



# Denkraam



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

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 38 - mei 2009

# Colofon

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

**Eindredactie:** Ernest Smit, Martin Luycx, Bas van Bellen, Imlinda de Vries, Peter Hersmus en Michiel van Gog.

**Correspondenten:** Bert Aben, Peter Hersmus, Ernest Smit, Sylvia Saakes, Angelique Meijlink, Ton Hendrix, Bas van Bellen, Xander de Wit, Vincent Harley Gard, Eveliene Frank, Joyce Mesker, de Rijnminstructeur, Karen Heerema, Jolies Heij, Michael Grünlo, Thea Smits en Sylvia Huurman.

**Fotografie:** Michiel van Gog, Edwin Rosenquist en Isaac....

**Cover:** 'Denkbeeldig Team', door Edwin of Isaac?

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

**Distributie:** Postdienst Vredeshof, 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 39: 25 mei 2009**  
**Verschijsing: vanaf juni 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**

# Inhoud mei 2009

- 6 Week van de Psychiatrie**  
Uitgebreid verslag van de diverse activiteiten in de regio Rijnmond
- 22 Daklozenfeest**  
Door Xander de Wit
- 24 Ode aan de Pauluskerk**  
Door Angelique Meijlink
- 25 WK Homeless cup**  
Door Vincent Harley Gard
- 26 Werkconferentie Huiselijk geweld**  
Door Eveliene Frank
- 29 Mama ben je verdrietig?**  
Door Joyce Mesker



## En verder

- 4 Zin en onzin  
28 Henkie Denkie (strip)  
31 Recept

## Van de redactie

Voor de 35e keer werd dit jaar de Week van de Psychiatrie georganiseerd. Landelijk werden er diverse activiteiten georganiseerd, maar zoals elk jaar werden er in het Rotterdamse de gehele week door activiteiten georganiseerd. Het Basisberaad Rijnmond initiatief nemer van de organisatie van de Regionale week had een gevarieerd programma samengesteld. Aan ons om op de diverse activiteiten mensen te hebben om te schrijven, interviewen en te fotograferen. Met trots mag ik zeggen dat het ons gelukt is. De gehele week zwierven we door Rotterdam heen, met het openbaar vervoer, de fiets en nog leuker soms op de fietsbar die de gehele week door de stad ging. Ploeterend en zwetend op dat ijzeren monster ook redactieleden van ons. Die na een fietstocht klagend terug kwamen dat het zwaar was geweest om op zo'n ding te fietsen. Maar er wel een ervaring rijker door zijn geworden. "Een ervaring rijker" was tevens het thema van de Week van de Psychiatrie en dat zijn we dan ook geworden.

Ik wil u, lezer, mijn ervaring niet onthouden. Dit omdat het mijn hoogtepunt van de week was. Op woensdag één april werd het voetbaltoernooi georganiseerd.

Namens de redactie  
Teus van Wijk, hoofdredacteur

# zin en onzin

“Ik lag in bed wat te rommelen en toen hoorde ik een knal.” Later verklaart Joyce dat het ging om een fles champagne.....

“Toen ik dakloos werd, raakte ik het adres van mijn broer kwijt.” Nee Willem, toen je dakloos werd raakte je je eigen adres kwijt!

De bereikbaarheid van de redactie, deel 8: “waar is mijn telefoon?” zo vraagt Joyce zich af, “in mijn jaszak....maar waar is mijn jaszak?” Goed zo Joyce, blijven zoeken!

De representativiteit van de redactie, deel 1: “Ik zou die gulp dichtdoen, Rabia”. “Goh, ik dacht al op mijn fiets: wat tocht het toch!”

Uit de notulen: “De eindredactie heeft vergaderd over haar eigen rol. Ze zijn er uit gekomen.”

“Ik zeg niks meer tegen hem....eh..geloof ik...eh...eigenlijk weet ik het niet meer.” Goed zo, Teus!

“Ik maak me niet dik om mijn gewicht.” Dat is te zien Koos, je bent inderdaad niet dik!

En Michiel, heeft Teus de geleende camera al terug gegeven? Michiel had Teus al meerdere malen herinnerd om de camera mee te nemen. Op een goede dag is het dan ook zo ver: Teus heeft de camera meegenomen. Als rond 11 uur Michiel binnenkomt, moet Teus echter bekennen dat hij de plastic tas met camera in de tram heeft laten staan.

“Misschien heeft José de camera meege-  
nomen uit de tram,” aldus Teus. Maar ook José wist van niets. En Michiel maar mopperen: hoe kon dit gebeuren? Moet er aangifte gedaan worden? Verzekering worden aangesproken? De RET even bel-  
len, naar gevonden voorwerpen? Als blijkt dat dat nog drie dagen duurt vol-

gens de website, wordt Michiel nog zenuwachtiger. “Gewoon een nieuwe halen en verhalen op Teus”, aldus Martin. Totdat er vanachter de balie een tas te voorschijn komt: juist ja, de camera. Gefopt Michiel! Achteraf verklaarde Michiel: “Ik had wel een vermoeden hoor!” Niets is echter minder waar.

In de redactieruimte wordt door twee redactieleden Tante Sidonia bezongen, waarna er door onze liefvallige buur-  
vrouw verontwaardigd wordt gereageerd: “hebben jullie het over mij?!” Nee Berletta, we hebben het niet over jou!

“Waarom doet mijn computer het niet?” vraagt onze liefvallige secretaresse zich af. Goed zo José, eerst even je computer aanzetten!

Uit de agenda: “Vrijdagmiddag 13 maart: Teus depressie. Bas ook depressief.” Wat is er gebeurd op de redactievergadering vrijdagochtend? Het blijkt dat de heren naar een informatiemiddag rond depressie gaan.

Ingezonden: “Joyce kijkt bij kasten op M.P. (Marktplaats – red.) Stiekem kijkt ze ook even bij de planten. Ze vond er ook een van twee meter. De wakkere Irmlinda vraagt of deze montabel is.....”

“Koos Blijhout?” Nee Dilva, het is Koos Bijlholt.

En hoe zit het eigenlijk met de smaak van Dilva? “Ik houd niet van lamsvlees, het smaakt te veel naar lam.” Is dat niet de bedoeling van lamsvlees?

Bij GGzPlaza worden computercursussen gegeven door ervaren docenten. Alhoewel? Docent Hugo wil de beamer aansluiten voor de les, maar het wil niet echt lukken. Er wordt nog gewezen op de stekker die op de grond ligt. “Die heb ik niet nodig” zo reageert Hugo resoluut.

Het halve personeel erbij gehaald, maar nog steeds geen beeld. Hugo in de stress, want hoe kan hij nu lesgeven? Totdat Bas binnen komt, een stekker verwisselt en de losse stekker er in doet. Goed zo, Hugo! Gelukkig ben je beter in lesgeven.

Oké, stagiaires zijn meestal in dienst om iets te leren. Zo ook de liefvallige stagiaire Amal bij Clip. Ze weet intussen wel hoe ze iets moet printen. Alhoewel? Ze schrijft een keurig verslag, print het uit en bundelt het. Totdat ze de volgende dag verbouwereerd kijkt naar haar verslag. “Hoe komt die foto van Joyce in mijn verslag terecht?” Goed opgelet Amal!

Nu we het toch over stagiaires hebben: “Hoe goed spreek je Turks?”. “Niet zo goed, ik ben namelijk Portugees.”

John in het rookhok. Dat is bijzonder, want hij rookt niet. “Voelen jullie ook de enzymen en andere stoffen inwerken, waardoor jullie rustiger en ontspannen worden?” zo begint John een gesprek. Dilva antwoordt enthousiast: “ik merk het wel hoor, lekker die zon! Ik voel me een stuk beter.” Waarop John nuchter reageert: “ik had het over het roken, hoor.” Goed zo Dilva, steek er nog een op!

We bouwen een feestje en we nemen mee....Rabia weet het wel: ze neemt druiven en malt bier mee. Achteraf verklaarde ze: 'ja eh...er waren maar drie blikjes Heineken, en dit pakje zag er wel zo mooi uit'

Nu we het toch over feesten hebben: Oproep, publiek gezocht voor het slotfeest. De straatadvocaten melden zich als eerste aan. En wie kwamen er op het slotfeest als eerste om nieuwe consumentiebonnen vragen? Juist ja, de straatadvocaten.

Nu we het toch over Rabia hebben: Wil



Punt vertelt een grap over hoe ze staand wakker werd. Ze was de avond ervoor vergeten te gaan liggen. Rabia had echter niet door dat het om een grap ging, en ging er serieus op in. Ze bekende dat onder haar pruik dan ook geblondeerd haar zit.

“Je kan hier een anonieme OV Chipkaart krijgen, met daarop een beltegoed.” En wat is de volgende stap: een telefoonkaart om mee te reizen?

Vorbereidingen voor het filmfestival van de Week van de Psychiatrie: de werkgroep is druk bezig met het afmonteren van de ingezonden films. Om half vijf moesten de films even overgezet worden naar de externe harde schijf, omdat de laptop samen met de eigenaar terug naar Utrecht ging. En wat bleek de volgende dag? Waren alleen de snelkoppelingen gekopieerd. De werkgroep doet bij deze een oproep aan Maaïke op de films niet te wissen!

Hoe duidelijk is Bas in het maken van afspraken? “Ik ga vanmiddag, dat wil zeggen nu, eh ik bedoel straks.”

En wat wordt hiermee bedoeld? “Fijne dag nog.” “Nee, dank je.”

En uit de copij: “..Het publiek wordt vergast op een korte film...”

En wat bedoelt Karen met: “Ik heb een hond onder mijn teen.” Beter luisteren Barry, het gaat om een wond onder haar teen.

Redenen om te laat te komen op een redactievergadering

“Mijn fiets is ongesteld” (Peter)

“Mijn fiets is kapot en nu moet ik lopen” (Ernest)

10.45 uur: “Ik heb me verslapen”. Je was toch al om half acht wakker gebeld,

Michiel?

Excuus om niet op te komen dagen op een vergadering: “ja..eh...ik zat in de tram de verkeerde kant op.” Goed gedaan, Teus!

En een reden om geen les te geven bij GGzPlaza?

“Ehh...ik heb me verslapen. Ik was vannacht bezig met een of andere server in Amerika om films te plaatsen met eigen logo. Vandaar weer verslapen voor de les.” Stephan belooft verder geen slapeloze nachten meer te hebben.

En een reden om wel te komen op een vrijdag? “Ja eh...ik ben ziek!”

En wie wilde de rubriek ‘Zin en Onzin’ schrappen? Juist ja, Xander. Staat hij mooi voor ‘paaltjes’.

## Een ervaring rijker?

Vanwege een crisis  
van mijn zoon is  
dit gedicht niet  
af

Crisis al vaker gebeurd  
separeer of isoleer  
in ieder geval alleen  
scheurhemd, hart verscheurt

Niks nieuws,  
al vaak gebeurd,  
maar wennen doet het  
niet

De dichtergeest  
ontsnapt, vervliegt  
Moederhart prevaleert boven  
eigen leven, eigen plannen

Weer een ervaring rijker  
Maar ook - een gemist gedicht

Karen Heerema  
([www.ggzdichter.nl](http://www.ggzdichter.nl))

[gedicht]

## Niet goed snik

Opgesloten testosteron suist  
Tussen m'n oren  
Op zoek naar een uitweg  
Die nauw luistert naar de naam  
Niagara falls  
Werp mijn blik op de spiegel  
Verward mijn haardos  
"Bad hairday"  
Ik gok het er maar op  
Vast verkeerd  
But "what the heck"  
Ik ben toch niet goed snik?  
Doet het in de regel goed als  
Slap excuus!  
Uitzonderingen daargelaten  
Gaat het grootste gedeelte faliekant  
De verkeerde kant op  
Enerzijds verbaast me dat elke keer weer  
Aan de andere kant went  
Het geweld waarmee het gaat gepaard  
Neem ik voor lief!  
Als doorgewinterde junk op goed geluk  
Op zoek naar opmerkelijk genoeg  
Genoegdoening uit een goed gesprek met god  
Die komen er samen wel uit  
Naar verluid gaat het gerucht dat.....  
Jawel  
Voor zo lang het duurt  
Is niet aan ons besteed.  
Ik ben toch niet goed snik?  
Doet het in de regel nog beter  
Als ik dit statement kracht bijzet  
Mezelf rigoureuus voor schut zet  
Gooi zelfspot als grootste goed in de strijd  
Wapenfeit van formaat  
Naar verluid  
Scheelt het de helft  
Over het algemeen  
Is afwijkend gedrag  
Normaal gesproken  
Al spreek ik voor mezelf  
Praat ik het niet goed  
Ik ben niet goed snik.

[gedicht]

## GGz - cliënt ervaringsdeskundigheid in het zonnetje

Het thema van de Week van de Psychiatrie 2009 is dus: Een ervaring rijker? Door en voor cliënten is de bedoeling. Ieder jaar weer een opgave om duidelijk te maken dat exclusief cliënten moeten uitleggen wat zij te vertellen hebben over het thema.

De praktijk is weerbarstig. Professionals verdringen zich om met wetenschappelijk verantwoorde blik toe te lichten dat zij voor eigen parochie preken. Best interessant moet ik toegeven. Het zijn tenslotte de professionals die de grote zak met geld van het zorgkantoor ontvangen. Zij bepalen hoe de buit verdeeld wordt en omdat ze er zelf ook van moeten leven klimmen ze dus graag op de preekstoel.

De ervaringsdeskundigheid wordt veel lof toegezwaaid. Veel complimenten voor de deskundigheid van cliënten, die professionals kunnen leren dat cliënten niet eng zijn. Je moet cliënten als mens benaderen. Dan hoeft je veel minder te separeren en kantoorverpleging is geen excuustruus meer van een chaotische opnameafdeling.

Op de vraag uit de zaal of de sociaal pedagogisch werker (SPW-er) met aantekening voor ervaringsdeskundigheid hetzelfde salaris krijgt als de SPW-er zonder de "stigmatiserende" aantekening is nog geen direct antwoord voorhanden. De discussie ontaardt al snel in de bekende 'wij - zij' discussie en dat was nou net niet de bedoeling van de landelijke werkgroep.

Zie je wel. Laat dus vooral de cliënt zelf aan het woord. Vindt hij het fijn om verpleegd te worden door een lotgenoot of heeft hij toch liever een verpleegkundige niet-client. Trekt de ervaringsdeskundige het wel in het Assertieve Community Treatment Team (ACT-Team) of is de werklast zo zwaar dat slaapmedicatie en andere sloopmiddelen nodig zijn om de ervaringsdeskundige overeind te houden. Kom, kom er zijn ook nog succes stories hoor. Cliënten die zich best happy voelen en gelukkig zijn dat ze zich kunnen inzetten voor hun lotgenoten die nog niet zover zijn. Ik reken mezelf daar ook toe. Of ik ook ervaringsdeskundige ben? Dat mogen de anderen zeggen. Ik vind me zelf gewoon cliënt. En ik prijs elke dag dat ik de zon zie schijnen.

Door Bert Aben

[column]

# De 35e Breingeindag in Alkmaar: “Een ervaring rijker”

Het is weer zover, het is de week van de psychiatrie. Wij met een gezelschap naar Alkmaar om de sfeer te proeven bij de 35e landelijke “Breingeindag”. Het is de eerste echt mooie lentedag en dus tijd voor een reisje door zonnig Nederland. We ontmoeten elkaar op het station. Jaap, Miny, Ernest, Michiel en ondergetekende.

Om kwart over acht zitten we met zijn allen in de trein om de lange reis naar Alkmaar te maken. De sfeer is goed en met de nodige grappen over en weer lijkt iedereen er zin in te hebben. “Wat dicht wel, maar rijmt niet”? “Een kurk in je reet”. “Wat is een vrouw in zoutzuur”? “Een opgelost probleem”. Tussen het overstappen werden wij op een bakkie getrakteerd en de reis verloopt voorspoedig. De verbindingen zijn vandaag goed en om tien uur zijn we in Alkmaar. Een aantal mensen met de bus, Michiel, Ernest en ik gingen met een plattegrondje te voet op pad. Wat een mooie stad, de architectuur is zó mooi, dat we onze ogen uitkijken en veel foto's maken.

De locatie van de Breingeindag heet Victory. Het is middenin het centrum en we schrijven ons in. En daar is het eerste obstakel! “U kunt boven een kop koffie nemen”. Op de éérste verdieping. Voor mij geen probleem, maar voor de minder valide mensen (bijvoorbeeld ouderen) is het niet zo leuk. Miny wees mij hierop: “zeg, hoor eens, je kén bijna niet naar het toilet”. Een bijeenkomst als deze dient voor een ieder toegankelijk te zijn. Hoe moet dat met een rolstoel? Moeten mensen maar in hun broek plassen? Is er een buddy die de mensen naar boven helpt? Een lift? Nee dus! Dat wat betreft de toegankelijkheid van de ingang, waar de hoge stoep een oprijmogelijkheid behoort te hebben, en de toiletten, dát moet beter kunnen.

In de benedenzaal zou het gebeuren plaats vinden. Dit begon om ongeveer half elf met een welkomstwoord door

Ariela. Bos van RCO De Hoofdzaak. De dag staat in het teken van onderzoek, discussie, ontmoeting en uitwisseling. Naar goed gebruik wordt de bijdrage van kunst en cultuur als balsem voor de ziel

niet vergeten. Eerst werd er een stuk voorgedragen van Wilma Boevink, die zelf helaas niet aanwezig was. De boodschap was: “Ziek door haar overweldigende verleden, lijden en de verwevenheid van je eigen herstel”, vond ik wat zwaar op de maag. Liesbeth Schellink wist haar boodschap aan alle aanwezigen wel mooi voor te dragen (zeker als je bedenkt dat alles onderbelicht was). Ongetwijfeld werden veel mensen door het voorgedragen stuk geraakt, het miste wel iets van een positieve noot. Nu, een paar gedichten over die ‘ervaring’.





### Een ervaring rijker

Veel geleerd tijdens mijn behandeling  
 Niet altijd leuk, veel verdriet  
 Hoop, hoop, hoop was het sleutelwoord  
 Maar toch heb ik veel geleerd  
 Het is goed geweest  
 Moeilijk, dat zeker wel maar toch: een  
 ervaring rijker.

Geniet zoveel mogelijk van het leven  
 Haal eruit wat mogelijk is  
 Put uit je ervaring, uit het verleden  
 Gratis boeken met veel ervaring.

Toen was de beurt aan de studenten van de Hanzehogeschool uit Groningen, Loes en Jolanda.

Zij hadden 20 interviews afgenomen, 10 met cliënten en 10 met ervaringsdeskundigen. Vragen aan cliënten, wat de verschillen zijn tussen ervaringsdeskundigen en de zogeheten professionals, die hun kennis van het normale maatschappelijk werk en opleidingen hebben. Zij omschreven dit als “boekenwijsheid of common sense”.

Het is dus gewoon een feit, dat een ervaringsdeskundige persoon wat betreft begrip, acceptatie en empowerment een enorme meerwaarde betekent voor cliënten. Zij worden vaak gezien als bruggebouwer, rolmodel en gelijkwaardig persoon, die nu eens niet zegt wat men moet doen; maar gewoon luistert. Men voelt zich meer op zijn of haar gemak en niet zo in een vakje gestopt. Ook werd er aandacht besteed aan de plek waar een

ervaringsdeskundige het meest tot zijn of haar recht komt in een team, of bijvoorbeeld bij een cliëntenraad. Met de complimenten aan de twee jongedames die een prima presentatie ten gehoor brachten. Na de presentatie was er nog een interactieve discussie, waarbij de nodige vragen gesteld worden gesteld.

Daarna was er de lunch, en er waren een aantal stalletjes waar extra informatie verkregen kon worden, met onder andere ‘onze’ Jaap die de T-shirts “word lid van de cliëntenbond in de GGZ” aan de man bracht. Rond twee uur werden wij getraceerd op een kunst en cultuur wandeling door het mooie Alkmaar met gebouwen, geschiedenis en werd zelfs “de steeg met de dames van lichte zeden” bewandeld.

Alles bij elkaar weer een ervaring rijker. Of zeg maar rustig “een boel ervaringen rijker”. Na een terrasje te hebben genoten met Michiel, gingen we richting huis. Op de terugweg viel er een trein weg, met als gevolg dat we om 19.30 weer in Rotterdam terugkwamen. Met dank aan de organisatoren van deze dag en of ook de mensen die niet goed uit de weg kunnen, er een volgende keer ook bij mogen zijn.

Peter Hersmus

Fotografie: Michiel van Gog



# De Breingeindag, een aanvulling

Stuur vier mensen op expeditie naar het noorden (een beetje dichterlijke overdrijving: Alkmaar is niet naast de deur, maar het is geen Nova Zembla) en je krijgt vier verhalen terug.

Het poppodium waar de breingeindag gehouden was, was niet bestemd voor activiteiten overdag: slechts een van de drie zaaltjes had enkele kleine ramen die het daglicht toelieten, wat met het mooie weer extra opviel. Ik herkende veel in het verhaal van Wilma Boevink, omdat ik zelf net een mindere periode achter de rug heb. Haar speech, in haar afwezigheid gelezen door Liesbeth Schelling, is terug te vinden op de website van de week van de psychiatrie ([www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl), kijk onder 'media'). Daar zijn ook de resultaten van het onderzoek naar de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid te vinden. Na de lunch, maar nog voor de stadswandeling was er de presentatie van de GGz dichters. Daphne Wiersma vertelde dat ze op het idee van de GGz dichter kwam toen ze op de radio een interview hoorde met de stadsdichter van Antwerpen, die enthousiast over zijn taak vertelde.

De eerste lichting van drie GGz dichters (Pieter van Megchelen, Roelof Wit en Anneke Slagter) wordt nu na een jaar afgelost door een nieuwe lichting. Pieter van Megchelen was aanwezig om het stokje over te dragen. Hij zou 's middags ook nog een workshop dichten leiden. En het initiatief is aangeslagen. Waren de eerste drie uit acht kandidaten gekozen, nu was de taak van de jury lastiger: Er waren 35 kandidaten, zowel ervaringswerkers als familieleden en ggz werkers. De inzendingen werden beoordeeld op zeggingskracht, poëtisch gehalte en herkenbaarheid, en op de uitwerking van het thema, want ze moeten in opdracht kunnen schrijven. Dorothé van Slooten las de juryrapporten voor. Eerst waren er twee Aanmoedigingsprijzen. Voor Sylvia Hurman van wie de gedichten 'wui-

vend groen' en 'ik eet knappertjes' werden voorgedragen, en voor Thea Smits, van wie het gedicht 'suicidemelding' werd voorgedragen. Hierna stelden de nieuwe ggz dichters zich voor door elk drie gedichten voor te dragen, waaronder het themagedicht. Michael Grünlo met 'langzaam', meisje op de fiets'en 'briefje', Karen Heerema met 'zomaar een dag', 'er bij' en 'een ervaring rijker?' en Jolies Heij met 'crisisdienst', 'een ervaring rijker?' (zelfde titel, ander gedicht) en 'waanzin'. De juryrapporten en de gedichten zijn te vinden op de website ([www.ggzdichter.nl](http://www.ggzdichter.nl)), een aantal gedichten zijn hier in Denkraam opgenomen. Hierna waren er drie deelprogramma's, maar met dit mooie weer was de keuze niet moeilijk. Hoe interessant de workshop gedichten maken en de presentatie beeldend communiceren ook waren, ik koos evenals Peter en Michiel voor de kunstroute door de binnenstad van Alkmaar.

Een gids van het Gilde leidde ons groepje met mooie verhalen, waarvan het waarheidsgehalte niet te controleren was, langs het stadhuis, de grote kerk, het hof van Sonooy en andere mooie gebouwen en enkele verrassingen, de plaatselijke rosse buurt, een smalle straat, en in weer andere ramen, de resultaten van een dichtproject, waaruit bleek dat Alkmaar en omstreken heel wat talentvolle dichters in de GGz herbergt.

Nadat ik Miny naar het station had begeleid, keerde ik terug naar Victory voor het slotakkoord, het toneelstuk 'naar buiten waar de vogeltjes fluiten' van 'goed is goed' theatrale producties. Het toneelstuk was al begonnen en de zaal was al dicht, maar als ik heel stil naar binnen sloop mocht ik er nog wel

bij. Zo gezegd zo gedaan. Als je er zo middenin valt is het even onduidelijk waar je nu naar zit te kijken en te luisteren, maar dat heeft ook wel iets. Het toneelstuk bleek zich af te spelen op een zaal in een tehuis voor dementerenden. Met vijf spelers: een psychiater die een burnout gehad heeft en die zijn oude moeder bezoekt. Zijn moeder, die steeds vergeet dart haar zoon gescheiden is, en dat ze in een tehuis zit en niet in een hotel, een overwerkte verpleegster (aan de telefoon tegen een collega: 'kom ons team versterken stond er in de advertentie, zie jij een team?, zie ik een team?'), een vrouw die wacht op een plaats in een psychiatrische instelling en die creatief in de weer is met lucifers, een theepot en de watertap (waarna de verpleegster telkens net op tijd ingrijpt) en een man die vooral zwijgend aanwezig is en pas opgemerkt wordt als hij een meegebracht plantje wil opeten of in de orkestbak wil plassen. Ze spelen een reeks tragikomische scènes (tragisch, als er niet zo veel humor in zou zitten). Zeer herkenbaar en met liefde en humor neergezet, en indrukwekkend gespeeld.

Op de borrel na afloop kunnen de resterende consumptiemuntjes verzilverd worden, en ik benut de laatste zonnestralen met een paar kennissen uit Utrecht op een terrasje bij de waag, waar in het seizoen de kaasmarkt gehouden wordt. Een passend slot voor een mooie dag.

Ernest Smit

# Week van de Psychiatrie, 30 maart 2009



Het is en blijft een schitterend uitzicht vanaf de 11e verdieping van de Hogeschool Rotterdam. Het uitzicht lijkt symbool te staan voor wat het Basisberaad Rijnmond in de wereld zet: een wijds uitzicht op (schijnbaar) individuele problemen. Hier vond op maandag 30 maart het symposium plaats in het kader van de Week van de Psychiatrie. Een symposium dat de Hogeschool Rotterdam, samen met het Basisberaad Rijnmond en Bavo Europoort organiseerde.

De Hogeschool Rotterdam faciliteerde de bijeenkomst, Bavo Europoort leverde de dagvoorzitter. Het Basisberaad was behalve met de voorbereiding, waarin Marrig, en in mindere mate ondergetekende, een belangrijke rol speelde, ook present met het geven van lezingen, een sketch en workshops. Het voorstel van ondergetekende om ervaringsdeskundigheid als leidraad voor het symposium te nemen werd overgenomen.

Astrid van Bruggen ging in haar lezing in op de vraag 'Wat maakt je ervaringsdeskundig?'. Ze gaf helder het verschil weer tussen het hebben van ervaring, van ervaringskennis en van ervaringsdeskundigheid en vertelde over de ontwikkeling van het HEE team. Angelique Meijlink maakte indruk met haar persoonlijke ervaringsverhaal. Ze

sprak duidelijk, had humor en het was mooi te zien hoe zij het applaus kon ontvangen.

Het toch vrij zware programma van vier lezingen waarmee het symposium aanging, werd verluchtigd door de sketch van Marrig van de Werf met Maaïke Kipp. De hilarische hulpvragen van de client werden versterkt door de wijze hoe droog en onschuldig Maaïke deze rol speelde. Naast humor gaf de sketch ook pijnlijk duidelijk wat dilemma's weer voor hulpverleners, overigens kennelijk geen eenvoudige rol voor de daadwerkelijke hulpverleners uit de zaal die zich beschikbaar stelden.

Vervolgens de lezing van Aart Pool, getiteld Belevingsgerichte zorg, waarin hij zich kritisch opstelde naar de zorg. Voor de standpunten die hij innam is hij, naar eigen zeggen, in zijn professionele leven lange tijd verguisd. In zijn lezing gaf hij scherp weer dat de afstand tussen cliënt en hulpverleners afhangt van de ruimte die cliënten krijgen: wordt er een diagnose op hen losgelaten of krijgen de verhalen van de mensen zelf de ruimte. Enkele steekwoorden die centraal staan in zijn pleidooi voor belevingsgerichte zorg zijn de waardigheid en identiteit van mensen, gepastheid, gelijkwaardigheid en autonomie. Een prikkelend voorbeeld hiervan is dat hij stelt dat bij patiëntenbesprekingen de patiënten aanwezig dienen te zijn. Daarnaast veegde hij de vloer aan met 'evidence based' verhalen, die volgens Pool niet bestaan maar vooral voorbeelden zijn van doorgeslagen bureaucratie.

De lezing van Joke de Vries, over de 'Professionaliteit van het hart' was eveneens kritisch over de reguliere hulpverlening. Cruciaal in de ontmoeting tussen hulpverlener en hulpvrager staat voor haar de kwaliteit van de relatie, en of hulpverlener 'op ervaringsniveau in relatie gaat'. Terecht geeft de Vries aan, dat een hulpverlener eerst de eigen wonden moet toelaten, beleven en helen, wil deze anderen kunnen bijstaan. 'Je moet de taal van het innerlijk spreken, door bij je eigen ervaring stil te staan van het gewond zijn. Iedereen is gewond, in het klein en in het groot'. De spreker stelde dat een hulpverlener die niet zelf de eigen wonden heeft geheeld, zelfs gewelddadig is, niet alleen naar de ervaring van de cliënt, maar ook naar de

# [symposium]



eigen ervaring. Ook uitdagend was haar stelling dat een hulpverlener die de eigen wonden heeft geheeld, net zo ervaringsdeskundig is, als de cliënten die hij/zij bijstaat.

Voor haar is derhalve de ervaring van heling belangrijker is dan de letterlijke, fysieke, inhoudelijke ervaring van wat je hebt meegemaakt. Opvallend was tevens dat zij meende nog veel boosheid op te merken bij cliëntenorganisaties, als teken dat men nog niet geheeld is. Na de pauze volgde een keuze programma, waaronder de workshops die door het Basisberaad werden verzorgd. Zo werd er een workshop verzorgd door Marrig van der Werf, Astrid van Bruggen en Andre Leetz met als titel: 'Levens-

ervaring bewust inzetten'. De beschrijving van de workshop in het kort: Iedereen beschikt over eigen levenservaring. De vraag binnen de workshop waarop een antwoord moet komen is: Kun je die inzetten binnen je professie en wat levert dat dan op?

Ondergetekende gaf een workshop met als titel: 'Weten, weten en weten...?!' Er is een intellectueel weten, maar er zijn ook andere lagen van weten. Ervaringsdeskundigheid en inleven zijn zulke lagen van weten. In deze workshop werd gekeken naar verschillende niveaus van weten, die we (on)bewust hanteren. Een workshop in bewustzijn. De evaluaties van deze workshop gaven aan dat die werd gewaardeerd; de eerste workshop

werd voor zover bekend niet geëvalueerd. Helaas miste ik de afsluitende plenaire, door het napraten met enkele deelnemers bij mijn workshop. De inleidingen alleen al smaakten Inhoudelijk al naar meer.

In hun lezingen gingen Pool en de Vries weliswaar minder in op het thema van ervaringsdeskundigheid, maar zij gaven duidelijke aanzetten tot een andere, meer gelijkwaardige hulpverlening. De afstandelijke professionele houding van hulpverleners naar hun cliënten werd kritisch ter discussie gesteld. Misschien een goed onderwerp voor een volgend symposium?

Sylvia I. Saakes





# Interactief theater in de hal van de centrale bibliotheek

## Week van de Psychiatrie



In het kader van de Week van de Psychiatrie werd er op dinsdag 2 april 2009 een informatiedag gehouden over de beeldvorming en het hebben van ervaringen in de psychiatrie, verslavingszorg en maatschappelijke opvang. Eerst was er de fietsbar (speciaal gehuurd voor deze week) waarmee een aantal mensen van het Basisberaad Rijnmond en Denkraam vanaf de Zomerhofstraat met veel moeite en plezier naar de markt op de Binnenrotte fietsten. Er werd luidkeels gezongen en reclame gemaakt voor het interactieve theater dat ging plaatsvinden in de centrale hal van de bibliotheek. Het was prachtig weer en er werden op de markt door Rabia de Graav en Joyce Mesker (redactieleden van Denkraam) vragen gesteld over de psychiatrie, verslavingszorg en maatschappelijke opvang. Na vele leuke en informatieve gesprekken (waar mijn collega zeker een mooi een stuk over zal schrijven) was er dan het theater waar iedereen met veel nieuwsgierigheid naar had uitgekeken.

Er is voor deze activiteit een speciaal fietsbar menu opgesteld met onder

andere het diagnosespel met vele vragen, een quiz en een pim pam pet spel. Er werd informatie gegeven over de Week van de Psychiatrie en het Basisberaad, gevolgd door een discussie aan de hand van een aantal stellingen. Ook stond er een boeiend praatje op het programma en er was een klein onderzoek genaamd: "Hoe normaal ben jij?"

In de bibliotheek werd geopend met een lied waarvan de tekst geschreven werd door Angelique Meijlink. De muziek was uitgekozen door Rabia de Graav: "De kapitein" van Acda en de Munnik, ook wel bekend als 'cd voor jou, cd voor mij'. Alle aanwezigen kregen de tekst om mee te kunnen zingen en daar enthousiast gebruik van gemaakt. Ron Andrade heeft geholpen met het brainstormen. De zangers waren Jennifer, Ernest, Angelique, Marrig, Femke.

### Het interactief theater:

#### Kruip in de huid van...

De hoofdrolspelers van het toneelstuk: Marrig v.d.Werf (Basisberaad, project-medewerker cliënten trainen hulpverle-

ners en coördinatie Week van de Psychiatrie),

Dilva Encarnacao (Basisberaad, consulente crisiskaart)

Maaïke Kipp (stagiaire en rechterhand van Marrig, studente cultureel maatschappelijke vorming Haagse Hogeschool)

Marianne Gongriep (vrijwilliger Basisberaad)

Femke (Hogeschool Den Haag).

En verder de meedenkers van het toneelstuk:

Xander de Wit (onder andere redactie Denkraam)

Angelique Meijlink (vrijwilliger Basisberaad)

Marianne Gongriep speelt in het interactieve theaterstuk de nogal drukke vrolijke Mien uit Crooswijk. Ze is getrouwd met Henk, hebben samen drie kinderen en Henk werkt bij een van de grootste energieleveranciers in de regio Rijnmond. Haar hobby's zijn klaverjassen met een stel vriendinnen, en met man en kinderen op stap gaan. Bij haar in de

# Week van de Psychiatrie

straat kwam een vrouw wonen die zich nogal raar gedroeg. Haar naam is Saskia (gespeeld door Maaïke). Deze dame scheen een psychische stoornis te hebben en Mien wilde graag een keer in de huid kruipen van Saskia. Ze werd door middel van een metamorfose omgevoerd tot een persoon met psychische problemen. Het was spannend te raden hoe ze er dan zou uitzien en na een poosje kwam mevrouw weer terug op het toneel met voor de verandering een zonnebril op. Mien was boos toen haar werd gevraagd wat ze van de metamorfose vond! Ze zag er nog hetzelfde uit. Haar buurvrouw kamt haar haar niet en zit vol met verfvlekken! "Ik heb haar zelfs een keer in de prullenbak zien graaien!" Mien keek rond in het publiek en vond daar haar buurvrouw Saskia. Die werd natuurlijk naar voren gehaald. Saskia is 36 jaar, 4 jaar gescheiden van Bas en heeft 2 geweldige kinderen. De scheiding is moeizaam verlopen maar verder is alles goed geregeld. Ze werkt op dit moment niet. Ze is afgestudeerd aan de Pabo en heeft voor de klas gestaan. Ze werkt niet meer omdat ze een half jaar is opgenomen geweest in een psychiatrische instelling. Alles werd te zwaar en ook het overlijden van haar oma deed haar veel pijn. Na therapieën voelt ze zich weer beter en is blij dat ze niet meer opgenomen zit. Haar kinderen wonen nog tijdelijk bij hun vader, hoewel ze zelf weer een eigen huisje heeft waar ze erg trots op is en ze wil zelfs weer gaan proberen te gaan werken. Blijft alleen lastig met je werkgever te praten over je psychische stoornis! Tot grote verbazing van Mien blijkt Saskia niet gek te zijn. De verfvlekken in haar kleding kwamen van het opknappen van haar huisje en het graaien in de prullenbak was nodig omdat ze per ongeluk haar verfronterin had laten vallen. Je kunt niet altijd zien of iemand een psychische stoornis heeft!

Er viel ook veel te lachen want het werd erg leuk en realistisch gespeeld en het thema was goed uitgekozen voor deze middag daar de "Week van de Psychiatrie" als titel "Een Ervaring Rijker" had.

Jaap Meeuwssen, directeur van het Basisberaad, deed ook wat interviews in het publiek. Hoewel volgens sommige mensen wel iets te zien is aan mensen met psychische problemen; vooral de ogen zouden dof staan, gezichtsuitdrukking somber en lichaamshouding wat voorover gebogen, was de boodschap wel duidelijk. Je kunt aan de buitenkant van mensen niet zien wat er binnenin gebeurt!

## Lentemeisjes

Naast het toneelstuk was er een modeshow van de 'lentemeisjes' van de Nico Adriaan Stichting, afgekort het NAS. Er waren prachtig geklede dames die de lente toonden in feestelijk witte jurkjes met zonnige accenten. Gewapend met bloemen die ze overal dansend strooiden, liepen ze door de hal van de bibliotheek. Het was een feest om te zien. Er werd swingende muziek bij verzorgt en het publiek was erg enthousiast. Na het optreden was er nog een gezellig contact met de dames die zelfs nog zijn gestrikt door Rabia de Graav voor een interview. Er werd door het publiek nog gezellig nagepraat en daar

## Dossier van jou dossier van mij (cd van jou cd van mij)

Ik zat in 't park een beetje na te denken,  
Ik had mijn leven eigenlijk best wel voor elkaar,  
En dan gebeurt er iets wat je eigenlijk niet verwacht,  
Krijg je ineens te maken met de Ggz,  
Eenmaal daar komt er meteen een dokter bij.

Is het een depressie of een stoornis,  
Doc, u hebt geleerd, zegt u het alstublieft,  
't Is gedoe maar ik wil verder met m'n leven,  
Ik was zo druk met mijn leven moet u weten,  
Staat ineens alles op zijn kop.

En dan zucht hij en dan schrijft hij,  
En ik kijk en sta daar maar,  
Hier is uw recept meneer, tot ziens ja, gaat u maar.

## refrein

Dossier van jou dossier van mij,  
Dossier van ons allebei, ja gekregen van mijn dokter  
Van mijn dokter, dus van mij!

Ik ging toen weg en haalde braaf m'n pillen,  
Vroeg me wat onzeker af; waar gaat dit heen?  
Ik heb ze nodig...nee ik denk, ik gooi ze weg!  
Het is ook wat iemand tegen me zei,  
Je bent nu een ervaring rijker,

En dan zwijg ik en dan denk ik,  
En dan zeg ik tegen haar,  
Een ervaring rijker, je hebt gelijk meid, ja das waar!

Dossier van jou...

het zulk prachtig weer was gingen velen nog even over de markt waar ze weer werden opgewacht door de medewerkers van Denkraam. De organisatie stond nog een zware taak te wachten want de fietsbar moest terug worden gefietst.

Door Joyce Mesker



## De Barfietzz,

Tijdens de Week van de Psychiatrie hebben we een barfiets tot onze beschikking gehad. Een barfiets (of bierfiets zoals het ook wel eens genoemd wordt in de volksmond) zorgt gegarandeerd voor de nodige hilariteit onderweg. En met een beetje pech voor het nodige drama. Bijvoorbeeld zoals het geval was toen we vanaf het terrein, waar het voetbaltoernooi gehouden was de dag ervoor, de barfiets terug moesten brengen naar het eindpunt: het Schielandcafé. En de toch wel enigszins gevaarlijke rotonde over moesten bij het Droogleever- Fortuynplein.

Onze kapitein was Marrig, en over hoe we dat moeilijke stuk dan wel over zouden gaan werd eerst serieus vergaderd. Iedereen kreeg een taak, vooral onze Ernest had een belangrijke taak, hij was aangesteld als de tom-tom, en tegenspraak werd ook niet geduld. Juist op een barfiets is een tomtom van levensbelang. Stel je eens voor: je zit met tien man op zo een fiets, en iedereen weet wel de kortste en veiligste weg? Ik geef het je te doen.

Afijn, al met al ging alles goed, we trapt er luchtig op los. Alleen een nadeel met een bierfiets: het is een beetje te vergelijken met een schip. Je remt, maar de fiets heeft net als een log schip wat tijd nodig. En tijd is niet echt prettig als je als kapitein bierfiets verantwoordelijk bent voor tien mensen. Om je heen allemaal vrachtwagens en achter je ook wel soms wat enigszins geïrriteerde

mensen die ook graag verder willen en niet in zo'n feeststemming waren als wijzelf. Op een gegeven moment stonden we voor de laatste zebra op het Droogleeverplein en we moesten écht stoppen: er kwamen auto's aan. Doordat de fiets niet gelijk wilde remmen stonden we half op het zebrapad, en ik meende aan onze kapitein te zien dat ze toch even een schietgebedje aan het doen was. Ik zag haar enigszins zorgelijk naar de ruimte kijken die we toch toch nog innamen op het zebrapad. En ja hoor, wat ze vreesde werd werkelijkheid. Er kwam me een joekel van een vrachtwagen de hoek omzeilen! En ik keek Marrig aan en we konden alleen nog maar bidden. Als in een slowmotion zag ik de vrachtwagen langs onze toch wel geliefde bierfiets...En yes! Het scheelde 3 cm maar ...pff, we hadden het gehaald! Met een zucht van verlichting stapten we weer op en vervolgden vrolijk onze weg richting de Boompjes. Zorgeloos fietsten we verder, met iedereen weer op de vaste plaatsen. Ernest met een grijns als trouwe tomtom, en de kapitein aan het stuur die het gebeurde stilletjes met een peukie toch ietwat gestrest aan het verwerken was, en in haar hoofd alweer voorbereidingen aan het treffen was voor eventuele nieuwe obstakels. En wij zaten aan de bar, zongen er lustig op los. 'Dossier van jou, dossier van mij'. Ook kwamen er soms mensen aan boord. Die dronken dan een drankje en sommigen van ons probeerden dan gelijk het thema duidelijk te maken aan onze

gasten. Ik hoorde iemand op een gegeven moment zeggen: "ein erfahrung reicher, was ist das?"

Ein erfahrung reicher. Oké, en ga dat maar eens even duidelijk maken. In het Duits dan. Het Duits kwam er goed uit maar of die man het heeft begrepen? Ach, wat maakt het uit, hij had een drankje gratis, de zon scheen, wij zongen de longen uit ons lijf en mensen die onderweg naar hun werk waren zag ik soms wel kijken van: 'zo, dat lijkt me toch iets leuker als naar je werk gaan.' Ik vind in ieder geval van wel. Af en toe maakten we een stop, haalden wat bananen want jawel, 't is hard werken aan boord. Dan weer wachten tot we erdoor konden. Allemaal van het zadel af en duwen die kar maar weer. "1, 2, 3. 1,2, 3, en hup!" zei de kapitein, "zitten weer." Dan weer hard de muziek aan en gezellig meebleren allemaal. André Hazes, Boudewijn de Groot, Acda en de Munnik, ze deden allemaal mee. Wij deden allemaal mee. Jack Kerklaan kwam ook nog even kijken naar ons prachtig voertuig, en Marrig de kapitein deed ff een interwiewtje tussendoor.

Hoe dichterbij ons doel kwamen (dat was cafe Schieland), hoe meer mijn gezicht betrok en hoe meer ik een eng gevoel in mijn maag kreeg. De week was bijna voorbij. Ik voelde me beetje verdrietig. Ik had nog wel een paar dagen door willen gaan. Ik hou namelijk van fietsen. Ik meende bij de kapitein een gevoel van verlichting te bespeuren, en bij tweede stuurman Maaïke. Onze tom-



## Barfiets, fietsbar, bierfiets, feestbar?

Hoe heet zo'n ding? Op google vind je hem onder 'bierfiets', maar bier hadden we niet aan boord (iets met vergunningen, geloof ik). Het was een leuk idee, en dat bleef het, maar wel met onvermoede gevolgen. De breedte van 1 meter 75 was niet het grootste probleem (dat was vooral hinderlijk voor de andere weggebruikers), maar de hoogte wel. De 2 meter 80 betekende dat we de meeste tunnels en viaducten moesten vermijden op onze route, en dat we op zoek moesten naar alternatieve stalling voor de nacht: het ding was te hoog voor de garage. Dinsdag konden we terecht op het terrein van de Nico Adriaan Stichting op de Couwenburg. Wel moest hiervoor eerst nog even een hek gedemonteerd worden. Het was toen ook al snel duidelijk geworden dat we er de nodige tijd mee zoet zouden zijn: met hard doortrappen haalden we net het wandeltempo van de gemiddelde 80 plusser, en het idee om de volgende morgen naar de Mullerpier te rijden, naar het voetbaltoernooi, moesten we laten varen. Nu bleek het improvisatietalent van Marrig: met enkele telefoontjes regelde ze dat de barfiets op een trailer naar het voetbalterrein zou komen. Het filmfestival de dag daarop was in de buurt, dus dat was geen probleem. Voor de nacht konden we de barfiets stallen op de scheepswerf, naast 'de Delft', de replica van een V.O.C. schip in aanbouw. We waren toen met vier fietsers, en dat bleek ook het minimum wat nodig was om vooruit te komen. We wilden nog wel de laatste dag terugfietsen naar de Schiekade. We hadden daar de hele dag de tijd voor, dus dat moest lukken, maar langs welke route? Ik besloot op onderzoek uit te gaan en heb de avond besteed aan het doorkruisen van de binnenstad. Op zoek naar een route die veilig was voor ons en waarbij we het overige verkeer niet te veel zouden hinderen. Dus ook geen straten met tramrails. Nooit geweten dat er zo veel straten met eenrichtingsverkeer zijn! Daar hoeft je als fietser meestal niet naar te kijken. Na wat puzzelen vond ik twee acceptabele routes. Marrig koos er een uit: over het fietspad van de Westzeedijk en de Boompjes, en binnendoor via de Glashaven en het Hang naar de Markt. Dan, na een pauze op de Markt en de Herenplaats, via de Meent, Jonker Fransstraat en Noordplein naar de Schiekade. Maar eerst nog wat oefenen op donderdag, rond het terrein van Formaat. Ook nog even gekeken hoe zo'n fiets nu eigenlijk werkt. Voor de technici onder de lezers: de fietsbar heeft achterwielaandrijving. 10 fietskettingen drijven 2 lange stangen aan, waardoor nogal wat energie die je er in steekt verloren gaat. Geen versnellingen, en geen mogelijkheid je zadel te verstellen. Ergonomisch niet verantwoord dus, maar dat mag de pret niet drukken. Vrijdag was dan de dag van de grote fietstocht, en de rest is geschiedenis. We trokken heel wat bekijks, zoals de fietsbar de hele week de aandacht trok. Een succes, kortom.

Ernest 'tomtom' Smit

tom Ernest had volgens mij ook wat zweetdruppeltjes op zijn voorhoofd. Ik wilde nog verder gaan maar dat kon natuurlijk niet. Op een barfiets kan je niet alleen. Ik kreeg op een gegeven moment een lumineus idee. Dacht ik. Als ik jarig ben dan vraag ik een dagje bierfiets als cadeautje. Yes, natuurlijk! Het was gedurfd na een week fietsen, dat geef ik toe. Maar toch deed ik een poging. "Hé jongens, weet je wat ik nou zou willen voor mijn verjaardag?" "Nou?", hoorde ik een paar zadels verder vragen. "Nou, een dagje met de bierfiets, dat wil ik!" .Oei... Zou het verbeelding zijn, of zag ik daar schuin in de hoek de kapitein kijken met een blik van verbazing en ongeloof? Ik weet het niet, maar aan haar ogen te lezen denk ik dat ik voor mijn verjaardag toch maar een ander cadeau zal moeten vragen... Met dank aan al mijn fietsmaatjes die ik enorm ben gaan waarderen gedurende de week. Dat zijn: Michiel, altijd trouw aanwezig, Ernest, de onmisbare tomtom, de trouwe hardwerkende Bas, onze Jennifer met haar gezelligheid en goede contacten (we houden contact), Raabster met haar goede stem, tweede stuurman Maaïke met haar ondeugende pret ogen, Allysa en Femke, rustig en bescheiden, Audrey, die er de laatste dag ook bij was en het toch ook wel leuk vond, en natuurlijk Marrig, onze stoere kapitein (sorry voor wie ik vergeet). En dan kunnen we met recht met zijn allen zeggen: "We zijn al met al een prachtige ervaring rijker!"

Angelique Meijlink



# Week van de Psychiatrie

# Week van de Psychiatrie

## “Vrouwe kenne nie voetballe...”

In het kader van de Week van de Psychiatrie ‘een ervaring rijker’ is er een voetbaltoernooi georganiseerd. Ik moet zeggen dat het een gezellige dag is geworden. ‘s Morgens ging ik al vroeg op de fiets naar het Basisberaad om te helpen sjouwen met de sinaasappels die naar het voetbaltoernooi vervoerd moesten worden. Hup, met Hein de auto in en aangekomen bij de groenteman bleek dat er na alle sinaasappelen geen ruimte meer was voor mij.

Nou hup weer terug naar het bbr en met een paar op de fiets naar de Mullerpier. Daar aangekomen wat koffie gezet en daar kwam iedereen zo’n beetje binnendruppelen. Theo was er, die zou de dag een beetje aan elkaar praten. Ook onze fietsbar was weer van de partij, deze werd bemand door iemand die vlaggetjes op je wang schilderde als je dat wilde.

Er waren tassen vol eten, wat je maar wilde en na een kop koffie werden de tenues uitgedeeld. Model wijde pyjama en knalgeel, maar maakt allemaal niet uit. Ik ging eerst maar oefenen want hoewel ik sport erg leuk vind, heb ik toch enigszins last van een bal-fobie. Niet erg handig als je vastberaden bent

te gaan winnen.

Oké, dan eerst oefenen dan maar. Met Rabia naar het veld en daar schieten. Nou zei ik al dat ik niet veel verstand heb van voetbal, maar wat ik weet is dat je hard moet trappen naar dat goal. En met een beetje mazzel gaat hij er dan in. Oké, daar ging ik dan, huppa knal! Alle Jezus, dat doet pijn. Mijn gympen leken ineens wel pantoffels! Au, dat doet verdomme zeer, zeg. “Nee suffie,” zei Rabia, “je moet met de zijkant trappen. Weet je dat dan niet?” Nee, stamelde ik enigszins schaamtevol.

Oke dat ga ik doen dan, met de zijkant he? Ja, met de zijkant! Shit, nu ging die bal zo zacht richting doel, daar ga je ook geen medaille mee winnen. Niet

getreurd, ik ging gewoon meedoen. Zo erg, zou dat toch niet opvallen tussen al die anderen? Ga ik gewoon een beetje verdedigen, zo nam ik me voor, en af en toe beetje rennen. Nou daar kwam de scheidsrechter met zijn fluitje: het spel ging beginnen. Zo, dat ging er best hard aan toe maar yes! We wonnen de eerste wedstrijd van de ‘Delfshaven girls’! O dit was een ‘peace of cake’. Dit gaat allemaal meevallen.

De tweede partij was met een paar stevige kerels, van wie we dan ook met glans verloren (geloof ik). En het begon op te vallen dat ik dus niet kon voetballen. Een keer was er vrij spel of zoiets, en die scheidsrechter keek veelbetekenend naar mij. Zo van ‘ja, jij daar, kom maar op.’ Het zweet brak me echt uit want ik wist niets van de spelregels. Hellup! Ik zeg tegen die scheidsrechter: ja, wat moet ik doen? Waarop hij in lachen uitbarstte, en met zijn elleboog zijn collega aantikte. ‘Jezus, dat komt voetballen’ Het schaamrood stond me op de kaken, stond ik daar in mijn gele apepakkie daar even lekker voor lul te staan. Ik zeg nog: ‘ja, ik heb er geen verstand van’. Nou is het toch nog goed gekomen. En heb ik maar een trap gegeven.



Op een gegeven moment begon ik bij de keeper op te vallen, en dat niet echt op de goede manier. Hij kreeg in de gaten dat ik het niet kon. En hij begon te schreeuwen: 'Jij daar, hé jij daar. Verdedig.. Verdedig!' O mijn god, ik doe mijn best toch?

Maar ook dat ging niet helemaal goed. Op een gegeven moment begon het me toch op te vallen dat ik steeds iets minder opgesteld werd. En dan mocht ik er weer in, zei de keeper: 'hé jij daar, wat sta je daar nou eigenlijk te doen? Sta je daar een beetje mooi te wezen of zo?' Waarop ik boos werd en een beetje voorzichtig antwoordde: 'Ja, maar uh, nee, natuurlijk niet zeg. Wat denk jij nou zeg?!' Het leek me zo een aardige man in het begin. Op een gegeven moment scoorden ze weer. Goal! Weer een wedstrijd gewonnen. Yes! Teus maakte, geloof ik, drie doelpunten en zo een mooie glijder zoals je wel eens op de televisie ziet.

Ik stond in de finale eigenlijk alleen nog maar aan de kant en geef ze maar eens ongelijk. Wel ze aangemoedigd. En jawel, Denkraam vierde plaats! Geen trofee, maar we hadden wel een medaille!

Op het voetballen na voor mij dan, was de hele dag eigenlijk heel relaxed. Beetje dansen er was muziek, drinken en eten genoeg, en zaten genoeg leuke mensen om mee praten. Om vijf uur probeerden we na het opruimen de broodjes te slijten aan het Leger des Heils, maar die wilden ze niet hebben. Toen maar een terrasje gepakt en wat nagepraat, moe maar voldaan. En die keeper was eigenlijk ook wel best aardig. Al met al een mooie dag geweest. Maar om nog eens mee te doen zal ik toch nog moeten gaan oefenen met voetballen. Of zou vlaggetjes schilderen op de barfiets meer bij me passen? Volgens de keeper wel, denk ik....

Door Angelique Meijlink

Fotografie: Edwin Rosenquist en Isaac Louwe



## En sommige mannen ook maar een beetje niet!

We gaan lol maken, en we eindigen stijf onderaan... Met die gedachte waren we als Denkrammers naar het voetbalveld getogen. Even inspelen met Rabia en Angelique, met Peter als trainer. Op het laatste moment nog van schoenen gewisseld. Spelen op kistjes was niet zo'n goed idee, dus een paar schoenen van Teus geleend, twee maten te groot dus met een paar extra sokken. Funest voor je balgevoel, maar dat had ik toch al niet. We kwamen nog wat spelers te kort, dus op het laatste moment nog wat versterking gevraagd, versterking die gelukkig wél bleek te kunnen voetballen. En dan win je ineens de eerste wedstrijd met 2-0. De tweede pot gingen we kansloos ten onder (0-3), en dan blijkt dat winnen toch leuker is dan verliezen. Werden we ineens fanatiek, te beginnen met onze keeper. Leverde nog geen resultaat op, we verloren opnieuw, maar we speelden met extra inzet. Leverde me twee open geschaafde knieën op, want het veld leek wel schuurpapier. Even langs de EHBO voor jodium en spuitpleister, de pijn bewaren we voor na de wedstrijd. Halverwege de competitie. Nu ging ook Peter zijn trainerscapaciteiten inzetten, hij regelde de wissels en wie waar ging spelen. We gingen nu ook onze hersens gebruiken, lieten de bal het werk doen, enfin, u kent het jargon wel. Mijn bijdrage beperkte zich tot wat functioneel in de weg lopen als de tegenstander de bal had, en zowaar een enkele goed gelukte pass. We wonnen de drie resterende wedstrijden (van teams met betere voetballers!), en ik werd, net als Angelique, wat minder opgesteld. We waren zowaar tweede in de poule, en mochten dus om de derde plaats spelen. Helaas! De tegenstander was te sterk, en een plaats op het podium ging aan onze neus voorbij. Ik viel nog in, in de slotminuten en heb nog een fraaie kans om zeep geholpen (op de gelijkmaker? Of stonden we al met twee doelpunten achter, ik heb de score niet bijgehouden). Hoe dan ook, we konden terugkijken op een geslaagde dag. En dit is ook de juiste plaats om Raymond van Dijk te bedanken, immers: van hem is het idee afkomstig om in de week van de psychiatrie een voetbaltoernooi te organiseren. 'Volgend jaar weer?' heb ik na afloop menigmaal om me heen gehoord, het bewijs dat dit initiatief in goede aarde is gevallen. Bedankt, Raymond!

Ernest Smit



## Fancy fair en Modeshow in de Nieuwe Waterweg Noord

Week van de Psychiatrie dinsdag 31 maart

### Vlaardingen.

In het kader van de Week van de Psychiatrie hadden de bezoekers en medewerkers van DAC Vlaardingen een fancy fair georganiseerd. Het was een prachtige dag en toen ik er arriveerde was iedereen al druk bezig. Voor de deur werd ik aangesproken of ik niet een ballon wilde die in artistieke vormen werd gedraaid en waarvoor de opbrengst een nieuw project ten goede kwam. Eenmaal binnen bleken alle tafels vol te staan met boeken, kleding, spelletjes, sieraden, etc. De prijzen waren nog lager dan op het Waterloopplein! Iedereen was duidelijk in feeststemming.

Ik had wel zin in koffie van Ramon, met een stuk lekkere vlaai. Vervolgens kon ik bij Petra een lootje kopen voor een tas vol boodschappen. Ik kon nummer 11 kopen, het gekkengetal, dat moest toch een prijs opleveren! Buiten waren mooie potten met voorjaarsplantjes te koop, en Dirk was een complete marktstal met kleding aan het inrichten. Steeds meer mensen kwamen eens kijken en gingen even in de tuin in het zonnetje zitten. Om drie uur zou de trekking zijn, maar ik ging intussen door naar Maassluis.

### Maassluis

De cliëntenraad van STOED had voor de Week van de Psychiatrie een modeshow georganiseerd. Toen ik binnenkwam was

het al flink druk. De mensen hadden er zin in. Er was een catwalk gebouwd, en Rob, de huisorganist was ook hoorbaar aanwezig. De bezoekers konden gratis koffie en frisdrank krijgen en een stuk cake. Naarmate de aanvangstijd naderde werden de deelnemers een beetje zenuwachtig. De grote man voor en achter de schermen was Leen, die de manequins aankondigde. Heel creatief en smaakvol gekleed verschenen één voor één de modellen. Thea voorop in een zomerse creatie. Het verbaasde me hoeveel lef de mensen hadden. Het is toch best wel eng om jezelf zo te showen! Maar zowel de dames als de heren ontpopten zich als prima modellen en liepen en dansten de catwalk op en neer. Leen was in dubbelrol ook als model aanwezig. Zijn outfit als orangesupporter was hilarisch! De volle zaal had alle reden om te lachen en applaudiseren! De geshowde kleding kwam allemaal uit het winkeltje en was zorgvuldig bij elkaar gezocht. Elk ensemble was te koop tegen zeer aanvaardbare prijzen. Het was niet verbazend dat na afloop een ware run ontstond op de geshowde kleding!

Ton Hendrix

Een ervaring rijker

## Filmfestival

2 april 2009

Het idee om een filmfestival vanuit de GGz te organiseren bestond al langer. De Week van de Psychiatrie was een goede gelegenheid om de plannen ten uitvoer te brengen. Vanuit de werkgroep Week van de Psychiatrie is Formaat (theateratelier) benaderd om het filmfestival mede te organiseren. Op 2 april was het eerste filmfestival een feit.

Het thema van het filmfestival is 'een ervaring rijker', wat ook het thema is van de Week van de Psychiatrie. "Breng een eigen, unieke ervaring uit je leven of omgeving in beeld, bijvoorbeeld een intiem portret, een straatbeeld of een abstract filmpje over wat je bezig houdt" zo stond in de oproep om films in te zenden voor het filmfestival. Dit heeft geresulteerd in zo'n dertig inzendingen, die gedurende het middagedeelte van het filmfestival in vijf zuilen zijn vertoond. Locatie van het filmfestival is het theateratelier van Formaat, welke zoals altijd gezellig is ingericht. Het opstellen van de videozuilen ging niet zonder de nodige technische problemen, waardoor zo'n



vier minuten voor aanvang alles klaar stond. Een van de organisatoren vermeldde: "ach, dan zijn we ruim op tijd klaar." Al snel komt het eerste publiek binnen via de geïmproviseerde rode loper die voor de deur was uitgelegd. Veel filmmakers komen trots hun film bekijken en laten zien aan vrienden en familie. Hierdoor is het middagedeelte goed bezocht en is er een gemoedelijke sfeer. De kortste film duurt 44 seconden, de langste meer dan 16 minuten. De organisatie heeft de tijdslimiet van tien minuten dan ook soepel gehanteerd. De onderwerpen van de films liepen sterk uiteen, en ook de vorm waarin de films gemaakt zijn. Zo was er onder andere een inzending rond het jongste redactielid van Denkraam, welke (helaas – red.) niet de juryselectie heeft gepasseerd, maar ook ware ego documenten rond depressie, psychose, en muzieksessies binnen de opvang en dagactiviteitencentra.

Uiteraard ontbreekt de fietsbar niet op de dag, welke 's middags voor de deur staat en een plaats biedt om in de zon een sigaretje te roken. "Dit is de enige bar in Rotterdam waar gerookt mag worden," zo wordt opgemerkt. Aan het eind van de middag worden er nog twee rondjes gedaan door de buurt, iets wat toeterende auto's en toekijkende voetgangers met zich meebrengt. Drie Chinese toeristen durven echter de uitdaging wel aan en fietsen een stukje mee om te eindigen op de parkeerplaats achter Formaat.

In de avond is het programma met een meer formeel karakter. Eerst moet de jury, bestaande uit dominee Hans Visser, Sander de Kramer (Straatkrant) en Theo Wesselo (Rembo en Rembo), het nog eens

worden over hun selectie van films. Dit lukt uiteindelijk vijf minuten voor tijd, maar dat is iets wat bij filmfestivals vrij gewoon schijnt te zijn. Intussen heeft de organisatie Formaat weer kunnen ombouwen naar een andere gezellige opstelling met een podium en een groot doek om de door de jury geselecteerde films te vertonen.

#### **De vijf films die getoond worden:**

Muziek DvD open jamsessie NAS Door Irma Raué. De NAS staat voor Nico Adriaan Stichting en is de 'opvolger' van de Pauluskerk. Bezoekers jammen er op los, iets wat bij de NAS vaker gebeurt.

#### **Nog een ervaring rijker**

Een van de twee inzendingen van Xander de Wit. In de film zet hij zijn ervaringen beeldend neer, waarbij hij gebruik maakt van foto's en bewegend materiaal. "Het is een ervaring om naar te kijken," zo licht hij toe.

#### **Ode aan de Pauluskerk**

Door Angelique Meijlink. Met foto's en een 'voice over' spreekt zij haar waardering uit voor het werk van dominee Hans Visser voor de Pauluskerk. De tekst bij de film is hiernaast te lezen.

#### **Psychose**

Door Adil Ashtar. In deze film wordt zeer levendig neergezet hoe een psychose ervaren kan worden. Met zwart wit beelden en een voice over wordt de psychose weergegeven.

#### **Afleiding en associatie**

Door Ronald Schelfhout. De titel omschrijft goed de inhoud: verschillende ervaringen volgen elkaar in hoog tempo op, en heeft een open einde doordat op

het einde vrij abrupt het beeld op zwart gaat.

Bij vertoning van de films worden de filmmakers kort geïnterviewd, en geven de juryleden een korte reactie waarom zij de film hebben geselecteerd. Vervolgens is het aan het publiek om met stemformulieren hun favoriete film te kiezen. De derde prijs moet echter worden gedeeld: er is een gelijk aantal stemmen en ook de 'applaus machine' geeft geen uitsluitsel. De films op de derde plaats zijn de 'open jamsessie van de NAS' en 'Afleiding en associatie'. De winnaars moeten de bokaal en bioscoopbonnen delen. Wellicht dat hier een afspraakje tussen de twee filmmakers uit voortvloeit. Angelique Meijlink is zeer blij als ze hoort dat haar film over de Pauluskerk op de tweede plaats eindigt. De eerste plaats is echter Adil Ashtar met zijn film 'Psychose'. De trofeeën, de zogeheten 'Emmy Awards', zijn speciaal voor het filmfestival ontworpen door Karla Zwart.

Na afloop is er nog een informeel samenzijn met een hapje en een drankje. Wederom dient de fietsbar, die op de late avond nog verlicht wordt, als plek om te roken en een drankje te drinken. Bij de afkondiging wordt enthousiast gemeld dat Formaat voornemens is om een videoproject te gaan starten. En wat betreft het filmfestival: volgend jaar in de Week van de Psychiatrie de tweede editie? We hopen het in ieder geval van harte!

Door Bas van Bellen en Niek Huijgen  
Fotografie: Michiel van Gog



## Slotfeest: nog een ervaring rijker?

De Week van de Psychiatrie wordt traditiegetrouw afgesloten met een slotfeest. Dit jaar in eetcafé Schieland, waar in een tent en op een zonnig terras de bezoekers worden ontvangen. De organisatoren en vaste bezoekers van de Week zien er zichtbaar vermoeid uit, maar de taak is volbracht: het is een gezellige en vooral zonnige week geworden, met een aantal 'nieuwe' activiteiten. Er wordt nog even terug gekeken op de afgelopen week, maar al snel wordt er – na de soep en broodjes – een gezellig drankje gedronken.

Muzikale omlijsting is er van de NAS band (van de Nico Adriaan Stichting), en van de ingehuurd DJ Ron Klein. Bezoekers van de NAS hebben dominee Hans Visser meegebracht, die zich duidelijk vermaakt op het feest. "Het is goed dat dit soort weken worden georganiseerd, en een feestelijke afsluiting hoort er bij," zo reageert hij in een interview met Cineac TV.

Beelden zeggen meer dan duizend woorden, vandaar een fotoverslag van het feest in Denkraam. En de organisatie ging nog even door met feesten: nog een ervaring rijker?

## Week van de Psychiatrie





## Client-ervaringswerkers

# Nabeschouwing week van de psychiatrie 2009

De week voor de psychiatrie 2009 zit er weer op. Een ervaring rijker? Wat vinden cliënten van de inzet van ervaringsdeskundigheid in de zorg? Een dankbaar onderwerp. De website [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl) staat bomvol van de evenementen.

De week begint met de landelijke Breingeindag in Alkmaar. Ik rijd om tien uur met een auto met ervaringsdeskundigen in opleiding (SPW-4 met aantekening voor ervaringsdeskundigheid) op de A9. Het zonnetje schijnt. In de auto een boeiende discussie dat het wel de bedoeling is dat er een vertaalslag wordt gemaakt van de eigen problematiek naar het algemeen welzijn. Een moeilijk onderwerp op de opleiding. Is iedere cursist er al aan toe om ervaringswerker te worden?

We komen binnen na de officiële start, maar we zijn niet te laat. De geluidsinstallatie is defect zodat we eerst nog op ons gemak een bakkie koffie kunnen drinken. Als het programma dan toch van start gaat om elf uur, is er een prettige samenspraak van ervaringswerkers, al dan niet in opleiding. Geen "professionals niet-clieënten". Ik heb ze niet gemist, deze niet-clieënten. Cliënten hebben elkaar genoeg te vertellen. Laten we eerst maar eens uitvinden wat we zelf willen welke kant het uit moet gaan.

Centraal staat de boodschap van Roxanne Vernimmen, bestuursvoorzitter van Altrecht, dat op termijn vijf tot tien procent van het personeel in de zorg ervaringsdeskundigheid inbrengt. Deze uitspraak is gebaseerd op gegevens vanuit Groot Brittannië. Ik ken een aantal van die mensen. Serieus, ambitieus en de stelling dat iedere ervaringsdeskundige zijn kennis kan inzetten voor lotgenoten heb ik meermalen gehoord. Na de discussie de workshops met onder andere gedichten, een wandeling door Alkmaar met het gilde en in de middag een tragikomedie over een geriatrische afdeling waar een psychiater met psychische problemen verblijft tussen demente mensen. Aangrijpend en goed geacteerd.

Als we om zeven uur terug rijden ontlopen we wederom de file. Een mens moet vooral handig zijn in het leven. In de auto discussiëren we verder hoe strak de spanning op de boog mag staan in verhouding tot betaald werk in de psychiatrie. Red je het nog wel als problemen zich opstapelen? Wanneer mag men zich ervaringsdeskundige noemen of is cliënt - ervaringswerker niet een veiliger woord? Het laatste evenement, van deze week van de psychiatrie dan, dat ik bezoek is een discussieavond bij de Cliëntenbond. Toe maar, tien procent ervaringswerkers in het personeelsbestand in de GGz is nog veel te weinig. Drang en dwang kunnen alleen worden teruggedrongen als je echt weet waar je mee bezig bent. Een cliënt die niet begrepen wordt, die zich niet veilig voelt, wordt eerder kopschuw van de GGz. Een liefdevolle omgeving met begrip is een minimum voorwaarde. Cliënt - ervaringswerkers weten dit.

door Bert Aben



## Dit feest is voor de

Op 13 maart 2009 vierden dak- en thuislozen feest. Het idee van het feest kwam doordat er geen daklozendag meer werd gehouden, maar er wel een feestje voor personeel en beleidsmakers was geweest, die met dakloze mensen werken.

Maar dus niet voor de dakloze mensen zelf. Belangrijk was om te laten zien dat dakloze mensen ook positieve dingen doen. Dit feest was georganiseerd door de vrijwilligers van de Nico Adriaan Stichting (N.A.S.) en het Centrum van Dienstverlening, onder regie van straatadvocaat Berletta Scholten.

Straatadvocaten zijn belangenbehartigers voor mensen die dakloos zijn of dreigen te worden. Ze helpen mensen die bijvoorbeeld geen uitkering hebben, of uit hun huis gezet dreigen te worden, en het zelf niet lukt om hun belangen te behartigen.

# Week van de Psychiatrie



## daklozen zelf!

Zo als bij elk goed feest waren er lekkere hapjes en natuurlijk was er muziek. Er waren optredens van de Rijminstructeur, de N.A.S. band, de formatie Hausmacher, bestaande uit Theo Wesselo (Tampie uit Rembo & Rembo) en Hans Wessels (Ffukkie Slim en Purno de Purno).

Als eerste zou er in het midden van de zaal participatief drama van ongeveer 10 minuten opgevoerd worden over een dakloze die in een klike in één van de chique buitenwijken van Rotterdam verbleef. Buurtbewoners gaven deze dakloze de schuld van alle mogelijke ellende in de straat. Eerst werd de zaal opgewarmd. Noem een emotie, vroeg Evelien van der Niet (Pameijer) namens Stichting Formaat aan een volle zaal. Bijvoorbeeld: boos, blij, verliefd. “Feyenoord heeft gewonnen”, schreeuwde iemand enthousiast. De acteurs van Formaat speelde de emoties door de zaal genoemd werden. Drie vrijwilligers uit de zaal mochten daarna ook laten zien hoe zij opgenoemde emoties uitbeelden.

De tekst van het toneelstuk was letterlijk uit de krant opgenomen. Het verhaal was realiteit. De acteurs kwamen uit de

doelgroep. “De dakloze wordt altijd bekritiseerd door heel Rotterdam”, was een van de reacties uit de zaal. “Mensen geloven niet dat het goed kan gaan met projecten voor dak- en thuislozen”.

“Mensen sluiten hun ogen voor de problemen”.

De ambtenaar, de politieagent, de klikebewoner en de buurtbewoner speelde het toneelstuk een tweede keer. Zodra iemand uit het publiek vond dat het anders kon, mocht men stop zeggen en inspringen. Dat er verandering nodig was, bleek duidelijk uit de meningen van het publiek. “Als ik iets wil veranderen in de buurt en ik spreek met een ambtenaar die het niet weet, wat moet ik dan?”.

“Het Participatief drama van Formaat past bij dit feest, omdat het gaat over de vooroordelen waar dakloze en thuisloze mensen tegen aan lopen” vertelde Berletta Scholten mij desgevraagd. Na de optredens van de muzikanten werd er een modeshow opgevoerd door de vrijwilligers van de N.A.S. Zij liepen fleurig in eigentijdse kleding van eigen creaties en van de kledingbank. Ze hadden er

zichtbaar veel tijd ingestoken. Het verschil tussen de twee stijlen was opmerkelijk.

Dominee Hans Visser kreeg aan het einde van deze avond de Lida van Veenprijs. Deze prijs, eerder De Lord Zeepsoprijs genoemd, is bedoeld voor personen die zich in bijzondere wijze hebben ingezet voor de dak- en thuisloze en verslaafden in Rotterdam. Dominee Visser was oprecht blij: “Dit is een abnormale verrassing. Nico Adriaan was een eigenzinnige jongen. Hij ging zijn eigen weg. Jullie hebben je eigenzinnigheid gebruikt om voor mij actie te voeren. Ik ben zeer ontroerd. Daarmee hebben jullie de oprichter van de Nico Adriaan Stichting grote eer bewezen”. Zo ongeveer eindigde voor mij dit bijzondere feest. Een feest gehouden voor en door dak- en thuislozen zelf.

Xander de Wit

Filmfragment:  
[www.youtube.com/camediaman](http://www.youtube.com/camediaman)  
“Hans Visser & De Modeshow”

# Ode aan de Pauluskerk

Ik heb sinds lange tijd dominee Visser van de Pauluskerk weer eens gezien, dit was op een feest dat werd georganiseerd door het basisberaad voor en door dakloze mensen. Ik moet zeggen dat het zien van Hans Visser en sommige mensen op het feest me heel wat heeft gedaan. Het was ook de aanleiding dat een stuk verleden op weg naar huis als een film aan mij voorbij ging.



Ik was vroeger kind aan huis in de Pauluskerk en zeg ik kind aan huis dan bedoel ik ook kind aan huis. Zo rond de jaren 80 kwam ik in Rotterdam en in de Pauluskerk. Met een leven op straat en in kraakpanden en ook nog weinig geld in je zak ben je wat blij als er dan een plek is waar je elke dag terecht kan. Voor de wat oudere gebruikers en ex- of nog steeds daklozen onder ons zal dit zeker herinneringen teweeg brengen. Ma Buring met haar warme hap in het eet-huis waar je kon eten als je vijf gulden

bij elkaar had weten te bemachtigen, en niet te vergeten Ab de trouwe vrijwilliger die het kasboek bijhield en samen met ma het geldkistje stevig bewaakte. Het geldkistje moest wel goed bewaakt worden want er was al meerdere keren iemand mee vandoor gegaan.

Ab hield stevig zijn handen erop en stempelde de oranje kaart en bij genoeg stempels kreeg je een maaltijd gratis. Een kop koffie voor een kwartje. En stelletje horzelaars dat we waren, zelfs een kwartje was af en toe nog te veel. Je kon ook wel eens op de pof maar ook weer niet te vaak. Ma Buring en Ab waren nooit te beroerd af en toe eens een oogje dicht te doen, en geloof me ze hebben het vooral met mij niet altijd gemakkelijk gehad. Maar er was altijd ruimte voor een praatje en belangstelling.

Ook al had je de dag ervoor weer een te grote mond opgezet. Dat was dan vergeten en vergeten. En dan ook niet te vergeten oom Koos die vriendelijke pastoor of was het nou een pater? Ik weet het eigenlijk niet precies maar wat ik wel weet dat oom Koos had het hart op de goede plaats, en soms nog een paar gulden voor een bord eten ook niet geheel onbelangrijk in die tijd. Menige uurtjes hebben we daar doorgebracht. In het eet-huis van vijf tot zeven en daarna kon je vrijdagsavonds en in het weekend naar boven om koffie te drinken, en vooral een praatje te kunnen maken met elkaar. Want ook al was je dakloos, behoefte aan sociale contacten hadden we wel.

En dan niet te vergeten met de kerst. Met de kerst was je onder de pannen. Dan kregen we een heel kerstdiner aangeboden op plastic borden en dan waren we met zijn allen behoorlijk speciaal. En meestal hield de dominee dan een toespraak waar hij het over had weet ik eigenlijk niet, we klaptten in ieder geval flink Na elke toespraak waren onze gedachten vol verwachting bij wat we dit jaar weer te eten zouden krijgen. Ik heb zo rond de zestien jaar doorgebracht zwervend in Rotterdam, met de Pauluskerk als een toch veilige haven. Het was het kleine beetje broodnodige structuur en warmte in die tijd. In de Pauluskerk kon je terecht, zonder pasjes, zonder gedoe en moeilijke intake gesprekken.

Ik denk terug aan Wil Vos, aan Karin, Saskia, en pater Jan. En natuurlijk last but not least dominee Visser, die ik vaak druk en met grote passen door de Pauluskerk zag lopen. Altijd druk bezig voor mensen die buiten de maatschappij stonden. Allemaal mensen met het hart op de juiste plaats. Ik ben ze niet vergeten, en met mij zo velen niet. Dat weet ik zeker. Ik ben nu twaalf jaar uit de scene, en in die tijd heb ik vaak aan de Pauluskerk terug gedacht. En wat wilde ik ze graag eens laten weten dat het nu eindelijk de goede kant op ging. Maar het zou er niet meer van komen dacht ik.

Op een gegeven moment hoorde ik dat de Pauluskerk weg ging, of plaats moest maken voor een ander gebouw dat waarschijnlijk meer geld zou gaan opbrengen. Ik weet er het fijne niet van. Wat ik wel weet, is dat ik er van schrok. De Pauluskerk weg, dominee Visser weg, het was een raar idee. Ik ben op een gegeven moment langsgelopen toen ze de kerk aan het afbreken waren. En elke keer nam ik als ik ergens naar toe moest toch weer een omweg. Om even te kijken. Ik herinner me dat ik vol ongeloof de achterkant van de Pauluskerk zag, met daarin een groot gat. De ramen en het vroeger zo vertrouwde eethuis was nu een kuil met zand. Ik moest even slikken.

Daar ging niet alleen de Pauluskerk, maar ook een stukje van mijn leven, het verleden en vooral een stukje Rotterdam. Ook van mensen die er niet meer zijn. Wat is er ontzettend veel gebeurd op dat stukje grond. Ik maakte een foto met mijn mobiel met als doel een tastbaar stukje verleden bij me te houden. Ik kwam bij het Basisberaad terecht en kreeg van Berletta, Hanneke en Willem een uitnodiging voor het daklozenfeest. Ik ben gegaan en zat aan hetzelfde tafeltje als de dominee. We raakten in gesprek en haalden wat herinneringen op. Over mensen van vroeger, perron nul, Nico Adriaans en vele andere mensen. En ik vertelde toch met een beetje trots (want jawel, het is wel even Hans Visser). Dat het gelukt was clean te zijn en een ander leven op te bouwen of daar in ieder geval druk mee bezig ben. Onderweg naar huis na het feest kwamen op de fiets toch wat tranen. Tranen van weemoed, herinneringen aan verloren tijden en mensen die er niet meer zijn. En dan even direct tot u dominee, volgens mij heeft u gelijk en verhoord god soms gebeden. En opent hij soms deuren als er geklopt wordt. Ik geloof zeer zeker niet in toeval. En geloof dat dit mijn kans is u te bedanken. Te bedanken voor het mogelijk maken van een beetje warmte in die soms zo kille tijd. Voor de steun en het staan voor de mensen bij wie het leven net iets anders liep als dat ze gewenst hadden. Dank u wel en dan ook aan al die mensen die daar gewerkt hebben zoals ma Buring, pater Jan, Saskia, Karin en zoveel andere vrijwilligers. Ook Ab en oom Koos die hier niet meer zijn. Dank u wel dat we zolang te gast mochten zijn in uw kerk. Dag groots stukje Rotterdam, dag dominee, Dag Pauluskerk. Voor velen van ons voor altijd in het hart. Dank u wel.

Angelique Meijlink

## WK HOMELESS CUP

### “Mijn ervaring als aanvoerder van het Nederlands daklozenteam”

### Onderweg naar Melbourne Australië.

Ik wil beginnen met een dankbetuiging aan het Leger des Heils, de trainer, begeleiding van Pameijer en natuurlijk de jongens waar het om gaat. Aanvoerder van het Nederlands daklozenteam Rotterdam. De droom die werd, begon natuurlijk in Nederland, waar we 8 maanden een zware training kregen. Een training wat ons Nederlands kampioen maakte en ons een ticket gaf naar Melbourne Australië. Waar de jongens en ik Nederland moesten vertegenwoordigen in de World Homeless Cup, een echte W.K. Die reis begon op Schiphol, waar de spanning steeg. Want voor sommigen was het de eerste keer dat ze vlogen; en dan gelijk een wereld reis: 26 uur waren we onderweg met een tussenstop in Maleisië, waar we weer konden ROKEN! Zesentwintig uur later na vertrek Schiphol waren we dan eindelijk daar: Australië, de plek waar ons echte avontuur begon.

En wat een avontuur was dat! Ik moet toegeven dat het leek net op de soap. “Goede Tijden, Slechte Tijden”. We kwamen en op Melbourne Airport de concurrentie al tegen: Italië, België, Portugal en een paar Afrikaanse meidenteams. Het onderschatten en overschatten begon daar al. Door mij en we moesten nog beginnen. We vervolgden onze reis naar de uitgang, waar we werden opgewacht door wat fans en onze begeleiding in Melbourne. Je begon de sfeer al te proeven, in de bus onderweg naar onze eerste verblijfplaats “de Hostel”, waar bijna alle teams aanwezig waren. Vermoeid en hongerig gingen we op zoek naar onze slaaphal en een plek om te eten. Happy Jack’s “Burger King” en we stouwden alsof ons leven er vanaf hing. Buikvol, nu slapen.

De volgende morgen. De eerste nacht Melbourne. Ik was nog moe. Hoe kwam dat, dacht ik. Jetlag, dat was ik even vergeten. En de W.K. begon al over één dag. Maar ik wist dat alle teams hadden gereisd. En sommige wel twee dagen. We gingen onderweg naar de Campus. Weer de bus in maar voor even. En daar was het: Een groot kasteel schoot achter de bomen vandaan. Ons optrekje voor tien dagen. V.I.P. voor even. We zagen met wie we onze vleugel van het kasteel moesten delen. Onder anderen: Engeland, Cambodja, Zuid-Afrika, Canada, U.S.A. en wij. Hier begon de concurrentie. We keken elkaar wat aan en ik dacht: Het is begonnen! Op zoek naar onze kamers zag ik hoe groot het kasteel was en hoe mooi. Beter konden we niet zitten voor die tien dagen.

Het toernooi begon, we hadden onze schoenen en cadeau’s gehad: een Nike pakket. En de poule waar we in zitten was bekend. Een zwarte poule bleek achteraf. Waar we van de 13 teams waar we tegen speelden er 3 wonnen en 10 verloren, maar toch erg gedreven bleven, tot het eind. Ondanks een paar vervelende gebeurtenissen zijn we toch als team op de 20e plaats geëindigd. Al met al een goede prestatie voor de Rotterdammers.

Ik heb nog contact met veel landen, zoals U.S.A., Zuid-Afrika en Gambia en zal dat ook aanhouden.

Omdat de “World Homeless Cup” toch gaat om verandering in onze situatie WERELD WIJD!!

Met vriendelijke groeten,

Vincent Harley Gard.

# Verslag werkconferentie Huiselijk Geweld 18/19 maart 2009, Maarssen

Eveliëne, zou jij niet in mijn plaats kunnen gaan?”, vraagt mijn directeur, als ik zijn kantoor binnen loop om iets met hem te overleggen. “Nee, Eveliëne heeft het veel te druk. Zoek maar een ander, Jaap!”, besluit mijn adjunct-directeur Marja direct. “Waar hebben we het over, als ik vragen mag?” poog ik om een en ander duidelijk te krijgen. “Oh, een conferentie over Huiselijk Geweld”, luidt het antwoord.

Onderweg van werk naar huis laat het mij niet los. Huiselijk Geweld, een thema dat onlangs in de wandelgangen ter sprake kwam tijdens een werkconferentie Maatschappelijke Opvang. Ik kan daar wel wat mee, met dat thema. In ieder geval op gebied van preventie en voorlichting. Voorkomen is immers beter dan genezen. In mijn hoofd was toen al een nieuw project geboren. Bovendien is ook op dit gebied de cliëntparticipatie maar al te vaak een ondergeschoven kindje. En als Jaap niet gaat en ik niet ga, wie dan wel? Wie vertegenwoordigt dan de cliënt?

18 maart 2009: Ik ben op weg naar het Carlton President Hotel in Maarssen, alwaar de 24-uurs werkconferentie plaats zal vinden. Ik kom tegelijk aan met een dame die zich aan mij voorstelt als Riekje. We raken in gesprek en besluiten samen te lunchen. Riekje is helemaal uit Groningen gekomen en is directeur van de vrouwenopvang aldaar. Nog voordat we goed en wel klaar zijn met de lunch gaat er ergens een bel: de conferentie gaat beginnen.

Nadat wethouder Kriens het openingswoord heeft gedaan, worden de conferentiegangers getraakteerd op een korte film: ‘Zingen in het donker’. Het doek waarop we de film te zien krijgen is groot en het geluid doet niet onder voor dat van een heuse bioscoop. Het tafereel van alle facetten van huiselijk geweld wordt op een bijzonder indringende manier geschetst door vier topacteurs Carice van Houten, Frank Lammers, Aart

Staartjes en Gaité Jansen. De film is rauw en aangrijpend. Ik zit gewoon te janken, net als vele anderen om me heen. Sesamstraat zal voor mij nooit meer hetzelfde zijn, nu ik de duistere kanten van Ome Aart heb mogen aanschouwen.

Na de film gaan de workshops van start. De directeur van de GGD Rotterdam leidt de workshop waar ik in zit. We krijgen een aantal vraagstukken en werken ons een slag in de rondte, waarbij ik natuurlijk, zoals het een goed Basisberaad-er betaamt, vooral inzet op empowerment en de inzet van ervaringsdeskundigheid. Voor de rest kan ik niet zo goed meepraten, want thema en terminologie zijn nog nieuw voor mij.

Als we ons na de eerste twee workshopdelen eindelijk om een uur of acht aan tafel mogen zetten voor een heerlijk diner, word ik op verzoek van de directeur GGD uit de wachtrij gehaald en aan haar tafel gezet: de ‘koploper’tafel. Aan deze tafel, met een keur aan mensen en functies, vertegenwoordig ik de cliënt. Na het diner komt het gros van de aanwezigen, onder het genot van een versnapering, pas echt goed ‘los’. Er worden problemen besproken en oplossingen bedacht. Opvallend is het niveau: bijzonder innovatief en constructief. Ik blijf mijn best doen ook hier steeds weer het cliëntperspectief te berde te brengen, bijvoorbeeld het ontbreken van een cliëntenraad bij Academische Ziekenhuizen. Zo’n cliëntenraad zou zich kunnen uitspreken voor het ondertekenen van de

Meldcode Huiselijk Geweld, wat een mooi signaal zou kunnen zijn aan de Raad van Bestuur van zo’n ziekenhuis. Maar ja, dan moet er wel een cliëntenraad zijn!

Als ik om twee uur ‘s nachts de deur van kamer 149 achter me dicht heb getrokken, laat ik me vallen op het hotelbed. Het duizelt me. Er is nog zoveel werk te doen op het gebied van voorkomen van Huiselijk Geweld. Ik heb plannen zat en, zoals me tijdens het borrelen is gebleken, is daar ook ruim voldoende animo voor vanuit het werkveld. Natuurlijk zit men te springen om Doelgroepambassadeurs Huiselijk Geweld, natuurlijk bereik je met ervaringsdeskundige mensen een groot aantal slachtoffers en plegers en, niet te vergeten, ook getuigen. Opgeleide ervaringsdeskundigen kunnen als geen ander duidelijk maken dat de tijden van ‘niet bemoeien met wat er bij een ander achter de voordeur plaatsvindt’ voorbij zijn. Er is nog heel wat werk aan de winkel.

De volgende ochtend hervatten we, na een lekker ontbijtje, de verschillende workshops.

Het laatste deel van de workshops wordt gebruikt om presentaties in elkaar te draaien. Daarna vertrekken alle deelnemers weer naar de grote zaal, om de ideeën te presenteren en een slotverklaring aan te horen.

Een uurtje later zit ik in de auto, op weg naar huis. Ik laat de afgelopen 24 uur nog even de revue passeren. Het waren fascinerende uren. Met fascinerende mensen. En een fascinerend thema: Als je bedenkt dat in 1 op de 5 gezinnen regelmatig huiselijk geweld wordt gepleegd en dat het in alle lagen van de bevolking voorkomt...

Als je bedenkt dat niet alleen je vrouw of kinderen slaan huiselijk geweld is, maar ook iemand bedreigen, opsluiten, uitbuiten of volledig negeren en buitensluiten...

Als je bedenkt dat iedereen slachtoffer en/of pleger kan zijn, dus kinderen, tieners, ouderen, vrouwen en mannen...  
...weet dan dat huiselijk geweld nooit gewoon is. Het gaat nooit zomaar vanzelf over. Sterker nog, als er niks gebeurt wordt het meestal alleen maar erger. We moeten dus in ieder geval iets doen. Met z'n allen. Ieder op zijn eigen manier. En ik hoop dat het Basisberaad binnenkort een fijne ploeg Doelgroepambassadeurs Huiselijk Geweld heeft kunnen opleiden om in te zetten als ervaringsdeskundige voorlichters.

Eveliëne Frank

[verslag]

## The easy way out!

Ik zit nog in mijn experimentele fase  
Weliswaar structureel van aard  
Voortgezet tot een vaststaand feit  
Waar niemand om heen draait  
Vooral en alleen  
Volgens ondergetekende  
Binnen de daarvoor gestelde kaders  
Kan alles!  
“Bij wijze van experiment”  
Verdubbelt de inzet  
Verlies je alles  
Ga je vrolijk verder  
Verwijdert vanwaar het werkelijk?  
Om draait  
Dat verklaart een hoop  
En scheelt nog meer gedoe  
The easy way out.....  
Wat een uitkomst  
Zo een klassieke inschattingsfout  
Afgerond naar boven  
Geen moment bedachtzaam  
Overpeinsd  
“Praise the lord”  
For the easy way out  
Verbaasd is de blik  
Die je achtervolgt  
Serieus.....  
Met ogen in je rug  
Kom je een heel eind  
Maar trek je aan het kortste  
En daarmee basta.

rijminstructeur©2009

[gedicht]

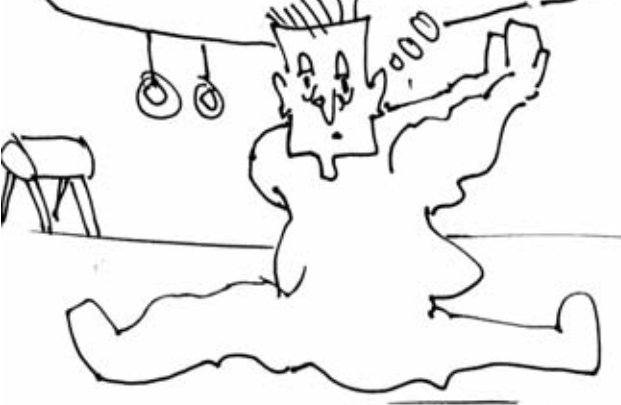
Keihard zwemmen  
Ik stik haast



Hardlopen ook goed voor je longen  
Ooh wat doen mijn voeten  
zeer.



Rek en strek, ik scheur  
haast uitelkaar



Skileren, ik krijg gewoon zeer  
aan mijn kont



Door die halters moet  
Ik spieren krijgen maar  
nu doet mij alles zeer



Kijk eens wat een lijf. Ik  
voel me op en top.



[henkie denkie]



## Mama ben je weer verdrietig?

### Publieksmiddag depressieve ouders met kinderen

Vrijdag 13 maart 2009 werd er door Basisberaad Rijnmond weer een publieksmiddag gehouden, in het bibliotheektheater in Rotterdam. Ditmaal ging het over depressieve ouders met kinderen. Er werd gesproken over hoe dat dan gaat als je als ouder depressief bent en de opvoeding van je kinderen.

Als gasten voor deze middag hadden we: Jaap Meeuwssen, directeur bij basisberaad, en voor deze middag was hij gespreksleider.

Jaap Bakker, als interviewer en ervaringsdeskundige.

Karen Groen en haar zoon Joël, voor film en interview

Mevr. Mijke van den Berg, psychiater van het Erasmus MC.

Mevr. Drs. Karlijn Arntz en Mevr. Drs. Truus Veenema, wetenschappelijk medewerkers van het Trimbos Instituut in Utrecht.

Mevr. Drs. Marieke Corduwerner, pro-

grammacoördinator jeugd, Context; preventieafdeling van Bavo Europoort: biedt ondersteuning aan KOPP projecten.

Carol Limonard, werkte als docent Engels, als redacteur bij een onderzoeksbureau en geeft voorlichting bij Stichting Pandora.

De opening werd verzorgd door Irmlinda de Vries met een prachtig gedicht dat ze voorlas uit haar eigen dichtbundel, die overigens te koop is via [t.vanwijk@denkraam.info](mailto:t.vanwijk@denkraam.info). Jaap Bakker hield een interview met Thea Jansen en Riek Bos die vroeger depressief waren.

Zij vertelden hoe het ging met de opvoeding van hun kinderen. Eén van hen vertelde dat ze niet over haar ziekte sprak. Ze wilde niet dat haar vrienden wisten dat ze depressief was. Nu ze beter is vindt ze het makkelijker te praten over haar ziekte. De ander vertelde dat ze haar kinderen altijd heeft verteld dat ze veel van haar kinderen hield. Het was moeilijk iets leuks met de kinderen te doen. Soms werd haar gevraagd of ze doodging als ze depressief op bed lag. De kinderen begrepen niet wat er aan de hand was. Als advies voor lotgenoten gaf ze aan dat het belangrijk is altijd met je kinderen te praten over je ziekte. Zo weten de kinderen dat je van ze houdt, en dat ze niet schuldig zijn aan het probleem.

Na dit interview was er een presentatie van Mijke van den Berg. Zij ging in op onderzoek en achtergrond van problemen die kunnen ontstaan in de opvoeding van kinderen wanneer er sprake is van depressieve klachten bij de ouder(s). Het was een helder en begrijpelijk verhaal van een vrouw die zich echt interesseerde voor moeder en kind. Heel belangrijk ook was dat ze zei dat je niet moet doen wat je niet kunt. Ze ging later nog met de organisatoren mee uit eten, wat overigens een groot succes was. Drs. Karlijn en Drs. Truus van het Trim-

# [oproep]

## DE SPETTERS

Bij de “Spetters” is lol hebben met mekaar het belangrijkste, maar ze maken ook mooie schilderijen en krijgen les in schilder technieken. Tevens is het een goede dagbesteding voor mensen met een beperking en kunnen ze zich goed ontwikkelen daar is onze Joke wel een voorbeeld van. We zijn nu met 18 mensen in de groep, met een is psychische/verstandelijke beperking. Je ziet dat mensen zich ontwikkelen, het werk wordt steeds beter en het is nog leuk om te doen ook. Joke zit nu ongeveer een jaar in de kunstgroep die sinds kort “De Spetters” heet van de dogma groep. Elke Maandag is een mischien wel de leukste van de week. Om 10 uur gaan we dan schilderen. Meestal krijgen we een opdracht maar we maken ook wel eens een vrije opdracht. We krijgen ook les in technieken in hoe je schaduw maakt lichtval kleur enz. De materialen waar we meestal mee werken zijn acrylverf met hout als ondergrond, maar soms werken we ook met canvas. Onze inspiratie gever en meester-schilder is kunstenaar/filosoof Johan van Konijnenburg hij laat ons vrij in onze inspiratie maar geeft wel nuttige tips. meestal beginnen we met schilderen om 10 uur eten we om 12 uur tot 12.30 een boterhammetje en gaan weer verder met schilderen tot 16.00 een volle dag dus. Jaarlijks exposeert de groep in het gemeentehuis van Hellevoetsluis. Ook heb ik al een schilderij verkocht. Ik hoop dat nog veel meer mensen er achter komen dat je door middel van kunst maken veel lol en plezier kan hebben, en je goed kunt ontwikkelen ook al heb je een beperking. Ik hoop dan ook dat de “De Spetters” nog lang blijft bestaan en groeit en me nog veel inspiratie kan geven.

Groetjes Joke

Stichting Dogma - Dogmagroep

adres: Plataanlaan 4 te : 3224 tt Hellevoetsluis

Email: info@dogmagroup.nl

Telefoon: 06-17511219

bos instituut deden een wetenschappelijke bijdrage. Ze gingen in op de problemen die ouders en kinderen kunnen krijgen door depressie bij de ouders. Er waren veel statistieken. Mensen hadden wel wat moeite met al die cijfers en tabellen. Uiteraard is dit onderzoek wel erg belangrijk voor zowel ouders als kinderen met deze problemen.

Tijdens de pauze konden de mensen met een consumptie bon een kop koffie halen en even de benen strekken of een sigaretje te roken. In het tweede deel van de middag kwam Drs. Marieke Corduwener van Context aan bod. Ze deed een heel duidelijk verhaal over hoe dat gaat als ouders depressief zijn en hun kinderen moeten opvoeden. Er werd duidelijk verteld hoe de hulp eruit ziet voor de kinderen. Tijdens een dergelijke sessie wordt veel met de kinderen gesproken over de problemen in het gezin. Ze mogen hun emoties laten zien en het wordt geleerd dat het niet erg is om boos of verdrietig te zijn om de situatie. Er wordt ook veel aandacht besteed aan de ouders die daar kunnen leren om tijdens hun depressie ook met hun kinderen om te gaan.

Dit levendige verhaal werd gevolgd door een korte film, gemaakt door René Kragten en Irminda de Vries. In de film waren Karin Groen en haar zoon Joël in hun gezellige huis te zien. Het was een prachtige ontroerende film over moeder die openlijk vertelde over haar depressie en over hoe dat voor haar zoon was. Veel mensen hadden veel respect voor het feit dat deze twee hun verhaal voor de camera wilden vertellen. Er waren in de film mooie foto's te zien van moeder toen ze zwanger was en de kleine Joël na zijn geboorte. Ook Joël deed zijn bijdrage. Hij vertelde over mama die depressief was en veel sliep. Er kwam wel eens een behandelaar langs, en dan moest hij even weg omdat hij mocht horen wat er gezegd werd. Hij deed op die momenten even iets voor zichzelf, keek tv of deed een spelletje op de computer. Joël houdt veel van kungfu en zit op judo. Hij is zijn moeders held. Door hem bleef mama op de been! In de film

was goed te zien dat moeder en zoon een fijne band hebben met elkaar. Joel is ook goed geholpen door KOPP, het project waar Marieke Corduwener ondersteuning biedt aan kinderen van depressieve ouders. Tijdens de film heerste er een grote stilte in de zaal met minstens tachtig mensen! Karen kwam trouwens met de mooie titel: "Mama, ben je weer verdrietig"? Joël vroeg dit altijd aan mama als ze depressief was. Geen dure moeilijke woorden, maar gewoon heel simpel en to the point!

De film werd gevolgd door Carol Limonard (die we stiekem Meneer Limonade noemen). Hij is 51 jaar oud en schrijver van het boek Mooi Blij, een boek over zichzelf als depressieve vader van een zoon. Uit onderzoek bleek dat hij tijdens zijn jeugd al depressies had gehad. Het blijkt dat je dan 90% kans hebt om later weer terug te vallen in depressie. Carol las met veel emotie voor uit eigen werk, liet zelfs het publiek af en toe schrikken met zijn stemgeluid. Er was zelfs iemand in het publiek die zó schrok dat hij moest huilen. Af en toe werd het Carol te emotioneel en moest hij even stoppen om op adem te komen. Het boek was die middag te koop in één van de stands.

Naast schrijver werkte hij als docent Engels, was hij redacteur bij een onderzoeksbureau en tegenwoordig geeft hij voorlichting bij Stichting Pandora. Vooral voor zijn zoon schreef hij het boek, om uit te leggen hoe het is om depressief te zijn. Het boek is met veel humor geschreven met af en toe stukjes Nederlands met Engels accent vanwege zijn Engelse zuster die er in voor komt.

Tussen de presentaties door kregen mensen in het publiek de kans om iets over hun eigen ervaring te vertellen of een vraag te stellen aan één van de mensen op het podium. Zo was er in de film van Karen en Joël een kat te zien die volgens een jongere in het publiek oranje was in plaats van rood!

Omstreeks 16.15 uur werd de middag afgesloten met een hulde op het podium voor alle medewerkers en er werden bloemen uitgereikt aan de gasten. Het was een geslaagde middag met veel geïnteresseerde mensen.

Joyce Mesker.

Fotografie: Michiel van Gog



# recept

## Visprut

### benodigdheden

- 4 ons in halve ringen gesneden uien
- 1 pond kibbeling of lekkerbekjes (in stukjes)
- 3 ons tomaten in stukken gesneden
- 1 klein potje pesto
- 1 scheut ketjap
- 3 eetlepels olie
- 2 theelepels massala
- 3 tenen knoflook (geperst)
- 2 eetlepels sambal (of naar smaak)
- 1 bakje gesneden champignons
- snufje zout
- 1 bouillon blokje

### bereiding

pak een hapjespan, doe daar de olie in. Maak de olie heet. Zet de temperatuur wat lager en doe de uien in de pan samen met de knoflook, de masala en de sambal. Bak het 5 minuten zachtjes totdat de uien er glazig uitzien, zet de temp weer wat hoger en doe dan de champignons en de vis erbij. Daarna de tomaten, ketjap, bouillon blokje en het snufje zout erbij. Laat het 5 minuutjes pruttelen en doe dan de pesto erin. Goed door elkaar scheppen. Kwartiertje laten pruttelen... Dit kun je eten met Bulgur of rijst. Eet smakelijk





## De Denkballen

Of 'Denkbeeldig team', zoals het team van Denkraam zich noemde dat naar het voetbaltoernooi tijdens de Week van de Psychiatrie ging. "We gaan om lol te maken, en voor de troostprijs" was het motto van ons team, "waarschuw de scheidsrechters maar." Het resultaat: de vierde plaats van de elf, de nodige plezier, een paar schaafwonden en wat zere plekken. Maar een gezellige dag was het zeker, en altijd goed voor een paar anekdotes.

