zoveel mede mensen hier last van hebben, inclusief ikzelf. En dat in mijn job als journalist, sportinstructeur en fotograaf. Je doet immers veel indrukken op.

Wat brengt nu verlichting? Ten eerste acceptatie, begrip voor jezelf. Leer daarbij dat bij interactie met andere mensen, bijvoorbeeld op je werk, hen daar niet mee lastigvalt. Diegene wie je bent is constant bezig te veranderen. Zo geeft mij deze workshop verlichting, meer ruimte om me niet zo te laten gelden als ik onder de mensen ben.

Als tip geeft Annek mee om bepaalde gevoelens en gedachten te vervangen. In plaats van onbegrip over hoe je je voelt, creëer je nu een hele boel ruimte komt voor je persoonlijke ontwikkeling. Eindelijk leer ik mijzelf te begrijpen, dus weer

een stap voorwaarts in mijn persoonlijke ontwikkeling! Ik mag nog niet zo intens en lang werken, ik loop mezelf voorbij en kwets degene die het me dichtst bij staat! Deze boodschap is helder voor mij, en hopelijk begrijpen de lezers ook mijn indruk en beleving.

Er zijn legio manieren om op een gezonde manier met je minder goede eigenschappen om te gaan, van EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) tot yoga, of enige andere alternatieve genezingsvorm. Houd oude gedachten niet langer in stand, doch vervang ze door nieuwe indrukken. Zonder strijd is er immers ook geen overwinning! Het gaat nooit vanzelf weg, dus zie het maar als een uitdaging op het pad des levens!

Tot zover mijn persoonlijke indruk over dit onderdeel van die middag. Ik wil op deze manier ook Annek Tol bedanken voor deze nieuwe manier van omgaan.

Peter Hersmus

Slotfeest

Na een jaar afwezigheid werd de traditie om de week van de psychiatrie af te sluiten met een feest in ere hersteld. In de grote zaal van Delta PZ deze keer. Met een korte speech opende André Leetz, voorzitter van de Patiëntenraad van Delta het feest. De randvoorwaarden waren dik in orde: er was gezorgd voor een hapje en een drankje (lekkere belegde broodjes, en vooral de soep was uitstekend), en de band van de avond, 'Sunshine trio plus one' zorgde voor sfeervolle muziek. De vier mannen maakten met keyboard, xylofoon, tompet, klarinet en saxofoon aangename easy listening jazz (onder meer een mooie versie van 'Besame Mucho') Ook Paul de Breet trad op, met enkele zelfgeschreven liedjes met gitaar. Jammer dat niet meer mensen de weg naar Delta wisten te vinden.

Verkeerde locatie? (te ver weg voor wie uit Rotterdam moest komen), verkeerde dag voor deze locatie? of een andere reden? Net toen we besloten hadden wat eerder te stoppen, werd het toch nog even gezellig, toen een van de bezoekers al improviserend mee ging zingen, en er zo onder meer een geheel nieuwe versie van 'summertime' ontstond.

Ernest Smit

Fotografie: Michiel van Gog

meer foto's





Slotfeest



[gedicht]

Komt u maar!

'Komt u maar mevrouw patiënt,
het komt vanzelf en het went!'

'Komt u maar met uw verhaal,
vertelt u maar, de pracht en praal!'

Het leed erbij verlicht de ziel,
ik mopperde als imbeciel!

Komt u maar en de psych spreidt zijn armen,
'alleen uw verhaal kan de pijn verarmen!'

'Komt u maar en leg het neer,
al uw roepen en hartezeer!'

Een vingerknip, een goede tip,
daar een punt, hier een stip!

'Komt u maar en vertel nou maar,
wat zit dwars én wat waar?'

'Komt u maar en bedenkt met uw geest,
het verleden is een liegebeest!'

Wacht niet langer en breek los,
bé patiënt, niet de klos!!!

En zo streek ik bij de psychiater neer,
elke week, elke keer.

Een beetje wroeten en hier wat zagen,
soms wat lachen, meestal klagen.

En moest ik huilen dan had ik wat,
pas de week erna wist ik dat.

Dan had hij analyses en dialogen opgesteld,
en misschien wel al zijn collega's verteld.

Hoe diep ik had gezeten,
en hij vroeg ze 'wat moet ik weten?'

'Hoe kan ik helpen en wat moet ik zeggen
zodat mijn patiënt zich er niet bij neer zal leggen?'

Dan vertaalde hij mijn diepst verdriet,
in boekentaal en anders niet.

En ik maar gissen en vragen stellen,
hij maar praten, teisterend kwellen.

Niet express, maar zo leek het wel,
toch toen herstelde ik en best wel snel.

Want wat was het nou, de psychiater keek,
hij zag wat bleek.

Hij boog voor veerkracht van de ziel,
alsof het hem niet beviel.

En ik maar praten, heel wat woorden en zinnen,
om niet steeds opnieuw te moeten beginnen.

Hij onderbrak mij op die goede dag,
toen hij dus eindelijk zag.

Hij zei: 'dit heeft geen zin,
je zit er middenin'

'Je moet beginnen met verwerken,
dan zal rust en geduld je sterken!'

Ik keek hem aan en was verbaasd,
wat had ik hier die tijd toch rond gedwaasd?
De verzekering veel geld betaald,
en ik met mijn eigen kracht onderuit gehaald.
Maar hij bedoelde het goed,
ik weet het zeker, want dat is hoe een psychiater doet.

Ik ben gegaan en kwam niet meer terug,
beetje jammer want het ging mij te vlug.
Toen later sprak ik hem op straat,
en daar ging weer al mijn aandachtig gepraat.

'Ja, kom nou toch, sloot hij mij af,
dit is makkelijk en een beetje maf.

'We hadden niets meer te bespreken,
want uw verdriet had het wel bekeken.'

'Ik adviseerde rust en geduld,
omdat ook u wist dat u genezen zult.'

'Maar nu zie ik u en praat u maar raak,
komt toch eens terug, dat zie ik zo vaak.'

Ik ging piekeren en was het liefst gegaan,
maar waar zou een nieuw bezoek op slaan?

Ik als simpel mens, met zorg als hartenwens,
kende grenzen zonder grens.

Had moeten weten,
niet ik, maar hij was het vergeten!!

Natasja Schreuder

Herstel en spiritualiteit

Herstel van een psychosomatische aandoening (van lichaam en/of geest) wil zeggen dat de toestand van voor de aandoening weer hersteld wordt. Bij een gebroken been of verzwikte voet is dit herstel duidelijk te constateren maar bij een aangeboren aandoening niet altijd: een hazenlip kan gerepareerd worden maar blijft vaak zichtbaar. Herstel is hier normalisatie naar wat het had moeten zijn naar ons idee.

En hoe is het met aangeboren of opgelopen psychische aandoeningen? De triplex-chromosomen haal je niet uit de cellen van iemand met het Down syndroom maar je kunt met veel geduld en liefde hen wel leren in harmonie met de wereld om hen heen te leven. En opgelopen ziekten van de geest zijn soms met veel praten en pillen weer tot normale proporties terug te brengen maar wat blijft er nog achter dat later weer op kan spelen? Welke virussen of Trojaanse paarden zitten er nog op de harde schijf tussen onze oren, klaar om weer onze gemoedsrust te plagen? Kan onze spiritualiteit helpen om dat te voorkomen? Spiritualiteit vraagt om uitleg en definities want het is een verwarrend begrip waar veel verschillends mee wordt aangeduid. Lichaam, ziel en geest behoren bij de mens, maar wat is de spirituele kant? Is het franse esprit hetzelfde als de engelse spirit? Is de Nederlandse geest hetzelfde als de engelse 'ghost'? Voor je het weet zit je in een spraakverwarring en als twee mensen hetzelfde zeggen hoeven ze nog niet hetzelfde te bedoelen. Gelukkig is dan mijnheer van Dale bij de hand met het juiste antwoord althans volgens zijn taalgebruik: spiritueel is volgens hem dat wat tot de geest behoort, het onstoffelijke. Mijn huis is dus spiritueel als ik flink ga stofzuigen, maar ik haat nu eenmaal het gejam van die machine. En als ik een geest gezien heb word ik lijkbleek, ook niet erg leuk. Maar van Dale vind je ook al erg spiritueel als je slimme grappen maakt en overal een handig commentaar op hebt. En als je er niet al te lichamelijke of zielig

uit ziet vindt hij dat je een spiritueel gezicht hebt of misschien wel een spiritueel dichter bent zonder platte, grove of sentimentele verzen. Zo komen we er niet. Het is allemaal afgeleid van het Latijnse spiritus, maar dat is hier weer een levensgevaarlijk drankje waar je beter het fornuis mee schoon kunt maken. Spiritisme lijkt in de buurt te komen, maar van Dale maakt daar weer het oproepen van overleden mensen van die dan bij je gaan rond-spoken. Zijn definitie van spiritualiteit is nog het mooiste, het gaat dan om het geestelijk bestaan en om een geestelijke levenshouding met als cursief voorbeeld: de moderne spiritualiteit is sterk op Maria gericht. Daar zitten we dan meteen in de kerk met onze spiritualiteit. Ik sla van Dale dicht en ga het zelf proberen. Want wat doen we in de kerk? Volgens mij drie dingen: godsdienst, religie en mystiek. De meeste mensen komen er voor godsdienst. Ze snappen deze wereld niet en denken dat er een almachtige kracht achter zit die alles gemaakt heeft en nog steeds het hele zaakje regelt, en om het makkelijk te maken projecteren ze daar dan meteen maar hun eigen persoonlijke ik op: iemand moet het toch doen anders gebeurt er niks toch? Donderdag heet toch nog steeds naar Donar, de dondergod die het af en toe lekker laat donderen en bliksemen als hij zich weer eens kwaad maakt? En ook uit de maatschappelijke praktijk weten de godsdienstige mensen dat je hoge machtige heren maar beter braaf kunt dienen dus dat doen ze dan ook met God, de baas van hemel en aarde. Veiligheid eerst,

begrip ho maar, maar wel liefde, want het is toch fijn om samen voor God te zingen en hem ritueel te eren. Uit dit samen doen groeit naastenliefde en maatschappelijke orde. De priesters en andere gezagsdragers van de vele wereldgodsdiensten zorgen wel voor praktische regels en mooie rituelen. Religie is wat anders. Het betekent je weer verbinden. Kennelijk met iets waar van je losge-raakt bent. Waarschijnlijk los van je ware natuur of van je diepste zelf of misschien ook van je hogere zelf. Hoe dan ook, je wilt je er weer mee verbinden en voor het gemak kun je het dan ook God noemen en gewoon met de godsdienstige mensen naar de kerk, moskee, tempel of wat voor heilig en toegewijd gebouw dan ook gaan. Misschien gewoon wel in de heilige natuur gaan wandelen van Moeder Aarde, die ons allemaal toch maar in leven houdt. Maar je gaat dan ook nadenken of zelfs mediteren over hoe het nu allemaal zit en wie je nu eigenlijk bent als mens en waarmee je, je nu moet verbinden. Zo wordt je religieus. Tenslotte heb je de mystieke mensen. Die willen niet alleen God dienen, of in verbinding met het wezenlijke in de wereld leven, nee zij willen helemaal in die 'Bron van Alles' opgaan. Daar ben je immers uit voort gekomen. Dus wie of wat het ook is, je gaat op de een of andere manier je menselijke individuele ik, dat ego opheffen tot er alleen nog maar de essentie van het Al overblijft, maar hoe doe je dat? Jezus van Nazareth ging 40 dagen in de woestijn zitten hongeren tot hij al zijn duivels eronder had en zuiver voor God kon staan in belangeloze liefde. 'De Vader en ik zijn één', kon hij toen zeggen, want hij bleef natuurlijk wel een joodse jongen voor wie die Oerbron Jod He Vau He was. Dat had hij als jochie van twaalf al geleerd van de rabbi's in de tempel, toen hij tot ongerustheid van zijn ouders achtergebleven was in die fascinerende wereld van het geloof. Zijn eenheid met God leverde hem ook ongekende krachten op waar-

mee hij materie en mensen naar zijn hand kon zetten en bijvoorbeeld gewoon over water lopen. Gautama de Boeddha ging onder de heilige Waringinboom, die op zichzelf al een plantaardige kosmos is zitten mediteren. Toen de Heilige Geest over hem kwam kreeg hij een onwaarschijnlijk wijs inzicht in de menselijke geest en hoe die steeds weer in staat is zichzelf in de moeilijkheden te brengen en hoe een wijs mens zich zelf uit de ellende kan helpen en zo anderen ook tot voorbeeld kan zijn. Zijn leer heeft dan ook een grote aantrekkingskracht voor westerse psychologen. En Mohammed was een analfabeet, koopman, maar een echte Godzoeker. Hij raakte in Goddelijke vervoering en kreeg dan boodschappen door voor zijn volk om hun leven in goede banen te leiden. In alle wereld religies vinden we mystieke mannen en vrouwen die zichzelf vaak lichamelijk en geestelijk onder druk zetten door vasten, afzondering of boetedoening om zo tot de Eenheid te komen. Maar er zijn ook altijd mensen geweest die spontaan tot inzicht of verlichting kwamen en opgingen in de kosmische liefde die het kenmerk is van het kosmisch bewustzijn waar alles in verschijnt zoals onze ervaringen gedachten en dromen in ons individuele bewustzijn verschijnen en dan door onze biocomputer tussen de oren op de harde schijf geregistreerd worden als onze biosoftware. Helaas zijn er ook velen die stapel gek worden van zo'n kosmische ervaring, vooral als die door bepaalde drugs wordt opgewekt. One way bad trip, en zie dan maar weer eens te herstellen.

In de spirituele wereld zijn er drie keiharde feiten: geloof, hoop en liefde. Het meest onontkoombare feit is de liefde waar de hele kosmos uit voortkomt (Mieke van der Wey zegt net op de Tros radio dat spirit belangrijker is dan de spiritualiteit waar iedereen tegenwoordig mee bezig is; dat is nu echt wat Jung synchroniciteit noemt, om 9.49 u. op 03-02-2007) Liefde is willen wat er is, zoals elke vrouw weet die na een pijnlijke bevalling haar pasgeboren kind op haar warme buik ziet liggen: zij wil met heel

haar wezen dat dit kind er is en heeft het harts-tochtelijk lief. In het hindoeïsme, de moeder van alle godsdiensten en religies, waarin ook de mystieke ervaring klip en klaar wordt uitgelegd, noemt men dit het opengaan van het hart chakra. Vanzelfsprekend kan ook een man deze ervaring hebben en ook met zijn meer abstract geprogrammeerde geest de hele kosmos gaan liefhebben: typisch een mystieke ervaring. Maar ook zonder mystiek kan spiritualiteit herstellend en genezend werken: hoop op herstel, geloof in de dokters en verzorgers en liefde voor jezelf programmeren je lichaam en haar processen meteen positief: het auto-immuun systeem werkt op volle toeren en je beenmerg heeft er weer zin in, de klieren scheiden endorfine en andere pijnstillers en gelukzaligmakers af zodat spanning en kramp uit je lichaam verdwijnen en je dus geen zorgen meer maakt met het angstenprogramma in de pc tussen je oren, en je weer rustig kan slapen, de beste voorwaarde voor herstel. Misschien herstel je nooit meer helemaal compleet, maar wat kan het je schelen als je maar gelukkig bent, je haar goed lijkt te zitten en je gezond verstand tevreden is met af en toe een regeling van oud zeer. Maak er een gedicht over en je bent ook nog creatief in plaats van problematisch. Net als de stoelentoren die Jaap Meeuwsen voor het jubileum van het Basisberaad Rijnmond heeft gemaakt: met onvolmaakte onderdelen kun je nog best een goed functionerend geheel maken, al rammelt er zo af en toe hier en daar wel eens wat. En al is onze bio-computer eenvoudig niet in staat om alles te snappen, en levert ook het modernste wetenschappelijk onderzoek alleen maar waarschijnlijke theorieën op die helaas door menig materialist tot geloof en werkelijkheid worden verheven; met geloof in, hoop op en liefde voor deze wonderlijke kosmos waarin we ons kennelijk bevinden is herstel echt mogelijk. Is niet alles illusie en is illusie niet alles? Als je haar maar goed zit!

Jan W. Bijl.

Stiekem zijn alle deuren zwart
Steeds voelt mijn hart koud
Straks is de deur gesloten
Stout zijn mijn gevoelens

Staat de deur weer open
Stilte slaat om in storm
Stom, er is weer kleur

Claudia Admiraal

[gedicht]

“Visioen”

gedachten gaan heen en weer
gelukkig, droevig en soms even
blij

de zon staat hoog aan de lucht
het maakt me vrolijk en ik zucht

waarom kunnen niet alle dagen
zo zijn?
Iedereen vrolijk, dat lijkt me fijn

Voor nu is wachten, het enige
wat ik kan doen
Vogels kijken en hopen op een
realistisch visioen

Lotte Verbeek



[verslag]

De Marathon-Do

Het is weer zo ver. De Rotterdam marathon komt er weer aan! Nu heb je hobby's en hobby's, in ieder geval betekend een marathon lopen veel voor mij: weer een jaar gegroeid en de doelen bereikt die ik wil bereiken. Bewandel het leven met trots en in staat van overwinning.

Ik kwam uit een leven waar opgeven schering en inslag was. Acceptatie van het leven met ups en downs. Bewandel niet alleen de dagen met zonneshijn, bewandel ook de donkere en bewolkte dagen, dan waardeer je de zonneshijn ook weer meer.

Sinds mijn herstel van een ongezond en verslavend leven zei een neuroloog tegen mij: "Ik ga jou helpen." Voor mijn gevoel keek hij mij cynisch aan, maar ik ben er bovenop gekomen! Euh, er bovenop aan het komen. Je bent er immers nooit, altijd maar onderweg.

Hoe ben ik zover gekomen?

Ooit was ik een draaieurcrimineel. Toen ik vrijkwam, en in 2001 in Rotterdam aankwam, besloot ik opnieuw te beginnen. Stelen was er niet meer bij. Ik begon als straatdichter en bewandelde de Rotterdamse straten met mijn 'freestyle-rap poëtry'. Voor de grap droeg ik een gedicht voor aan een voorbijganger en die persoon zei tegen mij: "daar kun je geld mee verdienen." Vanaf dat moment was ik één van de eerste straatdichters van Rotterdam. Zo ging ik bijvoorbeeld naast iemand lopen en begon mijn gedicht. Vaak over wat ze droegen of over het weer. Meestal met een licht Vlaams accent omdat dat goed op de lachspieren werkt. Zo onderhield ik mijzelf in mijn levensonderhoud, daarbij groeide ook mijn zelfrespect wat betreft doorzettingsvermogen en niet opgeven. Ik werd een survivor. Vaak deed ik 'mijn ding' bij het 'Pathé Theater' op de 'Oude Binnenweg' of in de 'Witte de Withstraat'. Ook kreeg ik wel eens botsingen op straat, voornamelijk als ik ze aansprak. Immers niet iedereen zat op Peter te wachten. En in die tijd vond ik mezelf helemaal nog geen 'BERG'.

De eerste jaren bouwde ik een creatieve reputatie op, en ben er trots op dat ik in die tijd mijn beste vrienden van nu heb leren kennen. Zo kwam ik regelmatig op de radio, bij RtvRijnmond en bij 'Pakhuis de Jong', in de Van Nelle Fabriek. Won een paar kleine prijzen met straatpoëzie en ben ik in het museum 'Booijmans van Beunigen' toegevoegd aan het Rotterdams cultuurgoed.

In 2004, na jaren van buiten leven en lopen met een rugzak begon het fysiek zijn tol te eisen. Ik zakte gewoon door mijn benen heen, nou...."gewoon" kan ik wel weglaten.

Ik ging naar de arts van Havenzicht Ziekenhuis. Ik vind die arts nog steeds de beste en behulpzaamste arts die ik ooit heb ontmoet. Toen naar een neuroloog die me onderzocht en me vertelde dat het fysiek helemaal mis met me was, "spondylitis" was de diagnose. Spondylitis is een beschadiging in je onderrug die je fataal kan worden. De zenuwen in mijn tenen waren ongevoelig, er was een kleine kans op herstel van mijn lichaam. (over een Goddelijke interventie gesproken!) Van daaruit kroop ik langzaam uit een diep dal, en zette mijn weg omhoog weer in, ook al was ik nog niet consequent wat betreft mijn druggebruik, dat moest ik nog overwinnen.

Ik hield me 6 maanden rustig en nam contact op met begeleid wonen van het Centrum van Dienstverlening. Ik kreeg een kamer en kon verder omhoog klimmen. Stapje voor stapje vooruit en soms een stapje achteruit (wat óók vooruit is). Er is veel werk nodig voor een persoon zoals ik die een groot deel van zijn leven in en uit de maatschappij is geweest.

Mijn hele leven ben ik sportief actief



geweest. Vanaf mijn negende liep ik hard. (letterlijk en figuurlijk). Ook mijn detenties bracht ik sportief en creatief door. Zo rekende ik laatst uit dat ik 6 jaar heb vastgezeten. Dat is voor mij nodig geweest om te overleven. Nu valt alles tezamen en in elkaar. Een Pad is een Pad, als het maar een Pad met een hart is (Pad betekend ook Do) niet van: do, re, mi, fa, so, la, si, do!

Met een behoorlijke vrienden- en kennissenkring en met mijn vriendin, mag ik me rijk man noemen. Wat is waarheid. Wat bedoelt God daarmee? Deze weg, dat is waarheid. Trots zijn op jezelf en blijven vechten voor je eigen doelen. Je mag vallen, je mag op je bek gaan maar sta verdorie wel weer op!

In 2006, na twee jaar van herstel, begon ik weer met hardlopen. De marathon lopen is mijn manier om het leven te vieren. Vorig jaar liep ik mijn eerste marathon, die van Rotterdam. Ook de marathon van Amsterdam en de halve marathon van Rotterdam moesten eraan geloven. Dit werd door diverse instellingen gezien en ze vroegen aan mij of ik de marathon van New York zou willen lopen. Nou dat leek mij natuurlijk wel wat. Dat is natuurlijk iets waar een "ex-con" alleen maar van kan dromen. Je creëert je eigen dromen en die beginnen voor mij meer en meer uit te komen. Bovendien had ik een fijne vrouw ontmoet, waar ik verschrikkelijk veel van houd en zij motiveerde mij ook. Ook kan

ik me bij haar als partner ontwikkelen. Ik heb een leuke tijd in New York gehad en heb de marathon uitgelopen. Alhoewel ik 100 meter voor de eindstreep van het parcours werd gehaald, dit omdat ik geen rugnummer op mijn shirt had. Ik had tijdens de race van shirt gewisseld en was vergeten mijn rugnummer over te zetten. Ik kon de officials ervan overtuigen dat ik de echte Peter was. Ondanks dat ik geen rugnummer op had, had ik natuurlijk wel een chip om mijn enkel waar de gewenste gegevens opstonden en mocht hem uitlopen.

Afgelopen zondag liep ik mijn vierde marathon binnen een jaar. In de aanloop naar de marathon, had ik een interview met Leonie van radio rijmond. (negen april werd het uitgezonden) Keigaaf was dat! Zij op de fiets en ik rennend ernaast. Zondag was ik er klaar voor. Ik werd enorm gesteund door iedereen die voor mij belangrijk is en door diegene van wie ik houd. Wat wil je nog meer!? Om 11.00 uur viel het startschot en zoef, weg was ik! Compleet met hartslagmeter, die op 150 per minuut stond, en gaan met die banaan! Geweldig met al die

mensen langs de weg, ook met in de wetenschap dat er veel mensen voor mij kwamen, voor mij, de dichter, schrijver, fotograaf en sporttrainer! Na 42 kilometer had ik nog een sprint over (waardoor ik Teus en José niet hoorde schreeuwen!) Bij de finish drukte ik Ivo op Stelten voor het laatst een marathon hand. Hij gaat weg en ik loop er nog een paar! Bij de finish stonden mijn vrienden met een bos bloemen en een briefje van mijn lief, die was bruiloften.

Het leven is goed voor mij, ook omdat ik goed voor het leven ben. En nu verder werken aan mijn evenwichtigheid. Niet passief zijn, maar actief de schouders eronder. Wees dapper en voel je geliefd. Blijf naar jezelf kijken en zien wie en wat je bent. God kent mij, hij begrijpt mij. Wees geduldig naar je medemens en met je relaties. Wij zijn allemaal werktuigen uit God zijn handen.

Met dank aan iedereen in mijn leven!
Mijn Marathon Do!

Peter Hersmus.

Bewerkt door: Teus van Wijk

[gedicht]

Lief

Mijn blaadje is nog leeg
Wat moet ik hier nou mee

De zon schijnt
Ik word vrolijk en heel blij

Een wolk komt voor de zon
Ik wist meteen hoe alles begon

Kimberly Middelbosch

De Doelgroepambassadeurs.



De maand maart heeft weer bol gestaan met activiteiten voor en rond onze doelgroep. Naast het bezoeken van congressen en symposia zoals bijvoorbeeld 'Dag van de armoede', hebben we ook weer presentaties gegeven. In het kader van de week van de psychiatrie zijn we ook actief geweest door middel van het opvoeren van sketches en het brengen van songs door Paul, begeleid op gitaar. Nu zullen jullie wel denken wat moeten de Doelgroepambassadeurs nu bij de dag van de armoede? Wij denken dat dit dichterbij elkaar staat dan dat men vermoedt. Door onder of op de armoede grens te leven liggen er gevaren op de loer die kunnen leiden tot vereenzaming, verwaarlozing, dakloosheid wat weer tot een andere levenswijze kan gaan leiden waardoor men het niet meer zo nauw neemt met de gewoontes en verantwoordelijkheden.

Het gevaar is dat men door dakloosheid in contact kan komen met de gebruikerswereld, met als gevolg dat er een verslaving op de loer kan liggen. En zo komt de siersel weer rond. Het begrip 'doelgroepambassadeur' moet ook niet te nauw worden genomen. We zijn er niet alleen voor de dak- en thuislozen en de gebruikerswereld. Ik vind dat wanneer men zich aangetrokken voelt tot een bepaalde groep en deze wil helpen, dan is men ook een beetje Doelgroepambassadeur. Het maakt niet uit tot welke groep je je aangetrokken voelt, of het nu de eenzame ouderen zijn of kinderen die te maken hebben met mishandeling. We

zouden ons allemaal een beetje ambassadeur moeten voelen. Wie of waar of wat je bent.

Het is voor ons van belang dat we ook nadrukkelijk op de preventieve manier aanwezig zijn. Ons streven is er ook om de jeugd daar te wijzen dat door experimenteergedrag er in de toekomst grote problemen kunnen ontstaan waar je geen controle meer over krijgt. Dit weten wij maar al te goed uit onze ervaring. Wij gebruiken onze ervaring om te voorkomen. Want dat is nog altijd beter dan genezen.

Ook hadden we een plan ingezonden en mee gedaan om de Nationale Zorgvernieuwingprijs binnen te slepen. Maar helaas deze eer kwam ons niet toe. De bekendmaking werd op 7 maart gehouden in Veldhoven en al snel zagen we dat we niet de enige waren die iets nieuws onder de zon wilden presenteren.

Op woensdag 19 maart kreeg de GGD een delegatie verpleegkundigen van het langdurig verblijf Bijlen op werkbezoek. Wij hebben daar een presentatie gegeven die wederom warm en begripvol is ontvangen.

Namens de Doelgroepambassadeurs, voeten op de grond en help elkander waar nodig is.

Barry du Pree
DoelgroepambassadeurBasisberaad Rijnmond
E-mail:
doelgroepambassadeurs@basisberaad.nl

[gedicht]

PSYCHIATRIE NU !!!

(voor Raymond en Michiel)

Wijlen mijn goede vader

Koos nog voor Freud en Adler;

Ik koos voor Jung:

Die had meer schwung

Maar de psychiatrie van thans

Geeft ons geen enkele kans;

Men gooit je in de isoleer,

Electroshockt je heen en weer;

En propt je maag dan vol met pillen

Zodat je niet zal kunnen willen

Wat de psychiater gaat tegenstaan,

Zodat hij zelf zijn gang kan gaan.

Maar toch zijn wij tot meer in staat

Met Denkraam en ons Basisberaad,

En spoedig hopen wij het P.A.T. te zien:

Ons Psychiater Arrestatie Team !!!

Problemen lossen we wel op

Met lotgenoten, dat is top!

Jan W. Bijl

Denkraam schaak



Een aantal weken geleden heb ik meegedaan aan een snelschaaktoernooi in Schiedam bij de schaakvereniging het Zwarte Paard. Het was voor mij de eerste keer dat ik aan zo'n toernooi meedeed. Een vriend van mij, Peter, die bij mij op de schaaksoos schaakt ging mee.

De schaaksoos is een vereniging waar over het algemeen wat oudere mensen schaken. De schaaksoos is niet aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Schaakbond. Een hele gezellige vereniging die op vrijdagmiddag schaakt. Het toernooi was vrij druk bezet, met wel ongeveer 50 schaakliefhebbers. Je werd naar rating in groepen ingedeeld. De sterkte van een schaker wordt uitgedrukt in een rating. Het oorspronkelijke wiskundige systeem hiervoor is bedacht door de Hongaarse natuurkundige en schaker Árpád Él . Er wordt daarom wel gesproken van een Elo-rating (of ELO-rating, elorating).

Als je bij de schaakbond bent aangesloten krijg je een rating. Ik ben niet aangesloten bij de bond, maar ik schaak vaak online en daardoor weet ik wel ongeveer hoeveel rating ik heb, daarom heb ik me in laten delen met een rating van 1600. Mijn vriend Peter had zich wat lager ingeschaald, n.l. 1400. Over de dag verdeeld speelde je in totaal 5 partijen met 25 minuten op de klok. Met in totaal 4 verliespartijen en een remise, was ik enigszins teleurgesteld over mijn prestaties.

Maar waar het toch vooral om gaat is het plezier in het spel en de gezelligheid. Ze vroegen gelijk of ik lid wilde worden van de club. Mijn vriend Peter bracht het er een stuk

beter vanaf met drie winstpartijen en twee verloren.

Wilt u ook graag een keer meedoen aan een toernooi kijk dan op de website van de Koninklijke Nederlandse Schaakbond, onder wedstrijdkalender staan alle toernooien vermeld. Er wordt er vast ook wel een bij u in de buurt georganiseerd. Michael.

De Probleemtaart

Een vermogend man, schaakspeler en liefhebber van lekker eten, nodigde een van zijn beste vrienden uit. De vriend, Olivier de Xadraz, was naast een excellent schaker ook een liefhebber van de fijne keuken. Wegens hun jarenlange vriendschap en vanwege hun gezamenlijke interesses had de gastheer een taart besteld met daarop afgebeeld een door hemzelf gecomponeerd schaakprobleem. Het probleem was symbolisch, de taart was gemaakt in de vorm van een O, de eerste letter van zijn vriend.

Stelling een

Mat in twee.

Zijn butler had de taart reeds in vier grote stukken gesneden. Zeer onfortuinlijk, net toen de butler de taart wilden serveren, struikelde hij en liet de taart vallen. De pechvogel raapte vlug de stukken taart op en rangschikte de stukken naar eigen inzicht op het dienblad. De taart, die werd opgediend zag er uiteindelijk zo uit.



Stelling 1

Stelling twee.

Mat in twee.

De gastheer, ziende, dat zijn probleem was vernietigd en de verrassing weggevaagd begon zijn arme butler uit te foeteren. Olivier de Xadrez staarde intussen aandachtig naar de taart en het probleem. Opeens riep hij naar zijn vriend "rustig beste vriend! Er is niets verloren. De afbeelding op de taart is nu in de vorm van een X, de eerste letter van mijn achternaam, en het is nog steeds mat in twee."



Stelling 2

Vervolg over het hoe en waarom van het beginnen van een relatie

De jongeman en zijn vriendin stonden bij de frietkraam en bezonnen zich over wat ze zouden nemen. 'Frietje met mayo heb ik besteld, dat wilde je, hè?, vroeg hij aan haar. Ze keek enigszins verveeld en zei: 'nee, met pinda'. Oh, ik dacht dat je...hij kon zijn zin niet afmaken, want ze liep al naar voren, om de bestelling te wijzigen. Ik zag dat hij het moeilijk had met haar reactie. Ik tastte de situatie af en merkte dat ik hem aan kon spreken. 'Vrouwen...', zei ik, 'soms niet te volgen, héle andere mensen dan mannen.' 'En dan', vervolgde ik, bemerkend dat ik een luisterend oor had gevonden, 'mannen weten vaak te weinig van hen af.' 'Vrouwen dikwijls ook te weinig van mannen, hoor!', voegde ik eraan toe.

'Heb je wel eens wat over vrouwen gelezen?', vroeg ik. 'Nee', bekende hij, zichtbaar getroost door deze onverwachte ontmoeting die hem en passant deze nieuwe kennis van zaken aanreikte. 'Als ik jou was, zou ik even naar de bibliotheek gaan en daar iets proberen te vinden over vrouwen. En dan niet over de buitenkant, hè! Maar over de binnenkant. Of op het Internet, nou ja, als je maar zoekt, dan zul je vinden.' 'Daar heb ik nog nooit aan gedacht,' zei hij en bedankte me blijmoedig met het idee, dat hij zijn kennis over dit onderwerp kon bijschaven. Ik merkte wel aan zijn houding dat hij wel een zekere basisrespect voor de 'vrouw- in- het- algemeen' bezat, hetgeen ik ook verifieerde met de vraag: 'Je hebt zeker een goede band met je moeder?'. 'Ja, heel goed', zei hij. Ik deelde hem mede dat dat meestal wel een voordeel is voor een goede relatie met een vriendin. Ondertussen was zijn vriendin klaar met de bestelling en konden ze hun weg vervolgen. Hij bedankte me hartelijk, zijn vriendin had geen enkel vermoeden wat ik met haar vriend had uitgehaald! Frappant hoe ik hem in zo'n kort tijdsbe-

stek, zoveel 'nieuwe' informatie kon toespelen. Het leek een tikje op een snelle 'geheime' actie.

Maar ja, alles voor het goede doel! Een geïnformeerd mens telt voor tien! Meer kans op inzicht betekent meer kans op begrip en een betere greep op moeilijkheden, als die zich aandienen.

Er is zoveel informatie voorhanden voor de alledaagse problemen waar we vaak mee zitten, maar we komen er op één of andere manier niet toe, om deze te zoeken en toe te passen. We laten alles maar zo'n beetje op zijn beloop, vermoeid als we zijn door de maatschappij en alles wat ons daarmee in zijn stevige greep heeft. We denken in alle vrijheid een partner te kunnen kiezen, maar op een stabiele, verantwoorde wijze een fijne band met onze geliefde opbouwen, blijkt dikwijls moeilijk te verwezenlijken! Er zijn ook zóveel factoren die meespelen bij een menselijke relatie, zoals: relatiegeschiedenis, verleden (dikwijls traumatisch), achtergrond, cultuur, familie, vrienden. Daarnaast hebben we allemaal een hele berg geconditioneerd gedrag, zoals: manier van praten, gevoelsbeleving, persoonlijke gewoontes, huishoudelijke en hygiënische gewoontes, hygiëne, verwachtingen, hobby's, werkzaamheden, eigenlijk te veel om zo maar op te noemen. Al deze zaken verschillen van mens tot mens enorm. Om die reden ook, kan het zijn, dat een eenvoudige afwas al tot een behoorlijk conflict kan leiden!

De Grote Drijvende Kracht achter de wens tot relatievorming is, in de mens over het algemeen, gezeteld in het sensuele verlangen tot paarvorming. Dit sensuele verlangen kan, mits wij hem temmen door kennis te verkrijgen over dit onderwerp en het werken aan persoonlijkheidsvorming, een dominante rol spelen in ons leven. Daarbij hoort

meestal nog, over het algemeen genomen, de wens zich gelieft te voelen, door één persoon in het bijzonder, die jou de mooiste en de liefste vindt en alles voor jou overheeft (als het niet regent).

Dit is een andere wens dan het verlangen niet langer eenzaam te hoeven zijn (In de 'beschaafde', westerse cultuur is eenzaamheid een wat frequenter gegeven, vanwege onze- deur- dicht- en- bemoei- je- met- je- eigen- maatschappij).

Het is gezien al deze feiten, überhaupt een wonder hoe mensen relaties aangaan, met alle risico's van dien. Dikwijls dus zómaar, zonder dat ze weten met wie ze eigenlijk precies te maken hebben.

Aan al deze factoren denken we echter niet als we op jacht zijn bij gelegenheden die zich voordoen als gunstig voor relatievorming: op feestjes bij schitterende feestverlichting waar iedereen er met flonkerende ogen er op zijn 'paasbest' uitziet. Of op het strand waar de zinderende zomerhitte de gevoelens van aantrekkelijkheid nog eens versterken. Of daar waar onze ogen de ogen van een ander treffen, zodat de verliefheidsbliksem in kan slaan. Om deze soort verliefdheid gaat het vaak.

Omdat zij het dichtst staat bij het Ultieme Geluksgevoel, die wij mensen zo begeren. Zou dit het gevoel zijn wat we uiteindelijk proberen te vinden in alle hoeken en gaten van ons leven?

Zou dit gevoel de sleutel kunnen zijn tot meer kans in het slagen van relatievorming?

Mogelijke antwoorden in de volgende Denkraam.

Tot zover dit praatje. Heb je tips of vragen, schrijf naar Taatje.

Tamara Vick, Professionele Bemoeial

Jopies Kouseband

Heb je voor nodig:

2 eetlepels Hoisin saus
2 eetlepels oestersaus
2 eetlepels donkere sojasaus (ketjap manis)
2 eetlepels shaohsing chiew (rijstwijn)
Dit is voor de marinade.

Verder heb je nodig:

2 dubbele kipfilets (mais)
1 bos kouseband
1 grote ui, 4 tenen knoflook
1 blikje kokosmelk
Sambal badjak
2 kippenbouillonblokjes
Olie (zonnebloemolie)

De kipfilet in kleine reepjes snijden en door de marinade scheppen. De marinade en de kipfilet hebben ongeveer een half uur tot drie kwartier nodig om aan elkaar te wennen.

Ondertussen maak je de kouseband schoon en snijd je die in stukjes. Even koken met water en de bouillonblokjes (ongeveer een kwartier). Daarna laten uitlekken.

[recept]



Daarna maak je de ui en de knoflook schoon. De ui snipperen. In een pan de olie verhitten en de kipreepjes samen met de marinade bakken. Als het bijna gaar is uit de pan scheppen. In de rest van de olie uien en de knoflook bakken met sambal badjak daarna de uitgelekte kouseband er doorheen scheppen en blijven bakken een half blikje kokosmelk bijschenken en de kipreepjes er weer bij. En dan nog 20 min laten smoren met de deksel op de pan.

Dit is heerlijk met rijst of nasi.

Eet smakelijk,
José Bonouvrier

Geachte Denkraamredactie

Het verhaal van Stephanie-Joy Eerhart maakte zoveel in me los. Haar verhaal herinnerde mij aan mijn jeugd. Ik ben meervoudig gehandicapt geboren, met een spastisch rechterbeen en aan allebei de oren ernstig slechthorend.

Ook ben ik diverse malen geopereerd aan beide oren en mijn spastische rechterbeen. De kleuterschool heb ik maar een half jaar of een jaar meegemaakt.

De schoolarts verwees mij, op mijn vijfde jaar, door naar de L.W. Hildernissesschool. Mijn schoolvriendinnetje heb ik nooit meer gezien. Dat sterk zijn voor je ouders en anderen heb ik ook jarenlang moeten zijn voor mijn ouders en voor anderen.

Ook ben ik van jongs af aan diverse malen geopereerd aan mijn oren, vooral mijn rechteroor gaf veel problemen en ik had last van een verbeend gehoorangang.

Dit was in de eerste jaren 50, 60 en 70 niet te opereren.

Dankzij de microchirurgie, die in 1987 in de kinderschoenen stond, ben ik als 'proefkonijn' gebruikt. De kwaliteit van mijn leven, was na die operatie enigszins verbeterd. In 1960, 1962 en in 1966 ben ik in een ziekenhuis in Alblasserdam geopereerd. Daar heb ik op mijn elfde jaar een angstaanjagen-

[ingezonden]

de ervaring meegemaakt. Ik wist niet wat dat was totdat ik het later nog twee keer meemaakte bij operaties. Dit waren bijna doodservaringen, waarover toen niets bekend was. Dat zou pas veel later gebeuren. Door het vele ziek zijn en ziekenhuisopnamen heb ik een enorme verlatingsangst ontwikkeld. Hierdoor kan ik me moeilijk hechten aan mensen en moeilijk vrienden maken. De paar goede vrienden die ik heb koester ik dan ook. Ondanks alle tegenwerking ("want dat kan jij toch niet"), heb ik toch LEAO, typediploma's en diverse certificaten gehaald. Ook heb ik op de avondmavo mijn mavo diploma behaald. De psychiaters, huisartsen en andere hulpverleners van de reguliere en geestelijke gezondheidszorg hebben mij nooit kunnen begrijpen. Ten eerste stopten de psychiaters mij vol met medicijnen, waar ik erg slaperig van werd. Op mijn 21e jaar is mijn leven zodanig in de war geweest dat ik opgenomen moest worden in een huis van de Pameijer stichting. Ik heb altijd op mijn tenen moeten lopen, vanwege mijn slechthorendheid. Door mijn handicap was ik in mijn jeugd in de familie eenzaam; "er niet bijhoren" dat gevoel is nog steeds zo, maar wel in mindere mate aanwezig. Ik woon al dertig jaar op mezelf.

Marianne de Man.

33

