



Denkraam



www.denkraam.info

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 37 - maart 2008

Colofon

Redactie: Koos Bijlholt, Loyce van den Berg, Benjamin, Jan B. Burger, Jan W. Bijl, Joyce Mesker, Xander de Wit, Rabia de Graav, Petra Vreugdenhil en Peter Hersmus.

Eindredactie: Ernest Smit, Martin Luycx, Bas van Bellen, Irminda de Vries en Michiel van Gog.

Correspondenten: JanW. Bijl, Ernest Smit, Bas van Bellen, Henri Sunant, Silvia Saakes, Michiel van Gog, Joyce Mesker, Irminda de Vries, Anne Zwart, Marlieke de Jonge, Michiel van Stratum en Raymond van Dijk.

Fotografie: Michiel van Gog, Eefke Woudenberg

Voorkant: Stefan Schmidt

Achterkant: Redactielid Rabia de Graav.
Michiel van Gog

Vormgeving en druk: Drukkerij Argus, Rotterdam.

Distributie: Postdienst Vredenhof, Rotterdam.

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

Oplage: 2800 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 38: 23 maart 2009
Verschijsing: vanaf eind april 2009

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.

ISSN: 1876-6854

Denkraam

Inhoud maart 2009

- 5 **See u @ siu**
Door Jan W Bijl
- 8 **Michiel en de burgemeester van Valkenburg**
Door Jaap Meeuwssen
- 10 **In gesprek met Henk Zwiers**
Door Bas van Bellen
- 14 **Verwondering**
Door Sylvia Saakes
- 16 **Foto impressie 2008**
Door Piet Paaltjes
- 22 **Feestelijke opening Op Weg**
Door Joyce Mesker en Teus van Wijk
- 28 **Pameijer scoort**
Door Jan W Bijl



En verder

- 4 In memoriam
- 13 Familie kijkt met gebonden handen toe
- 19 Actueel
- 30 Kurkvlekken (column)
- 31 recept

Van de redactie

Zoals elk jaar staat de maand januari in het teken van de nieuwjaarsrecepties, maar dit jaar waren de recepties anders dan andere jaren. Geen knalfeesten maar troosteloze, saaie en grienerige bijeenkomsten. Geen knallende kurken, maar een pilsje en een glaasje fris. Geen riante buffetten, maar obers die met afgekoelde, gefrituurde slappe hapjes voorbij trokken. Gelukkig ontbrak het nootje in ieder geval niet!! Wel een hoop goede voornemens in ieder geval. En zo hoort dat natuurlijk ook. Tenslotte gaat het toch alleen maar om de cliënt. Heeft de kredietcrisis ook in het GGz landje toegeslagen of is de WMO toch niet wat het had moeten zijn? Ik zit niet te wachten op die grote nieuwjaarsrecepties. Wat mij betreft mogen ze dat geld, dat jaarlijks uitgegeven wordt, direct aan de cliënten uitbetalen zodat die een extraatje hebben om iets leuks mee te doen. Maar goed, wij krijgen in ieder geval weer subsidie. Maar wij kunnen geen knalfeesten geven. Wij hebben het rustig aan gedaan zoals we dat altijd al hebben gedaan. Gewoon in december een leuk feestje georganiseerd voor de vrijwilligers van Denkraam bij een redactielid thuis. Zelf de boodschapjes gedaan en de hapjes verzorgd. Hebben we in het nieuwe jaar nog eventjes dunnetjes overgedaan en we zijn fris en monter het nieuwe jaar in gedoken. Dat noemen wij teambuilding.

Dat heeft geresulteerd in dit eerste nummer van het nieuwe jaar. Wederom 32 pagina's leesplezier vanuit cliëntenperspectief gemaakt. Zoals gebruikelijk de zin en onzin rubriek. Daar waar Bas verleden jaar nog net de dans ontsprong, doet die overigens heel goed zijn best voor, blaast hij nu als eerste van de toren. Verder in dit nummer onder andere het overlijden van Adri de Hoog. Persoonlijk kende ik Adri niet zo goed. Zag hem wel eens voorbij schuiven met zijn vrouw als ze een cursus volgde bij GGzplaza, dan spraken we even met elkaar en scheidten onze wegen weer. Ik wens bij deze zijn vrouw en familie heel veel sterkte toe.

Ook maken we kennis met Henk Zwiers. Henk is sinds september 2008 bestuursvoorzitter van het Basisberaad. Tijdens de Nieuwjaarsborrel op het Basisberaad sprak ik nog even met hem. Laaiend enthousiast was hij over Denkraam en dat deed mij goed. Dit ook vanwege het feit dat hij geen enkele notie had hoe Denkraam gemaakt wordt. Uitvoerig heb ik hem verteld hoe Denkraam tot stand komt. Enige kritiek die hij had was dat er te weinig foto's in Denkraam staan. Ik heb hem uitgelegd waarom wij het belangrijker vinden om een artikel of een ingezonden stuk te plaatsen dan een foto. Maar Henk, bij deze hoop ik dat we het een beetje goed met je hebben gemaakt. Meer subsidie is uiteraard welkom. Doneren mag ook.

Tot slot wil ik nog even stilstaan bij de opening van het nieuwe onderkomen van Op Weg. Ze zitten weliswaar in het verkeerde stadion, maar goed. Het was een heel gezellige middag waar we tevens afscheid namen van Els Nanninga. Bij deze wil ik Els heel veel geluk toewensen in haar nieuwe werk en we zullen haar zeker hier en daar nog wel tegen het lijf lopen. Want één ding weet ik zeker: "die vrouw heeft het hart op de juiste plaats zitten en dan met name voor de GGz cliënt." Oh, ja mensen loop daar is een keer de inloop binnen die daar elke middag is. Jullie worden daar ontvangen door een team enthousiaste mensen. Wederom heel veel kijk- en leesplezier toegewenst.

Namens de redactie

Teus van Wijk, hoofdredacteur



Voor Wout

Een tijd terug werd je aangenomen bij het D.A.C. - Spijkenisse. Het was snel duidelijk, Wout konden ze niet missen. Je kon de strijd tegen de ziekte niet winnen. Juist, dat maakt ons zo bedroefd van binnen. Misschien hou je ons daarboven in de gaten, of is het gissen.

Rust Zacht.

Michiel van Gog,
Fotograaf Denkraam.

in memoriam

in memoriam

Adri de Hoog, een persoonlijke herinnering

Woensdagmorgen. Koud een dag terug van een cursus, waren we bijeen voor een overleg. Sabine, onze ondersteuner bracht het slechte nieuws: Adri is dood. Het eerste wat bij me boven kwam was de herinnering aan mijn eerste cursus met de cliëntenraad, op Olaertsduyn. Het was zomer, begin juni, in 2001, en mooi weer. Lang licht ook, dus 's avonds na de cursus besloten we, Evelien, Adri en ik, om door de duinen naar het strand te wandelen. Al pratende maakten we nader kennis met elkaar. Adri vertelde over zijn leven en ik over het mijne. De details van dat gesprek zijn al lang weer uit mijn geheugen verdwenen, maar wat me altijd is bijgebleven is hoe leuk hij had het met zijn vrouw, en hoe zeer hij van haar hield. 'Als er iets met haar is, ben ik nergens' zei hij. ...Soms is alle liefde van de wereld niet genoeg...

Toen ik, nog tijdens mijn therapie, in de herfst van 1999 een keer aanschoof bij de cliëntenraad van MFC Zevenkamp was Adri daar al voorzitter. Het was Adri die mij uitnodigde om deel te nemen aan de centrale cliëntenraad, waar hij ook enige tijd de voorzittershamer hanteerde, tot zijn ziekte dat onmogelijk maakte. 'Apeschande', dat woord gebruikte hij met enige regelmaat. Lange wachtlijsten, telefonisch onbereikbare hulpverlening, cliënten, of de raad, die niet serieus genomen werden... Een missstand was 'een apeschande' (met de klemtoon op de eerste a), en was daarmee krachtig benoemd. Ja, Adri was, ook vanuit zijn eigen ervaringen, zeer betrokken met het wel en wee van de cliënten. Hij was daarbij vaak ongenueanceerd, maar dat zorgde voor pittige discussies, waar iedereen beter van werd: standpunten werden verhelderd en misverstanden opgeruimd. Soms was er een oplossing, soms niet, maar er was dan in ieder geval wel duidelijkheid over.



Adri hield van de mensen om hem heen. De schoonmakers, de psychiater, de hulpverleners, zijn collega's in de raad, en vooral de bewoners van de kliniek, Adri maakte met iedereen een praatje en

was oprecht geïnteresseerd in hun wel en wee. Een benijdenswaardige eigenschap.

Van het Basisberaad moest hij weinig hebben, maar dat belette hem niet om in de zomer van 2003 samen met Arie Harthoorn en mij mee te schrijven aan het convenant tussen het basisberaad en de gezamenlijke cliëntenraden dat de basis vormt voor het platform. Hij kwam er overigens wel, op de Zomerhofstraat: af en toe kwam ik hem op vrijdag tegen, als hij samen met zijn vrouw een computercursus volgde bij GGz Plaza.

De laatste jaren waren er steeds vaker perioden dat zijn ziekte hem belette om vergaderingen bij te wonen. Toch had hij ook goede perioden. Zo was hij in de nazomer van 2007 enige tijd onbereikbaar. Tot we een telefoontje kregen: bleek hij met zijn vrouw en zijn caravan al een tijd op vakantie te zijn in Noord Italië. Zo'n goed moment had hij ook tijdens ons laatste jaarlijkse uitje met de cliëntenraad, naar Antwerpen. Hij was vrolijk, voelde zich senang tussen de mensen, en had al plannen: voor een nieuwjaarsreceptie voor alle raadsleden, met hun partner. Dat was nog nooit gedaan, en dat leek hem wel wat.

Het is er niet van gekomen, het ging slechter met hem, hij moest verstek laten gaan op vergaderingen, en op maandag 24 november had hij er genoeg van.

Mijn leven is een stuk rijker omdat ik hem gekend heb, en een stukje armer nu hij er niet meer is.

Ernest Smit

SEE YOU @ SIU!

Pa Meijers eigen klantensociëteit

See you at SIU hoor je tegenwoordig in de regio Rijnmond roepen. Elke eerste zaterdag van de maand zien de leden van de sociëteit SIU elkaar op het dagactiviteitencentrum Bijna Alles (Baan 52) in Rotterdam voor een bijeenkomst met enig niveau.

Want het platte pijltjes gooien en macramé maken zint de bollebozen van deze sociëteit niet: er moet op enig niveau gelachen, gelezen, geschilderd, gefotografeerd, gecommuniceerd en cultureel gerecreëerd worden. De leden zien elkaar tijdens gratis lunchconcerten op de woensdagen in de Doelen en constateren dat Ludwig van er heel wat van kon toen hij met blijdschap zijn symfonieën vol allegro's componeerde. Verder vormen zij een boekenclub die leeservaringen uitwisselt en ook kleinere leeskringen wil gaan vormen om met enkele mensen een boek te gaan lezen en hier op de maandelijkse bijeenkomsten aan de

andere sociëteitsleden over te vertellen.

Ook ons onvolprezen magazine Denkraam is zeer geïnteresseerd in de ontwikkelingen van de SIU voor boekrecensies, publicaties van dichtbundels en ervaringsverhalen. SIU heeft een aantal werkgroepen opgezet om de verschillende activiteiten te coördineren en een daarvan houdt zich bezig met multimedia technieken met de mogelijkheid om te zijner tijd een SIU website op te zetten. Een SIU website kan als contactorgaan tussen de leden gaan werken en geeft de mogelijkheid tot een geïmproviseerde bijeenkomst. Bijvoorbeeld als een

lid een interessant evenement onder de aandacht van de sociëteitsleden wil brengen.

Voorlopig heeft de sociëteit nog maar een beperkt aantal leden om dit alles goed te laten verlopen. Als de nieuwheid er weer af is mogen we rekenen op zo'n 10% deelnemers aan de activiteiten, want iedereen heeft een drukke agenda tegenwoordig en er valt veel te doen. Er zijn nu zo'n 30 leden, dus als ieder lid er nog twee bij weet te brengen hebben we een ledental dat garant staat voor een tental bezoekers per bijeenkomst. Wordt dus lid van de sociëteit en kom naar bijeenkomsten bij Bijna Alles. Heb je ook een interessant boek gelezen, neem het mee en vertel erover want de SIU is here to stay.

See you at SIU!

Jan Bijl

Fotografie: Piet Paaltjes



zin en onzin

In de vorige Denkraam kon niet alles in de Zin en Onzin geplaatst worden. Bas legde het destijds uit dat de drukker had aangegeven dat er ruimtegebrek was. Wat wel toevallig was is datgene wat niet geplaatst kon worden toevallig over Bas ging. Nu we weer met een blanco blad beginnen, alsnog de bijdrage voor Zin en Onzin. Sorry Bas, je ontkomt er niet aan!

Verwarring met de telefooncentrale

Na een bezoekje van het servicebedrijf, die de namen aan de doorkiesnummers kwam toevoegen in de telefooncentrale, kwam Walter naar José met de vraag of hij even naar buiten mocht bellen. Natuurlijk Walter, dat mag. Walter probeert naar buiten te bellen en zegt tegen José dat dat niet lukt. Na het zelf ook geprobeerd te hebben komt José tot de conclusie dat het inderdaad niet gaat. Ze belt via de binnenlijn Marja op om het haar te vertellen en Marja vraagt haar het nummer van het servicebedrijf op te zoeken. José had het nummer gevonden en Marja zegt haar: "Bel ze maar even." Uhhh... Marja... en waarvoor moesten we ook alweer bellen?

Naderhand kregen we ook de melding dat er van buiten niet meer naar binnen gebeld kon worden, dus haalden we onze TECHNEUT Bas er bij. "Bas? Ze kunnen ook niet van buiten naar binnen bellen, probeer jij eens of je hierheen kunt bellen". Bas probeert het eerst met de binnentelefoon via een buitenlijn. Ja dat lukt Bas, maar nu van buiten naar binnen. Dus Bas pakt zijn mobiel en belt. "Ja", zegt Bas, "hij gaat over, maar hier bij het Basisberaad niet". "Nee, hij gaat hier inderdaad niet over" zeggen José en Marja tegen elkaar. Waarna ze Bas aan de telefoon horen zeggen: "Ohw, sorry, dan ben ik verkeerd verbonden". Bravo Bas! Als je het verkeerde nummer belt gaat hij inderdaad hier niet over.

Joyce en Irlinda: naar eigen zeggen een "twee-eiige eenling."

En wat roept Irlinda op bij één van de redactieleden? "Heb jij een hostie tussen de benen?" Achteraf zegt het redactielid zich te hebben versproken: "ik bedoelde een tosti tussen de benen."

En hoe ziet Raymond zich zelf? "Soms ben ik nuttig." De redactie moet hier overigens nog over nadenken.

Hoe nuttig is Loyce eigenlijk? "Heb ik net dat artikel ingetypt, en druk ik op afsluiten. Vervolgens vroeg de computer of ik het artikel wilde opslaan, heb ik op 'nee' geklikt." Goed zo Loyce, je kunt weer opnieuw beginnen.

Uit de mail: "Wij, Arie, Ton, Jaap en ik, hebben een bijeenkomst met een 1-tal cliënten."

De telefoon oplader van Jan ligt nog bij de redactie. "Vandaar dat we hem niet kunnen bereiken," zo is de nuchtere reactie.

Over bereikbaarheid gesproken. "Heeft iemand nog iets van Rabia gehoord?" aldus onze hoofdredacteur op een bijeenkomst. "Ja!" antwoordt onze lieflijke secretaresse José, "ze heeft gisteren nog voor je gebeld, Teus! Je zou haar nog terugbellen!"

Moet Denkraam bezuinigen? Dat zou je wel denken als je Teus hoort: "ik ben de sleutels van de kas kwijt." Kan er in ieder geval niets worden uitgegeven!

Nogmaals, moet Denkraam bezuinigen? In december een oudejaarsborrel georganiseerd, in januari wordt dit dunnetjes overgedaan met een Nieuwjaarsborrel. "Ik heb het lekker goedkoper gedaan", aldus Teus, die de inkopen voor de

Nieuwjaarsborrel gedaan heeft. Bij nader inzien was hij 9 cent goedkoper uit dan de oudejaarsborrel.

Normaal gesproken doen we in deze rubriek niet aan 'Wist u dat', maar deze wilden we u niet onthouden: wist u dat Dilva twee voeten heeft? Tenminste, dat benadrukt ze in de rookruimte. Gelukkig maar Dilva, we zijn oprecht blij dat je twee voeten hebt.

Karen natuurlijk hard lachen om de verspreking van haar collega Dilva, maar zelf ontkomt ze ook niet aan deze rubriek. "Wie is die man die daar langs loopt?" vraagt ze zachtjes aan Rob. Iedereen verbaasd natuurlijk. "Dat is nou Bas", zo luidt het simpele antwoord. Goed gedaan Karen, leer je collega's kennen! Een agenda is erg handig voor het maken van afspraken. Voor onze collega Barry ligt dat echter anders. In een mail laat hij weten dat hij toch niet kan komen: "Woensdagmiddag cursus en donderdag 14.00 uur verslavingspanel. Ben nog niet goed wakker en keek op 21 en 22 augustus verleden jaar." Goed zo Barry, heb je eigenlijk al een agenda voor 2009?

"Daar hoeft ik niet lang over na te denken, ik doe gewoon mee," aldus Petra op de redactievergadering. Toch bedenkt ze zich na twee seconden: "wat heb ik nu eigenlijk toegezegd?"

"Is er hier een telefoonboek?" vraagt Irlinda. "Dat kan nog wel eens een probleem zijn," antwoordt Bas, "we hebben wel een telefoonboek, maar die ondersteunt nu de beamer."

Martin geeft een andere draai aan de redactiewerkzaamheden: "de redactie kan gewijzigd of geweigerd worden door de copij." Gelukkig doet deze rubriek haar bijdrage hieraan.



“Ik moest van mijn stagebegeleidster vragen of je komt roken,” aldus Maaïke, lief-tallige stagiaire van Marrig, tegen Bas.

“Ik was er eigenlijk al, maar ik ben er nog niet.” Ehhh, wat bedoel je hiermee, Wil-lem? Zelfs een blanco printje is nog duidelijker.

Teus, onze computerexpert. “Waar komen de printjes uit als ik wil afdrukken?” vraagt een van de bezoekers van GGzPla-za. “Gewoon, uit de printer” aldus Teus. Verstand van geloof heeft ie ook: “De Paus is niet Joods.”

Onze lief-tallige secretaresse José, niet weg te slaan uit deze rubriek. Nu is het op een beleidsdag met alle medewerkers. Er wordt gevraagd aan alle medewerkers om een kaartje te kiezen om te omschrijven wat ze van de beleidsdag vinden. Uiteraard kiest onze lief-tallige secretaresse voor het kaartje ‘waardevol’. Maar hoe omschrijft ze het in een mondelinge toelichting: “Ik vind het waardeloos.” Achteraf verklaarde ze: “ik moest ergens anders aan denken.”

“Waarom moeten er altijd namen genoemd worden in de Zin en Onzin?” zo werd verzocht in de redactieruimte. Daarom bijgaand een aantal versprekingen en woordgrappen, met als vraag: welke uit-spraak is van een van onze redactieleden?
“De inaugarisatie van Obama”
“Morgen heb ik nog canontact met Mar-rig.”
“Tandemail” of “Tand e-mail”?
“Het moet wel gelinieerd worden.” Wel-licht is gelieerd het juiste woord?
“Er komt iemand langs om te luisteren of het ruikt.”

‘Een van onze redactieleden’ (goh, toeval-lig eerder gelezen in deze rubriek?) heeft zeer ijverig geprobeerd zijn naam uit de Zin en Onzin te houden. Sorry Xander, niet gelukt!

Gedreven door drift

Gedreven door drift
drijf ik tot wanhoop,
de rest en mezelf,
tot alleen mezelf rest?
Nee, deze keer niet.
Gedreven door passie,
is het licht wat ik zie,
bij jou en bij mij,
zij aan zij.
Gedreven door hoop,
drijf ik op driften,
Vertrouw je mij?
Aan je zij.

Raymond

[gedicht]



[verslag]

Michiel en de Burgemeester van Valkenburg

“Hé, cowboy Henk, waar is je stalen ros?” vraagt Michiel aan mij, zoals altijd als hij me ziet. We gaan naar Limburg, waar we al een tijdje bezig zijn om de cliënten te helpen onafhankelijk te worden. Mijn stalen ros heb ik even niet bij me, we gaan met de trein. De stemming zit er al goed in met de volgende kwinkslag op rijm, waar Michiel in grossiert: “Arie rijdt een Ferrari!”

Miny en Ernest sluiten aan, de timing is ruim genomen, je weet het maar nooit met de Spoorwegen en we moeten helemaal naar Valkenburg. Als eerste gaan we naar de Albert Heijn to Go (Teus, zal je niet vergeten wat extra voetbalplaatjes te regelen voor deze reclame?). Dat doen we namelijk altijd als we naar Limburg gaan. De reis duurt bijna drie uur en dan wil je wel eens dorstig en hongerig worden.

We zijn al vaker geweest, zoals jullie eer-

der hebben kunnen lezen. We hebben een paar keer een Plenaire Vergadering georganiseerd, op verschillende plekken in Zuid Limburg. Ik denk dat we, als vertegenwoordigers van de vrije cliënten in de Rijnmond, al wat barstjes hebben veroorzaakt in het ordelijke en gezagsgetrouwe Limburg. Alleen al door gewoon iedereen uit te nodigen, ook de mensen die ruzie hebben met elkaar en in het openbaar onderwerpen aan de orde te stellen die eigenlijk taboe zijn, zo dicht bij België. In gedachten zeg ik altijd Lim-

babwe als het over Limburg gaat, omdat Limburg ook zo autoritair wordt geregeld, zeker de cliënten.

Als we Eindhoven voorbij zijn heb ik al vele rijmpjes gehoord van Michiel, hij is een echte woordkunstenaar. Maar ook Miny weet van wanten. Ik raak helemaal op de hoogte van de typische karaktermerken van een aantal vroegere directeuren van het Basisberaad, de psychiatrie van vroeger en de werkwijze van Geert de Booy, haar eerste SPV-er, die nu Directeur is van Vijverdal Maastricht. Geert probeert de psychiatrie in Limburg te verbeteren, samen met Detlev Petry, een oude psychiater, met het hart op de goede plaats. Vijverdal is een goed voorbeeld van hoe de hoge heren veel te lang hun gang hebben kunnen gaan en de zaak bijna naar de sodemieter hebben geholpen. Gelukkig zijn ze naar huis gestuurd en een paar jonge managers, waaronder Geert, hebben de zaak over-

genomen. Zo is het idee ontstaan om net als in Rotterdam, waar Geert ooit gewerkt heeft, ook een Basisberaad op te richten in Limburg.

Ik puf even uit ter hoogte van Weert, naast Ernest, die als altijd lekker rustig en wijs is.

We gaan naar een informatiebijeenkomst met daarna een feest van het Huis van de Zorg, een cliëntenorganisatie zonder cliënten, zoals de Provinciale Overheid en de Limburgse Kerkvoogden het graag willen. Wel over de mensen praten maar liever niet met ze, en ze in dienst nemen moet je al helemaal niet doen, zoals het vroeger was. Het was toeval, maar we hadden onze Limburgse plenaire op dezelfde datum als deze bijeenkomst gepland. Toen ik dat hoorde, vroeg ik of wij ook op die bijeenkomst mochten komen. Nou dat mocht. Het leek mij beter om eens ergens aan mee te doen, in plaats van het zelf te organiseren. En het leek mij een goed gebaar naar deze machtige club in Limburg, dat ik heus niet alleen kom om amok te maken, maar ook fijn onopvallend mee kan doen.

Als extra bonus neem ik dan vrije cliënten van het gestaalde kader mee en krijgen ze ook nog gratis foto's en een verhaal in Denkraam op de koop toe.

De bijeenkomst was in een mooi hotel in Valkenburg. Ik was wel een tikkeltje bezorgd of ze wel zo'n mooie locatie konden betalen. Maar die bezorgdheid verdween als sneeuw voor de zon bij het zien van een flink aantal vlaaien en de ontvangst van een flink aantal consumptiebonnen voor Limburgs bier. Weg met de zorgen: Feesten!

Maar het was nog niet zover, eerst de serieuze zaken:

Er was een mevrouw van de gemeente die uitlegde dat het grote pech was dat de cliënten weer minder geld en zorg kregen in het kader van de WMO, maar ja, helaas dat was voor ons geen nieuws. Daarna kwam een vlamvend betoog van een echte belangenbehartiger: Jo

Faasen. Je kon zien dat hij echt betrokken was, wist waar hij het over had en hij riep, als een echte belangenbehartiger, de mensen op om hier geen genoe-gen mee te nemen en desnoods op te trekken naar Den Haag. Ik ging d'r weer helemaal rechtop van zitten en vergat voor even mijn dorst.

Wij hadden met ons viertjes inmiddels wel in de gaten wie de baas was daar. Achter in de zaal stonden de belangrijke mensen. Je kon vooral merken dat ze belangrijk waren uit het feit dat zij gewoon door het vlamvend betoog van Jo heen aan het praten waren. Zij had-



den natuurlijk ook geen last van die WMO, met weinig geld. Aan het overige publiek was het ook niet helemaal besteed. Die zaten, net als ik, te wachten totdat de tap open ging en de Space Cowboys gingen spelen. Niet zo'n lekker publiek, als ik eerlijk mag zijn, rauw volk, de meesten, niet aardig voor elkaar en niet aardig voor de sprekers. Daar zal het veelvuldige gebruik van cocaïne of zoiets op de plee van het sjieke hotel wel een rol in gespeeld hebben. Als mensen dat willen doen moeten ze het zelf weten hoor, maar om dat nou zo vlak voor mijn ogen op de pleerand te doen. Hadden die belangrijke mensen achter in de zaal daar maar op gelet. Vooral het

oudere wat meer kwetsbare deel van het publiek voelt zich daar echt niet gezellig bij. Maar klap op de vuurpijl was nog wel dat een man met een snor, die zich niet voorstelde, waarvan ik denk dat het de burgemeester was, Michiel ging uitschelden omdat hij foto's aan het maken was. Die man had duidelijk geen ervaring met de doelgroep en was zeker voor een burgemeester nogal beperkt in zijn sociale vaardigheden. "Wat denk je wel," zei die, "dat jullie de boel hier zomaar kunnen overnemen?!" terwijl we juist gewoon mee wilden doen deze keer en voor hun helemaal naar Limbabwe waren gekomen en aandacht besteden

aan hun feest in ons gerenommeerd magazine.

Michiel liet zien wat een professional hij was: Hij pakte zijn kaartje en zei: "Ik ben gevraagd om hier foto's te komen nemen voor het magazine Denkraam. Als u wilt kunt u mijn hoofdredacteur bellen om dit te bevestigen." De burgermeester was uit het veld geslagen en droop af. Ik denk dat hij Teus niet gebeld heeft, maar ik gok d'r op dat hij dat alsnog zal doen, als hij dit stukje leest. De Space Cowboys waren overigens geweldig, zoals altijd.

Jaap Meeuwssen

Fotografie: Michiel van Gog

Interviews depressie

Graag kom ik in contact met mensen die één of meerdere depressies hebben meegemaakt. In 2009 wil ik een boek schrijven over het herstellen van een depressie, wat wel voor jou heeft gewerkt en wat niet. Ook wil ik in het boek aandacht vragen voor eigen oplossingen van mensen met een depressie.

Het doel is om weer andere mensen met een depressie te informeren over mogelijkheid van herstel van de depressie en om wellicht nuttige tips en informatie te geven die herstelbevorderend kunnen werken.

Het interview is persoonlijk en daarnaast zijn er ook enkele groepsinterviews (panels). Voor je inzet ontvang je per bijeenkomst/interview een cadeaubon van tien euro.

Geef je op bij René Kragten van het Basisberaad Rijnmond
Email r.kragten@basisberaad.nl of neem telefonisch contact op 010 4665962

[oproep]

In gesprek met Henk Zwieters

In het laatste kwartaal van 2008 is een groot deel van het bestuur van het Basisberaad gewisseld. Zo heeft ook voormalig voorzitter Bert Euser de hamer overgedragen aan de intussen gepensioneerde wethouder Henk Zwieters.

Reden voor Denkraam om af te reizen naar Ridderkerk om kennis te maken met de nieuwe voorzitter.

Het grand café waar we afgesproken hebben is bekend terrein voor Henk Zwieters: het is gelegen naast het stadhuis waar hij tot december nog als wethouder werkte. Het personeel kent hem dan ook met naam en toenaam. "Ik heb het nog nooit zo druk gehad als ambtelos burger," antwoordt hij als hem gevraagd wordt hoe het gaat. "We hebben je nog gemist," zo grapt een van oors nog, daarmee doelend op een pandje aan de overkant dat is afgebrand, "we missen het toezien oog van onze voormalige wethouder."

"Het is de mooiste hondenbaan die je kunt hebben," zo begint Zwieters over het wethouderschap. In deze hoedanigheid kreeg hij in 2006 een uitnodiging voor het congres ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van het Basisberaad Rijnmond. Het werd zijn eerste kennismaking met het Basisberaad en het was anders dan je normaal op een congres verwacht. "Op een congres verwacht je mensen in pak, maar die waren er niet," zo licht hij toe, "ik heb ook de toespraken gehoord, en de verhalen van cliënten. Ik werd hierdoor getroffen."

Henk Zwieters heeft een gevarieerde loopbaan doorlopen. "Eerst ben ik naar de Mulo gegaan, dit was onder druk van mijn ouders. Ik heb de Mulo dan ook niet afgemaakt. Vervolgens de ambachtsschool, als bankwerker, zo kon ik lekker bezig zijn." Vervolgens heeft Zwieters de MTS luchtvaarttechniek in Den Haag doorlopen, de luchtmacht gediend, hierbij ook nog een jaar in Amerika gezeten en bij de RET gewerkt. In de avonden volgde Henk de lerarenopleiding Wis- en Natuurkunde om vervolgens leraar te

worden op een school in Vlaardingen. En in tussentijd heeft Henk ook nog de tijd gehad om een gezin op te bouwen: hij heeft intussen twee kinderen en twee kleinkinderen.

Het was dan ook pas zo'n acht jaar geleden dat Henk werd benaderd om wethouder te worden. "Eigenlijk ben ik door toeval in de politiek terecht gekomen," zo licht hij toe, "politiek moet je dan ook niet doen voor je carrière. Als je dat doet, heb je bij voorbaat al een handicap."

Wethouder was hij in Ridderkerk voor de PvdA. Zwieters komt dan ook uit een rood nest. "Mijn vader heeft 50 jaar als arbeider gewerkt bij Van Nelle." Hij laat dan ook zijn rode sjaal zien: "dit als symbool voor de solidariteit voor mensen waar het minder goed mee gaat."

"Ik ben wars van al dat academisch geleuter, ik ben een mensenmens. Ik vind dan ook dat ik voor iedereen bereikbaar moet zijn. Voorheen als wethouder, maar nu ook als voorzitter van het Basisberaad. Elk individu is belangrijk, los van rangen en standen. Dit heb ik ook benadrukt in de Nieuwjaarspeech van het Basisberaad: we doen het met elkaar."

En hoe hij eigenlijk bij het Basisberaad is gekomen? "Ongeveer een jaar geleden ben ik benaderd door Bert Euser, mijn voorganger als voorzitter. Ik kende hem uit mijn wethouterstijd, Bert is wethouder in Albrandswaard geweest. Het was voor mij tijd om met pensioen te gaan als wethouder, maar ik wilde nog wel wat doen voor de 'zwakkere' groepen. Ik vind dan ook dat de sterkste schouders de lasten moeten dragen, bovendien wilde ik wat terug doen voor de maatschappij. Dat doe ik nu als vrijwilligers-



[interview]

werk bij het Basisberaad, welke ik twee jaar daarvoor had leren kennen.”

“Het is voor mensen uit de doelgroep belangrijk dat er een veilig huis is. Ik zie de doelgroepen van het Basisberaad als mensen met wie het even mis is gegaan. Vandaar dat het belangrijk is dat er een organisatie als het Basisberaad is. En vanuit mijn achtergrond uit het rode nest ben ik solidaire met mensen waar het even minder mee gaat.” De wereld van de GGz (geestelijke gezondheidszorg) is niet geheel onbekend bij Henk Zwiers. “Ik heb eerder in de Raad van Toezicht geze-

ten van GGz Europoort. Daar heb ik Fred de Zoete leren kennen, destijds voorzitter van de cliëntenraad van GGz Europoort. Het is dan ook leuk om hem nu weer tegen te komen als bestuurslid van het Basisberaad. Ook in mijn tijd als leraar had ik contact met het Riagg. Nu lijken leraren haast ‘lesboeren’. Naast leraar was ik ook leerlingbegeleider. En wat een verhalen je soms hoort van leerlingen, ik heb veel problemen gezien. En soms maakten we dan gebruik van het Riagg. Ik vond het dan ook belangrijk om de relatie met leerlingen te onderhouden. Je moet leerlingen serieus nemen.

Bij een leerling ben ik later nog getuige geweest bij het huwelijk.”

“Er is een geheel nieuw bestuur bij het Basisberaad. Stef van Veen, de laatste overgeblevene van het oude bestuur, heeft helaas afscheid moeten nemen vanwege gezondheidsredenen. Als nieuw bestuur heb je wel een frisse blik op het Basisberaad. We willen als bestuur een klankbord zijn voor de directeur, Jaap Meeuwssen. Als bestuur blijven we op afstand, de uitvoering wordt gedaan door directie en medewerkers. Enerzijds zijn we onzichtbaar, de mensen zullen er weinig van merken. Het bestuur ziet toe op de centen, directie,

Gruis

Stil ben ik ervan, en dan
Wat anders kan ik zijn dan stil?

Iemand is vervangen door
De geurende dood
Die twee ogen heeft
Twee ogen, twee oren
Verwoven in een lichtweb
In een vorm
In een toestand van geloven

Een vriend van ijzer met
Namen die nog klinken
In mijn bloed, die verdrinken in
Een toevloed van vriendelijkheid
En nog nakolken

Hoe voelt het als de vriend,
De namen, pijn doen?
In kloppende vingertoppen,
In winnende vrieskou
Waar vorst in jonge spruiten
Huist?

As verstuiven over een veld
Vergeet-mij-nietjes
Niet hier zijn in een zwart
Vlak zonder vrienden
Stenen en gruis en het verlangen
Naar een warme hand
Aan mijn wang

Stil ben ik ervan, en dan
Wat anders kan ik
zijn dan stil?

Irmlinda de Vries

[gedicht]

het lange termijn beleid enzovoorts. Een goede samenwerking met de directie is dan ook belangrijk, ik vind Jaap ook een bijzondere man.”

“Eigenlijk ken ik de dagelijkse praktijk van het Basisberaad nog niet goed. Ik ken wel een aantal dingen, zoals Denkraam bijvoorbeeld. Het is een mooi blad, vol met verhalen van mensen, maar soms vind ik wel dat er lange verhalen in staan. Er zouden wel wat meer foto's in kunnen. Eigenlijk zou ik wel eens langs willen komen, om de sfeer te proeven en te kijken wat de mensen doen.” Henk Zwierts neemt zowat het interview over als hij vraagt wat de interviewers doen bij Denkraam en het Basisberaad. Als hij hoort dat we ‘wel verstand van PC's hebben’, krijgen we direct een uitnodiging om even thuis bij hem langs te komen. “Als je daar tijd voor hebt, tenminste. Eigenlijk weet ik niet in hoeverre het vorige bestuur over de vloer van het Basisberaad kwam.”

En de toekomst? “Voor het Basisberaad willen we met het bestuur blijven zorgen voor een goede financiële basis. Het Basisberaad is een van

de grootste en sterkste (regionale) cliëntenorganisaties in Nederland. Eigenlijk zouden we het Basisberaad bekender moeten maken bij de gemeenten in Rijnmond. In Ridderkerk zou ik dat kunnen doen. Verder hoop ik als voorzitter goed te kunnen blijven samenwerken met Jaap. Enerzijds controlerend, maar anderzijds als klankbord.” En persoonlijk? “Ik leef, sinds mijn pensionering voor het eerst van mijn leven zonder agenda. Dat wil ik graag zo houden. Ik wil binnenkort een reis gaan maken. En verder wil ik een boek gaan schrijven over mijn ervaringen als leraar. Ik wil korte verhalen gaan schrijven over een aantal van de leerlingen. En ik wil me meer bezig gaan houden met computers en de achterliggende techniek.” En vervolgens stappen we in de auto om naar zijn computerproblemen te kijken.

Bas van Bellen

Fotografie: Michiel van Gog

interview]





Rotterdam, 2 februari 2009

Familie kijkt met gebonden handen toe

Uit onderzoek* blijkt dat het betrekken van familie een positief effect heeft op de hulp aan psychiatrische patiënten. Toch blijken veel professionele hulpinstanties de familie buiten te sluiten.

Op 26 januari is uit onvrede over deze situatie de Stichting Familievertrouwenspersoon (FVP) opgericht voor familie en naastbetrokkenen van patiënten in de Geestelijke Gezondheidszorg.

Initiatiefnemers zijn Juanita Slengard en Irma Mahabier. 'Voor familie is het onverteerbaar om buitengesloten te worden. Wij vinden dat hierin zo snel mogelijk verandering moet komen,' zegt Irma Mahabier. 'Een psychiatrische ziekte, en de praktische problemen die dit voor de patiënt en de omgeving met zich meebrengt, zijn zo ingrijpend dat het geen luxe is als familie en vrienden hierbij gecoacht worden', zegt Juanita Slengard (directeur en familievertrouwenspersoon van FVP).

Stichting Familievertrouwenspersoon (FVP) pleit voor het betrekken van de familie in de behandeling van patiënten met een psychiatrische aandoening. Voor meer informatie, interviews e.d. kunt u contact opnemen met Juanita Slengard: 06 16 03 64 50, juanitaslengard@cs.com.

In de meeste gevallen heeft de familie al een jarenlang traject doorlopen met de patiënt. Waarom wordt hier niet preventief op ingespeeld, vragen Slengard en Mahabier zich af. 'Familieleden worden nog vaak buitengesloten van het hulpverleningsproces. Te vaak

moet je met gebonden handen toekijken wat er over je kind wordt bepaald of juist niet. Daarnaast moeten zij te vaak zelf op zoek gaan naar hulp bij de problemen waar zij tegenaan lopen. Het kan dat de relatie met het familielid moeizaam wordt omdat inzichten en kennis over psychiatrische ziektes ontbreken. Zelfs als een patient niets van familieleden wil weten, moet de familie goed worden opgevangen. In de praktijk komt het echter zelden voor dat een psychiatrische patient geen familiecontact

heeft, integendeel: familie is vaak de laatste strohalm.'

Ervaringsdeskundigen

Juanita Slengard en Irma Mahabier zijn beiden ervaringsdeskundigen en begeleiden en coachen al jarenlang mensen in de omgeving van psychiatrische patiënten. Door hun ervaring zijn zij goed op de hoogte van de situaties waarin de familie en patiënten zich bevinden. 'Als moeder heb ik moeten knokken voor goede zorg voor mijn kind. Ik weet dat veel anderen ook in zo'n situatie verkeren. Niet alleen ouders, maar ook grootouders, broers of zussen, kinderen of vrienden moeten een zware strijd leveren als betrokkene bij iemand met een psychiatrische stoornis.'

'Als familie ken je de patiënt het beste. Het is belangrijk als je mag meedenken over de behandeling en helpen om deze in goede banen te leiden. Patiënten zelf zijn met andere zorgen bezig dan de hulpverlening kritisch te volgen. Als familie ben je regelmatig de ogen en oren van de patiënt. En uiteindelijk ben je als familie vaak de veilige plek om bij te komen van alles wat hen overkomt.'

FVP positief ontvangen

FVP is door een aantal hulpinstellingen zeer goed ontvangen. 'Zij zijn blij met ons en zien dat wij ook een rol kunnen spelen om hen scherp te houden. Het contact met familieverenigingen en de bestaande cliëntenraden is goed. We hebben benadrukt dat we dezelfde uitgangspunten hebben: we willen dat psychiatrische patiënten zo goed mogelijk worden geholpen en dat hun rechten worden gerespecteerd.'

** Promotieonderzoek M. Lenoir, UvA 2002: Nog altijd is het vooral de familie die de patient van hulp voorziet. 70% helpt de patient bij de dagelijkse levensverrichtingen, 44% bij de begeleiding naar ambulante zorg, 33% van de familieleden controleert de medicatietrouw en 37% biedt steun bij of beslist over de behandeling. Patiënten van wie de familie extra werd begeleid, verbleven tien maanden minder in psychiatrische ziekenhuizen dan patiënten die de standaardzorg zonder familiebegeleiding ontvingen.*



VERWONDERING...

En een nieuwe GGz golf?

En zo kwam ik bij Denkraam en het Basisberaad terecht. Op een cursus 'InDesign' ontmoette ik Irmlinda de Vries. Zij bracht me op het spoor van Denkraam, bij Teus van Wijk, die me weer bracht bij René Kragten van het Basisberaad. Die nu de boeken die ik aan het schrijven ben, met me meeleeft. Precies wat ik nodig had!

Daar zat ik dan. Met al mijn baggage. Met mijn universitaire opleidingen, nota bene ook psychologie in de USA, jarenlange werkervaring in binnen- en buitenland, meer dan 30 jaar vrijwilligerswerk, veel gereisd, mijn hart gevolgd. En daar zat ik dan. Ineengedoken met mijn rug tegen de centrale verwarming, niet meer in staat om de simpelste dingen te doen: de telefoon te beantwoorden, boodschappen te halen, mensen durven aan te kijken, contact te hebben met mijn vrienden of familie. Jarenlang leefde ik in een cocon, radeloos, hulpeloos, geïsoleerd van de gewone wereld. Niet begrijpend wat me overkwam en waaróm het me overkwam.

Inmiddels is het veertien jaar later. In stille verwondering dat ik eruit ben gekomen, uit het diepe trauma dat me overkwam. In verwondering waarom ik nu pas Denkraam en het Basisberaad Rijnmond leer kennen. Beide met een verschillende ontstaansgeschiedenis, maar voor iemand die voor het eerst de deur binnenloopt, zijn ze één. In verwondering ook dat ik me hier zo thuis voel. Terwijl ik nog nauwelijks iemand echt ken, geen persoonlijke verhalen heb uitgewisseld, niet precies weet wat de achtergronden zijn van de mensen die ik hier tegenkom.

Is het alleen de sfeer waardoor ik me hier zo thuis voel? Een sfeer waarin mensen van allerlei pluimage welkom zijn? Een sfeer van warmte, gemoedelijkheid, onvoorwaardelijkheid? Of is het meer dan dat?

Wat heb ik gemeen met de mensen die hier rondlopen? Ik betrap mezelf erop dat ik mezelf niet als een 'typische GGz-klant' zie, ondanks alles wat ik heb meegemaakt. Ook ben ik niet iemand die verslaafd is geraakt of dakloos. Hoewel ik heb ervaren hoe klein de stap is om dakloos te worden. Niet alleen in mijn situatie, maar ook in die van anderen die een zelfde trauma doormaakten. Hoe snel je in de schulden kunt raken, door instanties die je radeloos en gek kunnen maken. Of om naar een verslaving kunt (willen) grijpen, om soms even niet de uitzichtloosheid en wanhoop te voelen. Maar zo liep het niet, in mijn geval. Ook ben ik niet lang in therapie geweest. Heb geen medicijnen geslikt. Mijn trauma werd juist veroorzaakt door therapie. Al na een korte therapie, ik raakte getraumatiseerd door de hulpverlening zelf. Ook door de hulpverlening die me nadien zou hebben kunnen opvangen.

Ik betrap me erop dat ik me afvraag of de meeste mensen met een GGz achtergrond, al van jongs af aan psychische problemen hebben gekend? Bij mij sloeg zomaar opeens de bliksem in die de boel deed knetteren... Zou dit een vooroordeel zijn van me? Zouden ook anderen binnen Denkraam en het Basisberaad pas op latere leeftijd hiermee te maken hebben gekregen? Hadden (sommigen van) jullie ook eerst een normaal, bevredigend leven, voor de stoppen doorsloegen? >

Er zijn ook andere redenen waarom ik me thuisvoel in deze omgeving. Het feit dat men groter denkt dan de individuele verhalen op zich. Dat het er niet alleen om gaat om mensen erkenning te geven -en ondersteuning?- maar ook dat Denkraam en het Basisberaad deze ervaringen in een breder maatschappelijk kader zetten. Dat de buitenwereld van deze ervaringsdeskundigheid kan profiteren. Dat de GGz haar uitwassen kan voorkomen en haar kwaliteit erdoor kan verbeteren. Die bottum-up richting, daarbij voel ik me thuis.

Ook mijn ervaring met de crisis die me overkwam, zie ik in een ruimer kader. Het is een ervaring die voor mij niet op zich staat. Het trauma dat me overkwam - veertien jaar geleden toen de eerste bliksem bij me binnensloeg - zie ik niet als een geïsoleerd fenomeen dat alleen op mijzelf terug te voeren is. Het was er

ook niet om me psychisch labiel te maken, zoals ik het in eerste instantie ervoer. Het was er, zo ging ik later ervaren, om me 'wakker te maken'. Het hield me op een diepere niveau iets voor. Dat ik mijn arrogantie opzij mocht zetten, dat mij zoiets als een psychische crisis, niet kon overkomen. Dat ik mocht leren erkennen dat ook ik ten onder kon gaan aan wanhoop en onmacht, en niet wist om te gaan met de diepste pijn, woede en leegte. Dat al die studies en werkervaring in mijn leven me daarbij niet hielpen. Dat het ideaalplaatje dat lange tijd functioneerde in mijn leven, van verre reizen maken, grootse banen en spannende liefdes, zomaar opeens kon instorten. Dat mijn houding van anderen bestaan vanuit begrip en goede bedoelingen, zich kon gaan omzetten in begrip krijgen en meevoelen 'van binnenuit'. En dat ik mijn angst mocht kwijtraken voor

de meest heftige emoties, ook van anderen.

Ik merk op dat ik niet de enige ben en dat ik deel lijk uit te maken van een grote golf mensen die momenteel opeens in crisis zijn. Een proces dat zich al aandienende voor de kredietcrisis en met de gevolgen ervan alleen maar zal toemenen. Niet alleen onder mid-lifers, maar in alle leeftijdsgroepen, en zeker ook onder de jongeren! Niet alleen onder de 'oude' maar ook onder de nieuwe Nederlanders, de migranten, zowel in de Westerse als in de niet-Westerse wereld. Zo velen die in een ogenschijnlijk 'gewoon' bestaan, opeens een dermate dreun in het leven krijgen, dat hun gebruikelijke manier van leven, geheel onderuit wordt gehaald. Ook soms door, zo lijkt het, vrij onbetekenende voorvallen. De dood van een hond bijvoorbeeld.

Of het verlies van een baan. > p 18

[gedicht]

Hoop op zomer

Zie uit naar de zomer,
Wanneer de zon je
Verwarmt
En die over de weilanden
Beweegt,
Als de dag begint.
Hoor de vogels,
Wanneer ze
Melodieën zingen van een
Schoonheid
Waar wij stil van worden
En alleen maar kunnen zijn,
Wanneer de avond haar
Prachtige schilderijen
Schildert in de ruimte boven ons.
Zie uit, hoor uit.

Anne Zwart





Denkr



Opening Delta
Portugaal



Marja Keuken



Week van de Pshychiatrie
DAC Spijkenisse



Gedichtenmiddag



Server werkt



Gr
Ma

aam 2008



Mac Schiedam



Week van de Psssssss



Formaat Theater



Metronoom



Feestje



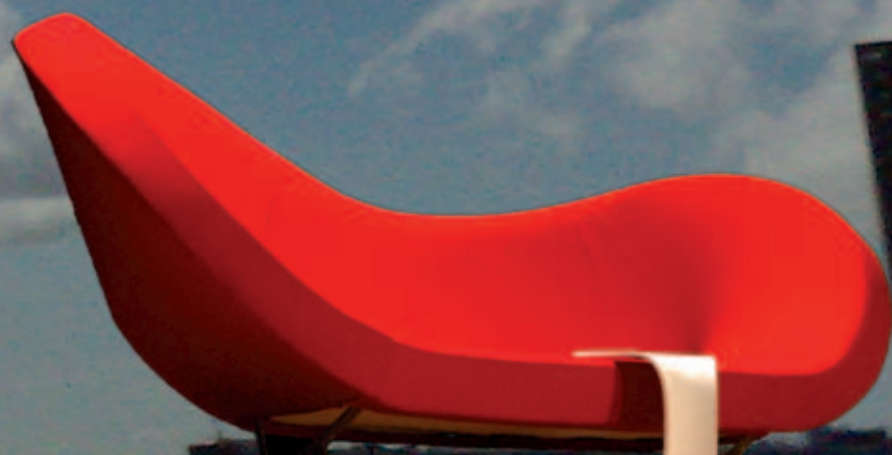
oeten uit
nastricht



Redactiestuk 2008



Vriendin van



Een echtscheiding. Situaties waarover mijn vader waarschijnlijk zijn schouders zou ophalen. Is dat nou iets waar je zo van van de kook moet raken? Zij die de oorlog overleefden hebben toch zoveel meer meegemaakt... En toch komt het momenteel opvallend veel voor. Het wijst mijns inziens op iets dat breder is dan de som van onze individuele verhalen. Het kan zelfs heel interessante perspectieven bieden...

Welgeteld één keer was ik bij een psychiater, die, in opdracht van een arbeidsdeskundige, een diagnose stelde, die echter voor mij niet de lading dekte van wat ik

meemaakte. Toch is die diagnose, op zich, goed voor me geweest. Juist het feit dat die diagnose zo ongemakkelijk voelde, zette mij aan om in mezelf te gaan onderzoeken wat nu eigenlijk de symptomen waren die ik had. En die vervolgens te vergelijken met wat de formele wetenschap erover schreef. Zo kwam ik op het spoor van verschillende definities van trauma en herkende ik mezelf in delen van definities van een Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS).

Door toeval ontmoette ik ook steeds weer andere vrouwen die eveneens in opperste verwarring waren over wat zij in de hulpverlening hadden meege-

maakt. Vanuit mijn ervaring als onderzoeker, besloot ik, in 1996, hen te interviewen en meer systematisch onderzoek te gaan doen naar hun ervaringen. Door dat onderzoek werden me veel dingen duidelijk, ook over wat mij was overkomen. Daarnaast begon ik met participatieve onderzoek naar methoden die me konden helpen uit de puinhoop van het vreselijke trauma te komen.

Langzamerhand tekende zich iets licht aan de horizon af. Zag ik dat deze crisis me ook nieuwe perspectieven kon bieden. Dat deze crisis me niet alleen tot het uiterste van lijden bracht, maar dat het mij, en anderen, ook enkele >

[gedicht]

Wegwerpkind

Misschien is het teveel gevraagd.
Ik heb er dan ook niet om gevraagd, leven
Maar nu ik er toch ben, toevallig
Wil ik mijn leven, wil ik het zelf.

Ik ben zo moe van steeds een ander zijn.
Geeft er zijn, leven, geen recht op iemand
Zijn?
Of moet moet je dat op een andere manier
Verdiene?

Maar wie geeft anderen
Dan recht op mijn leven?
Waarom moet ik zijn wie ze hebben willen?
Steeds een ander?

Is dat omdat ik het allemaal niet begrijp?
Omdat ze me niet hebben willen?
Omdat er teveel geheimen zijn in mijn hoofd?
Ik begrijp het niet.

Mijn hoofd is een open boek
Waar ieder in kan lezen en schrijven.
Ik wil een slot op dat boek
En ik alleen de sleutel.

Marlieke de Jonge



[expositie]

fundamentele zaken kan leren. Dat het mij, en anderen, uiteindelijk ook veel kan leren en ons leven kan verrijken.

Wat de crisis mij heeft geleerd is onder andere een herijking van mijn identiteit en van wat identiteit in algemene zin is. Degene die ik dacht te zijn, de identiteit waaraan ik me vasthield, bleek op drijfzand te zijn gebouwd. Ik heb er jarenlang in vastgezeten, in totale radeloosheid en paniek van niet meer weten wie ik was en geen enkel houvast meer te hebben. Jaren van diepe vertwijfeling en worsteling. Met slechts af en toe een sprankje hoop, een sprankje licht. Verwonderd dat er toch zomaar opeens wat verlichting kon zijn.

Langzamerhand ging ik leren óm te gaan met die grootste onzekerheid. Waren er meer momenten van verlichting, van rust. Van inzicht ook, en het perspectief dat dit proces me zou kunnen leren omgaan met de leegte, de emoties, de vertwijfeling. Langzaam ook werd ik me meer bewust van die delen in me, die onder en achter al die pijn tevoorschijn kwamen: de acceptatie van hoe het is, de vredige stilte, de innerlijke kracht die me er steeds weer doorheen hielp, het bewustzijn, inzicht en troost. Steeds meer ook leerde ik die herkennen en hanteren als ik het nodig had. Waardoor de crisis steeds minder een crisis werd, maar uiteindelijk een uitdagend en interessant leerproces. Opmerkelijk was, hoe ik steeds weer op een bepaald spoor kwam dat me verder hielp. En zo kwam ik eind 2008 ook bij Denkraam en het Basisberaad terecht. Op zoek naar iemand die de boeken die ik schreef, eens wilde doornemen. En dan René Kragten vinden die dat inderdaad wilde doen. Precies wat ik nodig had!

Het feit dat zoveel, en steeds meer, mensen in crisis raken, kan ons maatschappelijk gezien, grote zorgen baren. Ook internationaal zien we dat individuele stress, hoogoplopende emoties en maatschappelijke conflicten een grote rol spelen. Kennelijk is dat wat we aan conflict-beheersing op poten hebben gezet na de tweede wereldoorlog, niet afdoende. >

Expositie van Zoë Cochia en Irmlinda de Vries in Galerie Outside Out

Vanaf vrijdag 20 maart 2009 zullen kunstwerken van Zoë Cochia en Irmlinda de Vries te zien zijn in galerie Outside Out, gevestigd aan de Oudedijk 61 te Rotterdam. De expositie duurt tot 20 mei 2009.

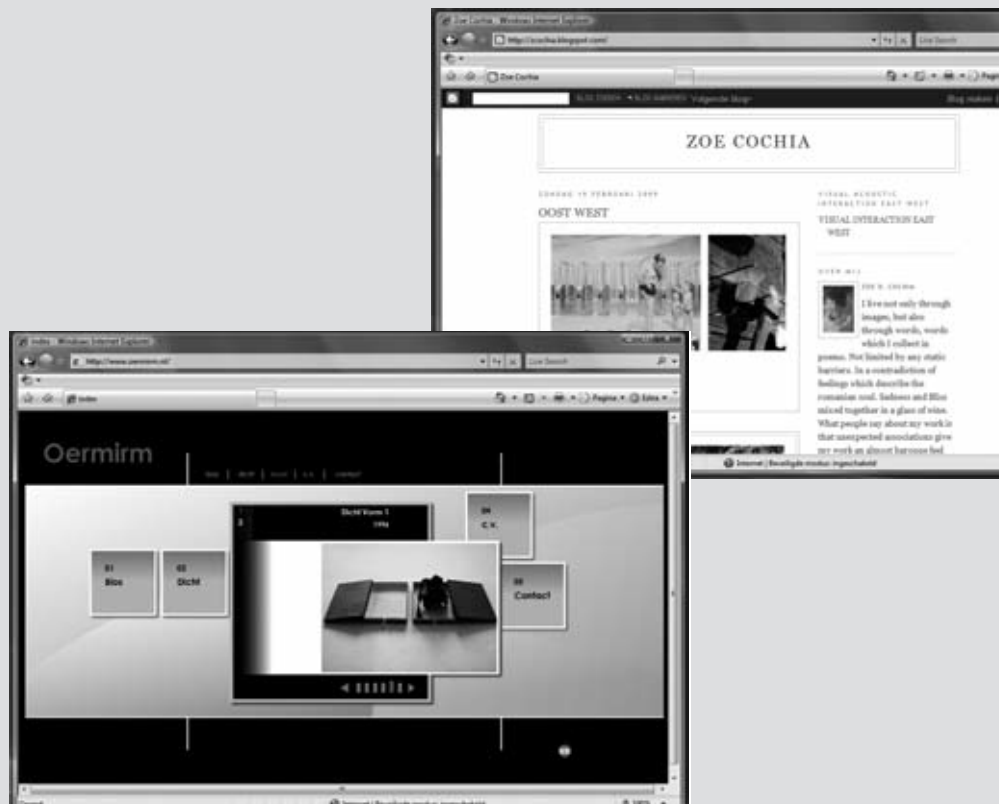
Zoë Cochia is een Nederlands - Roemeens kunstenaar en docente beeldende kunst, geboren in Boekarest, 1962. Een vrije rebelse geest die experimenteert met fotografie, schilderkunst, film en poëzie. Onverwachte associaties geven haar werk een bijna barok accent waar de pijn van verlies doorheen trekt. Zij bedient zich van een krachtige vormtaal waarin details soms door hun aarzeling een poëtisch moment oproepen. Een overzicht van haar werk is te zien op de website:

<http://zochia.blogspot.com/>

Irmlinda de Vries is van Nederlands -Indische afkomst en geboren in 1969 te Vlissingen, studeerde in 1995 af aan de Willem de Kooning academie te Rotterdam en deed een jaaropleiding digitaal vormgeven bij Opatel. Haar eerste dichtbundel: "Het lied van de Wachters van Moeder Aarde", kwam vorig jaar september uit. Met haar kunstwerken, d.w.z. haar dozenprojecten, laat zij zien dat ze balanceert op de grens van twee dimensionaal naar drie dimensionaal, van autonome kunst naar vormgeving en van visueel naar tekstueel. Inhoudelijk zoekt zij het procesmatige in het mysterie dat "leven" heet. Het industriële en het mystieke kruisen elkaar op de eerder aangegeven grensvlakken.

Een aantal werken van haar zijn te zien op de website:

<http://www.oermirm.nl>



Het is verleidelijk een parallel te trekken. Stel eens dat velen met mij, leren om door de grootste onzekerheid en emoties heen te gaan en te ontdekken dat er achter de wanhoop, haat, woede en onmacht, positieve delen in ons aanwezig zijn, zoals innerlijke rust, innerlijke kracht en inzicht. Dat we die delen in ons meer zouden kunnen aanspreken. Juist, in de moeilijkste omstandigheden, juist in, en door, een crisis.

Als ik dit proces zelf niet had meegeemaakt, zou ik dit afdoen als naïef idealisme. Maar ik heb het zelf meegemaakt, dit proces heeft zich in mij voltrokken. Een crisis kan ons helpen, nieuwe manieren te leren van omgaan met onszelf en met de wereld. Nieuwe antwoorden op identiteit. De conflicten in de wereld snakken naar deze nieuwe perspectieven. En er zijn inmiddels voldoende methoden, technieken en inzichten hiertoe voorhanden. Eén ervan is een methode waarover ik nu het boek schrijf dat René Kragten nu met me meeleeft.

Onlangs viel me een stuk op in de Volkskrant, over een mogelijk tekort aan psychiaters in de nabije toekomst. Ook wetenschappelijk komen er onderzoeken die wijzen op steeds meer mensen in crisis. Of deze 'golf van mensen in crisis' echter naar de GGz zullen komen, is nog maar de vraag. Bij veel mensen in crisis die ik tegenkom, is die gang niet zo vanzelfsprekend. Bij sommigen is de drempel naar de hulpverlening te groot, bij anderen het wantrouwen naar hulpverleners te groot, en weer anderen kiezen sowieso liever voor andere wegen. Voor alternatieve, of complementaire, paden, net als ik. Waarbij zij hun heling meer zelf in de hand hebben. Waarbij er meer keuze is: naast individuele therapie, ook groepswork, bewustzijns- en/of zelfhulpmethoden (alleen of samen met anderen) die meer gelijkwaardig zijn. Het kan een verschuiving teweeg brengen. Problemen die binnen de GGz gesigneerd kunnen worden, van afhankelijkheid van een therapeut, tegenover-

dracht, paternalisme en stigmatisering, kunnen ook in alternatieve/complementaire methoden plaatsvinden, maar bieden ook meer mogelijkheden hiervoor gevrijwaard te worden. Een verschuiving, tenzij de GGz meegaat in deze richting... en de methoden die zij hanteert, ook ter discussie stelt.

Als we het in de bredere context zien die ik hier schets, dan hoeft de grote golf mensen in crisis, dus niet noodzakelijkerwijs te wijzen op een zeer zorgelijke tendens. Dan kan het zelfs wijzen op het tegendeel: op een nieuwe tijdsgeest. Een tijdsgeest waarin steeds meer mensen de verantwoordelijkheid voor hun geestelijk welzijn in de hand nemen. Waarin mensen ervaren dat ze door de diepste dalen kunnen heenkomen en dat we kennelijk kwaliteiten in ons hebben die ons daardoor heen helpen. Kwaliteiten die we zelf kunnen ontdekken, uitdiepen en kunnen leren hanteren. Dan is het mogelijk te zien dat we van >

Kinderboerderij “De Dierenhof” zoekt vrijwilligers

“De Dierenhof” is een kinderboerderij gevestigd in het wijkpark “Oude Westen” te Rotterdam. Er wonen 15 dieren, waaronder geiten, kippen, cavia's, schapen, een konijn en een kat. Het park ligt midden in de stad nabij de Westkruiskade. Omdat de dieren iedere dag verzorging nodig hebben (dus ook in de weekenden) zijn wij op zoek naar nieuwe enthousiaste en diervriendelijke vrijwilligers om ons team te versterken, met name voor de weekenden.

Als je interesse hebt en je denkt dat dit wel wat voor je is, kun je contact opnemen met:

Aktiegroep Oude Westen
Contactpersoon: Natelie Dupon
Telefoonnummer: 010 4361700

We horen graag van je!

[oproep]



Tussen pillen en praten..... - over nieuwe ontwikkelingen in de psychiatrie.

Donderdag 12 maart 2009

Plaats: Centrum DOJJ Rotterdam, Antony Duyklaan 5-7,
3051 HA Rotterdam

Tijd: 13.00 tot 17.00 uur

Organisatie: werkgroep Integrale Psychiatrie Rijnmond

Voor cliënten, betrokkenen, hulpverleners en belangstellenden

Opgeven bij Basisberaad Rijnmond, bij voorkeur via email
secretariaat@basisberaad.nl of: telefoon 010 466 59 62

Toegang gratis

De werkgroep Integrale Psychiatrie van het Basisberaad Rijnmond organiseert op donderdagmiddag 12 maart 2009 de publieksmiddag Tussen Pillen en Praten. Het gaat tijdens deze middag over nieuwe ontwikkelingen in de psychiatrie. De werkgroep Integrale Psychiatrie houdt zich bezig met alternatieve en aanvullende benaderingen in de psychiatrie in de regio Rijnmond.

Tijdens deze middag is er een presentatie over:
Neurolinguïstisch Programmeren (NLP). NLP is erop gericht de interne communicatie en de externe communicatie te verbeteren. Een van de basisgedachten is dat iemands lichaamshouding de geest beïnvloedt en vice versa.
Transcraniale Magnetische Stimulatie. TMS is herhaalde magnetische hersenstimulatie. Deze behandeling wordt vooral ingezet bij de behandeling van depressie.

Na de pauze is er een spreker van de stichting Skepsis, een kritische noot in het geheel. Hierbij gaat het om de gevaren van het in zee gaan met een willekeurige 'genezer'. Aan het einde van de middag is er gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan over het onderwerp: integrale psychiatrie. Het complete programma van de bijeenkomst zal nog met een flyer en via de email bekend worden gemaakt. De bijeenkomst wordt afgesloten met een gezellig samenzijn, iets te eten en te drinken, dus alle redenen om DOJJ te bezoeken die (mid)dag!



een crisis veel wijzer kunnen worden. Zowel individueel als maatschappij. Dit perspectief is reeds zichtbaar in de praktijk. Ik heb het zelf meegemaakt, en zie het gebeuren, in mijn directe omgeving en in de cursussen die ik hierin geef, in de groepen met wie ik deze inzichten en ervaringen nu zo'n twaalf jaar uitwissel.

Ik ben er anders uitgekomen, uit de crisis, dan ik erin ging. Het was een schoonmaakproces. Het is niet dat ik sta

te juichen dat ik een crisis heb gehad. Het heeft me vele jaren, heel veel, gekost. Maar ook veel opgeleverd. Ik ben me bewust geworden van kwaliteiten waarvan ik niet eens vermoedde dat ik die in me had. Al valt er nog regelmatig van alles te leren en kan ik ook zeker nog mijn kwetsbare momenten hebben. Maar ze halen me niet meer onderuit. Ik begrijp dat het thema van de Week van de Psychiatrie van dit jaar is: 'Een ervaring rijker'. Dat sluit helemaal aan bij

wat ik heb ervaren. Weer een verklaring waarom ik me hier zo thuis voel! Eén ervaring rijker was het echter niet... Het waren jaren van véle, véle, diepgaande, ervaringen rijker. Ervaringen die mijn hele leven in eerste instantie totaal op zijn kop zetten. Maar ze hebben, uiteindelijk, inderdaad, mijn leven op onnoemelijk veel wijzen verrijkt.

Sylvia I. Saakes



verslag

Feestelijke opening Op Weg

Op 11 februari 2009 werd in Spangen het nieuwe onderkomen van Op Weg op feestelijke wijze geopend.

Op Weg is ontstaan vanuit het weghoophuis psychiatrie. (nu Stichting Corridor) In 1988 werd Stichting Op Weg een zelfstandige stichting en was de eerste stichting, in het Rotterdamse, die zich bezighield met ambulante woonondersteuning voor mensen met een psychiatrische problematiek. De visie kwam voort uit de antipsychiatrie, destijds noemde men dat democratische psychiatrie, tegenwoordig noemt men het rehabilitatie. De nadruk moest niet liggen op het zieke deel van de mens, maar op het gezonde deel. De mensen moesten in de gelegenheid worden gesteld om zelfstandig, in een woning met een eigen huurcontract, te wonen en begeleiding te krijgen bij de dingen waarvan zij vonden

dat daar hulp bij nodig was. De missie van de individuele benadering is door Op Weg omarmd omdat dit goed past binnen de visie van Op Weg: Mensen helpen om beter te functioneren in een zelfgekozen omgeving met zelfgekozen doelen.

We werden hartelijk ontvangen met koffie/thee en lekkers om daarna naar buiten gestuurd te worden om het 'lintje doorknippen' te mogen meemaken. Helaas was er voor onze fotograaf geen mogelijkheid om daar een foto van te maken. Nadat het lint doorgeknipt was mochten we het mooie gebouw bewonderen met vele kleine maar gezellige

licht ingerichte kamers. Boven zijn de ruimtes waar je met een begeleid(st)er kunt praten als dat nodig is. Beneden is het licht en huiselijk ingericht met leuke lampen en dingen aan de muur. De tribune van het Sparta stadion zit in het plafond gedrukt en geeft een grappig effect. Het is even afwachten wat voor effect het applaus (stampen/juichen) van het publiek geeft op het interieur van Op Weg.

Na de rondleiding en het lint doorknippen waren er een aantal sprekers. Als eerste spreekster nam Marianne van Duijn het woord. Marianne, sinds 1 februari bestuurder bij de Bavo- Euro-poort groep, vertelde hoe de samenwerking met de Bavo, centrum voor psychiatrie is ontstaan. Door de onzekerheden van het verkrijgen van de gemeentelijke subsidie en of deze gelden wel toegekend



Corry vd Veen

zouden worden moest Op Weg op zoek naar andere mogelijke financieringsbronnen. Met de afdeling Rehabilitatie en Verzorging vond men destijds de ideale partner. In het kader van Zorg op Maat werd Op Weg een zorgvernieuwingsproject. De gemeente Rotterdam vond meer en meer dat hier sprake was van reguliere zorg en wilde de subsidie stop zetten. In 1998 werd Op Weg steeds meer onderdeel van de Bavo RNO groep en in 2004 werd besloten dat Op Wegbeter op kon gaan in de Bavo RNO groep (inmiddels Bavo-Europoort), maar de identiteit van Op Weg moest dan wel gewaarborgd blijven. Zowel voor deelnemers die woonondersteuning ontvingen via Op Weg alsook voor enkele cliënten die via het lokale zorgnetwerk door verwezen waren. Tegenwoordig zijn ze ondergebracht bij de Dienstmaatschappelijke Integratie.



Marianne van Duin



Dominee Hans Visser



Els Nanninga

Vervolgens nam Dominee Hans Visser het woord. Na wederom weer een stukje geschiedenis om de oren te hebben gekregen vertelde hij een leuke herinnering aan Freek de Jonge. Freek die ooit een voorstelling aan psychiaters gaf ging bij aanvang van zijn show achter een plant zitten. Freek speelde een psychiatrisch patiënt die alleen maar rare geluiden achter die plant zat te maken. De psychiaters werden onrustig en begonnen te mopperen dat ze niet betaald hadden voor deze flauwekul. Een collega psychiater, die ook in de zaal zat merkte dit op en begon de opmerkingen en irritatie van zijn collega's op te schrijven. Na enige tijd was de zaal voor de helft leeggelopen. Aan het eind van de show stond Freek op en liep van het podium af wederom zonder iets te zeggen. In de coulissen van het theater vroeg de theaterdirecteur waar deze voorstelling op sloeg. Waarop Freek antwoordde: "Ik speelde patiënt en wilde duidelijk

maken dat de psychiater niet naar de patiënt luistert en wegloopt".

Als eregast nam Els Nanninga het woord. De verhuizing van Op Weg was tevens voor haar het afscheid van "Op Weg". Na 20 jaar met veel plezier voor Op Weg gewerkt te hebben wil ze graag ook nog wat andere dingen gaan doen. "Na eerst een project bij de Roteb te hebben gedaan, ben ik er langzaam naar toegegroeid om Op Weg los te laten". "Een andere weg in te slaan en dus eigenlijk weer Op Weg gaan." Aldus Els. Toch is ze van mening dat ondanks alle veranderingen in de psychiatrie het bestaansrecht van Op Weg overeind blijft staan. "Op Weg is uniek en authentiek, zoals mensen allemaal uniek zijn en graag hun authenticiteit behouden. Die combinatie heeft meerwaarde en daarom blijft het bijzondere van Op Weg ook nu nog zijn meerwaarde behouden. Op Weg is als zijn deelnemers: uniek en

authentiek. Dat maakt Op Weg bijzonder. Twintig jaar geleden, nu en in de toekomst." Zo besloot Els haar toespraak.

Jaap Meeuwssen interviewde het publiek dit omdat hij Op Weg nog niet zolang kende. Hij sprak met een aantal bezoekers, stagiairs en medewerkers van Op Weg. Met de opmerking vanuit het publiek: "Héé, Jaap, dat is makkelijk bloemen verdienen" Besloot hij ze toch maar niet in ontvangst te nemen maar te doneren aan de inloop.

Hans van Domselaar wenste als laatste spreker Op Weg heel veel geluk in hun nieuwe onderkomen.

Na de sprekers kwam er een smartlappenkoor met oude liedjes, voorgedaan door de jongleur met zijn stunts. Er werd voor een maaltijd gezorgd en het feest werd nog opgeluisterd door een zigeunensemble en er werd gedanst. Ongeveer rond 21.30 uur was het feest ten einde.



Hans van Domselaar

[verslag]

Al met al een leuke opening van een vrolijk gebouw met lieve enthousiaste medewerkers.

Joyce Mesker en Teus van Wijk
Fotografie: Michiel van Gog
en Eefke Woudenberg.

Op Weg

Spartapark Oost 17-19
3027 VX Rotterdam
Tel: 010-4374152
OpWeg@bavo-europoort.nl

Inloop: maandag van 13.00 – 17.00
uur;
dinsdag t/m vrijdag 12.00 – 17.00 uur.

Iedereen is van harte welkom
op de inloopmiddagen.



Week van de Psychiatrie

Een ervaring rijker

Week van de Psychiatrie Rijnmond

Diverse activiteiten in de regio Rijnmond,
30 maart t/m 3 april 2009

De Week van de Psychiatrie is een activiteit van landelijke en regionale cliëntenorganisaties, cliëntenraden in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang. In deze jaarlijks terugkerende week wordt aandacht gevraagd voor de belangen van cliënten, en wordt getracht de positie van cliënten te versterken. In de regio Rijnmond worden er in de week van 29 maart t/m 5 april door het Basisberaad Rijnmond en cliëntenorganisaties in de regio diverse activiteiten georganiseerd.

Thema dit jaar is 'een ervaring rijker'. Wat betekent het om psychische problemen te ervaren? Wat is de meerwaarde van ervaringen en ervaringsdeskundigheid? Er is meer en meer belangstelling voor ervaringen en ervaringsdeskundigheid: in de zorg en dienstverlening wordt in toenemende mate ervaringsdeskundigheid ingezet, er zijn meer en meer cursussen en opleidingen rond ervaringsdeskundigheid of waar ervaringsdeskundigheid wordt ingezet, er zijn lotgenotengroepen, forums op internet etc.

Voor meer informatie

website: www.basisberaad.nl,

mail: weekvandepsychiatrie@basisberaad.nl,

telefonisch: 010 4665962



Programma (nog onder voorbehoud):

- 30 maart Breingeindag**
10.00 – 17.00 Landelijke manifestatie in Alkmaar, georganiseerd door de Landelijke werkgroep Week van de Psychiatrie in samenwerking met RCO de hoofdzak. *Lokatie: Podium Victory, Breedstraat 33, 1811 HE Alkmaar*
- 30 maart Symposium rond Ervaringsdeskundigheid**
12.00 – 17.30 Symposium rond ervaringsdeskundigheid, met lezingen en workshops. *Lokatie: Hogeschool Rotterdam, Museum-park 40, Rotterdam*
- 31 maart Toneel**
14.00 – 15.00 Een ervaring rijker?! Interactief toneel met discussie rond het hebben van eigen ervaring met de zorg. *Lokatie: Centrale Bibliotheek (central hal), Hoogstraat 110, Rotterdam*
- 1 april: Voetbaltoernooi 'Een ervaring rijker' (Lloydkwartier)**
10.00 – 16.00 Voetbal verbreedert: teams met gevarieerde samenstelling spelen tegen elkaar. Belangstellenden kunnen zich inschrijven om mee te doen. Aan het eind van de dag zal het winnende team een bokaal worden uitgereikt. *Lokatie: Lloyd multiplein, Schiehaven in Rotterdam*
- 2 april Filmfestival 'Een ervaring rijker' (Formaat)**
14.00 – 17.00 Festival met ingezonden films rond unieke ervaringen uit het eigen leven of omgeving. In het middagedeelte zijn alle inzendingen te zien, 's avonds de juryselectie en een feestelijke uitreiking van de 'Emmy Award'. Voor de avond reserveren via weekvandepsychiatrie@basisberaad.nl
20.00 – 23.00 *Lokatie: Formaat, Westzeedijk 113, Rotterdam*
- 3 april Slotmanifestatie.**
17.00 – 23.00 Feestelijke afsluiting van de Week, met live muziek en diverse acts, met tevens een terugblik op de week. *Lokatie: Café Schieland, Schiekade 770, Rotterdam*
- De gehele week zullen er op straat verschillende acts te zien zijn. Hou het centrum van Rotterdam in de gaten!

Een ervaring rijker

“Voetbal verbreedert!”

Een ervaring rijker Op woensdag 1 april 2009 organiseert het Basisberaad Rijnmond in het kader van de Week van de Psychiatrie een voetbaltoernooi. De Week van de Psychiatrie is een jaarlijks terugkerende themaweek, georganiseerd door cliëntenorganisaties in de regio, om een brug te slaan tussen psychiatrie en maatschappij. In 2009 is het thema: 'Een ervaring rijker'



Een ervaring rijker Filmfestival

Filmmakers gezocht!

In de Week van de Psychiatrie 2009 organiseren Formaat en Basisberaad het filmfestival 'Een ervaring rijker'. Een filmfestival voor en door mensen met een achtergrond in de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg. We dagen je uit jouw eigen film te maken en in te zenden!

Je eigen film!

Maak een treffend filmpje met mobiel, fotocamera of digicam met als thema: 'een ervaring rijker'. Breng een eigen, unieke ervaring uit je leven of omgeving in beeld. Bijvoorbeeld een intiem portret van iemand in je omgeving, een straatbeeld of een abstract filmpje over wat jou bezig houdt, alles is mogelijk en creativiteit wordt beloond!

Inzenden.

Ingezonden films mogen maximaal 10 minuten duren (korter mag ook) en kunnen worden aangeleverd in MPEG (1 of 2), .AVI, .WMV, .DVD PAL. Stuur je film op CD/ DVD of SD kaart naar: Stichting Formaat, t.a.v. Thomas Brand, Oostkousdijk 9c, 3024 CK Rotterdam.

Stuur ook een korte omschrijving van je film en je naam, adres en telefoonnummer mee!

Uiterste inzenddatum: 23 maart 2009

Prijzen.

De films worden beoordeeld door een jury van bekende Rotterdamers met onder andere Theo Wesselo (Rembo & Rembo). De jury kiest de vijf beste films en het publiek kiest daar de winnaars uit. De drie winnaars maken kans op mooie prijzen: een filmcamera (1e prijs),

een fotocamera (2e prijs), bioscoopbonnen (3e prijs) en een speciaal ontworpen Emmy Award!

Het filmfestival

Het festival vindt plaats op 2 april 2009. 's Middags zijn alle ingezonden films te zien.

's Avonds worden de vijf beste vertoond en de winnaars bekend gemaakt.

Middag programma: 14.00 tot 17.00 uur

Avond programma: 20.00 tot 23.00 uur

Locatie: Formaat, Werkplaats voor Participatief drama, Westzeedijk 513, Rotterdam

Overige info

Technische vragen: Thomas Brand (Formaat) 06 52394887 || thomas-brand@formaat.org

Overige info: www.basisberaad.nl || 010 4665962 || weekvandepsychiatrie@basisberaad.nl

Het filmfestival 'Een ervaring rijker' is onderdeel van de Week van de Psychiatrie Rijnmond en wordt georganiseerd door Formaat, werkplaats voor participatief drama en Basisberaad Rijnmond.

FILMFESTIVAL 2 APRIL 2009

Voetbal verbreedert! Iedereen, met en zonder GGz achtergrond, is welkom om deel te nemen aan het voetbaltoernooi. Mensen van alle geledingen in de maatschappij worden opgeroepen om mee te doen aan het toernooi. Zo kunnen we met elkaar voetballen en op speelse wijze met elkaar kennismaken.

Bokaal Aan het toernooi kunnen maximaal 16 teams deelnemen. Het toernooi begint om 10.00 uur, en zal de hele dag duren. Iedereen krijgt een medaille aan het einde van het toernooi en het winnende team krijgt een bokaal uitgereikt.

Inschrijven Je kan je zowel individueel als met je team inschrijven. Een team moet uit minimaal vijf personen bestaan. Als je je individueel inschrijft zal je aan een team worden toegevoegd. Aan de inschrijving zijn geen kosten verbonden, en deel-

nemers krijgen een lunch aangeboden. Inschrijven kan per mail: voetbaltoernooi@denkraam.info of telefonisch via 010 7502123 (Teus van Wijk)

Het toernooi Het toernooi zal plaatsvinden op 1 april. Locatie is de Lloyd Multi plein in Rotterdam. We hopen u te zien op 1 april, als deelnemer of als publiek!

Meer informatie Meer informatie is te vinden op de website: www.basisberaad.nl (en dan het knopje Week van de Psychiatrie), via de mail: weekvandepsychiatrie@basisberaad.nl, of telefonisch via 010 - 7502123

De Werkgroep Week van de Psychiatrie 2009

Woning

Ik woon
In de lyriek
Van mijn gedichten

Ik woon
In de mystiek
Van woordelijke gezichten

Voor
Geen andere woning
Zou ik willen zwichten
Zeker geen gestichten

Ooit bereikten mij heldere
berichten
Vanuit het iets
En
Vanuit het niets
En zij melden zich met hun
zwaaiende lichten

Met poëzie
Kun je het gapende gat
Tussen
harmonie en schizofrenie
dichten...

Michiel van Stratum



PAMEIJER scoort: inclusie in Delfshaven

De inclusieve pet van Piet Pameijer past ons allemaal: inclusiviteit betekent, dat iedereen erbij hoort en jij dus ook.

Pameijer heeft dan ook zijn Geestelijke Gezondheids Rijk uitgebreid met twee Dag Activiteiten Centra in Delfshaven. Eén ervan is “de Kolk”, naast het standbeeld van Piet Hein, en is op maandag en woensdag open voor ouderen. Onder de zorgzame leiding van Addie en met trouwe hulp van Shelien en Lida. Ik kan de senioren gymnastiek op maandag, na de goede maaltijd met zelfgebakken brood, al niet meer missen. Het geeft mijn oude botten weer de soepelheid en moed om het een week vol te houden. Thomas en Lidie mogen ook komen, al zijn ze nog te jong. Met gevoelige muziek en vrolijke praatjes houden zij onze stoffige geesten weer pril en plezierig. Overigens zitten we in “de Kolk” met smart te wachten tot er meer ruimte beschikbaar komt, zodat we de oudere bezoekers meer dagen kunnen ontvangen. Pameijer Scoort echt met “de Springschans”. Het nieuwe Dag Activiteiten Centrum in de 1e Schansstraat 42, waar niemand een doktersverklaring of DSM-diagnose nodig heeft. Een intakegesprek hoeft men er niet te ondergaan om binnen te komen en mee te kunnen

doen. Een veilige haven in Delfshaven. Maar niet om te luilakken en niks te doen. Koffie drinken en televisie kijken kan bij “Bijna Alles” en bij “Het Nieuwe Spoor” in Rotterdam. De Springschans is een springplank voor creatieve en sociale ontplooiing. Je komt er om te tekenen of te schilderen, onder leiding van Omar (profeet van de beeldende kunst).

Delfshaven heeft een merkwaardige geografie. Om de Aelbrechtskolk liggen een groot aantal opmerkelijke historische panden, waar veel moois te zien is en te beleven valt. Je vindt er de oude Pelgrimvaderskerk met broederlijk ernaast de brouwerij van uitstekend pelgrimsbier. Op een rustig binnenplaatsje valt te genieten van Mayflower Tripel. Ik kan het aanbevelen voor dorstige kelen en deprigeesten: je zult nieuwe perspectieven zien. Dat is wat de oude Pilgrim Fathers ook zochten: een Nieuwe Wereld vol nieuw perspectief, geloof en zekerheid. Hun namen staan in de hal van de brouwerij op een marmeren wand te lezen. Zij kwamen naar Delfshaven om er kracht op te doen en zich voor te



bereiden op de grote reis naar het beloofde land van geloof, hoop en liefde en om die ook te brengen aan de wilde roodhuiden van het verre Amerika. Amerika dat het licht nog miste van het inclusieve hemelse heilsrijk van Johannes Calvijn of het van Rabbi Jezus? Niemand wist toen nog dat het een kapitalistische krediet- en vertrouwenscrisis zou worden.

Rondom deze ouden havenwijk liggen een aantal probleemwijken en ex-probleemwijken. Spangen is een dergelijke wijk, een wijk waar men door listig opbouwbeleid en hervormingspolitiek een prachtwijk van maakt.

“Als de dagen lengen gaan de nachten strengen”. Nu het Calvinistische Cowboy Kapitalisme van George W. Bush en Uncle Sam als een kaartenhuis ineens stort, zullen we moeten zorgen dat ons Rijnlandse Sociale Kapitalisme en ook het “Rijk van Pameijer” sterk als een fort is en overeind blijft. Inclusiviteit betekent, dat de klanten ook meesturen en bepalen waar het schip van Pameijer heen vaart. De intellectuele en emotionele uitdaging, waar wij als klanten dan voor staan, is om de deprimerende muts af te zetten en te ontdekken dat de bron van creativiteit en levensvreugde in ons zelf ligt. Als ik zelf inclusief genoeg ben, hoef ik geen klantenrelatie die me afhankelijk maakt. Ik ben zelf de kapitein op mijn eigen schip en anderen kunnen aan boord komen om mee te

varen in mijn levensplan en weer af te monstern als we elkaar niets meer te bieden hebben. Geen gebondenheid, maar betrokkenheid met elkaar. Mischien in een konvooi varen, maar het eigen doel voor ogen houden.

De opening van “de Springschans”, was een inclusief festijn waar de hele buurt kon meedoen. Omar ging met zijn leerlingen huis aan huis langs met een bakfiets vol schildersspullen, om in een half uur een portret te schilderen van wie dat maar wilde. Ook bij “de Kolk” kwamen ze langs om daar de bezoekers te portretteren. Die portretten kwamen te hangen in het voormalig weeshuis, nu het Lokaal Cultureel Centrum Delfshaven. Deze tentoonstelling, “Pretportret” genoemd, vormde de feestelijke opening van de Springschans. De uitnodigingen voor het feest hebben we ook met de bakfiets huis aan huis verspreid. Het werd een mooi feest met muziek op het binnenplein van het Lokaal Cultureel Centrum.

Het “Open Deuren Festival” in Delfshaven, gehouden in het weekend van 11 en 12 oktober vorig jaar, was inclusiviteit ten top. Binnenlopen bij tientallen creatieve ondernemers en genieten van beeldende kunst, architectuur, vormgeving, poëzie, theater, zang en dans. Een aantal dichters, waaronder ondergetekende, onthaalden het publiek met dichtkunst in het LCC. In het theateratelier van Formaat konden bezoekers kennis maken met participerend theater. Na afloop was

er een overtuigend dansfeest in de kunstsUPERmarkt in de Grote Visserijstraat.

Levenskunstenaar zijn we allemaal. We laten ons inspireren door kunst en cultuur. Ontwikkelen onze eigen creatieve vermogens. In Delfshaven krijgen we de kans om deel te nemen aan het culturele leven. Ondanks onze beperkingen krijgen we door mee te doen, de mogelijkheid om de kwaliteit van ons bestaan te verbeteren. Dat is waarschijnlijk wat doctor Hans Kröber bedoelde toen hij over zijn favoriete thema “Inclusie” schreef in het derde nummer van “Raad & Daad”, het nieuwe blad van de cliëntenraad Sociale Psychiatrie van Pameijer. In Delfshaven heeft Pameijer dit in praktijk gebracht.

Enkele andere van mijn favoriete plaatsen in Rotterdam zijn:

- de museumwinkel van Rob en Jan
- de buurttuin in de Schoonderloosstraat
- het Hoekje van Wendel
- de Brug (inloop en maaltijden) op de Mathenesserdijk
- Stichting Op Weg (inloop) in Spangen
- De Speeldernis tussen de Moskee en het Oceanium van Diergaarde Blijkdorp

Jan W. Bijl

Fotografie: Piet Paaltjest



Kurkvlekken

Kort geleden las ik in de krant dat mensen in Soedan zijn ontvoerd om als slaaf te worden gebruikt in een van de buurlanden. Voor de kust van Oost-Afrika werden afgelopen tijd honderden schepen en jachten overvallen door piraten. Ik moest meteen denken aan avontuurlijke heldenboeken en de stripverhalen van Roodbaard die zich een paar honderd jaar geleden afspeelden. Daar zijn meteen de Verenigde Naties op af gegaan! Piraterij en slavernij in 2008? Dat hoort nu toch niet meer!

In ons land worden Poolse arbeiders uitgebuit door uitzendbureaus. Van de 2.000 uitzendbureaus in de bouwsector zijn er 1.700 malafide. Ze buiten hun Poolse werknemers uit. Dat zei FNV Bouw in een uitzending van Eén-Vandaag.

Ook au pairs dienen tegenwoordig als moderne slaven, meldde de Telegraaf.

Vorige maand hoorde ik toch een vreemd verhaal. Cliënten die hun Persoonsgebonden budget (pgb) inleveren om vrijwilligerswerk te mogen doen. Een persoonsgebonden budget is een geldbedrag waarmee je zelf zorg en begeleiding kunt inkopen. Je kiest zelf jouw zorgverleners en begeleiders uit. Onder het mom van zorgverlening en begeleiding worden er voor cliënten activiteiten verzorgd waarmee ze nog een zakcentje, naast hun uitkering, kunnen bijverdienen.

Gemeenten worden aangeschreven voor WMO subsidies. Ondersteuning voor cliënten die in de deelnemende gemeenten wonen. Komt de cliënt niet uit een betalende deelnemende gemeente dan mag hij of zij lekker achter de geraniums toekijken of met vrieskou bij de kachel blijven zitten.

Per dagdeel wordt er een passende vergoeding betaald aan de deelnemende cliënt.. Die passende vergoeding is uiteraard nooit meer dan de toegestane vrijwilligers vergoeding van € 1.500,00 per jaar. Goedkope arbeiders en nog pgb geld toe.

Zo worden volgens mij cliënten uitgebuit.

Rust, reinheid en regelmaat is volgens de organisatoren nu eenmaal beter dan onder invloed van een organische gechloreerde stikstofverbinding binnen te zitten in een isoleercel van het psychiatrisch ziekenhuis. Een alleraardigst verkooppraatje aan de pers of een hoge genodigde, haalt de scherpe kantjes eraf en levert de nodige steun en vertrouwen op.

Ik wil best geloven dat betrokken cliënten nauwelijks regulier werk aan kunnen en werkgevers niet op hen zitten te wachten. Ook maken zij zich weer nuttig en nemen weer deel aan de maatschappij. Alleen hoop ik wel dat deze cliënten meer erkenning en betaald krijgen dan nu. Er blijft zo te zien genoeg aan de strijkstok hangen. De term ervaringsdeskundige en een paar euro per dag is echt niet genoeg.

Henri Sunant

Informatie over de workshop Omgaan met hoogsensitiviteit Basisberaad Rotterdam

20 april 2009

**van 10:00 tot 16:00 uur aan de Zomerhofstraat 80-86 (bureau Basisberaad)
T 010- 466 59 62**

Door: Annek Tol

Hoogsensitief zijn betekent meer dan gemiddeld gevoelig zijn voor informatie die via de zintuigen binnenkomt. Niet alleen via de ogen, oren, neus, maar ook via de zogenaamde extra zintuigen: de 'voelsprietten'. Wat die laatste feitelijk zijn komt uitgebreid aan de orde in de DAGWORKSHOP 'Omgaan met hoogsensitiviteit' die wordt gegeven bij het Basisberaad Rotterdam. Het grootste effect van het volgen van deze dag is, dat je door alle informatie, herkenning en oefeningen, gaat begrijpen welke invloed hoogsensitiviteit heeft op jouw leven en gezondheid en wat je daarin eigenlijk nodig hebt.

'Intens waarnemen, gevoeligheid voor sfeer, emoties van anderen voelen... typische eigenschappen van hooggevoeligheid. Maar ook: slecht tegen drukte kunnen, prikkelbaarheid, vermoeidheid en overvoerd raken in onze drukke maatschappij.

Veel mensen zijn zich er niet van bewust hoe allerlei bewust en onbewust waargenomen prikkels van invloed zijn op je leven en je energiehuishouding. Het grootste probleem voor mensen met zeer gevoelige 'antennes' is vaak dat dit zoveel energie kost. Onbewust veel waarnemen kan je op den duur zeer vermoeien. Veel voelen is een rijkdom, maar het is de kunst om je er niet door te

laten overspoelen. Het is belangrijk om te leren filteren wat je binnen laat komen uit je omgeving. Stap één daarin is, dat jij je bewust wordt van de signalen die je lichaam daarvoor geeft.

Ieder mens heeft zo zijn eigen manieren aangeleerd om met zijn energie om te gaan. Soms leven mensen continu in een innerlijke strijd. Anderen hebben hun voelhorens altijd op scherp staan en zijn onrustig. Weer anderen 'geven zich helemaal' en zijn uitgeput na een dag, of gaan zo op in hun omgeving dat ze overvoerd raken door alle indrukken en zichzelf 'verliezen'. Nog weer anderen hebben zich zo teruggetrokken in zichzelf, dat ze weinig vat meer hebben op hun omgeving of steeds 'overlopen' worden. Tijdens deze workshop ga je herkennen wat voor invloed hooggevoeligheid heeft op jouw leven. Wat jouw stijl is geworden van omgaan met je energie. En je leert ook begrijpen hoe stress en overprikkeling werkt en hoe je daar op in kunt grijpen. We doen oefeningen om te ontspannen en 'op te laden', en we spelen met andere manieren van omgaan met je energie.

De workshop wordt gegeven door Annek Tol. Zij is coach en trainer van cursussen rondom hoogsensitiviteit, stress en assertiviteit. Tijdens de week van de psychiatrie gaf zij een korte kennismakingsworkshop. Zij heeft zich gespecialiseerd in hoogsensitiviteit omdat zij merkte dat veel mensen zich weinig bewust zijn van almaar terugkerende overprikkeling als gevolg van een hoogsensitieve aard. Terugdringen van die overprikkeling is vaak een belangrijk keerpunt in het verbeteren van de persoonlijke situatie. Hoogsensitiviteit kun je van jongs af aan hebben meegekregen, maar ook kunnen je zintuigen tijdelijk - door trauma of stress- 'op scherp staan'. Als je niet meer in staat bent om de hoeveelheid aan indrukken uit je omgeving te filteren, dan kun je nog zo je best doen, maar toch heel moe blijven. Vat krijgen op deze overprikkeling is het uitgangspunt achter alle trainingen van haar.

Aanmelding en informatie bij Foekje Bok:
f.bok@basisberaad.nl +06- 48 31 97 36.



Stamppot met roergebakken spruitjes

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 30-60 minuten

Techniek: wokken

Soort gerecht: hoofdgerecht

Bevat per eenpersoonsportie:

315 kcal., 6g eiwit, 14g vet en 44g koolhydraten.

Ingrediënten:

1 kg aardappelen (kruimig)

450 gr spruitjes

1 ui

5 eetlepels (olijf)olie

1 eetlepel kerriepoeder

1 ½ dl melk

versgemalen peper

Bereidingswijze:

Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Spruitjes schoonmaken en in plakjes van ½ cm snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In een pan met weinig water en zout de aardappelen in 10 a 15 minuten gaarkoken. In een wok of hapjespan 3 eetlepels de olie verhitten. De spruitjes, de ui en de kerriepoeder al omscheppend ca. 2 minuten bakken. 2 Eetlepels water toevoegen en de spruitjes nog ca. 5 minuten roerbakken. De aardappelen afgieten, met een pureestamper fijnstampen en met de melk en de rest van de olie tot een smeuvige puree roeren. De spruitjes en de ui door de aardappelpuree scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Eet smakelijk!



Rabia de Graav

25 jaar en jongste redactielid. Is via Cliënten Trainen Hulpverleners bij Denkraam terechtgekomen.

Haar eerste artikel heeft inmiddels het levenslicht gezien. Ze is altijd opgewekt en vrolijk als ze bij de redactie rondloopt te hobbelen.

