



Denkraam

www.denkraam.info

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 34 - september 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, Gio van Beek, Marianne Huis, Xander de Wit en Peter Hersmus

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

Correspondenten: Marlieke de Jonge, Ernest Smit, Confusius, Jan W. Bijl, Thomas Koppelaar, José Bonouvrier, Irmlinda de Vries, Loyce van den Berg, Erwin Tukker, Michiel van Gog en Natasja Schreuder

Fotografie: Michiel van Gog, Irmlinda de Vries, Marianne Huis, Xander de Wit, Loyce van den Berg en Dick Zwiers (Foolcolor media).

Voorant: 'De wachters van Moeder Aarde', door Irmlinda de Vries

Achterkant: 'De jongst- en oudst gedienden', door Michiel van Gog

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 35: 29 september 2008
Verschijsning: vanaf oktober 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.

Denkraam

Inhoud september 2008

6. **Wakker en dan!!!**
Door Erwin Tukker
8. **Feestelijke opening van de snoezeltuin**
Door Loyce van den Berg
9. **Veteranen van Nederland: defileren of creperen?**
Door Jan Bijl
11. **Veteranendag: interview met Claudia Smolders**
Door Michiel van Gog
12. **Het Lied van de Wachters van de Moeder Aarde**
Presentatie van de gedichtenbundel van Irmlinda de Vries
14. **Maastricht ziet de Jaap Meeuwssen show: Vrije Geluiden op het Vrijthof**
Door Jan Bijl
16. **Een nacht dakloos**
Door Ernest Smit
18. **Eindelijk betaald werk**
Door Ron Bok
19. **UWV deel I**
Door Confusius
20. **Comfort Zone**
Door Thomas Koppelaar
21. **Roemenië**
Door Natasja Schreuder

En verder

4. No problem (column)
5. Zin en onzin
22. Actueel: bijeenkomsten
26. Henkie Denkie (strip)
27. Recept

Voor u ligt het nazomer nummer van Denkraam. Na een zomer met wat matig weer komt eind augustus, ten tijde van dit schrijven, komt langzamerhand het leven weer op gang. Nu iedereen weer uitgerust terug komt van vakantie, staan er in september en oktober weer een aantal bijeenkomsten op de agenda. Denkraam houdt u hiervan uiteraard op de hoogte.

In de zomer heeft de redactie zeker niet stil gezeten. Een aantal redacteuren is meege-reisd met een delegatie van het Basisberaad Rijnmond naar Maastricht, om daar te praten over het oprichten van een Basisberaad in Zuid Limburg. Vele thema's kwamen op die bijeenkomst aan de orde: uitkeringen, WAO, WMO, noem maar op. Een verslag hiervan leest u in het artikel 'Vrije geluiden op het Vrijthof'. Voor twee van de redacteuren was het nog een extra ervaring: hierover leest u in een ander artikel in Denkraam.

Ook is er een bezoek gebracht aan de Veteranendag in Den Haag. Veteranen komen eens per jaar bijeen voor een reünie en defilé. Waar echter minder oog voor is, is het zogeheten post traumatisch stress syndroom (PTSS), waar een aantal veteranen mee te kampen heeft. In een artikel en een kort interview wordt hier verder op ingegaan. "Maar militairen zijn geen watjes en praten vaak zelfs niet met hun eigen partner over hun oorlogservaringen, en soms krijgen militairen door het ministerie van defensie een zwijgplicht opgelegd." Oog hebben voor de psychische problemen van militairen en voor nazorg, is er niet altijd. "Wie weet zullen ze zich binnenkort ook bij het Basisberaad en bij ons CLIP verdringen om informatie en inspraak," zo concludeert de auteur.

Weer aan het werk? Ervaringen met 'arbeidsreïntegratie', zoals dat met een mooi woord heet, lopen nogal uiteen. Zo in de vakantie is het wellicht niet het eerste waar je aan denkt, toch zijn er twee artikelen binnen gekomen rond ervaringen met (betaald) werk en reïntegratie via het UWV. "Het verloop van het gesprek leek al voorbestemd en de uitkomst leek van te voren al zeer evident, de cliënt van het UWV kon gewoon arbeid verrichten, 'geschikt voor de maatgevende arbeid,'" zo schrijft de een. "Eindelijk aan het betaalde werk en dan dit, het begon zo mooi.", zo begint de ander zijn verhaal.

In de vorige Denkraam kondigden we al met trots aan dat we de dichtbundel van Irlinda de Vries (Het Lied van de Wachters van Moeder Aarde) uit gaan geven. Uiteraard laten we dit niet ongemerkt voorbij gaan. Op 19 september a.s. wordt de bundel feestelijk uitgereikt in galerie Outside>Out in Rotterdam (Kralingen). Uiteraard is iedereen welkom op deze uitreiking. In Denkraam alvast een voorproefje van de bundel: een aantal van Irlinda's gedichten zijn her en der in Denkraam geplaatst. Wilt u de bundel bestellen? Neem dan contact met de redactie.

De redactie wenst u veel leesplezier.

zin en onzin



“Dit keer kom ik niet in de rubriek Zin en Onzin”, aldus onze liefvallige secretaresse José. Maar ook deze keer zit ze er weer naast. Hoe zit het ook al weer met dat virus dat uit Afrika geïmporteerd is? “Daar is geen fascinatie tegen”, zo reageert ze. Ach ja, vaccinatie is dan ook een lastig woord. Achteraf verklaarde José: “ik maakte alleen maar een grapje hoor!” Volgens ons wil José graag in de ‘Zin en Onzin’ genoemd worden.

Zo moeder, zo dochter. “Ik versprak me onlangs, maar dat kan ik maar beter niet vertellen waar de redactie bij is”, aldus Loyce tijdens een redactievergadering, “want dan komt het natuurlijk meteen in de Zin en Onzin.” Vijf minuten later vertelt ze het alsnog. “Kan je op je voeten lopen?” was de bewuste verspreking. Uiteraard Loyce, hoe anders? En ook Loyce verontschuldigt zich: “ik wilde alleen maar een grapje maken, hoor!” Ook Loyce wil dus blijkbaar erg graag in de ‘Zin en Onzin’ genoemd worden.

Vakantieplannen bij de redactie. Wat doe je zoal op een strand? “Ik volg mijn hormonen”, aldus Peter. Hij lijkt hierin de enige te zijn.

En de vakantieplannen van onze liefvallige secretaresse Martin? “Ik ga een dagje naar de Apeheul. Maar wat is daar eigenlijk te zien, apen of zo?” Juist ja, apen! “En hoe moet ik me dat voorstellen, zitten ze op een heuvel of zo?” Juist ja, op een ‘heuvel’. Het wordt hoog tijd dat je er eens gaat kijken, Martin!

Heeft roken invloed op het gezichtsvermogen? Bij Marylka lijkt dit wel zo te zijn. In de rookruimte zegt ze tegen Bas en Teus: “jullie hebben dezelfde schoenen! Of eh...ze zijn in ieder geval bruin.” Goed zo Marylka, Bas en Teus hebben inderdaad allebei bruine schoenen aan.

Een uitstapje naar Maastricht kan natuurlijk heel gezellig zijn. Een delegatie van de Denkraam redactie besluit dan ook het Vrijthof te gaan bezichtigen. En naderhand gezellig wat gaan drinken? Peter en Jan zijn verstandig en besluiten om rond half negen ‘s avonds weer terug te reizen naar Rotterdam. Ernest en

Marianne willen nog even genieten van de Maastrichtse gezelligheid. Met als gevolg dat maar nét de laatste trein vanuit Maastricht wordt gehaald. Net als ze uitgepuft zijn, blijkt dat de trein voor Eindhoven stil houdt en daardoor de aansluiting naar Rotterdam wordt gemist. Uiteindelijk hebben beiden de nacht doorgebracht op een bankje in het centrum van Eindhoven. Gelukkig hadden ze een ‘huis’ bij zich.

En Ernest, wanneer kom je weer naar Denkraam? “Ja, misschien zie je me donderdag. En anders misschien vrijdag. En anders ben ik er misschien maandag.” Da’s duidelijk, Ernest! Wellicht een nachtje niet geslapen, in Eindhoven?

En Teus, wanneer kom jij weer naar Denkraam? “Prettig weekend,” aldus Teus op donderdagmiddag. “Ja Teus, tot morgen, op de redactievergadering!”

De bereikbaarheid van de redactie, het blijft een aandachtspuntje. “We gaan vergaderen, maar als A belt kan je gewoon doorverbinden,” aldus Bas tegen de liefvallige secretaresse Martin. “Da’s goed,” zo antwoordt Martin, “en andere bellers, kan ik die ook gewoon doorverbinden?” “Natuurlijk,” reageert Bas. “Dus eigenlijk is het zoals altijd,” zo concludeert Martin. Goed gedaan, Bas!

“Bas mag aan het dingetje van Michiel zitten, en Teus niet!” zo wordt er geroepen in de redactieruimte. Het blijkt om Michiel’s fotocamera te gaan.

Martin (niet de liefvallige secretaresse, maar onze computerman van GGzPlaza) is al enige weken op zoek naar een draadloze router. Is hij zo aan het twijfelen dat het zo lang duurt, of eh...is er een draadje los? Sorry, de redactie kon deze flauwe woordgrap niet laten.

Intussen heeft Martin de nieuwste CD van David Bowie gevonden.....uit 1972. Eh, is er nog een draadje los?

Nadat de internetverbinding een week lang er uit heeft gelegen, konden we eindelijk weer internetten. Behalve John: “ik kan

bestanden niet openen, en ook het internet niet op.” Wat blijkt na kort onderzoek? Juist ja, een draadje los.

“Ik heb een vriendin, maar die naait me niet”, aldus Walter in het rookhok. In een nadere verklaring zegt hij dat het gaat om zijn pijpen...eh...broekspijpen wel te verstaan. Zit ook hier een draadje los?

“Ik dacht dat ik de bestanden gekopieerd had naar mijn geheugen stickie”, aldus een beteueterde Teus, “maar toen ik thuis kwam bleek dat ik alleen de snelkoppelingen had gekopieerd.” Eh...ook hier een draadje los?

In zijn vakantie krijgt Bas een SMS berichtje van Martin: “Wachtwoord PC Joyce? Toyce en dan?”. Naar eigen zeggen duurde het twee weken voordat Bas de woordgrap door had. Ook hier een draadje los?

Maar Martin, waarom wil je eigenlijk een draadloze router? “Ik sluit nu iedere keer mijn laptop aan met een draadje, maar eh.....heel vaak is er een draadje los.”

Redactievergaderingen zijn belangrijk. Alle redactieleden worden geacht deze vergaderingen bij te wonen. Maar waar wordt er dan over vergaderd? “Ik heb een Havenloods op het toilet liggen, maar ben er nog niet aan toegekomen” aldus Teus. Waarop Bas reageert: “Ik zou gewoon toiletpapier aanschaffen als ik jou was.”

Je kunt lopen zoeken. Je kunt zitten zoeken. Kan je dan ook zittend lopend zoeken? Nee José, dat kan niet!

Terug van weggeweest bij de Zin en Onzin: Natasja! Al gaat het wel telefonisch. Ze gaat naar Roemenië. Maar naar welke stad gaat ze? Moldavië. Goed zo, vooral blijven zoeken. Moldavië is namelijk een gebied.

Tenslotte: Teus behandelt tijdens de vergadering het agendapunt ‘Stand van zaken’. Loyce heeft het echter over iets anders: ‘verstand van zaken’. Of bedoelt ze juist: ‘geen verstand van zaken’? En bedoelt ze daarmee de redactie? Lees deze rubriek en trek uw conclusie.

'No problem'

Mijn huis is weggelopen en ik ben de weg kwijt. En de tijd. Waar ben ik? Wat doe ik hier? Wie moet ik zijn?

Het klopt niet, het klopt helemaal niet. De wereld om me heen lijkt een surrealistisch schilderij waar 'ik' in verwaald is. Leef ik nog? Of ben ik per ongeluk opgehouden te bestaan? Er hangt dreiging in de lucht. In wanhoop bel ik Rogier. Verwacht niet dat het werkt, maar o.k. 'Hé, waar ben je en wat is er aan de hand?' Ik stort de hele warboel over hem uit. Ik weet het ook niet, paniek vecht met onmacht.

De andere kant van het laatste contact luistert. Zegt dan: 'Wat heb je nodig?' Weet ik veel, sufferd, daar bel ik nou voor. Ik moet een punt – ergens. Anders weet ik niet eens of ik ben, wie ik moet zijn.' 'Tom Poes, verzin een list.'

Het is even stil. Zegt Rogier: 'Weet je wat nu bij me opkomt?' Nee – nieuwsgierigheid gewekt, oortjes gespitst.

'No problem.'

'Wat?'

'No problem.'

Ik schiet in de lach. Draag ik 10 rampenscenario's aan in één totale chaos, zegt hij doodleuk: 'No problem.'

Maar ik ben er uit, uit mijn glazen bol. Ik lach en dat komt uit mijn hart. We lachen er samen om en dat is contact.

Kom op: Waar is iedereen? Waar is de tijd, de plaats en de weg terug naar huis?

Ik heb het altijd overleefd.

Gewoon een kwestie van vertrouwen.

'No problem.'

Marlieke

Empowerment Lentis

Fotografie: Dick Zwiers (Foolcolor media)

[column]



[ingezonden]

Hallo redactie,

In Denkraam nr 33 pagina 18, derde allinia staat gepubliceerd schizofrenie: meerdere persoonlijkheden in één!!! Fout FOUT FOUT! Schizofrenie is het behept zijn met een gespleten geest. Meervoudige persoonlijkheid is een gespleten persoonlijkheid dit is een persoonlijkheid, op gesplitst in deeltjes (alters persoonlijkheden).

En vele mps/dissers hebben bijzondere gave's. Ik beschouw het als een voorrecht en zeker geen ziekte! Ik zelf ben meervoudig en weet waar ik het over heb en misschien kan ik u voor nader uitleg verwijzen naar:

seksueelmisbruikt.nl/mps

nl.wikipedia.org/wiki/dissociatie-indentiteitsstoornis.

www.levenmetdis.be

Enz enz

Gelieve dit artikel te rectificeren daar dit verwarring oproept!!!

Groeten van Liesbeth Rademakers

Wakker en dan!!!

Vanochtend lekker opgestaan met paar koppen koffie en er weer tegenaan. Ineens bemerkte ik, tijdens een telefoongesprek, dat ik eigenlijk wel enorm veel incasseringsvermogen heb, ook al dacht ik vaak van niet. Zou de "spreekwoordelijke kwetsbaarheid" dan nu nog slechts een enigszins "onvolwassen en niet adequate gedachte" meer zijn? Ik vermoed zwaar van wel, aangezien ik steeds meer bemerk dat de tijd van het verleden niet meer correspondeert qua synchroniciteit met de status momentus van het heden.

De daadwerkelijke stand van zaken momenteel is dat ik al 12 maanden geen antipsychotica slik en in toenemende mate beter en beter functioneer. Met dit gegeven meldde ik mij drie weken geleden aan bij het UMC Utrecht, bij psychiater Iris Sommer. Aldaar verzocht ik om een intake en een "second opinion" aangaande mijn diagnose, schizofrenie/schizo-affectieve stoornis. Die was gesteld in "twee termijnen", haha en men is er nog steeds niet over uit. Hoezo dualistisch?

Gisteren was het zo ver en samen met een goede vriendin zat ik in de wachtkamer, ietwat te laat, door omstandigheden (het openbaar vervoer en de nieuwe dienstregelingen en het efficiency beleid van de NS "op papier"). Na een poosje duimen draaien kwam de assistent arts om de hoek kijken en nodigde ons uit om verder te komen en met hem mee te gaan. We gingen zitten in een witte kamer in een wit medisch centrum, in die kamer zat ook weer een assistente van de assistent arts.

Hij stelde zich netjes voor en de assistente ook. Er werd begonnen met vragen stellen over het verleden en hoe ik dat had ervaren, ook werd gevraagd naar de klachten/symptomatiek aangaande de geestesziekte schizofrenie. Hoe het momenteel met me ging en langzaam ontstond er enige "ongemakkelijke lichthetelijke beroering" bemerkte ik, bij de assistent arts en zijn assistente. Zeker toen ik mijn verhaal uit de doeken

begon te doen. Over hoe ik het beleefd heb (17 jaar lang) en hoe ik het nu beleef. Een jaar zonder medicatie, maar met volharding en mijn manier van serieus met mezelf omgaan en weer de regie in mijn leven overnemen. Het uit de slachtofferrol stappen (die toch indirect en direct op meerdere manieren in stand blijft door de aard van de relatie tussen GGz en de cliënt) en verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen leven, het verleden, het nu en de toekomst. Ik had dit een jaar geleden besloten toen iemand overleed die aan de ziekte schizofrenie leed ten tijde dat ik het allemaal enigszins "spuugzat" was, het was toen voor mij erop of eronder.

Stelde mezelf de keuze, "of ik ga nu voor eeuwig en altijd lekker in beschermd wonen bivakkeren, me laten behandelen als een baby, op tijd naar bed, medicatie en goed luisteren naar de zusters en de heren doktoren, of ik GA ERVOOR, doodsbang of niet, het zal mij zouten, angst is maar een mentaal iets, ook al ben ik doodsbang en hang ik voor mijn gevoel voor de helft uit mijn lichaam, 't zal mij jeuken, IK GA ERVOOR!"

En dat heb ik gedaan en in toenemende mate gaat het beter en beter met mij, heb nog wel "moeite met mijn lichaam", maar met geest gaat het prima en ik ben stabiel als ooit.

Op straat heb ik het moeilijker, zeker in een drukke stad. Maar hoe ik nu ben en hoe ik toen WAS is letterlijk en figuurlijk een wereld van verschil.



Lieve mensen, angst is niet dodelijk maar onbegrip wel...

Dus ben ik mijzelf gaan begrijpen (klinkt wat vaag misschien, excuus daarvoor) door juist begrip te tonen voor anderen in enigszins corresponderende situaties en soms ook totaal niet corresponderende situaties. Heb heel veel mogen leren van mensen om mij heen, door begrip te tonen en open te zijn in wat ik heb ervaren in het leven, herkenning te geven en te vinden in en bij mensen om mij heen. Mensen "gelijk geven in hun realiteit", namelijk, elke realiteit is er een, ook al is iemand nog "zo gek als een deur", juist een deur nodig heeft die hij of zij open kan doen om zich enigszins begrepen te voelen. Niet de deur van een isoleer, wat naar mijn smaak ontstaat als men te lang onbegrip in het leven tegenkomt. Als bijvoorbeeld een wild dier in een val vast komt te zitten met een been, dan is dat wilde dier in staat uit angst en zelfverdediging het been eraf te knagen om zo weer vrij te zijn.. ('t is maar een metafoor)

Men zegt wel eens: "niets menselijks is ons vreemd", graag zou ik daaraan toe willen voegen dat met name ook niks dierlijks ons vreemd is, ook al menen wij als mens af en toe anders.

Terug naar het onderwerp. Na zo'n twee uur voorgesprekken en lichamelijk onderzoek hebben gehad (niks aan het snotje), kwamen we bij het kantoor van

Iris Sommer en daar wachtte zij mij op met een in totaal "vierkundig team". Al snel werd duidelijk dat ze opkeek en mij bewonderde om wat ik had bereikt in een jaar tijd. En toch bemerkte ik enige aarzeling aangaande de samenwerking/de brug die ik aanbood om samen verder te kijken.

Men kon zien, tastbaar zien, dat de patiënt, prima leek te functioneren, bij de tijd was, in de realiteit stond, niet paranoia, volkomen aanspreekbaar en ook adequate repliek kon teruggeven aangaande diverse visies omtrent schizofrenie.

Helaas is mevr. I. Sommer meer op het fysieke vlak bezig met deze vreselijke ziekte waarbij regelmatig een aantal mensen zichzelf om het leven brengt omdat men de "stemmen en bijverschijnselen" niet meer aan kan in dit leven en zichzelf dan van het leven beroofd. Dit is helaas al tientallen jaren de gang van zaken.

Ik zat daar, noch suïcidaal, noch depressief, noch manisch, noch aantoonbaar wetenschappelijk schizoïde, noch in wanen, noch paranoïde, noch angstig, noch stijf en strak van die ellendige miserabele medicatie en men kon uit het oogpunt van de wetenschap die men volgt "eigenlijk niet zo veel met mij", behalve dan concluderen dat ik eigenlijk wetenschappelijk vanuit hun professie gezien, toch de diagnose "schizofrenie" overeind bleef staan, maar daar zat ik natuurlijk niet op te wachten, voegde mevr. I. Sommer er verontschuldigend aan toe.

Ja, dat begrijp ik eigenlijk ook wel. Het moet ook wel een raar gezicht zijn als iemand "schijnbaar gezond" binnenloopt, prima kan communiceren, ontspannen is, geconcentreerd is, er gezond uitziet en zelf beweerd weer fitter en helderder als ooit tevoren te zijn, begrijpt wat er gezegd wordt, zelfs interactieve neigingen heeft aangaande visies omtrent schi-

zofrenie, dat dat heel lastig en moeilijk is om in deze realiteit mee te maken.

Het is maar een realiteit, een der vele lijkt mij zo.

Derhalve is dus mijn conclusie dat de voorlopige anamnese in mijzelf als cliënt van de GGz, overbodig is geworden en daarmee mijn realiteit, die ik dus nu "terugpak" van de oude waarden en normen van de oude grijze dame (denkmodellen psychiatrie, op zich ook een uiterst zweverig iets, heel zweverig, zeer zeker omdat het na 50 jaar en miljarden aan onderzoek nog steeds geen voeten aan de aarde krijgt, het blijft een idee, evenals de pillen en medicatie die men grif, al dan niet gesponsord, voorschrijft, terwijl feitelijk gezien elke diagnose meer de duiding van een "legitiem luchtkasteel" beter zou billijken, het zijn ook luchtkastelen, de diagnoses, daar men geen weet heeft van de werkelijke aard en oorzaak en dus ook geen genezing mogelijk is in de geest, het lichaam, dat is wat anders, dat is mijn terrein niet), die meer en meer aan het vergrijzen is en steeds meer haar grip op de realiteit buiten zichzelf lijkt te verliezen, daar controle het enige instrument is wat ze kan toepassen, zoals men in het Oosten al weet, controle is een illusie, evenals angst..

Alsnog wil ik ook mijn dankwoord uitspreken naar Mevr. Sommer en haar team, zij zijn wetenschappelijk gezien, vergesond met hun onderzoeken en ook wil ik haar bedanken voor haar open-mindedness en haar vernieuwende visie in deze 'steeds kleiner wordende wereld'..

GGz "een realiteit op zich" ?

Doorlopen was mijn credo.. gewoon doorlopen.. angst heeft nog nooit iemand vermoord of gedood, wel het luisteren naar angst, maar dat is wat anders.

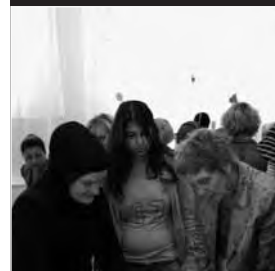
Erwin Tukker

Geachte redactie,

Ik wil graag zeggen dat ik het artikel van Peter Hersmus over het Pameijer project in de Kocatepe Moskee (Denkraam nr. 33) erg leuk vond. Dit geldt ook voor de foto's van Michiel van Gog.

Leuk om kennis gemaakt te hebben!
Vriendelijke groet,

Els van Kooten
Teamleidster
DC Kapelburg en DC Passage
www.pameijer.nl



[ingezonden]



Feestelijke opening van de snoezeltuin

Op maandag 16 juni 2008 zijn Peter, Benjamin en ik naar de Metronoom in Ridderkerk gegaan voor de opening van de snoezeltuin. De Metronoom is een dagcentrum voor gehandicapte kinderen tot en met 12 jaar. Vanaf 1 september 2008 komt er echter ook een groep voor 12 tot en met 18 jarigen! Een snoezeltuin is een tuin met natuurlijke elementen die de zintuigen prikkelen. Er staan allemaal verschillende soorten bloemen, struiken en planten, die elk een andere geur of structuur hebben en dus ook weer andere zintuigen stimuleren. In de snoezeltuin kunnen ze ook heerlijk ontspannen en tot rust komen. Ook zijn er in de tuin leuke dingen te doen en beleven. Er is bijvoorbeeld een rolstoel-schommel, zodat kinderen in een rolstoel ook eens heerlijk kunnen schommelen. Verder zijn er een lachspiegel, een pad met kronkels en hobbels, een heerlijk grasveld om in te liggen en een waterbol, waar de kinderen lekker mee kunnen spelen.

In 2005 was de eerste aanleg: het pad, een grasmatje en het prieel. Helaas was er toen nog geen omheining en ging de jeugd uit de buurt erover crossen en er op spelen. Eind 2007 hebben ze overlegd met een hovenier over de beplanting en het afmaken van de tuin. Waarmee de hovenier in januari 2008 is begonnen. Het resultaat mag er zijn! 16 juni 2008

werd de tuin officieel geopend door Mirjam Peters. Wij van de redactie waren erbij, net als een aantal ouders, sponsors, andere belangstellenden en niet te vergeten de leidsters en kinderen van het dagcentrum. Bij het hek van de snoezeltuin hield Mirjam een korte toespraak, waarna ze met drie kinderen (een uit elke groep van de metronoom) het lint doorknipte. In de snoezeltuin was het één en al genieten. Er was lekkers en drinken voor iedereen, er waren twee clowns die leuke ballondieren maakten, een grote bellenblaasmachine en natuurlijk hingen er slingers en ballonnen. Iedereen genoot volop en alles werd meteen uitvoerig getest. Kortom een leuke kennismaking met de snoezeltuin.

Als Peter en ik dachten dat ons uitje daarmee was afgelopen hadden we het mis. Na ongeveer een kwartier op een bus te hebben staan wachten die maar niet kwam, kwamen we er achter dat ze nog steeds in staking waren en dus niet buiten de spits reden. Dus hebben we maar de benenwagen genomen, al lag Benjamin natuurlijk heerlijk in de kinderwagen te relaxen. Uiteindelijk kwamen we bij Beverwaard en konden we daar de tram nemen.

Loyce van de Berg
Fotografie: M. van Gog

Veteranendag, Malieveld zaterdag 28 juni

In dit nummer van het Denkraam willen we wat aandacht schenken aan de vierde editie van de veteranendag, die elk jaar gehouden wordt op het malieveld, dit is een groot grasveld, vlakbij centraal station Den Haag. U zult misschien denken, waarom? Op deze vraag kan ik u antwoord geven. De militairen die uitgezonden worden, naar bijvoorbeeld een Oorlogsgebied krijgen vaak te maken met een hoop geweld zoals vuurgevechten, boobytraps, bembommen en chemische wapens. Ook is bekend dat de Taliban onschuldige burgers als menselijk schild gebruikt bij beschietingen en dat dit weer leidt tot aanslagen op de coalitietroepen. Zoals u wellicht gezien heeft op het journaal.

Na een rondje te hebben gelopen over het Malieveld, was het mogelijk om te daten met een veteraan. De veteraan die ik heb geïnterviewd, heet: Claudia Smolders, zij was (in 2004) 24 jaar toen zij werd uitgezonden voor ongeveer drieëneenhalve maand naar Afghanistan. Dit gebeurde in de periode van september tot eind december. Zij heeft gediend als luchtmachtkorporaal eerste klas op de vliegbasis Gilze - Rijen. Tijdens haar uitzending in Afghanistan heeft zij zich ingezet voor de wederopbouw van dit land. Vier jaar later, Claudia is dan 28 jaar, besluit zij haar ontslag in te dienen bij de luchtmacht. De reden: De druk en de spanning werden voor het thuisfront te groot.

Ook vertelde ze mij dat er wel eens ongelukken gebeuren, mede door met te weinig ervaring militair te handelen of door verkeerde bediening van wapens. Hierdoor zijn militairen gewond geraakt of overleden.

Ze spreekt met lof over de M.G.D (Militaire Geneeskundige Dienst). De MGD is



Veteranen van Nederland: defileren of creperen?

Veteranen zijn er in vele soorten en maten. Zaterdag 28 juni waren ze in grote getale bijeen op het grote Malieveld in 's Gravenhage waar ze het hele veld vulden met reünie groepen, muziekkorpsen, leger, vloot en luchtmacht onderdelen, Unifil missies, militaire musea en belangen groepen, En vooral bij die laatste groepen zit hem de pijn. Meestal in de vorm van Post Traumatische Stress Stoornissen, PTSS voor de ingewijden en getroffen; ziele leed waar je je hele verdere leven niet vanaf komt maar wel mee kunt leren leven.

een zorgcentra voor actieve militaire (geen veteranen) en dit centra zit op de vliegbasis zelf.

Zij zorgen voor de nazorg van de militairen. Je hebt ook een MGD in het uitzendgebied dan wordt er voor je gezorgd in het uitzendgebied. Net voor je vertrek vanuit het uitzendgebied krijg je een gesprek met een psychiater en hij/zij geeft aan dat als er iets speelt dat je je zegje kunt doen.

Als je terug bent in Nederland dan krijg je na een paar maanden een oproep van de MDD (Maatschappelijke Dienst Defensie). Zij gaan een groepsgesprek aan met de uitgezonden militairen en de militairen mogen dan hun verhaal doen, hiermee wordt bedoelt of men moeite heeft nu ze terug zijn op eigen bodem en kan men erover praten en wordt men begeleid (je bent misschien niet de enige met een dergelijk probleem). In mijn situatie heeft de MDD mij en het thuisfront veel steun gegeven zodat ik mijn missie kon afmaken.

Ze kijk met trots terug op haar carrière als militair en mist het stiekem wel eens.

Claudia heeft inmiddels een andere baan gevonden, zij werkt nu bij een groot distributiecentrum.

Nederland is vooral een koopmansland en is in de persoon van professor Balkenende met zijn drie kabinetten vol gepeperde politiek vooral trots op zijn VOC traditie, die goeie ouwe zeerovertijd, maar het heeft geen grote veteranen traditie. De eerste wereldoorlog zijn we mooi uitgebleven; de tweede moesten we wel meedoen toen Adolf uit Moffenland bij ons gewoon binnenviel. Gelukkig wist Koningin Wilhelmina met haar dochter en kleindochters op tijd te ontkomen en gingen we allemaal onder haar leiding via Radio Oranje als echte Soldaten van Oranje moedig in het verzet tegen de bezetter zodat in de laatste weken voor de bevrijding op 05-05-1945 bijna half Nederland ook in het Do ist

der Bahnhof Verzet had gezeten; maar echte militaire IJzervreters zijn we er toch niet van geworden. Wel kregen we nog een kans bij onze laatste koloniale oorlog om Indië verloren Rampspoed geboren te voorkomen. Weliswaar kwamen we pas een jaar na de Japanse overgave op 15-08-1945 opdagen, toen inmiddels de Jappenvriend Sukarno twee dagen na die overgave de Republiek Indonesia had uitgeroepen, maar dat mocht hem niet baten; Ons Indië moest bevrijd worden en we kregen hem zelfs te pakken door tenslotte bij de Tweede Politionele Actie zoals we onze koloniale oorlogen in de Oost toen noemden, Djokjakarta (Jogyakarta) te bezetten en hem gevangen te nemen. Maar dat mocht ons





weer niet baten want in 1949 heeft hij toch de soevereiniteit over de hele kolonie minus Nieuw Guinea (Irian Jaya) gekregen. Hij was mijn eerste president en we moesten ook op de Nederlandse scholen het Indonesische volkslied leren en kregen 1 uur in de week de taal van het land te leren.

De veteranendag was voor mij dan ook vooral een teruggaan naar tempo doeloe (tempo dulu) vol herinneringen aan Bandoeng (Bandung) op West Java in de Preanger (Parahiangan), het godenland waar ik ben opgegroeid. Ik herinner me die veteranen nog goed, toen jonge mannen van 20-25 jaar die kort na de Hongerwinter en het uitzinnige bevrijdingsfeest op 5 mei, in de tropen aan de andere kant van de wereld werden gedropt om ons wereldrijk te redden. In het weekend mochten ze ter compensatie van de hitte en het legerleed bij Nederlandse families op bezoek, koffie drinken en rijsttafelen natuurlijk. Ik weet nog goed hoe ik als jochie van tien het Lee Enfield geweer van een van hen mocht bedienen en toen ik op het Malieveld ineens een Indie-veteraan in zijn militaire pak uit die tijd met zijn Lee Enfield zag marcheren naar het defilée die middag voor Prins Willem Alexander was het plaatje weer volledig. De oude Jeeps van Willies-Overland completeerden het beeld en dat werd nog dramatisch aangevuld door video beelden van veteranen uit Indië en andere oorlogs- en vredesmissies waar Nederlandse soldaten ter land, ter zee en in de lucht met goede wil en leeuwenmoed op foute en goede missies gevochten, gedood en

gesneuveld zijn en hebben. De veteranen uit Indië, nu tachtigers voor zover ze nog leven, vonden vooral wederzijdse steun en begrip bij de collega's van de Libanon missie begin tachtiger jaren die ook maar vooral weer flink aan het werk moesten bij terugkeer in Nederland en vooral niet zeuren over nare herinneringen uit die oorlogstijd. Dat was voor Koningin en Vaderland en zelfs voor de Wereldvrede toch?

Het posttraumatische stress syndroom is vooral zo kwaadaardig omdat het opgeslagen ligt in het verdrongen herinneringen archief in de persoonlijke computer tussen onze oren. Een verkeerde herinnering kan ineens alle angst en spanning weer tevoorschijn roepen. Depressies, verslaving, zelfmoord of agressie tegen anderen die van niets weten kan het gevolg zijn. Sommigen kunnen zich bij terugkeer in vreedzaam burgerland weer goed aanpassen, anderen wennen na de oorlogservaringen niet meer en trekken zich terug in de bossen of in een psychotische binnenwereld.

Checkpoint, het maandblad voor veteranen meldt in het meinumner van dit jaar onder de kop "Last van Libanon" hoe Harry Smit, lange afstand schutter, al bij aankomst van zijn peloton in 1979 op het vliegveld in Beiroet met mortieren werd beschoten en moest hollen voor zijn leven. Pas in 2002 na een leven van hard werken en veel drinken om zijn slapeloosheid, nachtmerries, overgevoeligheid en voortdurende spanning niet te hoeven voelen werd hij erg ziek nadat hij werkloos thuis kwam te zitten. Hij

kon zijn PTSS klachten niet langer negeren en moest een intensieve behandeling ondergaan om zijn leven weer leefbaar te maken. Behandeling van depressie en verslaving alleen is symptoombestrijding; PTSS dat ook door bijvoorbeeld incest in de jeugd kan ontstaan kan worden behandeld door een therapie van herbeleven van de stress gevende gebeurtenissen in het verleden, de emoties van toen opnieuw ondergaan en dan als een wijzer en ouder persoon die emoties met behulp van de therapeut verwerken. Veel therapeuten zijn echter bang voor de emoties van hun klant omdat ze zelf niet met dat soort emoties kunnen omgaan of omdat ze bang zijn dat hun klant tegen zichzelf of anderen agressief zal worden.

Libanon veteraan Ron de Slegte kreeg pas laat hulp voor de ellendige dingen die hij in de oorlog had meegemaakt: ontvoering; doodsb bedreigingen en de dood van een collega die op een landmijn reed. Pas twee jaar na zijn thuiskomst kreeg hij een brief van het Ministerie van Defensie dat hij in aanmerking kwam voor psychologische hulp. Maar militairen zijn geen watjes en praten vaak zelfs niet met hun eigen partner over hun oorlogservaringen. Bovendien had Ron zelfs een zwijgplicht van 10 jaar opgelegd gekregen, in het belang van de goede naam van het Ministerie van Defensie misschien? De veiligheid van de Staat der Nederlanden kan het toch niet geweest zijn lijkt me. Hij hoorde verder niets meer van het Ministerie en pas 15 jaar later kwamen er hulpprogramma's voor veteranen met



[verslag]

PTSS. Maar Ron was toen al 2 echtscheidingen en 3 zelfmoordpogingen verder en ook op zijn werk liep het niet naar wens. Na 28 jaar is hij nu eindelijk in behandeling bij het Centraal Militair Hospitaal van Defensie.

Maar veel veteranen willen die hulp niet. Een slachtoffer van seksueel misbruik laat zich ook niet door zijn/haar verkrachter behandelen. En bovendien blijken de militaire psychiaters van Defensie erg moeilijk te gaan doen bij hun behandeling als ze te weet komen dat hun cliënt ook een letselschadeclaim tegen het Ministerie van Defensie wil indienen. Ruim honderd blauwhelmen hebben dit al gedaan via het letselschade bureau van de Pals groep. Dit gaat ons miljoenen euro's kosten.

Ook onze oorlog in Afghanistan, fris en vrolijk begonnen en voortgezet door het oorlogszuchtige trio Bush, Blair en Balkenende lijkt nu al vier keer zo duur te worden dan aanvankelijk ingeschat. Deze Nederlandse missie in Uruzgan levert steeds meer doorgedraaide militairen op die zichzelf van kant maken, anderen hier, bij terugkomst van het leven beroven of op een andere manier overspannen raken. Vooral de nazorg voor deze mensen en de schadeclaims die ook zij indienen maakt dat de kosten die aanvankelijk werden geraamd op 500.000 euro per dag nu al zo'n 2 miljoen euro per dag zijn. Aan het einde van de missie in augustus 2010 zal deze aan twintig duizend Nederlandse militairen werk hebben verschaft. Dat levert dan

volgens de schattingen 5% = duizend veteranen met PTSS op maar volgens oud commandant Dick Berlijn is dat percentage te laag geschat. Er zijn nu al 22 soldaten gestorven daar in Uruzgan, maar voor een deel door gevechtshandelingen, 1 door zelfmoord, anderen door slecht materiaal en andere bedrijfsongelukken, sommigen door hun eigen mensen per ongeluk doodgeschoten. De Nederlanders kwamen er om braaf aan de opbouw van het land te werken door scholen te bouwen en wegen aan te leggen. Maar het "studentenverzet" van de Taliban (taliban = moslim student) tegen de westerse bezetters van hun land wordt steeds feller. De Afghanen hebben in 1989 al de Russen uit hun land verjaagd zoals de Vietnamezen dat ook met de Amerikanen van Uncle Sam deden en nu zijn al die andere vreemdelingen aan de beurt. Het gevolg is dat de Nederlandse soldaten in plaats van schooltjes te bouwen gewoon voor hun leven moet vechten in een twijfelachtige missie en er steeds meer gedood worden of gewond of geestelijk ontregeld raken door de bloedige oorlog.

Het Ministerie van Defensie heeft weliswaar in 2000 het Veteraneninstituut in Doorn opgericht dat studie maakt van het PTSS en hoe daar therapeutisch mee om te gaan. Maar het centrale meldpunt van dit instituut is alleen tijdens de kantooruren bereikbaar. De geestelijke crisis van de veteranen ontstaat echter meestal in de avond of 's nachts of in het weekend na een paar biertjes en dan is de psychiater van je oude werkgever niet



bereikbaar. Hulp zoeken bij de GGZ instanties voor burgers voor militaire stressproblemen is vragen om moeilijkheden en doorverwijzing van het ene psychokastje naar de andere stressmuur. Het Kennis en Onderzoekscentrum van het Veteraneninstituut houdt zich van de domme als het gaat om die ex-militair die voor er hulp werd geboden al zelfmoord had gepleegd ten gevolge van de trage aanpak van crisis situaties bij onze veteranen (zie revu.nl week 15-08-07; dat is De Nieuwe Revu nummer 33 van vorig jaar)

In de AD van gisteren 12-08-2008, hot nieuws terwijl de eindredactie al met deze Denkraam bezig is, staat dat Cindy Hoefnagels, vrouw van een PTSS veteraan nu met een nieuwe kliniek is begonnen, de Veterans Total Care Institute in Soesterberg om van het gekwakzalver van Defensie af te zijn en deze mensen de behandeling te geven die zij nodig hebben. Zij betreft met nadruk ook de partners en kinderen bij het genezings proces van emotionele herbeleving en verwerking. Er zijn al 20 veteranen in behandeling en het Veteranen instituut in Doorn begint al knorrig tegen te werken tegen deze inbreuk op hun vermeende monopolie. Het Ministerie van Volksgezondheid waar ze meer verstand van genezing hebben dan bij het Ministerie van Oorlog tegen de Taliban van professor Balkenende heeft het instituut in Soesterberg al erkend zodat de verzekeringen de behandeling daar kunnen vergoeden. De Bond van Nederlandse Militaire Oorlogs en Dienstslooffers houdt nog een slag om de arm, misschien uit angst voor de oude werkgevers. Veteranen zijn hot zegt voorzitter Erwin Hermans van deze bond van getroffen veteranen. Wie weet zullen ze zich binnenkort ook bij het Basisberaad en bij ons CLIP verdringen om informatie en inspraak. Een nieuwe doelgroep ambassadeur voor veteranen misschien? We zullen het vanuit ons Denkraam blijven volgen, ik ga volgend jaar in elk geval weer naar de Veteranendag.

Jan W.Bijl
Fotografie M.van Gog

UWV deel I

Jongstleden ging ik samen met een goede kennis van me naar een gesprek met een bedrijfsarts.

Het verloop van het gesprek leek al voorbestemd en de uitkomst leek van te voren al zeer evident, de cliënt van het UWV kon gewoon arbeid verrichten, 'geschikt voor de maatgevende arbeid'. Na beroep en bezwaar vond er een hoorzitting plaats. Aldaar kwamen twee medewerkers van beroep en bezwaar hun oor neder leggen om het bezwaar van de cliënt aan te horen en te ervaren waar het lijkt te wringen in de visie van de cliënt. Het nederleggen van het professionele oor, bleek niks meer als een 'wassen neus', ook deze uitkomst bood weinig soelaas. Men stuurde de cliënt met een suikerklontje in het riet.

Als hoogst stuitend heb ik het ervaren om mee te mogen maken hoe het UWV zonder scrupules op basis van 'coöperatieve vaardigheden' cliënten weer 'het rijk der arbeiders' in stuurt, zodat men blijkbaar volgens het UWV weer volwaardig kan deelnemen aan de werkende maatschappij / klasse.

Men toont geen besef noch begrip van gevoelsmatigheden aangaande de cliënt, men ervaart dat iets er is, maar ook ervaart men de eigen conclusie als onomstreden en imminent heilig.

Men zou bijna kunnen en enigszins voorzichtig mogen concluderen dat het UWV in een seculiere waarheidsbeleving vertoeft momenteel. Zeer zeker heb ik kunnen constateren dat men achter het bureau een andere realiteit schetst dan dat de cliënt hun voorspiegelt, vanuit zijn of haar wereld.

Men zou in dit kader kunnen spreken van een 'dissociatieve stoornis' alsmede 'schizoïde belevingen van de realiteit' aangaande de medewerkers van het UWV. In deze trend zou men kunnen spreken van een vorm van 'een psychotische waarheidsbeleving'. Ook de heer Silvio Berlusconi, welbekend in Italië, meende dit al op te merken bij de Rechterlijke Macht aldaar, die waren volgens hem 'rijp voor psychiatrisch onderzoek'. En waarom niet?

Steeds meer vraag ik mij af hoe het kan dat de huisartsen en psychiaters en psychologen zo goed als geen invloed meer lijken te hebben in de realiteitsbeleving tussen de cliënt en het UWV. Hoe kan het dat geleerde mensen als psychiaters en huisartsen (eed van hippocrates naar ik meen) worden gediskwalificeerd en daardoor gedenigreerd door het UWV-team der Artsen en hun aanverwante collega's. Je zou bijna denken dat er een massale machtsverschuiving plaatsvindt.

Dat de werkgevers gaan bepalen in heel Nederland wie er ziek is en wie niet, wie er gek is en wie niet? Hoe kan dit in godsnaam zo doorgaan? Waarom ziet niemand dit of wil niemand dit zien? Hoe kan het dat de Ministers Geus en Donner alsmat zo door mogen gaan? Hoe kan dit en wie kan dat uitleggen, dat MENSEN met een schizoïde of bipolaire stoornis bijvoorbeeld ineens weer kunnen werken als door een wonder en dus deels enigszins 'genezen' lijken verklaard? Hoe kan het dat? Hoe kan het dat deze maatschappij steeds meer lijkt achteruit te gaan in plaats van vooruit en dat we maar niet mogen mopperen van de Heer Balkenende?

Een president in Amerika heeft ooit zorg gedragen voor de Patriot Act. Wil iemand mij even op de hoogte stellen als we deze ook in Nederland hebben? Iemand zei ooit eens 'democratie is de dictatuur van de meerderheid'. Ik zie geen meerderheid in Nederland voor de gevolgen van de laatste twintig jaar democratie in Nederland, waar is die meerderheid?

Confucius



Eindelijk betaald werk

Eindelijk aan het betaalde werk en dan dit. Het begon zo mooi. Ik kreeg op 9 februari een telefoontje van een zeer goede vriend van mij, dat hij eventueel bij bevriende zakenrelatie een job voor me had. Ik ben naar betreffende zakenrelatie toegegaan en deze bleek mij te kennen.

De deal was gauw rond, de dag kon ik al beginnen. Ik reed met voldaan gevoel met de RET terug naar huis in Alexanderpolder.

Ik was heel erg blij en toen ik de volgende dag op mijn werk kwam, het werd het alleen maar mooier. Ik kreeg van beroemde Nederlandse modeontwerper direct duur maat/bedrijfspak aangemeten en vervolgens gesprek over de verdiensten etcera. Ook kwam mijn situatie ter sprake. Ik vertelde eerlijk dat ik ruim 4 jaar niet heb gewerkt of heb kunnen werken. Ik heb uitvoerig mijn persoonlijke situatie uitgelegd, en dat werd -toen- op prijs gesteld. Vervolgens ging ik vol gas aan het werk. Niet met gelijke stapjes, nee: 'all he way'. Ik maakte direct al werkweken van 60 á 70 uur. 'Kassa!' dacht ik. Ook mijn financiële problematiek was ter sprake gekomen en deze werkgever, werkzaam in de Arbo onderwijs sector, zou alle lasten voor mij verzorgen, zodat ik geen omkijken er naar had. Daar dit een bevriende zakenrelatie van mijn beste vriend was, nam ik dat direct voor waarheid aan.

Toen kwam er na enige weken al een scheurtje in het vertrouwen. Ik ben zelf ook wel liefhebber van een drankje, maar mijn nieuwe werkgever maakte er een gewoonte van om elke avond een fles Jan Wandelaar green label soldaat te maken. En toen kwam de duistere zijde van deze kerel naar boven. Overdag werd ik geprezen om mijn inzet en doorzettingsvermogen. Ik ging elke dag met de tong op mijn hielen naar huis en was compleet afgeserveerd. Elke avond moest ik overblijven om vervolgens een urenlange dronkemanstirade te moeten aan horen, waarin ik compleet werd afgeze-

ken en mij bek moest houden etc. Ook mijn overleden ouders werden keer op keer erbij gehaald en beledigd. Daarover later meer.

Ik was eigenlijk zo perplex over deze gedaanteverwisseling, dat ik maandenlang het onrechtvaardige gevoel heb weg zitten stoppen. Ik heb het in mijn levers niet makkelijk gehad en het mijzelf ook niet altijd gemakkelijk gemaakt. De spanningen op het werk namen met de dag toe. Ik kwam uit situatie van weinig geld, psychische problematiek en jarenlang niets durfde. Tot op een vrijdag: ineens had ik genoeg van al die beledigingen en gemene sneren. Ik kwam er die dag ook achter, dat mijn financiële situatie alleen maar achteruit was gegaan. Van de beloofde toezeggingen op financieel gebied was er helemaal niets gedaan. Ik had mijn lot in de handen van de duivel gelegd. De bewindvoerder maar zeure over de loonstroken, en terecht! Deze werden niet afgegeven. Mijn afdracht aan de WSNP werd ook niet door werkgever gedaan.

Toen hij die vrijdagmiddag wederom over mijn klote opvoeding etc. en met name over mijn overleden ouders begon te tieren, barste de bom. Ik heb hem toen geheel tegen mijn natuur in een ongenadig pak slaag gegeven. Ik was de maandenlange terreur helemaal zat, en als ik dan weer naar de klote moest gaan, dan maar met volle verstand en in mijn ogen eervol. Ik ben geen drugshandelaar, geldwitwasser, crimineel, moordenaar en meer van dit snort kwalificaties, die mij door het Dronken Droppie werden toegedicht, en van mijn ouders moet je al helemaal afblijven. Vervolgens kreeg ik

van mijn beste vriend op hoge poten een belletje. Ik heb hem toen de situatie uitgelegd, en dat ik niet anders kon dan ontslag te nemen. Ik was dusdanig terug bij af, zowel geestelijk en financieel, dat ik wel moest stoppen om de schade beperkt te houden.

Hoe gemeen kunnen mensen zijn! Ik heb mijn ziel en zaligheid gegeven en ook mezelf volledig kwetsbaar opgesteld door open kaart te spelen. Ik wilde er weer bij horen, weer deel uitmaken van de maatschappij. En dan krijg je zo'n behandeling. Medicatie die inmiddels was afgebouwd tot bijna niets, is nu sterker dan ooit tevoren. Het vertrouwen in de mensheid heeft weer een dusdanig knauw opgelopen, dat ik bijna niemand meer geloof. Gelukkig heeft mijn beste vriend ingezien, dat het absoluut niet mijn schuld was en heeft per direct ook alle zakelijke banden met deze persoon verbroken. Daar zit je dan, volop blij om weer aan de slag te kunnen gaan en dan maakt dit type er op een schandalige manier misbruik van de situatie en buit dit geheel uit.

Ga komende weken met hulp en begeleiding van Walter van Clip Rijnmond proberen te redden wat er te redden valt. Gelukkig heeft de bewindvoerder van de WSNP enig begrip, voor de nu ontstane situatie en hoop ik niet de WSNP uitgekwaakt te worden. Achteraf gezien, had ik wellicht beter drie jaar op mijn luie reet moeten blijven zitten en die drie jaar WSNP traject moeten afmaken. Maar dit zit niet in me, uit de staatsruif plukken.. Ik hoop er het beste van. Dit was dur weer een wijze, maar keiharde lees. Ik wil niet meer koste wat kost 'erbij horen'. Dan maar buitenbeentje met een uitkering. Wat nog het meeste overheerst, is schaamte. Schaamte, omdat ik maandenlang zo met me heb laten sollen en het niet inzag of wellicht niet wilde zien.

Ron Bok



Presentatie van de dichtbundel van Irmlinda de Vries.

Locatie: Galerie Outside>Out
Oudedijk 62 (hoek Voorschoterlaan)
3062 AE Rotterdam

Datum: vrijdag 19 september
vanaf 19.30 uur.

Tijdens de bijeenkomst zal de eerste bundel van Irmlinda de Vries feestelijk uitgereikt worden. Tevens zijn er optredens van de Rijmstructureur en Justin Saint. Met muzikale omlijsting van Thomas Koppelaar. Na de uitreiking is er gelegenheid tot een hapje en een drankje.

Tijdens de bijeenkomst zijn replica's van recente kunstwerken van Irmlinda de Vries te bezichtigen.

Vanwege beperkte ruimte gaarne van te voren reserveren, telefonisch via 010 - 7502123 (Denkraam magazine) of per e-mail: j.mesker@denkraam.info



Loyce in gesprek met Irmlinda de Vries

Op vrijdag 19 september vindt de presentatie van bovenstaande gedichtbundel plaats.

Het is mijn eerste dichtbundel die wordt uitgegeven. Daarnaast zijn er ook sheets te zien met recente kunstwerken van mij. Tijdens de presentatie draag ik ook wat gedichten voor onder muzikale begeleiding. Ook De Rijminstructeur is van de partij. Dit hele gebeuren vindt plaats in galerie Outside out aan de voorschoterlaan te Rotterdam. De avond begint om half acht.

Ik kan wel enkele dingen vertellen over de dichtbundel. Het grappige is dat toen ik op de middelbare school zat ik totaal geen interesse had in gedichten, ik kon er ook niets mee. Eigenlijk ben ik gedichten gaan schrijven nadat ik uit Art. 140 ben gestapt. Art. 140 was een new wave band van eind jaren '80. In die tijd schreef ik songteksten in het Engels voor de muziek van Art. 140. Na het uiteenvallen van de band kreeg ik ineens de behoefte om gedichten te schrijven, maar dan in het Nederlands. Ik dacht bij mezelf: "de Nederlandse taal beheers ik beter dan het Engels". Ik kan me daarin genuanceerder uitdrukken dan in een andere taal. In recente kunstwerken verwerk ik veel van die gedichten als aanvulling op het beeld, eigenlijk zou je kunnen zeggen dat ik op de grens balanseer van visueel naar tekstueel, van tweedimensionaal naar

driedimensionaal en van autonoom naar toegepast. Het is in ieder geval een concept waar ik nog heel lang meer vooruit kan.

Eigenlijk zijn alle kunstvormen manieren voor mij om mijn leven vorm te geven. De belangstelling daarvoor is al heel vroeg begonnen, zo kan ik me herinneren dat ik op 6 jarige leeftijd tegen de longarts zei dat ik kunstenaar wilde worden en dat ik wilde schrijven. Uiteindelijk is mijn droom ook uitgekomen. Ik woon nu in een atelierwoning boven een galerieatelier van twee bevriende kunstenaars en samen beheren we de Schoonoordstudio's. Ook heb ik enkele jaren geleden een jaaropleiding tot digitaal vormgever gedaan. Zo zie je maar: Ik ben van alle markten thuis.

Loyce ven den Berg

Maastricht ziet de Jaap Meeuwssen Show: Vrije Geluiden op het Vrijthof



Met een flinke delegatie van het Basisberaad en ons onvolprezen Magazine Denkraam zijn we maandag 23 juni afgereisd naar Maastricht om Vrije Geluiden op het SPC aan het Vrijthof te doen weerklinken.

Jaap Meeuwssen, de directeur van 'ons' Basisberaad voelde zich er geheel in zijn element en leidde de vele aanwezige Limburgers in een voorstel en gespreksronde alsof hij voor de plenaire vergadering in Rotterdam stond. Jaap liet iedereen aan het woord komen en wist door zijn beproefde vergadertechniek ieders persoonlijke ervaringen met psychische crisis en genezing, alsook de ondervonden knelpunten in de geestelijke gezondheidszorg aan de orde te stellen. En dat was heel wat: armoede onder cliënten in de GGZ, uitkeringen, Wajong, AWBZ en WMO, schuldsanering en kwaliteit van de zorg, reïntegratie in de maatschappij en zorg voor elkaar als lotgenoten bijvoorbeeld.

Al eerder was er in Limburg een GGZ klantenberaad voor het eerst in grote getale bijeen geweest, op 11 februari

2008, om over het bundelen van de krachten te praten voor een betere belangenbehartiging en een sterkere vertegenwoordiging en meer inspraak. De conclusie was dat Limburg rijp is voor een arena voor het vrije woord: een plek waar het veilig is om te zeggen wat je wilt bereiken of wat je daarbij dwarszit. Deze middag op het Vrijthof was een oefening in dat soort vrije geluiden, Bourgondisch aangevuld met muziek van de huisband Last Minute, dansen en zeer lekker eten van een gerenommeerde catering uit Maastricht. Het is in Maastricht even omdenken voor de bezoekende Rotterdammers. Pameijer heet er Mondriaan, wie echt gek is moet naar Vijverdal, en een DAC heet daar SPC (Sociaal Psychiatrisch Centrum) waar je niet alleen kunt muziek maken, dansen, eten en drinken (echt bier dit keer voor

de gasten uit Holland) maar waar je ook een behandeling voor je psychische klachten of persoonlijke stoornissen kunt krijgen.

De spin in het centrum van het GGZ-klanten web in Limburg is het CCL: Cliënten Centrum Limburg. Maar er zijn nog vele organisaties die lokaal en regionaal hun eigen webje spinnen om door of voor de GGZ klanten de belangen te behartigen bij de zorginstellingen of ook zelf hulpe bieden aan lotgenoten die nog niet mondig genoeg zijn om protest aan te tekenen als de thuishulporganisatie Domicura, afgeslankt door het sociale afbraakbeleid van Professor Balkenende de hard nodige hulp wil weigeren of in handen zijn gevallen van één van de woekerschuldhelp organisaties die wel maandelijks je rekening plunderen maar je schulden niet afbetalen.

Het CCL organiseerde in aansluiting op het overleg op het Vrijthof op vrijdag 27 juli in de Akerstraat Acht een informatief gesprek onder leiding van Huub Esten. Hij is penningmeester van de vakbond ABVA KABO en tijdelijk voorzitter van het WMO platform in de gemeente Maastricht. Hierbij zijn wel 25 organisaties aangesloten om de invoering van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning in goede banen te leiden. Wonderlijk genoeg zijn de GGZ cliënten en ook de zorgverleners nog niet in deze WMO raad vertegenwoordigd. Ook in onder andere Valkenburg en Meersen zijn WMO raden te vinden.

Een van de meest opvallende organisaties bij onze Limburgse landgenoten is de Stichting Time Out in Valkenburg. Voorzitter is Marietje Lemmens die samen met haar tweelingzus Mientje aan de wieg heeft gestaan van deze organisatie. Beiden als kind slachtoffer van machts misbruik hebben zij, Mientje als studente Vrouwenstudies in Nijmegen en Marietje als Hoofdverpleegkundige, de zelfhulpgroep "Aan den lijve ervaren" opgericht die in de huiskamer bij-

eenkwam en zich al gauw uitbreidde tot een netwerk van zelfhulpgroepen. In 1978 leidde dit tot een Internationale Vrouwendag in Venray, waar het geweld tegen vrouwen werd besproken en de slachtofferrol die je voor je het weet op je neemt en waar je dan onder gebukt gaat als je een eigen plaats in de maatschappij in wilt nemen. Vaak neemt de psychiatrie een onmaatschappelijke houding in door haar klanten aan zich wil binden en dan vooral met veel pillen en therapie geld aan hen wil blijven verdienen. De vrouw is meer als een diagnose uit het Dikke Sinterklaas Modeboek DSM IV waar de psychiatrie je in wil persen. Zij is een mens met rollen als moeder, echtgenote, deskundige met ervaringen in het 'psychische', en met de reacties van een afwijzende maatschappij, onbegrip van familie en vrienden enzovoorts. Mientje en Marietje hebben de Stichting Time-Out opgericht toen in de winter een vrouw op straat kwam te staan en daar hoteldebotel van dreigde te worden. Hotel de Botel leek een logisch idee voor onderdak in noodsituaties voor vrouwen. De stichting helpt nu vrouwen met problemen als mishandeling, loverboys, dakloosheid door een luisterend oor te bieden, advies te geven of door te verwijzen naar de Rechtshulpwinkel of een time out in een Hotel de Botel caravan, waar men ondersteund door vrijwilligsters van de stichting even op verhaal kan komen. De WMO raad in Valkenburg maakte bekend dat het huishoudelijk geweld daar jaarlijks 260.000 euro kost aan optreden van de politie, verpleegkosten, nazorg en dergelijke. Werk genoeg dus, ook voor de vrijwilligers. Marietje komt echt als een leeuw voor haar welpen op, nu helaas zonder haar zuster, die haar op 25 september nu drie jaar geleden ontvallen is in de strijd voor het goede doel. Maar toch is zij nog steeds verbaasd over de hoeveelheid en de aard van de problemen waarmee vrouwen in Limburg te kampen krijgen.

In Rotterdam kijken we misschien niet meer op van bedreiging met een pistool, ontvoering van je kind door de vader naar Verwegistan, of verkoop van je huis door je ex zodat je met je kinderen op straat komt te staan. Maar als je in twee dagen zes vrouwen aan de telefoon krijgt met dat soort problemen, en je eigenlijk niet veel meer kan doen dan doorverwijzen en een luisterend oor bieden, moet je toch sterk in je schoenen staan om niet zélf even rustig in die wegloupcaravan terug te trekken. Birgit Kranenburg uit Margraten, die voor haar studie psychologie en rechten in 2007 een met een 10 gewaardeerde stage deed bij de stichting Time Out, heeft de "Dossiermap in je recht" gepubliceerd. Dit is een overzicht over wat er zoal aan juridische kwesties op een GGZ klant kunnen afkomen: het opzeggen van een abonnement, garantie bij aangekochte artikelen die weigeren te werken, rechten en plichten van de huurder bij gebreken aan de woning, bezwaar- en beroepsschrift bij een afwijkende beschikking etcetera. Kortom: de voetangels en klemmen van onze overgereguleerde maatschappij waar menige burger zonder psychische klachten al over struikelt en zich verbijsterd afvraagt of ze soms gek geworden zijn daar bij die ambtenarij, die alles wat eenvoudig kan zo nodig moeilijk moet maken. Birgit gaf een toelichting bij haar dossiermap waar ook voorbeeldbrieven instaan die door de stichting Time Out wordt verspreid en ook op haar website is te vinden: www.stichting-time-out.nl. Het Cliënten Centrum Limburg houdt elke laatste vrijdag van de maand een informeel en voorlichtend gesprek over problemen die men kan tegenkomen met toepassingen van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. De WMO, en ook het WMO platform waar Huub Esten voorzitter van is, heeft in Limburg nog maar weinig bekendheid. Huub legt uit dat de WMO negen "prestatievel-



onderscheidt, waarvan de prestatievel-

den 6, 7 en 8 te maken hebben met de maatschappelijk minder toegeruste mens, waaronder ook onze lotgenoten. Er zijn veel organisaties die deelbelangen behartigen, maar met deze nieuwe wet is het vaak nog onduidelijk hoe dit aan te pakken. Ook voor zorgverleners en ambtenaren is het allemaal nog nieuw, en de discriminatie van onze lotgenoten blijft hardnekkig bestaan. In de mijnstreek zijn de betrokkenen nog in de ontkenningsfase, en willen gewoon niet weten dat er ook bij hun dak en thuislozen zijn: die zitten toch alleen in de stad te bedelen? In dagblad De Limburger wordt beweerd dat de WMO niet functioneert, maar Huub Esten legt uit dat de WMO alleen een raamwet is die door de lokale wet- en regelgeving verder vorm moet krijgen. Onlangs is de huishulp door ons sociale afbraakkabinet grotendeels uitgekleeft zodat er vrijwel alleen nog maar de kale huishoudelijke hulp overblijft. De klanten van huishulp zijn vaak passieve mensen die zich snel tevreden tonen en volgens de enquête van een gerenommeerd onderzoeksbureau dan ook hoge waarderingcijfers geven voor de kwaliteit van die hulp. Maar krantenartikelen geven een ander beeld. Door de privatisering is er een grote versnippering ontstaan en daardoor korten de gemeentes sterk op de subsidies. Organisaties als Domicura gaan dan commercieel denken en geven

dan ook geen hulp meer die niet winstgevend is, en waarvoor zij niet zijn ingehuurd. Weg met de gezelligheid en de persoonlijke aandacht, iedere week een ander die je komt wassen en aankleden en niet opgeleide buitenlanders zijn goedkoper dan Limburgs sprekende vakkrachten die de tijd voor je nemen. De thuishulp klanten zijn niet mondig genoeg om protest aan te tekenen en moeten weer een beroep doen op hulp van familie of bureu.

Maastricht is een mooie stad in een prachtig landschap. Zo'n 30 jaar geleden kwam ik daar vaak met mijn zoon, toen zijn opa daar woonde. We doken dan de duistere mergelgroeven aan de overkant van de Maas in om fossielen te zoeken en de graffiti op de muren te ontcijferen. Maastricht was dan ook al gauw weer vertrouwd met de bogen van het monumentale stationsgebouw, de bogen van de Maasbrug, het Stokstraatkwartier met de gebogen lijnen van de bestrating met kleine granieten keitjes, het natuurhistorisch museum dat zowaar op maandag open was, vol met fossielen en homoseksuele dieren; de bogen van de oude stadsmuren daar vlakbij vol met de gele bloemen van muurhavikskruid en dan de Romaanse bogen van de basiliek Sint Servaas op het Vrijthof, waar in een hoek naast de kerk op nummer 26 het SPC te vinden is, waar Jaap Meeuwse zijn show met alle aanwezigen opvoerde. Veel in Maastricht herinnert nog aan de goede oude tijd. Ook in de wereld van de GGZ daar in Limburg. Maar Maastricht heeft een internationaal gerenommeerde universiteit in de oude stad en je hoort dan ook overal op straat allerlei talen spreken door jonge mensen. De inbreng van onze wereldhavenstad Rotterdam waar allerlei culturele invloeden binnenkomen en de voortgaande samenwerking met het CCL kan dan ook een stroomversnelling veroorzaken in het tot stand komen van een Basisberaad in Limburg. Aan onze lotgenoten daar zal het niet liggen: vrije geluiden genoeg!

Jan Bijl

Fotografie: M. Huis

Een nacht dakloos

Na een lange dag vergaderen over de oprichting van een Basisberaad in Maastricht, wilden Marianne en ik nog wat van de stad zien. Maastricht is een mooie stad, het was mooi weer, zonnig en warm, en zo vaak kom je hier ook niet, al was het maar vanwege de afstand en de prijs van het treinkaartje.



Zo gezegd, zo gedaan en dus de laatste trein genomen, terug naar Rotterdam, overstappen in Eindhoven. En of het nu kwam doordat de trein vlak voor Eindhoven voor een rood sein moest stoppen, zodat we maar net de voorgeschreven twee minuten overstaptijd hadden, of doordat we in de achterste wagon van een bijna lege trein zaten, waardoor we niet gezien werden, of doordat we zelf niet meer helemaal bij de les waren na een lange dag, zodat we voor alles wat meer tijd nodig hadden.

Feit is dat we, toen we eenmaal op het perron stonden, de deuren van de trein voor ons zagen dichtgaan, waarna de trein zich langzaam maar onherroepelijk in beweging zette. Dan duurt het even, zo'n tien tergende, vertraagd beleefde seconden, voor je beseft, dat dit dus echt de laatste trein naar je warme bedje was... En wat dan? Protesteren bij de perronchef die, regels zijn regels, ook niets

voor je kan doen, de borden met treintijden bestuderen om te zien of er niet toch nog een trein...Maar nee. En op maandag rijden er geen nachttreinen, de eerstvolgende trein naar Rotterdam vertrekt pas om half zes de volgende ochtend, en het is nu kwart voor twaalf.

We zijn niet de enige gestrande reizigers. Een man had na overwerk de laatste trein naar Den Bosch gemist, en een man uit een van de voormalige Sovjet republieken ten oosten van Turkije moest ook naar Rotterdam. Gedeelte smart is halve smart, en we hadden in elk geval iets om over te praten. De taxichauffeurs voor het station wilden ons wel naar Rotterdam brengen... Voor 250 euro. Na wat onderhandelen ging er 100 euro van de prijs af, maar dat bleef een te dure grap. Terug in het station bleek dat het leven nog niet helemaal tot stilstand was gekomen: er waren nog twee kabeltrekkers aan het werk, vrolijke kerels uit

de Achterhoek, die ons wel op de foto wilden zetten en die ook nog wel een plekje wisten waar een vrouw kon plussen zonder de kans te lopen op een hoge boete (voor de mannen was er een plaskruis op het stationsplein).

Er reden nog wel goederentreinen, en even kwam de gedachte bij me op om, net als Amerikanen in de film, mee te liften. Maar dan eindigt de reis waar-

amuseren en verbazen met mijn herinneringen aan de glorie-dagen van mijn wilde studententijd. Van de stad herken- de ik bijna niets terug. Net als Rotterdam is Eindhoven in de oorlog gebombar- deerd, en de wederopbouwstad uit mijn herinnering is nu bijna geheel opgepimpt, alleen de neogotische Sint Catharinakerk herkende ik nog. De namen van de kroegen op Stratumseind kwamen me ook

deuren van het station weer openen konden we ons weer opwarmen aan de buizen van het blauwe drugslicht. Oude bekenden van die nacht arriveerden, en we raakten gezellig in gesprek met de overwerker die een deel van de nacht maar in het casino (open tot drie uur) had doorgebracht. Met de opening kwam ook het economische leven weer op gang, met de schoonmakers en de bewakers als eersten. Onze fietsverkoper en zijn vriendin bleken oude bekenden van de bewaking en werden met zachte hand verwijderd. Om half zes hadden we dan onze trein en konden we onderuitgezakt genieten van een mooie zonsopkomst boven mistige velden, en van een ontwakend Nederland.

Maakt deze belevenis ons nu tot ervaringsdeskundigen, zoals we grappend tijdens de nacht tegen elkaar zeiden? Ik dacht het niet. Ten eerste was het een mooie zomernacht. Voor ons geen vrieskou, regen of harde wind. Een enkele nacht bovendien, met het vooruitzicht dat we de gemiste slaap weer snel konden inhalen, zonder zorgen hoe we de komende dag zouden doorkomen, of waar we de volgende nacht zouden slapen. En ten tweede waren we niet bekend bij politie, bewakers en andere professionele nachtwerkers. Voor ons dus geen misprijzende blikken en ergere zaken. Sterker, we hadden de nacht aangenaam doorgebracht, ook al omdat de grimmige sfeer van de grote steden bij nacht ontbrak. En natuurlijk vooral omdat we elkaars gezelschap hadden, en we elkaar met humor over de mindere momenten konden helpen.

Ernest Smit

Fotografie: M. Huis

schijnlijk op een afgelegen rangeerterrein in Barendrecht of zo. Onze verse vriend uit centraal Azië had inmiddels een vriend gebeld die hem zou komen ophalen, en we konden meerijden, zo beloofde hij. Maar het werd later en later, en die vriend kwam niet opdagen. Nee, er zat niets anders op dan de nacht hier doorbrengen. Gelukkig was het een mooie zomernacht en hadden we in Maastricht voortreffelijk gegeten, dus dat was geen probleem.

Om twee uur sloot het station, en moesten we ons buiten vermaken. In de frisser wordende nacht hielden we elkaar warm door de bak van de Metro (het gratis krantje) als strandstoel te gebruiken. Om wakker te blijven zijn we een uurtje later door de binnenstad gaan wandelen. Vijfentwintig jaar geleden heb ik er een paar jaar gestudeerd (geen succes overigens), en ik kon Marianne

niet bekend voor, en dat ligt niet aan mijn drinkgedrag van destijds. Zo na sluitingstijd is de stad uitgestorven, op een handjevol mensen na, die ons inmiddels bekend waren, enkele andere gestrande reizigers op een verlaten terras, en enkele zwervers, waarvan een ons in benevelde staat een fiets probeerde aan te smeren (aardige jongen, overigens). Weer terug voor de gesloten deur van het station hadden we inmiddels gezelschap van een groepje Spaanse jongeren die zo goedkoop mogelijk door Europa wilden reizen, met een minimale kennis van het Engels. Even later werden we verjaagd uit onze zitplaats, we moesten plaats maken voor de krant. Dit bleek een verbetering: een stapel Metro's is een uitstekend kussen en het isoleert prima tegen de optrekkende grondkou. Bovendien hadden we nu wat te lezen. Om vijf uur gingen de



Lees en aan- schouw dus, een flash Roemenië!

'Kom, volg mij en ik zal jullie vissers van mensen maken!' Duidelijker kan de opdracht van Jezus niet zijn, in plaats van vissen vangen, mensen vangen. Mensen vertellen over de wonderlijke vergeving die God ons schenkt door Zijn Zoon Jezus te geloven. Veel mensen laten zich niet meer door deze boodschap vangen, maar de uitdaging Roemenië komt dichtbij, ik hoop dat de mensen daar zich laten vangen door de overweldigende liefde van God die ik zelf dagelijks mag ervaren in deze nieuwe periode in mijn leven. Al doende leer ik zijn genade kennen. Komende twee weken, waarvan tien dagen rijden in een oude truck, zij zullen vol genade zijn.


Ik ga dus op reis, met een trailer vol hulpgoederen en een hart voor het evangelie, om deze te verkondigen. Ik zie ernaar uit. Wat

ik mij er verder bij voorstel? Ik heb nog geen idee, het is ochtend, straks pas vertrek ik naar het afspreekpunt en ik vind het allemaal heel spannend. Mensen vissen is niet zo gemakkelijk, het evangelie vangt veel afwijzing, maar toch is er geen angst, de reis belooft een zegen voor veel mensen te zijn. De hulpgoederen zullen dankbaar in ontvangst worden genomen, daarbij: God bemoedigt persoonlijk en is trouw. Zonder de wetenschap van zijn bestaan had ik dit niet aangedurfd, de chaos die ik thuis achterlaat is namelijk groot. Ik herhaal daarom graag: God bemoedigt en is trouw.

Inmiddels is mij duidelijk dat we opreizen tot 2300 km van huis, Moldavië, dat is zo een vijf dagen heen, vijf dagen terug. Op de trailer waarmee we rijden staat groot Jehova Jireh geschreven, wat betekent; God van voorzienigheid. Ook staat er 'Agape' op, wat Hebreeuws is voor de liefde die van God uitgaat. Ik voel een vreselijk groot verlangen in mij om mensen te vertellen over de Levende

God die ik dien, maar Pieter voert het woord op de parkeerplaatsen, ik sta knikkend en bevestigend het gesprek bij te wonen. Ik vind het spannend, gelukkig hebben we Engels en Duitse folders!

We zijn Roemenië ingereden, we hebben Duitsland, Oostenrijk en Hongarije doorkruist. We hebben bij de grens van Hongarije wat problemen gehad. Ik zou als passagier teveel zijn en de papieren van de Scania gingen met onze paspoorten mee naar binnen het bureautje in. We mochten na een half uur doorrijden, wat men uiteindelijk heeft doen switchen van gedachten?!! Hongarije confronteerde mij met armoede. Hoertjes langs de weg en doodgereden dieren. De meisjes hoereren om met hun lichaam wat geld te verdienen. De dieren worden gewoon niet opgeruimd. Ik ben werkelijk door dit beeld geschokt, mijn hart brak bij het zien van de zoveelste dame die we beschenen met onze koplampen.. Ze staan op de meest onmogelijke plekken waar je eigenlijk niet kan stoppen. Ik ben benieuwd wat me nog allemaal te wachten staat. Ik besef mij nu ten volste dat alleen geloof in deze wereld waarlijk doet staan. Het is niet iets wat je, zoals ook in deze dagboekstukken, enkel wegleest om dan maar te geloven, het is iets wat je ervaart in je hart. Iets wat je kan ervaren. Wat had ik graag deze meiden willen vertellen over de Here Jezus die



...En ze leeft nog steeds:
Natasja Schreuder

Hai lieve Denkramers!

De tijd verstrijkt, een radiale periode van bekering ligt achter mij en het moment breekt aan dat ik weer achter mijn pc zit om Denkraam up te daten. Bijna schaamtelos heb ik een lange tijd niets op papier gekregen. Het christen zijn, of liever gezegd; Jezus Christus zelf, vraagt en krijgt meer tijd van me dan schrijven ooit gedaan heeft. Omdat ik erg vertrouwd ben met Denkraam en de Denkramers met de redactie, is (mijn) geloof in God een goed gegeven om het komende stukje op te bouwen. Immers: de redactieleden van Denkraam, waaronder ik ook behoor, schrijven dat, waarvan ze denken dat het opbouwend en bemoedigend is voor onze lezers!

gestorven is om zo voor ons een toegang tot Gods liefde te zijn. Dan zouden ze net als mij, de kans krijgen om nieuw te worden en om van binnen weer heel te zijn.

De tocht gaat verder. We zijn al een aantal dagen verder. De reis brengt een hoop met zich mee, we hebben een stop in Roemenie bij het opvanghuis van het project 'Vissers van mensen', wat particulier door Pieter is opgezet. Het is geweldig om te zien en te ervaren hoe het opvanghuis, wat twee jaar geleden is gestart, functioneert. Zowel mannen als vrouwen worden opgevangen, veelal zijn de mensen ziek, verlamd, verstoten en/of redden het niet in de maatschappij. Voor sommige mensen is dit hun laatste huis. Het is een zegen om te zien hoe er mensen zijn die zich willen inzetten voor de ander en daarmee de liefde uitdragen die God ze geeft. Op dit ogenblik wordt er weer verbouwd om meer opvang te kunnen creëren. Het valt me op hoe rustig de mensen zijn, ondanks de moeilijkheden in hun situatie en levens zijn ze hartelijk en open. Ook zijn we bij een arm gezin geweest, zigeuners. Hoewel we niet werden verwacht, waren we welkom en konden we wat spullen afgeven. Zes kids! Het gezin heeft veel tegenslag gehad. Ze wonen in hun half afgebrande huis. Ik zou graag in deze

Denkraam een stukje film willen laten zien, helaas, de techniek ontwikkelt zich knap maar niet overeenkomend deze wens.

We zijn verder gereisd, Moldavië is schitterend. Het berglandschap wat we zijn doorgetocht is ronduit adembenemend, het benoemen waard is de sterrenhemel. Ik had gehoopt op het zien van wilde beren, maar het bleef bij de kleine en grote beer. Trouwens, wat wilde dieren betreft, overal lopen er hier wilde honden. Gokham (met Pieter en ikzelf maakt drie op deze missie) en ik zijn ons even te buiten gegaan aan kinderlijk plezier. We konden het niet laten een sprinkhaan te eten. Uiteraard hebben we hem eerst opgebakken en later doorgestoomd in de aardappelpuree. Koken doen we op één pit. Elk maal weer een leuke bezigheid.

Bij de bestemming aangekomen worden we ontvangen door pastor Sorin en zijn vrouw Lika. Sorin hoort bij 'Vissers van mensen' en zal met een deel van de hulpgoederen een winkeltje starten. Deze winkel zal voor een goede prijs voornamelijk kleding verkopen aan de Roemenen

die voldoende geld verdienen om zich dit tweedehands te kunnen bekostigen. Een ander deel van de hulpgoederen die wij af mogen leveren zullen door Sorin en zijn gezin worden uitgedeeld aan de allerarmsten. Soms zijn dit mensen uit de kerkgemeenschap.

De kerkmomenten vond ik buitengewoon overdonderend. De woorden die ik niet kon verstaan heb ik dan ook niet, Hij was er gewoon en Hij liet merken dat Hij ook in Roemenië het werk voor Zijn kinderen doet. Een voorbeeld hiervan is dat Pieter na een half uur spreken met tolk een oproep deed om naar voren te komen voor gebed. De hele(!) vrouwelijke kant van de kerk reageerde hierop!! Enkele van de vrouwen barstte in tranen uit, deden zich opnieuw toewijden aan God. Kippenvel en tranen. Het was mooi en teder. Oprecht en goed om mee te maken.

En zo wil ik sluiten. De terugreis was even machtig als de heenreis. Maar het is slechts een klein deel van wat er allemaal speelt (speelde), zowel op geloofsgebied als economisch, maatschappelijk in Roemenië, Nederland. Ik hoop het beeld mee te geven dat onze hulp voor en naar elkaar als christen of niet christen, slechts beperkt maar wel nodig is!! En voor de nieuwsgierige of verlangende van hart:

Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opengedaan. Want ieder die vraagt ontvangt, en wie zoekt vindt, en voor wie klopt zal worden opengedaan. (Matteüs 7:7,8)



Stap uit je *comfortzone* bij depressieve gevoelens!!

Iedereen is wel eens neerslachtig en ziet het leven dan even niet meer zo zitten. In dit artikel staan enkele ideeën om daar wat aan te veranderen:

Allereerst het begrip: comfortzone : dat betekent dat gebied waar je je gemakkelijk in beweegt en in thuis voelt, ook als dat neerkomt op een bepaalde sleur en het leven dan haar glans mist (ik heb het een vriend van mij de 'onttovering van zijn wereld' horen noemen).

Als je sombere gevoelens koestert en denkt al weer een dag die hetzelfde gaat lopen als al die andere dagen, probeer dan eens uit je comfortzone te stappen en iets geheel nieuws te gaan ondernemen en daarmee bedoel ik natuurlijk niet het bewust omdraaien van het dag- en nachtritme want dat is funest voor je geestelijke gezondheid. Ook heb ik het niet over (levens-)gevaarlijke activiteiten ondernemen

Het is echter bijvoorbeeld een leuk idee om eens naar een rechtszitting te gaan kijken bij de Noordsingel (als je tenminste geen advocaat bent) om de wereld eens anders te gaan ervaren. Ik heb dit zelf ook eens geprobeerd en het geeft een geheel andere kijk op de juridische wereld als je het van zo dicht bij meemaakt.

Voor iemand die nogal van uitgaan houdt en van het wilde stadsleven is het een idee om dan in de natuur, bijvoorbeeld in het Kralingse Bos, te gaan wandelen op zaterdagmorgen en dan te wennen en uiteindelijk te genieten van het geluid van de 'stilte', hoewel stilte, je hoort dan genoeg vogels kwinkeleren en laatst zag ik een veertje van een vogel uit een boom als een helikoptertje door de lucht onhoorbaar naar de grond vallen, de aandacht gaat dan volledig uit naar dit verschijnsel en zo kan je de schoonheid van het onverwachte toeval ervaren.

Zoek het 'andere' op zogezegd, dus als je normaal gesproken gewend bent aan de stilte ga dan eens op een vrijdagavond naar de supermarkt, iets wat ik zelf ook heb geprobeerd met wisselend resultaat.

Veel medicijnen op het psychische vlak, de zogeheten psychofarmaca, hebben als nare bijkomstigheid dat het libido en het uiten daarvan op de een of andere wijze worden afgeremd of geheel gestopt. Probeer dan eens om bijvoorbeeld een massagecursus te gaan volgen en dan te ervaren hoe prettig lichamelijke intimiteit, die niet direct op het beleven van een orgasme is gericht, aanvoelt. Dus ook uit je sleur wat betreft het negatief ervaren van lichamen

contact en opnieuw ervaren met een open instelling wat (lichamelijke) intimiteit kan inhouden.

Tenslotte stap ook uit je comfortzone wat betreft je ondermijnende gedachten waar je steeds bij een depressief gevoel aan moet denken. Schrijf je gedachten eens op en zie de patronen van herhaling optreden. Vraag je steeds af bij wanen : 'Klopt het wel met de realiteit wat ik nu denk ?'

Probeer een gedachte als: 'Ik doe het nooit goed' te vervangen door: 'Ik doe het goed genoeg'.

En: 'Met mij is iets mis' vervangen door: 'Ik mag er zijn als uniek persoon'.

Ook als je soms gedachten van suïcidale aard hebt, probeer deze dan te vervangen of te negeren als een op een verkeerde zender afgestemde radio door bijvoorbeeld even een wandelingetje te maken of even een wisseldouche te nemen: een wisseldouche kan je nemen als je je even niet optimaal voelt door eerst onder de warme straal te douchen, dan onder een ijskoude straal en afsluitend weer onder een warme straal. Dit geeft je lichaam een klap en je negatieve emoties een linkse directe.

Dit uit de comfortzone stappen heeft ook een lichamenlijk gevolg voor de neurale netwerken in je hersenen (de actieve verbindingen tussen de neuronen aldaar), er worden dan andere verbindingen gelegd wat de werking van je hersenen, die ten dele daarom ook als plastisch worden aangeduid, verbetert, ook handig als je ouder wordt !

Ik wens je veel succes met je pogingen en ook eigen ideeën om uit je comfortzone te stappen en doe hierbij een groot en schouderklopje van de ene unieke mens tot de andere!!

Thomas Koppelaar



[actueel/oproep(en)]

Art & Eat

Georganiseerd door Kinderdagcentrum
Metronoom
in samenwerking met Maison Blanche

zoals
jij
pameijer

MAISON BLANCHE
EXCLUSIEVE CATERING



Vrijdag 26 september 2008

van 18.00 tot 21.00 uur

Locatie: Kinderdagcentrum Metronoom in
Ridderkerk

Kom gezellig met uw vrienden en familie
genieten van het Art & Eat buffet van Kin-
derdagcentrum Metronoom in samenwer-
king met Maison Blanche exclusieve cate-
ring.

Wat staat u te wachten?

Deze avond kunt u een heerlijk buffet ver-
wachten geheel verzorgd door
Maison Blanche uit Hendrik Ido Ambacht.
Geniet van een heerlijke avond en draag
op deze manier bij aan het goede doel!

Het doel van de avond

Zoals u wellicht heeft vernomen gaat de
Metronoom per 1 september 2008 een
nieuwe 12+ groep starten. Dit is een groep
voor jongeren van 12 t/m 18 jaar met een
meervoudige beperking. Voor deze groep
hebben we nieuwe ontwikkelingsmateria-
len nodig. Deze materialen hopen wij aan
te kunnen schaffen met de opbrengst van
de Art & Eat avond. Daarbij kunnen we uw
steun goed gebruiken!



Kunstveiling en verloting

Op deze gezellige avond staat ook het
thema kunst centraal. Er zal een veiling
plaatsvinden van mooie kunst in diverse
prijsklassen.
Daarnaast is er onder leiding van Gert van
't Hof van TV Rijnmond een verloting van
aantrekkelijke prijzen, zoals een fiets, reis-
cheque, exclusieve sieraden, dinerbon en
mobiele telefoons. Deze zijn aangeboden
door diverse ondernemers uit Ridderkerk.

Kaarten bestellen

Een toegangskaart kost € 25,-. De toe-
gangskarten zijn te bestellen bij Kinder-
dagcentrum Metronoom (Miranda Zuydijk,
Wieteke den Hollander, Mirjam Peters) via
telefoonnummer 0180-416283 of 06-
13543274.

Kinderdagcentrum Metronoom

Brucknerstraat 23
2983 VA Ridderkerk

Bericht voor program- maboekje bibliotheek Rotterdam

Dwangstoornissen staan 10 oktober 2008
centraal in de bibliotheek van Rotterdam

De Landelijke Dag Psychische Gezondheid
wordt dit jaar voor de 12de keer georgani-
seerd met ieder jaar een ander thema. Het
doel van de Landelijke Dag Psychische
Gezondheid is om dwangstoornissen uit
het 'verborgene' te halen. Meer bekend-
heid en meer begrip voor mensen met
dwangstoornissen kan patiënten en hun
naasten uit hun isolement halen. Daar-
naast draagt bekendheid bij aan een bete-
re signalering van deze stoornis en kan
het de drempel naar hulpverlening verla-
gen.

Context organiseert met medewerking
van Zorgservice en PsyQ (allen onderdeel

van de Parnassia Bavo Groep) op vrijdag
10 oktober verschillende activiteiten in de
centrale bibliotheek van Rotterdam. Er is
een divers programma om algemeen
publiek, patiënten en familieleden te
informereren over dwangstoornissen.

Wat is een dwangstoornis?

Een dwangstoornis ontstaat meestal
ongemerkt. Vaak gebeurt dat nadat
iemand ontdekt dat bepaalde gedachten
of handelingen in een vervelende of
angstaanjagende situatie helpen de angst
en onrust te bezweren. Die persoon zal in
vergelijkbare situaties de rustgevende
gedachten of handelingen opnieuw
gebruiken. Steeds vaker, totdat uiteinde-
lijk de oorspronkelijke situatie vergeten is
en de gedachte of handeling 'moet' omdat
er anders een ondraaglijke angst ontstaat.
Bepaalde gedachten en handelingen
komen bij dwangstoornissen veel voor.

Voorbeelden zijn was-, schoonmaak- of
poetsdrang, controledwang, dwangge-
dachten over geweld en dwangmatige
perfectie of netheid. Vaak hebben mensen
last van meerdere vormen.

Activiteiten in centrale bibliotheek Rot- terdam

In de centrale bibliotheek van Rotterdam,
Hoogstraat 110, kunt u terecht voor een
afwisselend programma met o.a. een
informatiemarkt en lezingen.

Meer informatie?

Voor meer informatie over het program-
ma of andere vragen kunt u contact opne-
men met Context: Sharida Noormohamed
of Marjan Jongsma, 010-49 33 555 of
m.jongsma@context-ggzpreventie.nl. Voor
informatie over activiteiten elders in het
land kunt u een kijkje nemen op de cam-
pagewebsite www.dwangstoornissen.nl.

[actueel/oproep(en)]

Conferentie Platform Cliëntenraden & Basisberaad Rijnmond 2008

Datum: 30 oktober 2008, hele dag van 10.00 tot 16.00 uur.
Plaats: Centrum Djoj Rotterdam, Anthony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam
Deelnemers: leden van de cliëntenraden, belangstellende (ex) cliënten ondersteunende medewerkers e.d. (andere belangstellenden zijn ook welkom)

PROGRAMMA

Tijdens de ochtend zijn er korte presentaties van sprekers van het landelijk platform GGz, 1NP/Mentaal beter, cliëntenraad Meerkanten, CBB Eindhoven, CBB Kam. Tijdens deze presentaties staat centraal: hoe is cliëntenparticipatie en belangenbehartiging nu georganiseerd (in de organisatie/instelling) en kun je zeggen over de toekomst van deze participatie en belangenbehartiging. Hoe ziet de toekomst er uit? Zijn er dan bijvoorbeeld nog wel cliëntenraden?

Tijdens de middag zijn er vier werkbijeenkomsten:

- Professionalisering van de cliëntenraad (leden zijn geen cliënten), betaald lidmaatschap, betaalde voorzitter, deelname van familie en/of andere betrokkenen in een cliëntenraad.
- Digitale cliëntenraadpleging, zeggenschap/betrokkenheid op afstand of een vorm van kwaliteitstoetsing? (belangenbehartiging) of gewoon werk.
- Cliëntenraad als aanbieder van advies en diensten (vgl Helpdesk, cursussen, advies e.d.). Als de cliëntenraad hulp en advies gaat geven kan ze geen onafhankelijke belangenbehartiger meer zijn?
- Is er toekomst voor de ervaringsdeskundigheid in de cliëntenparticipatie? Is meewerken in het zorgaanbod van de instelling cliëntenparticipatie

De middag wordt afgesloten met een theaterpresentatie en hapje & drankje.

U kunt zich aanmelden voor deze middag bij het Basisberaad Rijnmond. Bij voorkeur per email: secretariaat@basisberaad.nl telefoon 010 466 59 62

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met

a.harthoorn@basisberaad.nl of r.kragten@basisberaad.nl

Verbinding Verbroken? Een publieksmiddag over depressie en sociale contacten

Datum 3 oktober 2008
Tijd van 13.00 uur tot 17.00 uur
Plaats Bibliotheektheater in Rotterdam, Hoogstraat 110
Organisatie Basisberaad Rijnmond, in samenwerking met het Programma Lokale Versterking GGz WMO
Voor wie cliënten, betrokkenen, hulpverleners en belangstellenden
Opgeven bij Basisberaad Rijnmond, bij voorkeur via email secretariaat@basisberaad.nl telefoon 010 466 59 62

Uit recent onderzoek blijkt dat ongeveer 750.000 inwoners van Nederland te maken heeft (of krijgt) met een depressie. Mensen met een depressie hebben nergens zin meer in en hebben weinig energie om iets te gaan ondernemen. In de meeste gevallen gaat het om een langdurige en ernstige vorm van somberheid. Een depressie heeft ook gevolgen voor de contacten met de sociale omgeving en de buitenwereld. Vaak gaan mensen met een depressie

het contact met de buitenwereld (ook met partners en familieleden) uit de weg.

Tijdens deze publieksmiddag gaan we in op persoonlijke ervaringen met depressie en de gevolgen hiervan voor contact met de omgeving. Wat gebeurt er tijdens zo'n depressie, waarom is het zo lastig om contact te maken met de buitenwereld? Wat zijn de gevolgen van de depressie als het gaat om contact met de omgeving?

Tijdens deze middag zijn een aantal (ervarings)deskundigen aan het woord over dit onderwerp en is er ook aandacht voor mogelijke oplossingen zoals lotgenotencontact en cursussen of trainingen. Er is een presentatie van het RIAGG Rijnmond,

stichting Pandora en het Trimbos Instituut, het wetenschappelijk instituut voor de geestelijke gezondheidszorg. Ook is er informatie over trainingen voor naastbetrokkenen van mensen met depressieve klachten.

Het Basisberaad Rijnmond is een organisatie in de regio Rijnmond die opkomt voor de belangen van (ex-) cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg, en anderen die daar op een of andere manier bij zijn betrokken.

Meer informatie? www.basisberaad.nl



[ingezonden]

Beste redactie,

Graag wil ik reageren op het stuk van Jan W. Bijl uit Denkraam van juli 2008.

Het was even schrikken toen de titel "Pameijer politiestaat?" mij onder ogen kwam.

Vooraf omdat ik (al jaren werkend voor deze stichting) helemaal niet van mening ben bij een politieorganisatie te werken. Wél vind ik het jammer dat bij Jan dit beeld is ontstaan. Te meer omdat ik de mening ben toegedaan dat het personeel van de beide genoemde DAC's integer proberen de dienstverlening aan mensen met een beperking vorm te geven volgens de visie van Pameijer, waarin kwaliteit van bestaan leidend is.

In eerste instantie wond ik me op over deze titel en een deel van de inhoud van het stuk, met name omdat de voorbeelden anders verlopen zijn dan zoals Jan ze beschrijft. Het stuk verder doorlezend wordt de teneur gelukkig gaandeweg positiever. Met name de dilemmabespreking, die op 5 juni in DJOJ gehouden werd n.a.v. een van de twee voorvallen, heeft uiteindelijk geleid tot meer begrip over en weer.

Dit ben ik volledig met Jan eens en dat is mijns inziens pure winst!

Ik was zelf bij die bijeenkomst en vond het een enerverende ochtend. Het dilemma was

Mag je op een DAC dezelfde regels hanteren zoals die in de samenleving gelden?

OF:

Moeten de regels toegespitst zijn op het specifieke van de bezoekersgroep?

Het belangrijkste onderwerp van gesprek dat hier over tafel ging was uiteindelijk veiligheid. En wel in diverse dimensies: Zo moet een bezoeker met afwijkend gedrag zich veilig kunnen voelen in een DAC. Daarnaast moeten de overige bezoekers zich ook veilig voelen in datzelfde DAC en mag niemand schade ondervinden van gedrag van een medebezoeker. Personeelsleden van Pameijer dragen bij aan een veilige sfeer in het DAC, maar kunnen dit alleen waarmaken als óók zij zich veilig voelen.

In mijn optiek ligt hier een gezamenlijke opdracht. Met elkaar moeten we er voor gaan dat de DAC's veilige plekken zijn en blijven voor bezoekers en personeel.

Jan Cauwelaers

Teamleider

DAC Het Nieuwe Spoor

[wist je dat.??]

Het voor cliënten van de Pameijer Stichting verboden wordt om bij elkaar te slapen en seksueel contact te hebben als je dat wel wilt bij de meeste beschermende woonvormen ??

Het bij dagactiviteitencentra van de Pameijer Stichting verboden is elkaar op de mond te kussen als je een (seksuele) verhouding met elkaar hebt of om met de lichamen tegen elkaar aan te dansen ??

Begeleidend personeel van de Pameijer Stichting wel zelf in de vrije tijd kan bepalen hoe, hoe vaak, met wie, waar en wanneer ze met hun partner vrijen, maar vervolgens de seksuele vrijheden van haar cliënten drastisch inperkt, waardoor cliënten oftewel stiekem moeten doen om aan hun gerief te kunnen komen oftewel aan autoseks (masturbatie) moeten blijven doen ??

De Pameijer Stichting wel de stoute schoenen heeft aange trokken en de SEB (= Sociaal Erotische Bemiddeling) in het leven heeft geroepen waarmee je als cliënt op een veilige en betrouwbare manier seks kan hebben met een prostituee als je daar behoefte toe voelt ??

stelling

Het is goed dat het bij elkaar slapen bij beschermende woonvormen en het elkaar op de mond kussen bij dagactiviteitencentra wordt gereguleerd en verboden door de begeleiders van de Pameijer Stichting, anders zou het een rotzooitje worden tot en met, dat dit gepaard gaat met de onderdrukking van de seksualiteit van de cliënten en het niet kunnen uiten daarmee van hun seksuele identiteit is dan jammer, maar helaas.

Thomas Koppelaar

Reacties

op dit artikel en deze stelling kunnen worden gestuurd naar: redactie@denkraam.info



[recept]



Zo in de nadagen van augustus belooft het KNMI nog een paar mooie dagen. De redactie hoopt dan ook van het weekend hiervan te kunnen genieten. Omdat de zon naar ons bol kan stijgen, willen we dan uiteraard iets 'makkelijks' op tafel kunnen zetten. Vandaar nu twee recepten van maaltijdsalades, ingezonden door Thomas Koppelaar.

1. Aramesalade "Lidie"

Roerbak wortelschijfjes, komkommerstukjes, ringetjes van een lente-ui, sesamzaadjes, venkelzaadjes, komijnzaadjes en knoflookstukjes op hoog vuur in bv. een wok en zet daarna het vuur uit. Kook intussen de Arame (een soort zeeegroente te verkrijgen bij biologische winkels) volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en voeg dit toe aan de wok, voeg daarna stukjes zongedroogde tomaat, stukjes fetakaas, gesnipperd (liefst vers) basilicumblad en wat walnotenolie toe. Roer het geheel goed door. Dien dan lauw of koud op.

2. Cajuncouscous-salade "Thomas"

Maak de couscous klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg stukjes rauwe witlof, stukjes sinaasappel, gesnipperd selderijblad, koriander (liefst vers maar poeder mag ook), cajunkruiden, wat rode wijnazijn (flinke scheut) en extra vergine olijfolie toe. Roer het geheel goed door en dien dan op.

Buon Appetito

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 kunt 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

Begin september zijn de cursussen van start gegaan. 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 wilt leren. Meer informatie? Neem contact op met GGzplaza, Martin Luycx via: 010 - 7502125 of mail: info@ggzplaza.nl. Ook als je mee wil doen aan de cursussen, kan je contact op nemen met GGzplaza.

Waar is GGzplaza gehuisvest?

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



Koos Bijlholt, 66 jaar

Koos is sinds het begin bij Denkraam betrokken, en is hiermee de oudst gediende van de redactie. Benjamin, bijna 1 jaar, en is het jongste redactielid van Denkraam. “Ik ben voornamelijk aanwezig, en laat zo nu en dan van me horen”, zo verklaarde hij eerder via een interview met zijn moeder, Loyce, “Ik hoofdredacteur? Kan dat? Dan zou ik de jongste hoofdredacteur ooit zijn.”