



Denkraam



www.denkraam.info

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 33 - juli 2008

Colofon

Redactie: Irminda 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: Barbara Veger, Marlieke de Jonge, Peter Hersmus, Tamara Vick, Ernest Smit, Jan W. Bijl, Thomas Koppelaar, José Bonouvrier, Irminda de Vries, Silvia Huurman en Yvonne Barning

Fotografie: Michiel van Gog, Peter Hersmus, Renée de Haan, Yvonne Notting, Jan B Burger en Dick Zwiers (Foolcolor media).

Voor kant: Door Peter Hersmus, 'New York'
Achterkant: Door Renée de Haan, 'Sammy'

Strip: Ferry van Wing

Vormgeving en druk: Drukkerij Argus, Rotterdam.

Verzendklaar maken: Datawerk, Rotterdam.

Distributie: Postdienst Vredenhof, Rotterdam.

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

Oplage: 2700 exemplaren.

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

Deadline nummer 34: 21 juli 2008
Verschijsing: vanaf augustus 2008

Projectondersteuning:
Teus van Wijk, Basisberaad Rijnmond
(hoofdredacteur)
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 juli 2008

- 6 Pameijer politiestaat?**
Dilemma's in de praktijk, door Jan W Bijl
- 8 Acties voor een betere zorg in de zeventiger jaren - de beweging in Dennendal**
Interview met Marjo Boer (betrokkene), door Barbara Veger
- 10 Dichtersmiddag in Overschie**
Door Peter Hersmus
- 11 Vrijwilligerswerk bij Bavo Europoort**
Een interview met Jeanneke Ostendorf en Bert Mos, door Ernest Smit
- 13 Opening Pameijer project in Kocatepe moskee.**
Een bijzonder project, door Peter Hersmus
- 14 Schizofrenie**
Twee artikelen rond schizofrenie, door Thomas Koppelaar en Tamara Vick
- 16 Sporten met enkele doelgroepen**
Sporten vanuit de stichting Pameijer, door Peter Hersmus

En verder

- 4 Handsfree (column)
9 De doelgroepambassadeurs
17 Praatje van Taatje
18 Henkie Denkie (strip)
19 Actueel vanuit GGzPlaza
19 Recept

Voor u ligt weer een nieuwe Denkraam. In een interview met Anjo Boer wordt teruggekeken naar de actiebeweging die in de jaren '70 en '80 opkwam voor een menswaardiger bestaan in de psychiatrie. In Dennendal, een afdeling van de Willem Arnsz Stichting, waren al begin jaren '70 veranderingen aan de gang: er werd gewerkt aan een menswaardig bestaan, waarbij er sprake was van weinig drang en drang, waar de patiënten hun eigen rollen konden vervullen. Toen er gebouwen bij moesten komen, en toen de toenmalige directeur met plannen kwam voor een gemengde woonwijk waar mensen uit de psychiatrie, verstandelijk gehandicapt naast andere mensen zouden komen te wonen, leidde dit tot een conflict met het bestuur. Het gevolg was een bezetting van de afdeling door het personeel, dat –ondanks politiek draagvlak- werd beëindigd door ingrijpen van de ME.

In de loop der tijd is de psychiatrie menswaardiger geworden, zijn cliëntenrechten beter geregeld, en wordt er al enige jaren gewerkt aan 'vermaatschappelijking': hierbij verschuift de zorg van 'binnen de instelling' richting zorg aan huis en begeleiding in de samenleving. Een nieuwe term is echter 'inclusie': in tegenstelling tot 'uitsluiting' en 'verstoting' wordt er gewerkt om diverse groepen in de samenleving met en door elkaar te laten samenleven. Dat dit, ondanks de goede bedoelingen, niet altijd goed gaat om het in de dagelijkse praktijk te realiseren, lezen we in een artikel van Jan Bijl. Een positieve vermelding hierbij is de opening van een project van de Pameijer in de Kocatepe moskee, waarbij mensen vanuit de doelgroep via een werkproject samenwerken met mensen vanuit de Moslim gemeenschap. Uiteraard was Denkraam bij de feestelijke opening aanwezig.

Ook is er in Denkraam aandacht voor andere zaken dan de zorg. Ten eerste een interview met de coördinatoren van het vrijwilligerspunt van de Bavo Europoort. "Onze eigen ervaring is, dat vrijwilligerswerk een stabiliserende factor is in het herstelproces. Met elkaar iets doen, en dan vooral dingen doen die je leuk vindt," zo luidt de conclusie. Ook is er aandacht voor sport: Peter Hersmus vertelt over zijn ervaringen als sporttrainer voor specifieke doelgroepen. "Het zou mooi zijn als door sporttraining mensen proberen hun horizon te verbreden en meer zelfrespect te krijgen."

En tenslotte is er nog aandacht voor kunst vanuit de doelgroep in brede zin. Wellicht kent u projecten als 'Formaat' (toneelclub) en 'Via Kunst'. En zo zijn er nog veel meer projecten te noemen in de regio Rijnmond. Een delegatie van de redactie ging echter naar een 'gewone' dichtersmiddag in Schiebroek. Het resultaat was een gezellige middag, waarbij iedereen kon participeren door zelf gedichten voor te dragen. Dat hebben we dus ook gedaan! En we hopen dat er zo meer van dit soort middagen komen.

Tot slot willen we met trots melden dat er vanuit Denkraam een nieuwe gedichtenbundel is uitgegeven: 'Het Lied van de Wachters van Moeder Aarde' van de hand van onze eigen redactielid, beeldend kunstenaar én dichteres Irminda de Vries. Zo trots als we op haar zijn, gaan we uiteraard nog vieren met een feestelijke uitreiking. We houden u uiteraard op de hoogte!

Veel leesplezier

Openbare redactievergadering Denkraam

Datum: vrijdag 25 juli 2008
Tijd: 10.00 – 12.00 uur
Locatie: p/a Basisberaad Rijnmond
Zomerhofstraat 80 -86 (2e etage)
Rotterdam
Tel: 010 – 7502123
e-mail: redactie@denkraam.info

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

Thema van de bijeenkomst is het magazine Denkraam zelf: wat vindt u van Denkraam?
Kom langs op vrijdag 25 juli!

zin en onzin

De voorbereiding van de vorige uitgave van Denkraam, de slotfase voordat alles naar de drukker wordt verstuurd. Alle artikelen worden op volgorde gezet, alle woorden geteld, foto's uitgezocht. De heren Van Wijk en Van Bellen waren zeer blij dat ze deze puzzel hadden opgelost en ze exact op 36 pagina's uitkwamen. Totdat Bas tot een schrikbarende conclusie kwam: de rubriek Zin en Onzin was vergeten. Konden ze weer opnieuw beginnen. José betreurde het dat de heren tot de ontdekking waren gekomen.

Het enthousiasme om te vergaderen? Vrijdagochtend 10 uur komt Irmlinda als eerste binnen. "De enige die gemeld heeft te laat te komen, is op tijd." En op de vergadering van 16 mei gebeurde dit dus voor de tweede keer. Nu samen met onze nieuwe redactielid Hans, die eerder had aangekondigd er de gehele week niet te zijn.

Flauwe grappen en versprekingen deel 1: (José) geen boekpresentatie maar een broekpresentatie.

En hoe duidelijk is Teus met het maken van afspraken? "Dinsdag ben ik misschien wel, maar misschien ook niet. Maar eh, dan ben ik er dus niet, of wel?" En om het wat duidelijker te maken: "als ik serieus ben, maak ik geintjes".

Ook Bas en Michiel proberen een afspraak te maken. "Wanneer komt jou het beste uit?" vraagt Michiel. "Doe maar woensdag, dan ben ik er de hele dag" luidt het antwoord van Bas. "Oké, dan kom ik dondagochtend."

Onze liefvallige secretaresse José blijkt zeer collegiaal te zijn. Zo belt ze maandagochtend rond kwart voor twaalf bezorgd op naar Teus waar hij blijft. "Ik ben al anderhalf uur binnen," was zijn antwoord. Goed opgelet, José!

Flauwe grappen en versprekingen deel 2: (Martin) "ik heb mijn achterstand ingewerkt."

Voordat de post verzonden kan worden, moet wel eerst de enveloppe dicht. "Heb je een natte tong?" vraagt Renée aan José.

"Nee, wel een natte stick." We willen niet weten wat er in de enveloppe zit.

Verbouwing bij het Basisberaad, altijd goed voor leuke taferelen. Een hard werkende Rob is op zoek naar zijn meetlint. Hij zoekt het hele pand af, vraagt aan iedereen of ze zijn meetlint hebben gezien. Zeker tien minuten duurt de zoektocht. En waar wordt uiteindelijk het meetlint gevonden? Juist ja, in de gereedschapskist. "En daar had ik al vijf keer gekeken," zo verklaarde Rob, "maar nu had ik het onderin gestopt in plaats van boven."

Flauwe grappen en versprekingen deel 3: (Loyce) "Minnesota soep?" Goed zo, Minestrone soep! En speciaal voor Karen: de soep was lekker!

Uit de e-mail: "Dames en heren, Op twee mei is het kantoor gesloten. Als je op kantoor wilt werken en je hebt geen sleutel, meldt dat dan aan mij. Groet, Jaap" Zaterdag 3 mei, onze collega Karen: "Tsja, stond ik gisteren voor een gesloten deur. Ik dacht nog, met al die vrije dagen, laat ik dan op vrijdag gaan werken." Jammer Karen! (lekkere soep overigens, die Minestrone soep).

Hoogbouw in Velsen Noord, de redactie op werkbezoek om de pijpen van Natasja te bezichtigen.

"Kijk, daar in die flat woon ik, op de bovenste etage!"

"Met drie etages lijkt het eerder een portiekwoning."

"Aan de andere kant van Velsen Noord is nog een hogere flat, wel de hoogste hier." "Zeker vier etages."

"Ja...maar dan wel met een lift."

En nu we het toch over hoogbouw in Velsen Noord hebben: "Ik was zo blij met mijn hoogslaper, totdat ik last van een hernia kreeg."

De bereikbaarheid van Denkraam en het Basisberaad: nu iedereen zijn telefoon gewoon bij zich heeft, niet kwijt raakt of verwisselt, zijn het wel de bellers die voor verwarring zorgen. Ons aller Peter belt naar het rechtstreekse nummer van Bas, met de vraag of hij kan worden doorverbonden naar de balie, waar normaal gesproken alle telefoontjes binnen komen. Eenmaal door-

verbonden naar de balie, is zijn vraag: "kun je me doorverbinden met Marja?" Speciaal voor Peter: het nummer van het Basisberaad is 010-4665962. Gelukkig is Peter beter in marathons lopen. En Erwin? Die belt naar Denkraam voor het nummer van Clip. Weer om die blonde dame met bril te spreken?

Flauwe grappen en versprekingen deel 4 (José en Bas):

"Kun jij mijn pauze overnemen?"

"Natuurlijk, dan heb ik er twee."

Prijsvraag: op het kantoor van Denkraam gaan Kwik, Kwak en Teus water halen. Kwik en Kwak zijn broers, wie dat zijn heeft u in de vorige 'Zin en Onzin' kunnen lezen. Onder de goede inzendingen wordt een gratis glaasje water verloot. Kwik en Kwak zijn later omgedoopt tot Kwikzilver en Kwakzalver.

"Ik ben nog nooit in de Zin en Onzin vermeld, hoe kan dat?!" zo vraagt Irmlinda verontwaardigd tijdens een redactievergadering, "ik kraam toch genoeg onzin uit?" Oké Irmlinda, bij deze! En Irmlinda: ik zou Denkraam nr. 27 nog maar eens goed lezen!

Flauwe grappen en versprekingen deel 5 (Teus en Bas):

"Ik ben mijn vrouw kwijt."

"Moet je niet aan mij vragen, ik weet ook niet waar jij je spullen laat."

"Ik stopte de CD er in en toen verscheen er een tekening dat de computer het niet herkende. Ik herkende dat tekening, want dat tekening dat de computer iets niet herkent is heel herkenbaar." Goed zo, Marja!

Flauwe grappen en versprekingen deel 6 (Martin): Kipburger, is dat niet de broer van Jan Burger? Volgens de redactie moet Jan Burger wel een grote familie hebben.

Pameijer politiestaat?

Toneel voor een ontwikkeling tot een inclusieve maatschappij

‘Piet Pameijer’ is geen kleine jongen. Hij heeft 4500 klanten. Er rijden trams met zijn naam en logo door de stad die je naar één van zijn 150 locaties kunnen brengen waar vierhonderd vrijwilligers en 1400 beroepskrachten klaarstaan om de klantenkring van dienst te zijn. Ruim een persoon per drie klanten, dus je zou zeggen dat die dienstverlening vlekkeloos verloopt. Niet dus. Want zoals in elke grote organisatie kan het zijn dat de verlichte ideeën aan de top maar moeizaam tot de basis doordringen en dat daar dingen gebeuren die bovenin de organisatie onbekend blijven.



Zo kon het gebeuren dat de jonge doctor Hans Kröber, bestuurder van de Pameijer, op 1 april nota bene de Plenaire Vergadering van het Basisberaad toesprak over inclusie, het thema van zijn proefschrift. Inclusie, een nieuw modewoord, betekent dan het mede opnemen in de maatschappelijke verbanden en staat tegenover segregatie, uitsluiting, apartheid. Een inclusieve samenleving zal mensen met verschillende maatschappelijke posities, verschillende politieke of levensbeschouwelijke waarden en normen, of een verschillende culturele of nationale oorsprong en achtergrond,

samen integreren in de maatschappelijke verbanden en instellingen. In onze wereld van ‘Zorg voor de Geest en de Gezondheid’ betekent dit gelijke rechten en plichten in de omgang met elkaar op basis van artikel 1 van onze Grondwet en op basis van de gelijkwaardigheid van mensen volgens de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

Maar in de ‘Politiestaat Pameijer’ liggen de zaken anders. Terwijl Hans Kröber zijn verheven idealen op de Plenaire Vergadering uiteenzette, kwamen er drie mensen binnen die als in een slecht uitgevallen 1 aprilgrap door medewerkers

en bezoekers van het dagactiviteitencentrum Het Nieuwe Spoor waren geprovoceerd, geïntimideerd, aangevallen waarbij zelfs een mes werd getrokken en een vechtpartij ontstond, en tenslotte het gebouw uitgezet. Een van de drie, een vaste bezoeker die de andere twee als introducés had meegenomen, werd zelfs geschorst vanwege haar protest tegen dit zinloos geweld en is tot op heden nog niet teruggekomen. Begrijpelijk dus dat er rumoer ontstond tijdens de vergadering van het Basisberaad en dat de bezoekers van Het Nieuwe Spoor luidkeels kritiek hadden op het betoog van de toen nog te promoveren doctor. Met tact en geduld wist Jaap Meeuwssen (directeur Basisberaad Rijnmond en voorzitter van de vergadering) de gemoederen weer tot bedaren te brengen zodat de vergadering voortgang kon vinden.

Wel heeft Jaap Meeuwssen al gauw daarna met de Pameijer contact opgenomen om deze zaak te bespreken. Ook bij de redactie van Denkraam hadden wij berichten gekregen dat er meer structurele problemen waren bij de DAC’s van Pameijer en andere instellingen, mede door gebrek aan voldoende en goed opgeleid personeel, een algemeen probleem in de sociale afbraakstaat van Professor Balkenende. Ook het verhitte korte lontjes klimaat in onze samenleving bevordert het vreedzaam samenleven niet.

Zelf ben ik getuige geweest van soortgelijk optreden in het Pameijer DAC “Bijna Alles” in Rotterdam. Al sinds ik in GGZ kringen verkeer om in de nadagen van mijn leven alsnog in het reine te komen met psychische trauma’s, die ik dank aan de politiestaat die Adolf Hitler in ons land wilde vestigen, zodat wij met een gezin van 9 waarvan 3 Joodse onderduikers in een kleine volkswoning in Vlaardingen de Hongerwinter moesten overleven, heb ik veel steun gehad aan lotgenoten en kwam ik graag bij Bijna Alles waar ik me veilig voelde, vooral ook bij de activiteiten door en voor de klanten van Incentive. Wat schetst dan ook mijn verbijstering dat op 8 mei, nota bene de verjaardag van 60 jaar Israel ter-

wijl ik er zat te eten twee medewerkers van het DAC een rustige Turkse man met grof verbaal geweld en intimiderend gedrag sommeerden het gebouw te verlaten. De man zat zoals altijd rustig bij de televisie om aan het tafeltje indigo kunstwerken te maken. Hij uit zich moeilijk in het Nederlands, bromde wat en bleef zitten. Toen ik tegen dit zinloze geweld van beide stafleden protesteerde werd ik zelf met uitzetting bedreigd en even later stonden er werkelijk twee blauwe politiemannen gewapend met helmen, pistolen, handboeien, gummi-knuppels en peperspray in de ontmoetingsruimte van Bijna Alles om de Turk te dwingen het gebouw te verlaten. Ik weet nog steeds niet wat de stafleden als reden hebben opgegeven voor het inroepen van de gewapende macht om de orde binnen het DAC te handhaven door een tekenende Turk te verwijderen, alleen maar omdat naar het oordeel van deze Pameijer medewerkers zijn kleren niet fris roken. Wel geven zij zichzelf hiermee een brevet van onvermogen om met tact, geduld en ook respect voor de andere bezoekers met problemen om te gaan en zich achter het politiegeweld verschuilen om bezoekers te vermanen. Meer blauw op straat dus ook meer blauw bij de Pameijer, schijnen zij te denken. Ik heb hen dan ook aangeraden bij de politie werk te zoeken omdat zij kennelijk meer verwantschap hebben met gezagshandhaving dan met de zorg voor gevoelige mensen en hun geest en gezondheid.

Toch hebben al deze strubbelingen tot een positief resultaat geleid, namelijk een topperleg op 5 juni tussen het Basisberaad en de Pameijer in het centrum DOJ. Hier zijn wij in het kader van de Week van de Psychiatrie (zie Denkraam 32) al geweest voor onder andere Aandacht Training, workshops Hooggevoeligheid en Hartritme-coherentie en zelfs Do In, oftewel de weg naar binnen. Uitstekende voorbereiding op een bezinning op de emotionele spanningen ontstaan in de Dag Activiteiten Centra. Zowat het halve Basisberaad en circa tien procent van het personeel van de Pameijer was aanwezig. Dit tot grote

schrik van het geweldsslachtoffer bij Het Nieuwe Spoor die een onderhoud met 4 mensen verwacht had. Haar emotionele inbreng in het overleg hield de zaak wel bij de praktijk van alledag en bij de beleving van de bezoekers van de DAC's van dit soort incidenten. Later hoorde ik van medewerkers van Bijna Alles en Het Nieuwe Spoor dan ook dat zij veel geleerd hebben van dit overleg in DOJ, en meer begrip hebben gekregen voor de gevoelens van de bezoekers bij het optreden tegen ordeverstoring.

De conclusies van dit topperleg met directies, medewerkers en bezoekers waren dat het belang van de groep boven dat van de individuen gaat, terwijl zowel bezoekers als medewerkers ver-



antwoordelijk zijn voor de sfeer en de gang van zaken in het DAC. Er zijn dan ook duidelijke huisregels nodig in begrijpelijke taal waar ook de bezoekers van elk DAC over meebeslissen om het reglement zoveel mogelijk aan te passen aan de unieke omstandigheden in elk centrum. Ook het schorsingsbeleid dient duidelijk te zijn en in overleg met beide partijen te worden vastgesteld. De teamleidster van DAC Vlaardingen vertelde dat er bij hen vooral preventief wordt gewerkt: goed overleg en gesprekken om onrust te voorkomen, bezoekers die waarschuwen als één van hen niet lek-

ker in zijn vel zit, en de wijkagent die regelmatig op bezoek komt om gezellig mee koffie te drinken.

Jaap Meeuwssen legde uit dat er zo'n 150 DAC's in het hele land zijn waarvan hij zowat de helft heeft bezocht. De DAC's zijn door de instellingen voor GGZ bedoeld als vermaatschappelijking van hun werk, dus geen dagactiviteiten binnen de poorten maar gewoon in een gebouw tussen de andere burgerwoningen en bedrijven, als onderdeel van het inclusieve beleid waar de GGZ steeds meer naar toegroeit. In deze DAC's vormen de huisregels samen met de openingstijden en de activiteiten de meest besproken onderwerpen bij het gemeenschappelijk overleg. Er is een tendens om het DAC verder in de maatschappij te integreren zodat het een soort buurthuis wordt, maar soms ook een tegengestelde ontwikkeling waarbij de activiteiten weer in de inrichting komen. Angst voor kwartiermaken dus. Het dilemma blijft of de huisregels hetzelfde moeten worden als overal in de maatschappij of dat ze toegespitst blijven op de bezoekers en hun beperkingen.

We zien een groei en ontwikkeling bij deze inclusiviteit en vermaatschappelijking. De dagen van Freud als heer en meester over zijn gehoorzame patiënten zijn voorbij, maar in de ontwikkeling van inspraak voor de GGZ klanten naar ook een deelname aan planning en uitvoering van activiteiten tot en met cliëntgestuurde organisaties en inclusieve vermaatschappelijking is nog een lange en moeizame weg waar lang niet iedereen even snel in mee kan komen en aan beide zijden nog verantwoordelijkheid moet worden genomen en gedeeld. Wie krijgt dan de Zwarte Piet als het mis gaat? Kunnen we als bezoekers de medewerkers ook schorsen? We blijven er bovenop zitten om dit te volgen. Mijn eerste emotionele reactie was: ik kom nooit meer bij DAC Bijna Alles! Maar mijn verstand zei: nu juist vaker komen en een fototoestel meenemen dan hebben we mooie plaatjes als er weer wat gebeurt!

Jan W. Bijl

Handsfree

Oef! Bijna thuis. Weer gered vandaag. De hele dag scherpgesteld op overleven in een onbegrijpelijke wereld. Intrigerend maar dood vermoeiend. Bijna thuis. 'Ring' jankt de telefoon. Bijna thuis. Telefoon, waar, waar, waar? In mijn tas. Hebbes, net op tijd. Ha, het is Rogier! Daar hebben we op gewacht. Dus halverwege deur en straat ga ik niet afhaken. Al staan we met de drempel van huis letterlijk op de grens van twee werelden.

'Wacht even ik zet mijn mobieltje op handsfree'. Handsfree, welke code is dat ook alweer? O ja, mobieltje – auto. Ik heb een mobieltje in mijn hand, maar verdoerie, waar is die auto? Toch weer een fout gemaakt. Waar heb ik die auto laten staan? Auto, auto.... Ik kijk om me heen. Mij en auto: Wat is mijn 'auto'? Ik heb mijn auto nodig om te passen. O jee, paniek in de tent. Mij en auto, mij in auto, mij achter het stuur. Maar ik heb helemaal geen rijbewijs! Dat weten ze bij de politie. Daar gaan ze achter komen. De politie gaat me aanhouden. Omdat ik zonder rijbewijs achter het stuur zit. Politieeel verschijnt reeds aan de horizon. Verlamende paniek. Ik moet wat doen, ik moet wat doen.... Maar wat? Aanvallen? Vluchten?

"Hoi, ben je er nog? Ik zet mijn mobieltje op handsfree. Even wachten." 'Ik'? Er gaat iets dagen. Rogier is 'ik'. Rogier doet handsfree en ik - ik hoef alleen maar te wachten. De zon breekt door. Weg politie – rijbewijs – drama. We hebben het gewoon verkeerd begrepen.

Wat is de zin van dit fragment 'paniek voetbal in 15 seconden'? Gewoon misverstand, niks aan de hand. Ja, wel iets aan de hand. Dit is wat leven met een psychische beperking pijnlijk tot bijna onleefbaar maakt: die voortdurende stroom van mini – missers die je laten voelen dat je een buitenstaander bent, die de taal en de code niet kent. Zoals dat ene ontoegankelijke gebouw je leven op wielen niet

beperkt, maar al die paaltjes op de weg waar je met je rolmobiel net niet langs past, de fietsen stoepbreed geparkeerd, de onnadenkende stroom legitimatie – vragen. Die 24 uren – job, alert zijn op aanpassen sloop je energie en eigenwaarde. Zodat je soms de neiging krijgt om je te gaan 'over-aanpassen'.

Anticiperen, pro – actief beleid heet dat. Maar niet bij defecte exemplaren van de menselijke soort. Daar zijn het symptomen en beperkingen. Zodat je soms de neiging krijgt om maar niet meer te willen. 'Tevredenheid' scoort de vragenlijst. 'Tevreden': ik noem het 'gebrek aan perspectief'. Ik weet niet wie gelijk heeft. Mij interesseert het maar matig, mijn grootste gelijk. Nog zoiets: ik heb geen ego en dus ook geen competitie – drive. Ik weet het, ik pas niet goed in deze cultuur. En misschien werkt mijn centrale computer ook anders dan anders. Ik heb er tenslotte mee moeten overleven. Dat verandert de programmering.

Mee doen, erbij horen gaat niet om gelijk hebben, maar in de eerste en laatste plaats om gehoord en gezien te worden als jezelf. Zonder meteen een waardeoordeel. Ik denk nu eenmaal supersnel en associatief. Mijn beleving van de werkelijkheid is grenzeloos. Is zo, is altijd zo geweest. Tel daar een leven toestanden bij op en je hebt de 'drama's in zakformaat'. Ik heb meer dan anderen een omgeving nodig die ik driedubbel kan vertrouwen. Had ik dit virtuele auto drama niet bewust gemaakt en gezegd, dan kan ik raden naar de afloop. Mijzelf wanhopig trekkend aan het portier van een "moet vast van mij zijn auto". Ongemakkelijke omstanders. Ik bof met mijn hoge aaibaarheidsfactor, mij verdenken ze niet snel van criminele praktijken. Na enige

column



tijd toch een politie-mens erbij die weer helemaal verkeerd in mijn verhaal past. Gelukkig, ik kan het gewoon zeggen. Rogier lacht erom. Net als ik. Het is toch best om te lachen hoeveel gezichten de werkelijkheid kan hebben? Dat is toch geen probleem? Rogier zet zijn informatie naast de mijne. Niet als meer of minder, maar als alternatief. Pakt niets af maar voegt iets toe. Hij sluit aan bij mijn beleving en betekenisgeving van de situatie en zo kan ik leren. Hij ook. Zo doe je dat in topsporter – coach – verband.

Marlieke de Jonge.

Stafmedewerker Empowerment en praktiserend patiënt bij Lentis. Netwerk Cliëntdeskundigen.

Fotografie: Dick Zwiers (Foolcolor media)

Acties voor een betere zorg in de zeventiger jaren - de beweging in Dennendal

Interview met Marjo Boer, betrokkene

Al langer interesseer ik me voor het verzet dat vooral in de 70er en 80er jaren opkwam, tegen misstanden in de psychiatrie/gehandicaptenzorg en voor een menselijkere zorg voor psychiatrische patiënten en verstandelijk gehandicapten. Toen ik hoorde dat één van mijn docenten van de BGE-opleiding, Marjo Boer, zelf betrokken is geweest bij die beweging, besloot ik haar te interviewen. Onderstaand gesprek vond plaats op 3 maart jl.



Kan je vertellen hoe je betrokken was bij de beweging in de zeventiger jaren?

Ik was werkzaam in Dennendal, een afdeling van de Willem Arnszt Stichting, in de tijd dat de zorg voor verstandelijk gehandicapten en psychiatrische patiënten heel erg in beweging was. Veel van de bewoners van Dennendal hadden een psychiatrische geschiedenis doorgeemaakt – sommigen waren verstandelijk gehandicapt, anderen psychiatrisch patiënt, het waren mensen die veel problemen hadden met hun zelfstandig dagelijks functioneren.

Toen ik bij Dennendal kwam werken, waren de veranderingen al in gang. Mannen en vrouwen woonden bijvoorbeeld toen net bij elkaar, terwijl dat voorheen strikt gescheiden was.

De psychiatrie en handicaptenzorg was in die periode vrij repressief. Spanlakens werden in de psychiatrie gebruikt, Zweedse banden, armen in kokers, allerlei manieren van patiënten fixeren werd in de verstandelijke handicaptenzorg

gebruikt. Bij sommige instellingen liep het personeel nog in uniform. De zorg was erg “top down”, er was weinig invloed vanuit de patiënten en verpleegkundig personeel. Men deed bepaalde activiteiten, men moest tekenen of kleien, ook al wilden patiënten bijvoorbeeld veel liever werken. Sommige activiteiten sloten totaal niet aan bij de persoon, er werd te weinig gekeken naar de interesses van de persoon. Er werd over iemand beslist.

Maar bij Dennendal was de vernieuwing dus al bezig toen ik daar ging werken, ik dacht in 1971. Het was een afdeling in de bossen, met eigen werkprojecten, een biologisch dynamische tuin, het huis werd door de bewoners zelf onderhouden.

Er waren experimenten om anders met patiënten om te gaan, anders dan de “van 9 tot 5” mentaliteit. Het was de tijd van Jan Foudraine en zijn boek “Wie is van Hout”. Het ging om de menselijke aandacht, om een relatie met mensen aan te gaan op basis van samenwerking. Maar wat belangrijk was, was dat het ging om een menswaardig bestaan, waar bewoners rollen naar keuze konden innemen, hun eigen beslissingen konden nemen. We hadden een

theetuin, die een voorziening was voor zowel werkers als bewoners, waar we elkaar op een natuurlijke manier ontmoetten. We hadden geen isoleercellen, het ging om de waardigheid van de mensen, zonder al teveel dwang en drang. Het gebeurde bijvoorbeeld een keer, dat een bewoner manisch en erg onrustig was 's nachts, We besloten als nachtdienst de deur niet op slot te doen, maar bij die persoon te blijven zitten en met hem te praten. En dat werkte goed voor deze persoon.

Grappig dat je dat vertelt, ik heb zelf meegemaakt in de recente tijd, in een soortgelijke situatie, dat ik als “oplossing” 's nachts in de isoleercel werd opgesloten. Dan vind ik jullie manier van met zo'n situatie omgaan stukken beter. Maar leverde jullie manier van werken nooit problemen op, bijvoorbeeld als een bewoner echt agressief werd?

Nee, ik heb zelf één keer meegemaakt dat een bewoner me een klap wou geven, maar toen schoot een andere bewoner me te hulp. Nu waren de bewoners van Dennendal ook geen erg agressieve mensen. Maar ik denk wel, dat het

meespeelde dat de omgeving prettig was, waardoor er ook weinig conflicten waren.

Maar er was nieuwbouw nodig, en Carel Muller, de directeur, die een nieuw soort samenleving voorstond, wilde iets anders dan het bestuur. Die wilden gewoon nieuwe paviljoens, waarbij meespeelde dat één van de bestuursleden financiële belangen had in het bouwbedrijf dat dat moest uitvoeren. Carel Muller, de staf en het verpleegkundig personeel wilden echter een woonwijk, een vriendelijke, veilige plek om te wonen, niet alleen voor verstandelijk gehandicapten, maar ook voor anderen. Een gemengde wijk, met dan weer een “gewone”

[interview]

eengezinswoning, en daarnaast weer een huis waar een aantal verstandelijk gehandicapten konden wonen, zodat verschillende soorten mensen elkaar makkelijker konden ontmoeten. Ook met werkplekken, met de mogelijkheid voor zingevende dagbesteding. Soms was de praktijk immers: als patiënten maar iets deden vond men het goed, ook al was het niet zinvol.

Er ontstond een conflict tussen directeur Carel Muller en het bestuur, waarbij het grootste deel van het personeel aan de kant van de directeur stond. Het bestuur ontsloeg toen Carel Muller en een aantal stafleden en daarop hebben we Dennendal bezet, ik schat een half jaar lang. We doopten het "Nieuw Dennendal". Er was politiek best draagvlak voor onze actie. Toen toch het besluit werd genomen om Dennendal met de ME te ontruimen, geloofden we niet dat ze dat ook echt zouden doen. We waren een beetje naïef. Maar de ontruiming kwam er wel en was dramatisch voor personeel en bewoners. Toen is driekwart van het personeel ontslagen, want toen één paviljoen ont-ruimd was, besloten we dat we dit niet

gingen redden, en hebben Dennendal overgedragen.

Ik heb begrepen dat de situatie in de verstandelijk gehandicaptenzorg veel beter geregeld is en er ook veel meer geld voor is, dan in de psychiatrie. Zou dat zo zijn omdat er in de verstandelijk gehandicaptenzorg, zoals in Dennendal, meer actie is gevoerd dan in de psychiatrie?

Misschien. Ik hoor ook van anderen die in de zorg werkzaam zijn dat de verstandelijk gehandicaptenzorg veel progressiever is dan de psychiatrie. Wat ook mee zou kunnen spelen, is dat er in de verstandelijk gehandicaptenzorg minder sprake is van een gevestigde toplaag die graag op het pluche wil blijven. Dat is een hypothese die ik niet heb getoetst maar die doorklinkt in gesprekken. Aan de andere kant zijn cliëntenorganisaties in de psychiatrie veel sterker; verstandelijk gehandicapten kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen.

Hoe zie je de situatie in de huidige tijd?

Aan de ene kant zie ik veel positieve dingen in het werkveld psychiatrie; de ont-

wikkeling van de BGE (opleiding Begeleider GGz Ervaringsdeskundige) en er zijn nu steeds meer teams met ervaringsdeskundigen erin, een organisatie als ROADS die dualiseert dus ook leidinggevende aanstelt met ervaringsdeskundigheid, teams die zich willen laten adviseren en trainen door mensen uit het HEE team (Herstel, Empowerment, Ervaringsdeskundigheid), die een grote vernieuwingszin hebben en een kritische blik. Ik vind het ook een goede ontwikkeling dat er nu comfortkamers komen in plaats van de isoleercel. Er komt meer aandacht voor rehabilitatie, de herstelbeweging wordt sterk. Ik denk dat er veel te winnen is bij een goede bejegening. Aan de andere kant, als ik een recent verhaal van Wilma Boevink lees, over een opname en een groot gebrek aan aandacht voor patiënten, dan vind ik dat heel jammer. Ik zie natuurlijk maar een deel van de werkelijkheid. Maar als ik wel eens bij instellingen kom, dan denk ik wel: wat een armoedige gebouwen, wat geven we daar toch weinig geld aan uit.

Door Barbara Veger

[gedicht]

Het roezebeest

Zijn maag zit vol, z'n hoofd leeg
van gedachten.

Door te eten is hij zichzelf vergeten:

Wie ben ik? fluistert het roezebeest zacht.

Bij het krieken van de nacht
is hij pas wakker en alert,
z'n halsje vol van een pan met snert.

Zo slijt hij nachten en dagen,
door al etend zich aan de vergetelheid te wagen.

Thomas Koppelaar



De doelgroepambassadeurs

Deze maand wil ik weer een aantal activiteiten van de doelgroepambassadeurs onder de aandacht brengen. De doelgroepambassadeurs zijn we volop bezig om de negatieve beeldvorming bij te stellen die er heerst over onze doelgroep (dakloze en verslaafde mensen). Dit doen we bijvoorbeeld door onze eigen ervaring in te zetten op plaatsen waar een begeleidde woonvoorziening tot stand moet komen. Zo zijn we op twee locaties geweest waar zo'n woonvoorziening gepland is. Een in Nesselande en een in Hoogvliet.

Wat opviel is dat er verschillend gereageerd werd. In Nesselande ging het er met name om, of het nog te bouwen pand paste in de lijn van de architectuur van Nesselande, en niet zo zeer om de bewoners die er kwamen te wonen. Dit in tegenstelling tot Hoogvliet, waar al een woonvoorziening is. Hier maakten de bewoners zich meer zorgen om de mensen die er komen te wonen. Zij hadden het beeld van: 'alles is goed, maar niet in mijn achtertuin'. Terwijl de mensen die er komen te wonen zich in een laatste fase bevinden en klaargestoomd worden om weer plaats te nemen in de

maatschappij en weer een zelfstandig leven willen opbouwen na een leven van tegenslagen en teleurstellingen. Want laten we eerlijk zijn: verslaafd wordt je niet zomaar en dakloosheid ligt tegenwoordig dichterbij dan dat men vermoedt. De lijn tussen dakloosheid en verslaving is heel dun. Een begeleidde woonvoorziening is noodzakelijk om je plek en je zelfvertrouwen weer te her vinden in de maatschappij. Dit heb ik zelf ondervonden.

Sinds 17 maart woon ik weer zelfstandig, na een verslaving te hebben overwonnen van 20 jaar, en na 3 jaar begeleid wonen. Zoals ik al eerder heb vermeld kom je er, na een periode in een kliniek te hebben doorgebracht om af te kicken, niet zonder verdere begeleiding. Er is zoveel verloren gegaan en dat heb je niet heroverd door na de opname direct weer op jezelf te gaan wonen. Alles moet je weer opbouwen. Je moet je sociale wereld vernieuwen, je zelfvertrouwen moet weer groeien, je moet leren om te met geld om te gaan en om je verplichtingen weer na te komen. Zowel financieel als de afspraken die je maakt. Het lijkt niet noemenswaardig

maar het is doorslaggevend om goed te reintegreren in de maatschappij. Sommigen hebben zelfs een andere woning nodig, omdat er in het oude huis te veel herinneringen zitten die naar een terugval kunnen leiden, en dan ben je weer terug bij af. Dit kan je niet alleen door enkel af te kicken en dan weer vrolijk verder te gaan. Zo worden er met de toekomstige bewoners duidelijke afspraken gemaakt. Schuldsanering moet opgestart worden, want 90% van de mensen waar we over spreken hebben schulden. Dagbesteding moet worden opgestart om weer in het werkritme te komen. Tegenslagen, die in ieder leven gebeuren, moeten overwonnen worden en men moet zich daar tegen leren wapenen. Enfin, er moet nog veel gebeuren richting beeldvorming en acceptatie van een groep mensen die het in het verleden niet makkelijk hebben gehad. Of dit nu door eigen toedoen komt of niet, doet niet ter zake. Het gaat er om dat ze, wanneer ze hun wil tonen, geholpen moeten worden door samenwerking van en met de maatschappij.

Barry du Pree
Doelgroepambassadeur
Basisberaad Rijnmond



Waar is
Mijn pen
Ik zoek
me rot



Ligt hij niet onder
de bank?



Ik word gek
Ik kan hem
niet vinden

Ik neem een pilletje
want ik ben in de war



[henkie
denkie]



Hier heb
je een pen

Te laat ik val
in slaaps van mijn
pilletje
Het is niet zo erg
van mijn pen

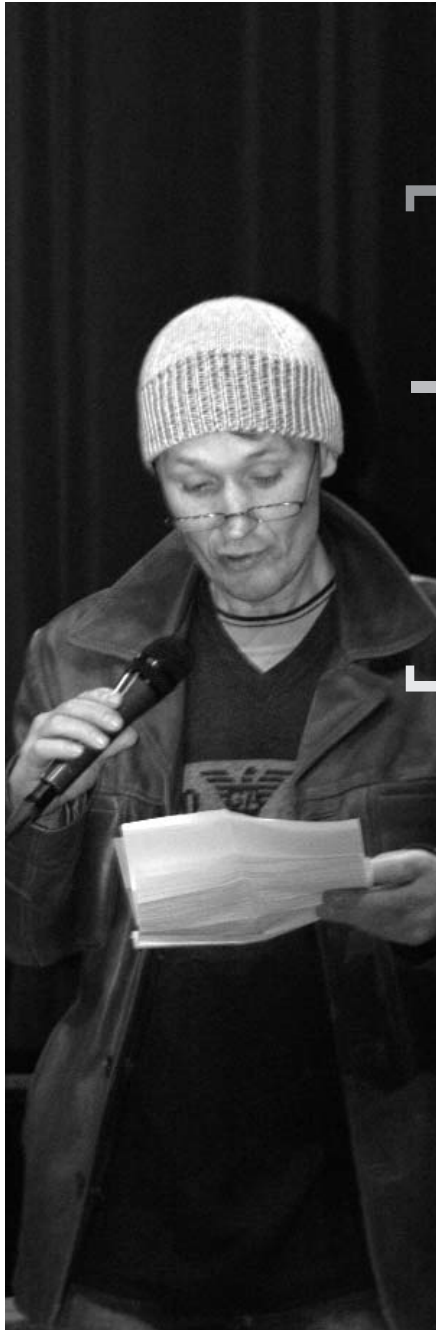


Frühling

De Dichtersmiddag in wijktheater Musica in Overschie

Even een stukje voorgeschiedenis. Ik kwam in contact met het Dichterscollectief via mijn vriendin, die bij bepaalde gelegenheden iedereen verrijkt met een mooi stukje vioolmuziek. Dit als intermezzo, tussen de pauzes door. Zij vindt het leuk, om met andere muzikanten een soort sessie te creëren, om het tot een leuk, sociaal geheel te brengen.

Toen ik in gesprek raakte met Ans Dekker (bedrijfsleider wijktheater Musica) en An Terlouw (dichterscollectief IJssel en Lek) die vertelde dat een zekere inbreng van daklozen, of voormalig daklozen wel interessant en welkom zou zijn. Ik opperde het schrijverscafé in Rotterdam, waar zij dan ook is geweest om een en ander te overleggen. En daaruit ontstond een divers clubje uit diverse hoeken van de samenleving. Bij de opening van de middag merkte Ans op, dat we in een cirkel zaten. Ze zag die als symbool, voor de verbinding die dichters met elkaar hebben: een cirkel zonder einde, het einde is ook het begin! Ik vond dat een hele mooie gedachte! Zondagmiddag 10 februari was het weer zover: In wijktheater 'Musica' in Overschie, werd een dichtersmiddag gehouden, met ondersteuning van o.a. An Terlouw, van 'De Dijkdichters' uit Capelle aan den IJssel. De dichtersmiddag is een initiatief van Ans Dekker in samenwerking met het Dichterscollectief en wordt eens per 2 maanden gehouden. Het resultaat mag zéker gehoord worden; een grote verscheidenheid aan prachtige, ontroerende woorden, bereiken op verrassende wijze de toehoorders. Die waren, zonder uitzondering, geraakt en erg ontroerd door het gebodene. Deze keer waren er bijzondere gasten aanwezig namelijk: enkele dichters van het 'Schrijverscafé' van de 'Straatkrant'. Tevens waren er andere dichters aanwezig, onder andere enkele medewerkers



van Denkraam, en een geweldig enthousiaste dame, die er de vorige keren óók al bij was. Wat mij opviel was de grote verscheidenheid aan gedichten, die zowel uit de persoonlijke levenssfeer als uit het maatschappelijk leven waren geschreven. Een mengelmoes van ervaringen, gebeurtenissen, over nieuwe wegen die bewandeld worden en afrekenen met het verleden. Het kippenvel liep de toehoorders regelmatig over de rug! De woorden waren, zonder uitzondering, zeer zorgvuldig gekozen.

Het accent lag op ieders individuele groei en hoe deze groei ons met elkaar verbindt. Bij deze gelegenheid was er ditmaal geen scheiding tussen uitvoerenden en publiek. Een ieder kon meedoen en droeg voor uit eigen werk. De gedichten

werden afgewisseld met muzikale intermezzo's van prachtige percussie op conga, djembé en snairbox van het jeugdige zestienjarige talent, Steven Schutrup, af en toe in samenspel met Tamara Vick. Die gaf er met haar viool een extra dimensie aan. De 'raps' waren van Rapper Dave. Daarna bedankte An Terlouw alle betrokkenen voor hun inbreng en iedereen uitte zijn of haar waardering, voor deze gezellige en grenzenverleggende middag in Overschie.

Het zou geweldig zijn als er de volgende keer nóg meer mensen van kunnen meegenieten.

Zegt het vóórt! Op het einde werd iedereen getrakteerd op een lekker stukje chocolade. Het einde van een wel heel veelzijdige zondagmiddag!

Dan wil ik nog graag even ingaan op wat de mogelijkheden zijn wat betreft gedichten, dichters en de diverse doelgroepen die aan bod kunnen gaan komen. Zo is het ook de bedoeling om een groter publiek te bereiken. Hetzij een gemengde groep, enerzijds de ex-daklozen, anderzijds de inbreng misschien in combinatie met de Dijkdichters tot een mooi samenspel van dichterlijke interactie te komen, met een ieders kwaliteiten in de spotlight. Dit is een kwestie van uitproberen en weer bijstellen om

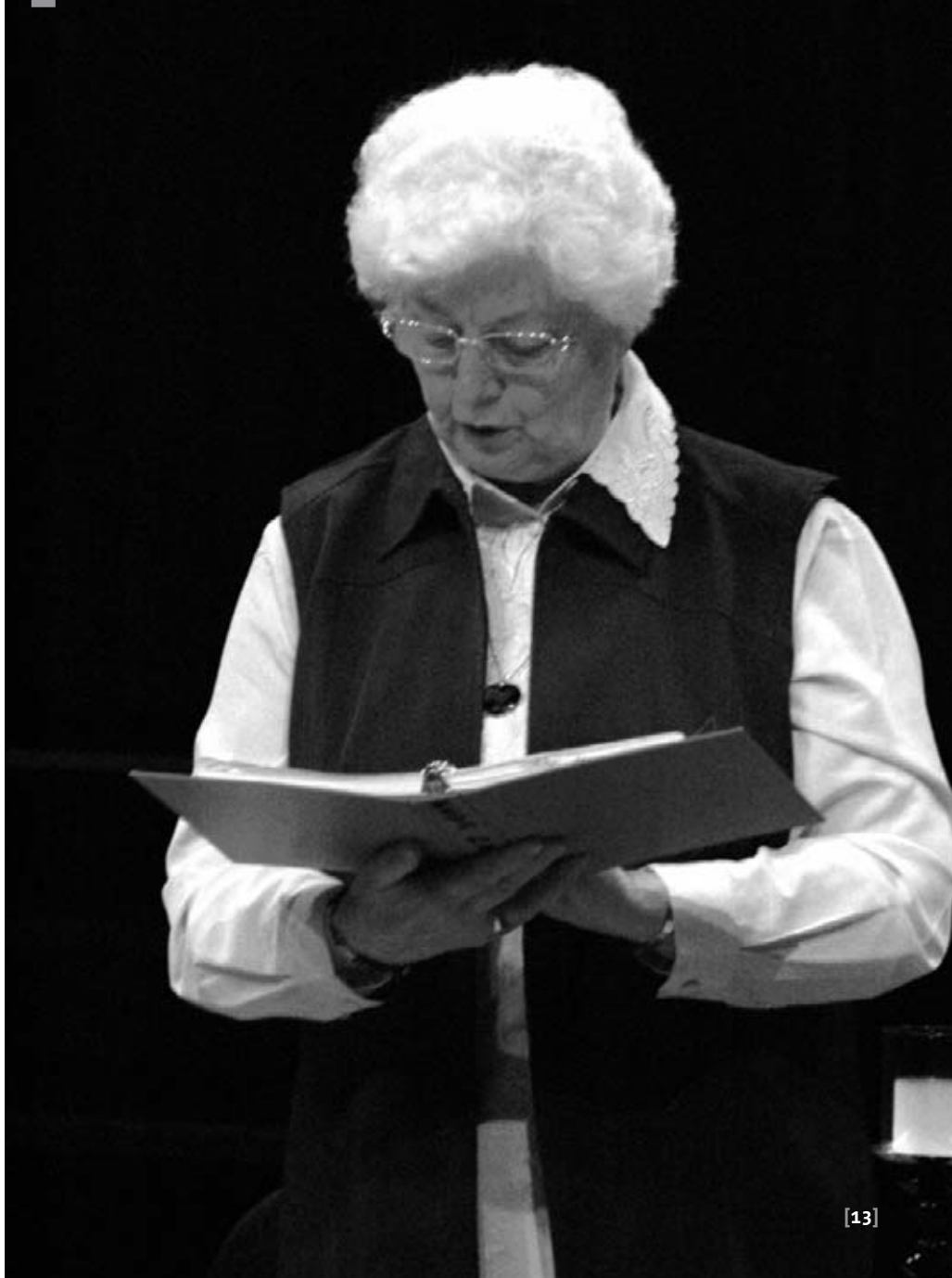
op die manier meer mensen te bereiken voor deze toch erg bijzondere zondagmiddag. Zo gaan we proberen de mensen erbij te halen die nog niet van dit culturele goed op de hoogte zijn, maar daar aan mee willen participeren. Dit door goede reclame, bijvoorbeeld de stukken in denkraam te illustreren. Zo kan je ook op de juiste plaatsen posters ophangen en op internet de juiste informatie plaatsen.

[gedicht]

Samenspel

Het was die dag weer zover
Een divers publiek met veelzijdige woorden
De oortjes ver open gesperd,
sfeer in de lucht
Een ieder met woorden over
gevoel en diversiteit,
een ieder werd dit rijkdom ten
gehore gespreid.
Diep in emoties, of het leven
anders beklonken
Met een zekere voorzichtigheid
in ontvangen, anders word ik nog
dronken
Zo blijkt wel weer, een beetje
poëzie brengt mensen samen
Ik als dichter kan dat beamen
Er is geen einde als vroeg of laat
Het is gewoon een samenspel
van mensen, dat is waar het om
gaat!

Peter Hersmus.



Vrijwilligerswerk bij Bavo- Europoort



Op 5 februari, op een regenachtige dinsdagmorgen, heb ik met Teus een afspraak voor een interview met Jeanneke Ostendorf en Bert Mos, coördinatoren van het vrijwilligerspunt van Bavo Europoort. Teus stelt de vragen, en ik maak aantekeningen, bij gebrek aan een dicteerapparaatje, probeer ik er een verslag van te maken. Aan de andere kant van de tafel is het Jeanneke die het woord voert, nu en dan aangevuld door Bert.

Hoe is het ontstaan?

“Toen ik begon, de nulsituatie dus, waren er vooral ervaringsdeskundigen werkzaam als vrijwilliger bij Vredeshof, circa dertig. Bij de vervoersdienst, in de catering en in Twinkeling (het winkeltje, waar nu galerie Outside Out zit). Ik ben eerst gaan vragen in de organisatie waaraan behoefte was. Op de verblijfsafdelingen was er behoefte aan bezoeker-vrijwilligers want velen hebben een uitgebreid sociaal netwerk. Hierop heb ik een notitie geschreven over vrijwilligerswerk, die vervolgens is aangenomen, waarna ik hem zelf mocht uitvoeren. Nog voor het beleid goedgekeurd was, kon ik een pilot beginnen bij ouderenpsychiatrie, een afdeling die onder Wim

Moonen wel vaker voorloper is bij nieuw beleid. Mijn eerste vrijwilliger was Kees, een brandweerman met prépensioen, die op loopafstand woonde van Sprokkelburg, een vervolgafdeling van Neuropsychiatrie (mensen met niet aangeboren hersenletsel, na een ongeluk of een hersenbloeding). Eind 2003 is hij begonnen als bezoekersvrijwilliger. En toen konden we beiden ervaring opdoen. Hij deed ervaring op in het vrijwilligerswerk en ik leerde wat er nodig was in de begeleiding. In april 2004 is het beleid aangenomen en van dan af konden we gaan groeien en proefdraaien op de Heemraadsingel. Een afdeling moet ook in staat zijn om vrijwilligers te plaatsen, het team moet compleet zijn. Nu zijn er

aan beide kanten van de Heemraadsingel 15 bezoeker-vrijwilligers. Ze zijn een toegevoegde waarde. We kijken altijd naar een match van vraag en aanbod. Nu hebben we op deze locatie het team: Bert coördineert de vrijwilligers in zuid en ik in noord, verder is er een administratief medewerker, en twee contactpersonen op de dagactiviteitencentra (Soeda en Vredeshof). We zitten nu, vanwege een verbouwing, op een tijdelijke locatie, maar eigenlijk willen we hier niet meer weg. Dit is een mooie plek en we zijn zichtbaar. Een tweede vrijwilliger, Eddy een voormalig strandpaviljoenhouders, kwam hier binnen via het raam-affiche. Het eerste wat we doen als iemand binnen komt is kennismaken en interesses peilen. Een vrijwilliger kiest ook voor werken in de GGz.

We werven vrijwilligers voor de organisatie, naar aanleiding van vragen en wensen van cliënten en vragen van onze dagactiviteitencentra. Op Tiengemeten hebben we een project in samenwerking met Natuurmonumenten, en in samenwerking met de Roteb hebben we een project waarbij de vrijwilligers oude computers demonteren.

We hebben wel enige eisen, zoals op tijd komen en je afspraken nakomen. We maken geen onderscheid tussen ervaringsdeskundige vrijwilligers en maatschappelijk betrokken vrijwilligers. Dat is bij ons, net als bij de Pameijer, beleid. Daarin lopen we voorop. Vrijwilligersvacatures zijn te vinden op de website van Bavo Europoort, bij Stap (vrijwilligersvacaturebank) en bij de OK bank.”

Stel ik wil wat doen en heb geen ervaring in de GGz?

“We beginnen met een kennismakingsgesprek, waarin we uitleggen wat een dagactiviteitencentrum is, en wat de doelgroep is, en we vragen naar je motivatie. Een bezoeker-vrijwilliger moet stevig in zijn schoenen staan. Dan ga je proef-

draaien, een middagje meelopen op de afdeling. Als dit bevalt, volgt een proefperiode van twee maanden. De kans van slagen moet wederzijds groot zijn. Er moet een coach zijn op de afdeling die gemotiveerd is om met de vrijwilliger aan de slag te gaan, en die na de inwerkperiode regelmatig contact heeft met de vrijwilliger (vragen als 'hoe gaat het nu?' en 'waar loop je tegen aan?'), en de vrijwilliger moet zich welkom voelen (een begroeting bij binnenkomst en een bedankje bij vertrek). Van belang is ook de deskundigheidsbevordering. Er zijn regelmatig themabijeenkomsten, het afgelopen jaar over verslaving, grenzen stellen en ethiek, en er is gelegenheid tot onderlinge uitwisseling van ervaringen"



Is er een traject naar betaald werk?

"Als die wens geuit wordt tijdens het motivatiegesprek, verwijzen we de vrijwilliger door naar trajectbegeleiding. Bij de catering van Vredenhof hebben we nu 2 bbl plaatsen (begeleid betaald leren), voortkomend uit vrijwilligerswerk. Als je er aan toe bent om door te stromen naar betaald werk kan dat. Er zijn inmiddels meer dan 10 vrijwilligers doorgestroomd naar een betaalde baan, daar zijn ook ervaringsdeskundigen bij. Er zijn ook werknemers die naast hun betaalde baan vrijwilligerswerk doen, maar dan wel op een andere locatie. Een grote groep vrijwilligers zijn de eerstejaars HBO studenten, zij behalen hiermee studiepunten en doen ervaring op ter voorbereiding van hun stage. En voor ons betekent het dat ze voor langere tijd beschikbaar zijn. Vrijwilligerswerk is dan ook nog pr instrument."

Werken jullie samen met andere instellingen, zoals Pameijer?

"Op een artikel in Maasstad reageerde een vrouw die zelf kinderen met autisme

heeft. Zij wilde vrijwilligerswerk doen met kinderen met pdd nos (pervasive development disorder, not otherwise specified, een vorm van autisme), die hebben wij niet in behandeling, maar Pameijer wel, en we hebben haar doorverwezen. Met collega's van Pameijer, Delta PC en het Centrum voor Dienstverlening hebben we regelmatig netwerk effect dagen, zodat we van elkaar weten wat we in huis hebben, en vrijwilligers kunnen doorverwijzen als we het zelf niet in huis hebben. Dat is anders dan in het verleden, toen iedereen op zijn eigen eilandje zat. Hoogleraar vrijwilligerswerk Lucas Meijs stelt ook: 'ga zorgvuldig om met de energie van vrijwilligers'. Een grote groep cliënten woont zelfstandig, met behoefte aan sociaal contact. Om hen te bereiken zijn we aangesloten bij Marktplaats Vrijwillige Zorg voor een mevrouw die vanuit Hoogvliet naar Rubroek kon verhuizen, maar daar niemand kende, hebben we Humanitas ingeschakeld"

Bert vertelt: "voor ik hier kwam werken – ik kom bij Pameijer vandaan – werkten we al samen, vanaf 2004 ook inhoudelijk. We bezoeken elkaars overleggen, we hebben een ruime taakopvatting."

Jeanneke geeft nog meer voorbeelden, ze is duidelijk trots op 'haar'vrijwilligers. "Op Ossendrecht (gesloten eerste fase behandeling van drugsverslaafden gedurende negen maanden) zijn vrijwilligers bij het muziek maken (drum/ gitaar), een pastor, en een kerkvrijwilliger, die de cliënten die daar behoefte aan hebben op zondag van en naar de kerk brengt. Op de Heemraadsingel begeleidt een vrijwilliger een mevrouw met straatvrees naar haar werk op een dierenasiel. Een vrijwilliger met oog voor details, die er niet alleen is voor haar klant, maar ook voor de anderen wat extra's meeneemt. Een voormalig balletdanser wilde dansen met een balletdanseres, hij heeft nu niet een, maar twee vrijwilligers die met hem dansen en naar muziek luisteren. Een voormalig economiestudent heeft nu een vrijwilliger met wie hij kan praten over

[interview]

economie, filosofie en politiek. De vrijwilligers zijn betrokken mensen, die ook een kaartje sturen vanaf hun vakantieadres, of op bezoek komen als een klant in het ziekenhuis ligt, kleine dingen die veel betekenen voor mensen met een klein of afwezig sociaal netwerk."

Stel: je krijgt iemand binnen waarvan je denkt: 'daar kunnen we helemaal niets mee'?

"Dan verwijzen we door, we wijzen op dagactiviteitencentra, zoals Vredenhof, geven alternatieven (Stap, Vrijwilligerswinkel Kralingen, OK bank). We moeten wel eisen stellen, want we dragen toch de verantwoordelijkheid. We krijgen ook vrijwilligers vanuit het bedrijfsleven, die vanuit het bedrijf een dag vrijwilligerswerk doen. Zo hebben op Hoogvliet elf man van Fortis in één dag de kerstversiering opgebouwd."

Werken jullie samen met reïntegratiebureaus?

"Zo min mogelijk, want dat komt vooral ten goede aan die bureaus zelf en niet zozeer aan ons of aan onze mensen. Vrijwilligers ontwikkelen zich, en doen ook dingen op eigen initiatief, zoals met elkaar een high tea organiseren voor de cliënten op een afdeling, of pannenkoeken voor ze bakken. Onze eigen ervaring is, dat vrijwilligerswerk een stabiliserende factor is in het herstelproces. Met elkaar iets doen, en dan vooral dingen doen die je leuk vindt."

Bert maakt de opmerking, ergens in het gesprek, dat onderzoek in de VS heeft aangetoond dat mensen die vrijwilligerswerk doen langer en gezonder leven. Nu is er veel onderzoek dat van alles en nog wat aantoon, maar toch, het geeft te denken. (wat leuk is, is goed voor je...). Als onze agenda's dat mogelijk hadden gemaakt waren we nog langer doorgaan met het geanimeerde gesprek, maar onze beschikbare tijd is op, en we nemen afscheid.

Ernest Smit

[verslag]



Opening Pameijer project in Kocatepe moskee

4 juni 2008 in Rotterdam

Onlangs ontvingen wij bij de Denkraam redactie een uitnodiging van de Pameijer om een opening van een project bij te wonen, gevestigd in de Kocatepe moskee. Anderhalf jaar geleden is er een bijzonder en uniek project van start gegaan van Pameijer en de Kocatepe Moskee. Twee vrouwen met een verstandelijke handicap, cliënten van Pameijer, zijn gaan werken in de moskee in Rotterdam Zuid. Inmiddels is het project flink uitgebreid en zijn er in totaal 14 cliënten van Pameijer aan het werk in de Kocatepe moskee. De mensen die aan de slag zijn gegaan hebben een (lichte) verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek. Eén groep werkt in een textielproject samen met Turkse vrouwen en een andere groep verricht schoonmaakwerkzaamheden in de moskee. Op deze manier wordt de integratie van mensen met een verstandelijke beperking of psy-

chiatrische problematiek bij allochtone doelgroepen bevorderd.

Met de metro naar het Afrikaanderplein, dan op zoek naar een moskee. Vaak zie je een Moskee vanuit de verte, herkenbaar aan een grote toren. Wij om ons heen kijken: hoezo een toren? Na enig gevraagd wees men ons de weg. De moskee zit in een voormalig schoolgebouw, en staat daarbij ook nog in de richting van Mekka. Een mooi gebouw en ook nog erg groot. Wij werden vriendelijk ontvangen door de coördinator Kemal Turactemur, hij had voor de pers speciaal plaatsen gereserveerd. We bevonden ons in een grote ruimte met een veelzijdig publiek van medewerkers, hulpverleners en natuurlijk cliënten.

Wij werden allen welkom geheten in een prettige open sfeer. Eerst kregen we het een en ander te horen in het Turks, daar-

na in het Nederlands. Vervolgens was het woord aan Kees Gauw, regiomanager van de Pameijer, die blij was met de publieke belangstelling.

In zijn voordracht laat hij zien wat de Pameijer allemaal doet. Met 1800 medewerkers, verdeeld over 150 locaties, bestrijkt de Pameijer de regio Rijnmond. Pameijer telt zo'n 4500 cliënten, vanuit diverse doelgroepen. Tot doel staat om de cliënten weer deel te laten nemen aan de samenleving, zelf invulling te geven aan hun eigen leven, zich kunnen ontplooiën, relaties kunnen onderhouden, gerespecteerd worden en hun rechten uitoefenen. Tot de dienstverlening horen onder andere verschillende woonvormen (onder andere begeleid wonen), maar ook werkprojecten, ambulante werkbegeleiding en dagactiviteitencentra. Bij de werkprojecten zijn er verschillende soorten werkzaamheden: werken

in het onderhoud, groen werken, verzorging, serviceteam, computers, textiel, hotbewerking en werken in een bedrijf. Na deze voordracht ging men over tot de feestelijke opening, waarbij Kees Gauw symbolisch het lint zou doorknippen. Maar niet voordat Sita, ook werkzaam in de Moskee, nog even het woord nam. Ze keek terug naar anderhalf jaar samenwerking, naar de vele gebeurtenissen die er in die tijd geweest zijn en de groei die men samen heeft doorgemaakt. Het is een gezellige club geworden, er wordt bijgedragen aan het doorbreken van taboes rond integratie: 'geen taboes hier!' Zij prees de fijne samenwerking met iedereen, mede met alle enthousiaste mensen in de moskee en van de Pameijer. Daarna werd in de textielruimte door Kees Gauw en de voorzitter van de Moskee het lint doorgeknopt. Daarna werden alle gasten op een glaasje getrakteerd. Om de dag af te sluiten mochten geïnteresseerden met Marianne Voorthorn de moskee verder bezichtigen. Eerst de reinigingsruimte, daarna naar een grote kantine, waar men een drankje kan nuttigen en de gebedtijden op een scherm kan zien. Toen met zijn allen op de sokken naar boven toe, om de gebedsruimte te bekijken. Een grote zaal met wel plaats voor enkele honderden mensen. Een ruimte met een zo'n honderd symbolen tegen de muur, met ieder een andere betekenis. Er zijn een boel overeenkomsten met veel andere religies. Hierdoor kom je tot de conclusie, er is maar een God. Allah betekent immers God. Het geloof is er immers om mensen dichterbij elkaar te brengen, niet om daar maar over te redetwisten! Het was wat ons betreft een leuke middag, met als afsluiting lekkere hapjes en even kletsen met de diverse mensen die die dag ook zo veel indrukken opdeden. Wij van Denkraam wensen Pameijer, de moskee en alle integratieprojecten veel voorspoed en vooruitgang, goed om te zien dat er zo had aan de weg getimmerd wordt.

Peter Hersmus.

Een pluisje zonlicht

**een pluisje zonlicht
in wie ik ben
zoekt wie ik ben
verdwaalt in de winter
een pluisje zonlicht
in wie ik ben
Zijn stem Ik ben
het zonlicht en de winter
Ik in jou
een pluisje bloem
jij denkt gebroken
Ik zie een pluisje
breken met gebroken zijn**

Sylvia Huurman

[gedicht]

Schizofrenie, een ziekte of een bijzondere gave?

Ik wil het graag hebben over de bijzondere werking van de menselijke geest en hoe hij ons van dienst kan zijn om te overleven in moeilijke omstandigheden. De menselijke geest is in staat om vele zaken te verwerken. Hij doet dat op verschillende manieren: Slapen, sport, werken, ontspanning, studie, muziek en nog veel meer. Indien de geest echter beschadigd raakt doordat de persoon niet genoeg tijd krijgt om van zijn bezigheden bij te komen, kunnen de volgende zaken zich voordoen: frustratie, overgevoeligheid, verminderd incasservermogen, zwaarmoedigheid, overspannenheid, depressie en dergelijke.

Dikwijls gaan deze symptomen gepaard met buitensporig gedrag van allerlei aard, die het leven a.h.w. binnen sluiten. Zoals bijvoorbeeld bijzonder eet- en drinkgedrag. Ook vormt kooplust een uitlaatklep. De persoon in kwestie komt dikwijls met allerlei onnodig aangeschafte spullen thuis. Het komt voor dat er schulden worden gemaakt, omdat het budget niet toereikend is om de kosten te dekken. Deze vormen van gefrustreerdheid kunnen een cijfer krijgen van 1- 10 op de tabel van incasservermogen. Daar is overheen te komen, als de persoon in kwestie op tijd de juiste hulp kan vinden. Als de pijnlijkheid de 10 echter overschrijdt, komt de geest in actie met andere mogelijkheden.

Schizofrenie: meerdere persoonlijkheden in één, een manier om je niet eenzaam of zwak te voelen, overlevingsmechanisme die de geest ter plekke verzint. Een wónderlijk mechanisme! Schizofrenie wordt dikwijls als diagnose gesteld bij volwassenen. De basis van dit bijzondere fenomeen vormt zich echter over het algemeen in de kinderjaren. Als iemand in de kinderjaren te maken krijgt met traumatische gebeurtenissen, vormen zich vaak alter ego's. Dit zijn andere persoonlijkheden die in de geest van de getraumatiseerde persoon ont-

staan en die reageert op een specifieke gebeurtenis die heeft plaatsgevonden. Het kind is namelijk fysiek en vaak verbaal niet in staat om zich te verweren tegen de overmacht van de volwassen kracht die hem overweldigt.

Geéstellijk is het kind de volwassene echter wél de baas en 'misleid' hem als het ware door ter plekke een andere persoon te laten ontstaan, die de gebeurtenis ondergaat. Op die manier is hij de volwassene de Baas en hij beschermt zijn eigen geest van de beschadiging die hem wordt aangedaan.

Het kind groeit op tot volwassene en kan enkele jaren betrekkelijk 'gewoon' functioneren.

Hij kan lange tijd loyaal zijn in zijn gedrag en tijdsbesteding aan zijn ouders en andere familieleden, vrienden, sportclub en religie. Zijn gevoel is echter al die tijd bij hem en verlaat hem niet. Er komt een tijd dat hij gaat praten en de waarheid wil vertellen.

Die brandt dan al lange tijd als een vuur in hem en zal hem ziek maken, als hij die waarheid niet boven laat komen. De drang naar gerechtigheid wint het namelijk op den duur áltijd van ons incasservermogen. Dikwijls zelfs in de vorm van suïcidaal gedrag.

De loyaliteit die we aan onszelf verschuldigd zijn, is van bovenaf namelijk zó sterk in ons gelegd, dat het alleen een kwestie van tijd is, voordat de belaagde persoon, op zoek gaat naar bevrijding voor zichzelf. Hij of zij zal dan de omgeving versted doen staan van de behoefte om te praten, gehoord te worden, begrip te vinden voor het leed dat hem of haar is aangedaan.

Hij verlangt vrijheid van de hem aangedane schade en zal niet kunnen rusten, voordat hij die eigen vrijheid heeft verkregen. Dat dit met veel strijd gepaard gaat, zal ons allen duidelijk zijn. Niet iedereen is van deze zogenaamde plotse dringende vrijheidsdrang op de hoogte

gesteld. Het is lange tijd geheim gehouden en gecamoufleerd door onverklaarbare, onberekenbare gedragingen. Vandaar dat het vaak lastig is voor familie en omstanders, om de persoon in kwestie te laten zijn wie hij in feite is: een mens in nood, op zoek naar zijn individuele vrijheid, met behoefte aan liefde, genegenheid, aandacht en de juiste begeleiding. Zelfs professionele behandelaars weten dikwijls niet hoe zij de juiste diagnose moeten stellen, omdat de behoefte om te praten van de persoon in kwestie, vaak zó sterk is, dat het heel moeilijk is voor hem om te wachten, tot hij aan de beurt is voor een behandeling. Er wordt dan ook dikwijls heel veel extra schade toegebracht door hulpverleners, die onbekend zijn met de noodzaak die de persoon voelt, om vooral met begrip te worden gehoord, zonder veroordeling. Schizofrene personen zijn zéér gevoelig

schizo

voor oprechtheid en stellen prijs op een luisterend oor.

'Genezing'(ik zou liever spreken van goede begeleiding) van de persoon in kwestie, is mede afhankelijk van de rust die voor hem wordt gecreëerd. Subtiële medewerking is hierbij een absolute vereiste! Zelfs het maken van eenvoudige grapjes ligt heel gevoelig bij zulke personen en dienen het liefst vermeden te worden, omdat zij dat soms persoonlijk opvatten.

Mensen met een meervoudige persoonlijkheid, zijn in feite héél bijzondere mensen en verdienen het om naar te luisteren!

Tamara Vick, met medewerking van een bijzonder gevoelige vriend.

Glijdend model voor schizofrenie

En enkele kanttekeningen voor de behandelaars

Neurowetenschappers zoeken steeds naar een overeenkomst en verklaring voor de ziekte schizofrenie en komen dan bijvoorbeeld tot de conclusie dat bij schizofrenie statisch gezien bepaalde ventrikelruimtes vergroot zijn ten opzichte van de niet zieke controlegroepen, maar dit geldt weer niet voor alle schizofrene medemensen zoals andere onderzoeken weer uitwijzen. Ook zouden bepaalde hersengedeeltes zoals de hippocampus relatief kleiner zijn en ook zouden er afwijkingen zijn, waarschijnlijk in de temporale en frontale kwab als mede het limbisch systeem.

Aangezien deze bevindingen niet voor alle schizofrenen gelden en er vaak tegengestelde uitkomsten zijn van wetenschappelijk neuronanatomisch en – fysiologisch onderzoek is het mijn idee dat er sprake is van een glijdend model voor schizofrene patiënten, waarbij de kwetsbaarheidsfactoren, onder andere de biologische en genetische afwijkingen die zouden kunnen predisponeren tot schizofrenie per patiënt verschillend zijn, ook, in aantal, omdat het van heel groot belang is naast de trend van momenteel zo veel nadruk te leggen op de erfelijke factor wat de schizofrene patiënt heeft opgedaan als negatieve ervaringen in het leven, bepaalde trauma's en een eventueel afwijzende hou-

ding, van met name de moeder die dus in dat geval met recht een schizofrene ogende ouder mag worden genoemd. Hetgeen dat geërfd is, is het karakter en dit kan niet in het geheel uitgedrukt worden in termen van hersenstructuren zoals materialistische wetenschappers ons willen doen geloven, maar is een zogeheten voor een deel immateriële factor.

Conclusie is dus elke schizofrene patiënt een unieke combinatie is van zowel een aantal biologische en genetische kwetsbaarheids en bepaalde unieke levenservaringen en dus dat er steeds van patiënt tot patiënt moet worden gekeken naar die unieke combinatie bij het toedienen van dus ook unieke combinaties van psychofarmaca (medicijnen) en er ook kan worden gekeken naar de ervaringen die in het verleden zijn opgedaan en die mogelijk nog niet volledig zijn verwerkt, ook is het van belang van veel patiënten, maar niet van alle, om in te gaan op de waandenkbeelden en hallucinaties, dus op de inhoudelijke kanten daarvan en deze door te lichten en te bespreken met de patiënt als hij tenminste niet in een acuut psychotische fase verkeert. Een belangrijke factor hierbij is humor en relativeringsvermogen en ook het benadrukken van de sterke eigenschappen van de patiënt door deze te reflecteren als hulpverlener.

Wat ook goed helpt is om te vragen waar iemands belangstelling ligt en wat de patiënt als kind graag deed en wilde doen en na te gaan of deze kinderwensen en passies niet in het momentane leven zijn in te passen.

Daarnaast kan complementaire geneeskunde ook een bijdrage leveren aan het herstel van de patiënt en zijn kwaliteit van leven en ik denk hierbij met name

aan technieken van gronden (aardse energie aantrekken via voeten) en je aarden, aangezien veel patiënten nogal veel aan hun hoofd hebben en zich wat zweverig voelen wat ook vaak gepaard gaat met soms heftige hallucinaties die iemand vanuit zijn of haar hoofd beleeft, zoals bepaalde akoestische schizofrene gewaarwordingen. Het gronden zorgt er in ieder geval voor dat de patiënt beter in zijn vel zit en ook steviger op zijn benen staat, ook figuurlijk. Verder kan het openen van bepaalde chakra's (cirkelvormige energie centra die als iemand in balans is een, een kant uitdraaiende, beweging maken) helpen voor een betere doorstroming van negatief opgedane energieën die door de gronding dan ook kunnen afvloeien naar de aarde.

Wat nog het belangrijkste is, is dat de patiënt niet alleen als diagnose wordt gezien maar als een uniek persoon, die unieke mogelijkheden en talenten in zich heeft en die met wat aandacht en concentratie tot uiting kunnen komen en dan er toe lijden dat het leven van de patiënt als zinvol wordt ervaren en dus niet ophoudt bij een somber toekomstbeeld (te vergelijken met: het kwartiermaken). Jung stelt dat er voor ieder mens unieke ongekende mogelijkheden zijn als die de mens leert zich te individueren, het mens zijn wordt dan voor een ieder de eigen uniciteit uitgedraagt en beleeft, ik hoop met de hulp van het universele licht dat dit voor veel, zo niet alle mensen ooit een mogelijkheid wordt en bewaarheid !!!

Vriendelijke groet van patiënt tot hulpverlener, van de ene unieke mens tot de andere,

Thomas Koppelaar



Sporten met enkele doelgroepen

Sporten met mensen uit een bepaalde doelgroep brengt een behoorlijke verantwoordelijkheid met zich mee. Zo geef ik sport bij de stichting Pameijer in Rotterdam, zodat de mensen die aan een bepaald programma deelnemen, daar op de juiste manier in kunnen groeien.

Sport voor mensen met psychologische moeiten, is best ingewikkeld. Zo werd ik benaderd door een begeleider van Pameijer, die mijn achtergrond wel boeiend vond, met de vraag of ik eens bij hun werkplaats zou willen komen kijken. De werkplaats heet “Klus en werk”, en is gevestigd in Delfshaven. Ik gaf aan dat ik daarin wel wat zou willen betekenen voor de doelgroep en sprak af dat ik elke woensdag sport zou gaan geven als hardlooptrainer. Toen was ik ook met de voorbereiding bezig van de marathon van New York, dus dat leek me wel wat.

Inspanning is niet voor iedereen vanzelfsprekend, zeker niet omdat het om meerdere groepen gaat: verslaafd, schizofreen, of anders in de war. Dat vereist toch de nodige overleg en het nodige inzicht in bepaalde zaken. Het is al een overwinning op zich als je deze mensen mee krijgt om te gaan bewegen, dus mag je als begeleider de drempel niet te hoog maken, en de lat niet te hoog gaan leggen. Het ging aardig tót de begeleider,

die de mensen telkens motiveerde, naar een andere afdeling ging. Het ging toen een beetje fout in de communicatie, het doorgeven en contact houden over en weer. Het is voortaan ook van belang om de tijd te nemen om de ideeën te bespreken en dan hoeft het ook niet tot botsingen te komen, of met de vinger naar elkaar te gaan wijzen over wie nu eigenlijk de eindverantwoordelijke is. Dat er mensen in dienst zijn die de andere mensen blijven motiveren, zodat er een vast en duidelijk sportpatroon ontstaat. De vooruitgang in de levens van deze mensen is daardoor nog beter omdat zij het gevoel hebben dat zij serieus genomen worden, zo geldt dat ook voor hun problemen. Nu is er de afspraak, dat er een regelmatig terugkerende evaluatie plaats gaat vinden met de mensen die aan diverse activiteiten willen deelnemen.

Voor de voortzetting van een zekere sportbegeleiding, zal ik alles op papier gaan uitwerken. Ik ga nu immers als conditietrainer een voetbalteam in vorm

brengen. Als conditietrainer evalueer je elk persoon op conditie, voeding, gewicht, alomtvattend in schema's om dit goed met de voetbaltrainer af te stemmen. Nadat dan bepaalde ideeën uitgewerkt zijn, overleg ik met mijn arbeidscoördinator over de uren die dit met zich mee brengt.

Dat gaat zo: 12 personen, en 15 minuten per persoon op papier uitgewerkt. Dat is dan al 3 uren theorie. Dan nog het nodige aan contacten en overleg, maakt dat je een halve dag bezig bent voor een uur conditietraining. Het meeste werk is dus de voorbereiding van alles, niet het uur sport, zoals de meeste mensen denken. Dit is een onderdeel van mijn eigen arbeidsintegratieproces, wat ook gepaard gaat met mijn werk als correspondent, fotograaf en redactielid bij Denkraam. Zo moet ook ik mijn rekeningen betalen. Na twee jaar gratis werken komt er een ommekeer in wat voor mij nodig is deze weg voort te zetten. Betaald worden is daarin niet meer dan normaal. Veel heb ik persoonlijk niet nodig, toch is enige waardering voor je werk, zodat het mij geen geld kost, altijd meegenomen. Ook houd ik me ook bezig met mensen die afhaken, of terug lijken te vallen in hun ongezonde gewoonten. Dit natuurlijk in overleg met zijn of haar persoonlijke begeleider.

Ook al gaat het nog zo goed met mij als



[gedicht]

ex-verslaafde, ik ben van mening dat ik altijd tijd kan maken voor mijn oude ik, een weerspiegeling die ik elk mens kan aanbevelen. Niet omdat het leuk is, eerder om te leren je medemens te leren om van overleven naar leven te gaan. Ook is er een herstelperiode nodig voor elke ervaringsdeskundige, die gaat praktiseren na een cursus. Je verleden aanvaarden is een must. Je hebt ooit overleefd in een keiharde wereld van diefstal, bedrog, leugens, of criminaliteit. Nu wil je weer gewoon mens zijn en worden. Nu ga je alle lessen omzetten in kennis om anderen en jezelf van dienst te kunnen blijven zijn.

Dit was een klein stukje tussendoor om uit te leggen hoe een hulpverlener deze dingen ziet en ervaart. Reïntegratie met nogal wat factoren! Zo zou het mooi zijn om met conditietraining de mensen te motiveren om d.m.v. sport hun horizon te verbreden, daarbij ook meer zelfrespect te krijgen.

Deze nieuwe groep mensen, participeren mee aan de voetbalcompetitie die uitmond in de Nederlandsche kampioenschappen. Gaat dat goed, dan zou de groep naar Australië kunnen voor het wereldkampioenschap. Dat is echter weer een ander verhaal!

Peter Hersmus.

I Terugvloeien

Hortend, stotend en gebroken
Zal toch eens ontgroeid, ontloken
Staan de knop, (vergeten) in 't verschoten
Gras, de zonden van het menselijk zijn

Storend, stortend vloeit verscholen
Langs de midweg elke
Traan, verheven tot een vruchtbaar
Nat, gezongen vloeibaar hartepijn

Hevig schijnend brandt de zon
De droefnis aller jaren stom
Verworven geestkracht stemt de
Mens, als snaren ragfijn en verdund
Door trilling zijn gebroken

Je weerstand is ontnomen

Irmlinda de Vries

Uit de bundel: Het Lied van de Wachters van Moeder Aarde

Praatje van Taatje – deel 4

[column]

‘Ik wil je hebben en houden om nooit van je te scheiden!’

Vervolg op deel 3

Maar waar zijn we dan ook al weer naar op zoek? Is het niet dát wat we eerder in ons leven zijn kwijtgeraakt? Of wellicht jammer genoeg nóóit hebben ervaren. Nooit hebben ervaren, maar waarvan we wel een vermoeden hebben dat het érgens te vinden moet zijn. Bij iemand of iets? Maar wat dan? Rust? Genegenheid? Het Grote Genieten? Vreugde? Nee, wacht eens even, Liefde. Ja, dát zal het zijn! Liefde is wat de meeste van ons hebben ontbeerd. Of wellicht niet ten volle, maar dan waren er wel zéker zijdelingse gebeurtenissen, die onze vorming in de liefde negatief beïnvloedden. En ook dus wat betreft relatievorming! Want het voorbeeld inzake het aangaan van relaties nemen we meestal over van onze ouders of verzorgers. Tonen uw ouders respect tegenover elkaar en u, dan zult u gemakkelijker een respectvolle relatie ‘erven’. Is het tegendeel het geval, dan is een voortdurende strijd met uw partner géén toeval! Slechts weinigen van ons, zijn in rust en stabiliteit opgegroeid, met integer respect voor God, onszelf, andere mensen en de natuur om ons heen.

Het leven, zoals het nu dikwijls geleefd wordt, is en wordt ernstig beïnvloed door de haast om daar te komen waar ‘het’ allemaal gebeurd. Op weg daarnaar toe, wordt er gewerkt en gehandeld. Er wordt van alles gedaan om ons leven, na werktijd en vóórdat de nieuwe dag weer begint in al zijn hectiek, invulling te geven. In wérkelijkheid hebben de meeste van ons maar een heel klein beetje ‘leef-

tijd’, tijd om het leven te proeven. En worden we, in dat kleine beetje tijd, ook nog ernstig afgeleid van waar het nu allemaal écht om gaat. Het doel en de zin van ons leven te vinden en in alle eenvoud en zonder pretenties te houden van degenen om ons heen. En als het kan, iemand waarmee we dat ook nog sámen kunnen doen. Alleen is tenslotte ook maar alleen. Niet veel mensen immers, vinden het prettig om hun leven alléén te beleven.

Eén van de vervullingen van ons bestaan en één van de sleutels op weg naar het Ware Geluk, ligt in een aloude wet, in een Heilig Boek beschreven: Heb uw naaste lief als uzelf en God bovenal. Velen van u, lezers, hebben deze Wet, ooit wel eens gehoord of zelfs gelezen. De betekenis is echter niet al te vaak tot ons doorgedrongen. Onze naaste liefhebben als onszelf. Dat wil dus zoveel zeggen als: eerst van jezelf houden op een doeltreffende manier, dan zou je óók van je naaste kunnen houden. Daar zijn we echter dikwijls een ‘tikje’ of vaak een boel tikjes van afgedwaald, om maar zo te zeggen. Dikwijls zijn we ook nog boos op God, omdat we niet hebben geleerd om van onszelf te houden en ons leven ‘voordelig’ in te richten. We zijn járen beziggehouden met allerlei beslommingen, hebben onszelf ‘op weg daar waar we dachten te willen wezen’, dikwijls slecht verzorgd. Of zijn slecht verzorgd. Hebben wellicht roofbouw gepleegd op onszelf en/ of anderen. Dat kan allemaal zo zijn.

Toch gaan we, in weerwil van het feit dat we nog niet zo goed in staat zijn om een relatie op te bouwen, vanwege allerlei persoonlijke, emotionele of psychische ‘mankementen’, tóch een relatie aan. We zoeken dan als het ware, compensatie voor wat we lange tijd hebben ontbeerd. Óf wat we eigenlijk hadden gewild, een zorgeloze, liefdevolle opvoeding. En een begripvol, luisterend oor, compleet met complimentjes en bevestiging. Omdat

zo’n opvoeding niet voorhanden was, zijn we vaak niet opgewassen tegen alle onverwachte perikelen, die we in een nieuwe relatie tegenkomen. Zo komen we in feite, vanuit onze ‘onbeholpen’ situatie, aals het ware in een auto met mankementen te zitten, die we hebben aangeschaft, zonder er verstand van te hebben. Van buiten ziet ie er mooi uit, maar van binnen is het behoorlijk gammel.

We laten na om ons te informeren over de toestand van het vehikel, plegen geen onderhoud en laten de hele boel maar op zijn beloop. We stappen in, gaan rijden en begeven ons in het verkeer (te vergelijken met intieme, seksuele omgang). En dan plots, als uit het niets, worden we verrast door allerlei vervelende mankementen die we onderweg tegenkomen. Die breken ons eerst emotioneel en later ook financieel aardig op! Plus dat het een aardige hoeveelheid tijd, energie en andere kostbare elementen kost.

We horen na verloop van tijd wel wat ‘vreemde’ geluiden, een tik hier en een rocheltje daar, maar vertikken het om onder de motorkap te kijken (of te laten kijken), om te zien wat er eventueel aan de hand zou kunnen zijn. En dan door iemand die er verstand van zou kunnen hebben. Het gevolg? De remmen werken niet goed, het stuur gaat stroef en de motor raakt oververhit. Zo kunnen we zelfs een ongeluk veroorzaken, waarbij we onszelf en anderen heel veel schade berokkenen. Uiteindelijk worden we dan nog boos op de aanbieder van de auto zélf! Het was een koopje, de verkoper leek zo aardig en we waren er zó blij mee!? Volgende keer het laatste deel uit deze serie.

Tot zover weer dit Praatje, heeft u vragen of suggesties, schrijf rustig naar Taatje.

[recept]

Kipsaté van José

Nu de zomer er aankomt, en de barbecue kan worden afgestoofd, leek het ons tijd voor een zonnig recept. Lekkere kipsateetjes, maar onderstaand recept kan ook worden gemaakt met kippenpootjes in plaats van kipfilet. Vul het recept aan met brood en salades, en je hebt een eenvoudige en zonnige zomermaaltijd.

Benodigheden:

Kipfilet, ca. 1 kg
Ketjap Manis
Oestersaus
Masala
Azijn of limoen
Flink wat tenen knoflook
Gemberpoeder
Rode Peper of Sambal Badjak
Olie



Snij de kipfilet in hapklare brokken. Snij de knoflook in grote stukken. Snij de rode peper. Doe alle ingrediënten naar eigen smaak in een schaal en schep de kip er doorheen. Laat het op zijn minst acht uur marineren. Hoe langer je het marineert, des te lekkerder het zal smaken. Bak de kipfilet, en vervolgens: eet smakelijk!

ggzplaza
Informatievoorziening via internet en
computercursussen voor (ex-)cliënten.

GGzplaza
computerproject van de samenwerkende
Cliëntenraden Rijnmond en Basisberaad.

Website Cursussen Workshops

GGzplaza: cursussen én website

GGzPlaza is in 2003 van start gegaan als computerproject, met een uitgebreide internetsite met nieuws, en laagdrempelige cursussen voor (ex-)cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg. GGzplaza is een project van de samenwerkende cliëntenraden in de regio Rijnmond en Basisberaad Rijnmond.

De website: www.ggzplaza.nl

Op de website is veel informatie te vinden en nieuws van binnen en buiten de regio. Nieuw bij de website is echter de weblog, een weblog voor en door cliënten. Ook hier veel nieuwtjes te vinden, maar nog belangrijker: je kan reageren op artikelen, en zelf dingen posten. Reageren kan altijd, om zelf iets in te sturen moet je je wel even registreren. Neem eens een kijkje op: weblog.ggzplaza.nl (dus zonder de www ervoor.)

Cursussen

In de zomer liggen de cursussen even stil. Begin september gaan de cursussen weer van start. Er zijn cursussen computergebruik en internet voor beginners en de wat meer gevorderden. Niet alleen het werken met computers komt aan de orde, maar ook onderwerpen als: digitale foto's en beeldbewerking, mp3 spelers, telefoontjes en bluetooth. Als cursist kun je zelf ook zaken aandragen waar je wat over wil leren. Meer informatie? Neem contact op met GGzPlaza, Martin Luycx via: 010 – 7502125 of mail: info@ggzplaza.nl.

Waar is GGzPlaza?

GGzPlaza is ondergebracht bij het Basisberaad Rijnmond, adres is Zomerhofstraat 82, 3032 CM Rotterdam (het gele gebouw, Vijverhof, en dan op de tweede etage). GGzPlaza is te bereiken met tramlijn 4 en 25, en streekbussen 170,171 en 173.



Samson, 6 jaar, uit Ghana

“We waren op vakantie in Ghana. Telkens als hij uit school kwam, kwam hij bij ons langs. Hij wilde Engels leren, en kwam bij ons tijdschriften lezen. Hij pakte altijd de Denkraam er uit. Hij was hier zeer in geïnteresseerd en vond het heel mooi, alhoewel hij natuurlijk geen woord Nederlands spreekt. Hij wees dan plaatjes en foto's aan, en ik moest vertellen wat dat was. En elke dag kwam hij weer terug.”