



# Denkraam



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

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 42 - mei 2010

## Colofon

**Redactie:** Koos Bijlholt, Jan W. Bijl, Niek Huijgen, Angelique Meijlink en Ricardo Mekken.

**Eindredactie:** Ernest Smit, Martin Luycx, Bas van Bellen, Karen Groen, Peter Hersmus en Michiel van Gog.

**Correspondenten:** José Bonouvrier, Ricardo Mekken, Bas van Bellen, Peter Hersmus, Angelique Meijlink, Jan B. Bijl, Evelien v.d. Niet, Mark Paak, Ernest Smit, Silvia Saakes, Linus de Visser, Jhon Ruitenbergh, A. Azaoum, Roland Hoven, Adré Calis, Michael Grunlo, Morjon Zomers en Niek Huijgen.

**Fotografie:** Edwin Rosenquist, Peter Hersmus, Vincent Gard, Akke Mondee, Raymond van Dijk, Igor Blok.

**Cover:** Linus de Visser

**Achterkant:** Winnend voetbalteam voetbaltoernooi Week van de Psychiatrie. Pension Singelzicht Utrecht

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

**Distributie:** Postdienst Vredenhof, Rotterdam.

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

**Oplage:** 2800 exemplaren.

**Redactieadres (ook voor een gratis abonnement):**

Denkraam  
p/a Zorgbelang Zuid Holland afdeling Basisberaad  
Zomerhofstraat 82  
3032 AB Rotterdam  
tel: 010-7502123 / 010-4665962  
e-mail: redactie@denkraam.info  
website: www.denkraam.info

**Deadline nummer 43: 28 mei 2010**  
**Verschijning: juli**

**Projectondersteuning:**

Teus van Wijk, Zorgbelang Zuid Holland  
afdeling Basisberaad  
(hoofdredacteur)  
Tel: 010 - 7502123 / 010 - 4665962  
Fax: 010 - 4660070  
E-mail: redactie@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 Zorgbelang Zuid Holland afdeling Basisberaad.

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

[2]

# Denkraam

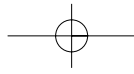
## Inhoud mei 2010

5. **Peer Advocatie**  
Ervaringsdeskundigheid in New York
11. **Week van de Psychiatrie**  
Impressie breingeindag
13. **Week van de Psychiatrie**  
Kijken in de ziel, Pillen of praten
14. **Week van de Psychiatrie**  
Planten voor de geest
18. **Week van de Psychiatrie**  
Filmen voor de geest
20. **Week van de Psychiatrie**  
Pillen voor de geest
22. **Week van de Psychiatrie**  
Pillen voor het feest
24. **Week van de Psychiatrie**  
Voetbal als medicijn
25. **De psychiatrie uit haar ivoren toren**  
Verslag conferentie Integrale Psychiatrie Groningen



### En verder

4. Zin en onzin
28. Binnengekomen post
30. Oproepen
31. Grillen voor het feest. Recept



# [van de redactie]

tekst komt nog

[nummer 42]



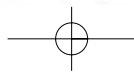
## Openbare redactie- vergadering Denkraam

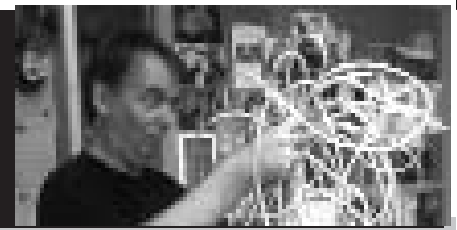
Datum: vrijdag 18 mei 2010  
Tijd: 10.00 – 12.00 uur  
Locatie: p/a Zorgbelang,  
afdeling Basisberaad  
Zomerhofstraat 80 -86  
(2e etage)  
Rotterdam  
Tel: 010 – 7502123

e-mail: [redactie@denkraam.info](mailto:redactie@denkraam.info)

De redactie nodigt de lezers van Denkraam van harte uit om deze vergadering bij te wonen. Thema van de bijeenkomst is het magazine Denkraam zelf: wat vindt ú van Denkraam?

**Kom langs op  
vrijdag 18 mei!**





# zinen

Is het nou encyclopiluycx of Martinpe-  
dia?

“Hij gaat naast zijn voeten lopen.”  
Eh, Bas?

“Ik voel me in mijn vingers genaaid.”  
Ja ja, Karen, waar heb je het over? Juist  
ja, over reiskosten.

Spaanse les bij GGz Plaza: GGz Plaja.

“Wat zeg je dat degenererend.” Wat  
bedoel je daarmee, Joyce? Dit bedoelen  
we niet denigrerend, hoor!

Arie heeft een nieuw agendapunt voor  
de Plenaire Vergadering: een voorstel-  
lingsronde

Gehoord in het rookhok: “kan er niet een  
luchtje open?” Wat bedoel je daarmee,  
Angelique?

“Met een pakje shag kan ik mijn compu-  
ter zo moeilijk bedienen.” Natuurlijk  
Karen, daar heb je dan ook een muis  
voor.

En nu we het toch over een rokende  
Karen hebben: “Is Camel zoet? Oh, dan  
mag ik het niet hebben in verband met  
mijn suiker.” Natuurlijk, Karen.

Opsporing verzocht! “Heeft iemand mijn  
telefoon gezien?” Met deze vraag loopt  
José het hele pand door, op zoek naar  
toestel 114. Nu is dat wel vaker voorge-  
komen, dus er is geen paniek. En waar  
wordt de telefoon terug gevonden?  
Gewoon, in het telefoon kastje. Achteraf  
verontschuldigt José zich met: “ja maar,  
ik had het daar niet weg gezet hoor!” Ja  
ja, José, wie dan wel?

Joyce zoekt manieren om haar uiterlijk  
te ‘verzachten’. De mensen in het rookhok  
weten het wel: “neem een burka!” En hoe  
heet ook alweer een hoofddoek voor

mannen? Dat noemen we een tulband,  
Martin.

“Jullie kunnen zeker ook niet gekopieerd  
worden.” Nee Berletta, dat kan niet.  
Bedoelt ze wellicht dat we niet kunnen  
kopiëren? Adriaan benoemt het weer  
anders: “doet het fotoapparaat het niet?”

Apparaten blijven lastig, ook PC's. Wat  
dacht u van de volgende melding uit het  
adressenbestand, wat maar niet wil prin-  
ten: “Het programma heeft een uitzon-  
dering van een drijvende komma veroor-  
zaakt.”

“Mag ik jou ding even vasthouden?” zo  
vraagt de schoonmaakster aan Teus. Ze  
bukst en kruipt onder het bureau van  
Teus. Teus is verbaasd, waar heeft ze het  
over? Het blijkt over de prullenbak te  
gaan.

Chatten met José is altijd leuk: “Ben ik  
een looser? Ik wist niet dat die puzzel  
gemaakt moest worden, maar het is  
gelukt. Maar als je het niet weet, los je  
hem niet op en ben je een looser.” En  
voor de geïnteresseerden: het was een  
makkelijke puzzel.

Leuk, zo'n filmfestival tijdens de Week  
van de Psychiatrie. Angelique heeft er  
dan ook echt zin in: “moet ik dan écht de  
films gaan bekijken?!”

En als afsluiting van de Week van de Psy-  
chiatrie was het voetbaltoernooi, een  
geslaagd evenement. Hoe denkt organi-  
sator Raymond er over? “Het is mijn  
schuld dat het is gebeurd.”

De logica van Marrig: “Kan je maar drie  
keer naar de cursus komen? Als je nou  
één keer niet gaat, dan kun je er vier keer  
bij zijn.”

De schildpad van het Basisberaad is  
zwanger. Peter denkt dat hij de vader is.

Wat doet hij eigenlijk als hij aquarium  
schoonmaakt?

Gezamenlijke lunch bij het Basisberaad.  
Hoe denkt Teus er over? “Eerst ga ik eten,  
dan ga ik roken, en dan gaan we geza-  
menlijk eten.”

Michiel komt langs, nadat hij even is  
weg geweest. “Maar ik ga mijn mond  
houden op de redactievergadering.” Zoals  
verwacht, blijkt dit toch niet helemaal te  
lukken: “Goedemorgen... Ja, Teus is een  
dictator... Ja ik heb een agendapunt, I.S.  
heeft nog gebeld...Komt Trijntje Ooster-  
huis bij DAC Het Nieuwe Spoor? Komt  
Peter Faber nog naar de vergadering? Ja,  
ik houd mijn mond....Nummer 43 is toch  
het volgende nummer? Mag ik wat vra-  
gen, over Cesar Zuiderwijk? Het is mij  
ontschoten, ik ben moe...Dat is  
top....Worden er foto's genomen? Katja  
Schuurman woont samen met mijn  
buurman.... Moet ik mijn mond houden?  
Maar ik val bijna in slaap....Je moet ook  
niet tippelen in dit pand....Meen je dat  
nou? Is het nu de rondvraag? Dan heb ik  
nog drie dingen voor de rondvraag. Twee  
dingen heb ik al gevraagd. En verder?  
Over solderen, dat leg ik nog wel eens  
uit....Redactievergaderingen saai? Ja, dat  
ben ik met je eens.”

Excuses om niet in deze rubriek te  
komen:

“Plaats maar in de Zin en Onzin, hoor.  
Want als ik zeg dat ik dat leuk vindt, dan  
plaats je het toch niet.” Fout, José  
“Ik was vroeger blond hoor!” Vandaar dat  
je je haar rood hebt geverfd, Karen.  
“Da's helemaal niet leuk voor de Zin en  
Onzin. Ik houd niet meer van je!” Sorry  
José, morele chantage doen we niet aan.  
“Je kan deze rubriek toch niet printen, je  
krijgt last van zwevende komma's.” Jam-  
mer Teus, onze drukker maakt geen  
gebruik van onze printer.

## “Peer Advocacy” Ervaringsdeskundigheid in New York

De Pameijer heeft er ook dit jaar voor gekozen om inspiratie op te doen en over empowerment te leren in New York. Samen met medewerkers, managers, directie en cliënten hebben we onlangs de reis gemaakt. Ik, Ricardo, was een van de uitverkorenen om samen met drie andere cliënten Angeli-que, Jos en Ger in New York de GGz en Daklozen projecten en instellingen te bezoeken. Deze reis heeft mijn kijk op ervaringsdeskundigheid flink veranderd en verruimd. Het was leuk om een weekje weg te zijn met de directie en medewerkers. Het heeft ons goed gedaan.

Er ontstonden dan ook tijdens de reis interessante discussies, en we kregen de opdracht om na de reis met aanbevelingen te komen. Zo ontstonden er bijvoorbeeld discussies over gelijkheid en het delen van ervaringen. Ook door de ondersteuners, aangezien er nu een beeld is in de Nederlandse GGz dat er een afstand moet zijn tussen de ondersteuner en de cliënt, en dat de ondersteuner niet over zijn eigen problemen zou mogen praten en niet zijn persoonlijke ervaringen zou mogen gebruiken. We hebben een paar flinke discussies

gehad over het feit dat veel cliënten zo passief zijn en moeilijk te activeren, en hoe we cliënten in hun kracht zouden kunnen zetten en hun herstelproces zouden kunnen bevorderen. De vraag werd gesteld of er zorg moet komen die aan tijd gebonden is. Zo zijn we ook bezig geweest met de bezuinigingen die er mogelijk nog meer aan zitten te komen (of we niet genoeg hebben aan de pakketmaatregelen AWBZ). We hebben werkelijk bijzondere mensen ontmoet, zoals Richard Weingarten, en instellingen en projecten bezocht die een diepe indruk

op ons allen hebben achtergelaten. We kunnen niet alle projecten beschrijven omdat het er gewoon te veel waren en we in groepjes waren verdeeld. We beperken ons tot de instellingen die wij hebben bezocht.

### De Vlucht

We gingen op zaterdag zes februari op een mistige ochtend naar Schiphol. De check-in en fouillering liepen voorspoedig, al raakte ik wel mijn toilettas kwijt omdat deze in mijn handbagage zat en vloeistoffen bevatte. Dan maar New Yorkse tandpasta en deodorant! De vlucht was bijzonder voor me, ik had nog nooit gevlogen. Het taxiën dreef de spanning op. En toen de lucht in. Met zo 800 km per uur de Atlantische Oceaan over, met de zon mee. We vlogen over Canada en het was helder. Je kon de gletsjers en de rivieren zien liggen. Na zo'n acht uur vliegen zagen we de wolkenkrabbers van Manhattan. Na de nodige controles stonden we in de kou en misten we de bus. Uiteindelijk hebben we maar een taxi-bus genomen naar het hotel. Toen we in het hotel waren ingecheckt, en ons had-





den opgefrist, werden we ontvangen door Jan Alblas (Directeur Pameijer). We kregen van hem een pas om een week met de metro te kunnen reizen, en we zijn met zijn allen wat gaan eten. Onderweg naar het Mexicaanse restaurant liepen we de straat van ons hotel (The Roosevelt Hotel) uit en kwamen midden op Times Square terecht en wauw! Wat een indruk met al die lichtreclame! Overweldigend en zeer indrukwekkend. We hebben een gezellige avond gehad bij de Mexicaan en in de Ierse pub. Uiteindelijk plofte ik in m'n bed na 24 uur wakker te zijn geweest.

#### **Outsider Art Fair**

De volgende dag (zondag) hebben we ons verzameld in de lounge van het hotel om naar de Outsider Art Fair te gaan. De Outsider Art Fair bestaat uit een aantal kunstgaleries die kunst verkopen en tentoonstellen, van kunstenaars van over heel de wereld. Er hangen daar schilderijen en sculpturen gemaakt door bijzondere mensen. De Pameijer heeft met galerie atelier Herenplaats ook een plaatsje veroverd tussen de elite. Er hingen mooie werken uit landen van over heel de wereld van kunstenaars uit de verstandelijk gehandicaptenzorg en sociale psychiatrie en het werd me weer eens duidelijk hoe mooi kunst is, en dat er heel veel talent onder ons is. De middag waren we vrij om de stad eens te gaan verkennen. We zijn met een aantal the Rockefeller building ingegaan. Het was een schitterende, heldere dag en we hebben de skyline van Manhattan goed kunnen bekijken. De speedlift van 70

verdiepingen in 40 seconden was ook geweldig. In de avond zijn we met de metro gegaan. In de stations wordt door bandjes opgetreden dat maakt het wel een gezellige boel. De metroritten in New York waren een leuke ervaring. Tenslotte zijn we door Chinatown heengelopen en uiteindelijk in Little Italy in een soort maffiatentje wezen eten, tijdens de superbowl. Dat was wel duidelijk, want de tv stond loeihard te tetteren en we zaten er pal onder. Later op de avond hebben we nog even een afzakkertje genomen in de BB KING bar.

#### **Baltic Street**

Maandag moesten we al weer vroeg uit de veren en na een ontbijt (bagels met creamcheese en koffie op z'n New Yorks) hebben we de metro genomen naar Brooklyn om op bezoek te gaan bij Baltic Street. Baltic Street is een organisatie van ervaringsdeskundigen die een scala aan diensten levert in de GGZ en MO en zelfs in gewone ziekenhuizen. We werden hartelijk en warm ontvangen. Eerst gaf Jos, de voorzitter van onze cliëntenraad, een PowerPoint presentatie over de Pameijer, en daarna vertelde Steve over Baltic Street en over de projecten die zij allemaal doen. Zo waren er verschillende "peers" (ervaringsdeskundigen) aan het woord, die vertelden over het werk en de ontwikkelingen binnen Baltic Street. Er ontstonden interessante discussies over de acceptatie van ervaringsdeskundigen, en de gelijkheid met de rest van de werknemers op de werkvloer. Ook kwamen de vele terreinen aan de orde waar ervaringsdeskundigheid toegepast

wordt. In New York wordt ervaringsdeskundigheid op een veel grotere schaal toegepast dan bij ons, en heeft het zich volledig bewezen binnen de Hulpverlening. In het begin van de middag werd er een pizza gebracht voor een gezamenlijke lunch, waarbij we ook wat beter kennis konden maken met Baltic Street employés.

Na de lunch werden we verdeeld in groepen en mijn groep ging naar het "Housing Program". Dit is een project met ervaringsdeskundigen die "consumers" (cliënten) helpen met praktische zaken zoals een huis regelen. Maar ook als ze bijvoorbeeld een telefoon of computer nodig hebben en dit zelf niet kunnen regelen, helpen ze een handje. Er ontstonden interessante gesprekken. Zo hadden we het over de problemen die ze ondervonden met agressie en hoe er mee om te gaan, en dat ze hoopten op het plan van Obama om zorgverzekering voor iedereen toegankelijk te maken. Ook kwamen de hoge huurprijzen in New York ter sprake en tevens dat de crisis ook veel mensen dakloos maakte. Ondanks de omstandigheden waarin deze mensen hun werk doen, stralen ze een positieve energie uit. We zijn blij dat we ervaringen en kennis met elkaar hebben kunnen uitwisselen. Ik vond dat het "Housing- Program" veel weg heeft van "de straatadvocaten" van ons eigen Basisberaad. Trouwens: heel Baltic Street ademde die sfeer uit. Na het werkbezoek was er uiteraard weer tijd voor plezier, al moesten we natuurlijk wel het weblog bijhouden.



### Richard Weingarten en bezoek aan Fountain House

Om zes uur 's ochtends heb ik even met skype over het internet met Nederland gebeld. Het was daar dan al twaalf uur. Het leuke was dat ze met de webcam meekonden kijken vanuit mijn hotelraam. Het was best spannend, want er zou een sneeuwstorm komen. Nadat we ons weer in de lobby van het hotel hadden verzameld en ontbeten hadden, zijn we rond achten weer in groepjes uit elkaar gegaan. Mijn groepje ging naar Fountain House en daar hadden we een ontmoeting met Richard Weingarten. We kregen allerlei stukken te lezen en te horen over herstel en methodiek. Eerst vertelde Richard zijn levensverhaal, hoe hij ziek was geworden op 28 jarige leeftijd na een normaal actief leven. Hij vertelde ook hoe hij in therapie ging en deed alsof zijn ziekte niet bestond. In die tijd had hij psychotische perioden waar hij ook voor opgenomen is geweest. Ook ging hij beschermd wonen. Hij had een verkeerde diagnose en medicijnen gekregen. Dat maakte het er allemaal niet beter op. Hij was leraar en had moeite zich staande te houden. Hij ging weer terug naar zijn oude woonplek in Cleveland, Ohio. Hij leefde doelloos en kwam tot het, zo vertelde hij, belangrijke "turning point". Richard had een "consumer advocate" op tv gezien en hierdoor had hij inspiratie opgedaan. Hij had nu een rolmodel en tevens een doel in het leven gevonden. Hij ging bij een zelfhulpgroep. Het begin van zijn herstel werd gemaakt. Zo had hij het erover dat je soms uit je

## verslag

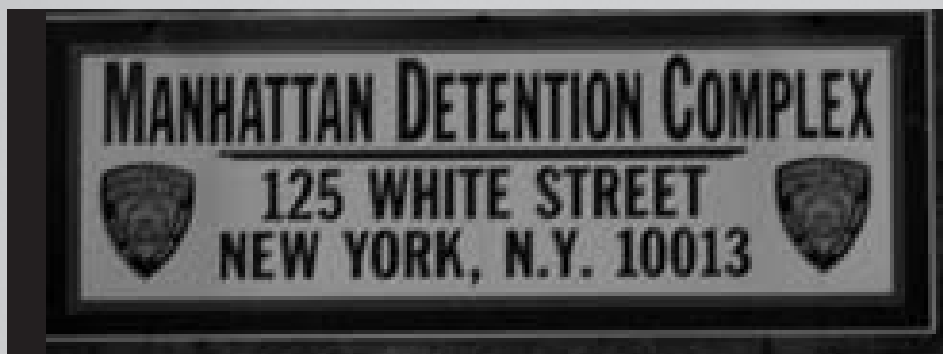
"comfort zone" (veilige situatie) moest komen en risico moest nemen. Hij heeft na die periode veel ervaringsdeskundigenprojecten gerund en ondersteund. Daarna kreeg hij een baan aan de Yale University. Yale heeft ook uit onderzoek bewezen dat werken met ervaringsdeskundigen herstelbevorderend is. Richard heeft ook een "wellness Formula" gemaakt die ik zeer interessant vind. Hij is nu ondertussen zelf gepensioneerd, schrijft nog krantenartikelen, is nog steeds actief in het promoten van ervaringsdeskundigheid, en geeft raad en advies. Ik ben bevriend geraakt met deze vriendelijke, inspirerende man en mail hem nog steeds wekelijks. Na deze indrukwekkende ochtend kregen we een rondleiding door het Fountain House en Richard vergezelde ons. Fountain House bestaat uit twee gebouwen die met elkaar verbonden zijn. Het is een soort activeringscentrum met veel verschillende projecten. Zo is er een bank in het gebouw en worden de cliënten naar werk en dagbesteding begeleid. Ook onderhoudt Fountain House verschillende contacten met werkgevers om cliënten naar een betaalde baan te begeleiden. Er is ook een sportschool. In de kelder van Fountain House is er de mogelijkheid voor 1,30 dollar een maaltijd nuttigen. Ze hebben ook een project bloemschikken en je kunt er een opleiding doen.

Wat ik ook erg leuk vond is dat ze tv via internet maken, voor en door hun cliënten. Tevens hebben ze een radioprogram-

ma, gemaakt voor en door cliënten. Misschien een goed idee dit bij de Pameijer toe te gaan passen. Het helpt om een "community" te gaan vormen en kan bijdragen aan het neerzetten van positieve beeldvorming. Tevens is er hulp voor doven. Zo zijn er verschillende nationaliteiten en hun gebarentaal verschilt van elkaar. Een Spaanstalige heeft een andere gebarentaal als de Engelse. Ook hierin slaan zij weer een brug.

Fountain House is een gezellige, activerende gemeenschap met diverse "clubhuizen" over heel de wereld. Zo heeft Fountain House ook een clubhuis in Amsterdam dat de Waterheuvel heet, en bij het gesprek met de directeur van Fountain House was ook de directeur van de Waterheuvel aanwezig. Er werden de nodige ideeën en visies uitgewisseld. Er wordt veel gewerkt met ervaringsdeskundigen en de verschillen met de professionals zijn minimaal. Zij zijn echt een aanvulling op elkaar.

De relatie met de consumer (cliënt) is gebaseerd op vertrouwen. Zo kan de cliënt overal naar binnen lopen, ook in de stafkamer en tijdens vergaderingen. Zo kwam er bijvoorbeeld een cliënt vijf minuten bij ons gesprek zitten. Wel is de tolerantie wat minder dan bij ons. Bij calamiteiten wordt de cliënt weggestuurd. Dit om de anderen te beschermen volgens hen. Fountain House is een mooi voorbeeld van hoe je een netwerk op kan bouwen en weer mee kan gaan doen in de samenleving. Er heerst een gezellige sfeer en saamhorigheid. Daarna zijn we



gaan lunchen samen met Richard Weingarten bij Juniors. Een broodje met bijna een pond cornedbeef erop. 's Avonds ging ik naar de Metropolitan Opera, waar de voorstelling "Carmen" opgevoerd zou worden. Een cadeau van Joke Ellenkamp. Samen met de voorzitter van onze cliëntenraad, Jos van Waesberghe. We hebben genoten van deze mooie voorstelling. De sneeuwstorm liet nog even op zich wachten en we zijn daarom maar terug gaan lopen en hebben in het hotel nog even nagepraat en zo vernomen dat de andere groepen het ook reuze naar hun zin hadden gehad. Zo waren Angelique, Ger en Carla met een limousine Times Square opgeweest. De anderen waren naar een basketbalwedstrijd van de Nicks geweest. Jammer alleen dat die verloren hadden, en ze waren bijna schor en doof door het geschreeuw en gejuich.

#### **Tweede ontmoeting met Richard Weingarten en bezoek aan het Prince George hotel**

De volgende dag was de sneeuwstorm in New York en lag het meeste openbare leven stil. De scholen waren dicht. Toch zijn wij door de sneeuwstorm en na een sneeuwballengevecht (en na een berisping van een agent en bijna een boete van 500 dollar voor dat sneeuwballen gooien), die dag met z'n allen (en voor mij de tweede keer) naar Richard Weingarten geweest. Ook dit werkbezoek was weer heel leerzaam. Richard ging wat dieper in op de producten en methodieken die ervaringsdeskundigen hanteren en de voordelen die deze meebrengen in iemands herstel. Een aantal hiervan zijn: 'The Welcome Basket Project'. Dit project helpt mensen opnieuw te integreren in de maatschappij na (lange) opname.

'Setting Up Warm Lines'. Dit project is een telefoonlijn die mensen kunnen bellen tussen 17:00u en 22:00u, waar ze terecht kunnen voor het oplossen van problemen, informatie over hun diagnose, maar ook zelfmoordpreventie. De zogenaamde Peers werken bij de telefoonlijn en krijgen hiervoor training en supervisie.

'Wellness Recovery Action Plan'. Dit is een persoonlijk plan, dat cliënten onder begeleiding opstellen, wat handvatten geeft om na herstel zich goed te blijven voelen. Het geeft de mogelijkheid om persoonlijke 'triggers' te herkennen en er effectief mee om te kunnen gaan.

Tijdens deze bijeenkomst ontstonden er discussiepunten, die vooral samenhangen met samenwerking tussen professionals en ervaringsdeskundigen binnen Pameijer, maar ook over gelijkwaardigheid tussen cliënten en medewerkers. In de middag splitste de groep zich weer op en is mijn groepje naar het "Prince George Hotel" gegaan. De "Prince George" is een daklozenopvang waar 400 mensen langdurig een woonplek kunnen krijgen. We kregen een rondleiding door het mooie gebouw uit de dertiger jaren. De plek was eerst in verval geraakt en daarna opgeknapt en zag er zeer mooi uit. Zo was er een balzaal en waren er overall mooie versieringen. Een mooie wolkenkrabber. We kregen veel uitleg over hoe ze daar werkten en we kregen ook twee kamers te zien, waarvan er een toegankelijk was voor een lichamelijk gehandicapte, voor een rolstoel. Deze kamer was wat groter als de normale. Ze zagen er redelijk uit, en er was ook een keuken aanwezig in beide kamers. Op elke verdieping waren er begeleiderskantoorruimten en gezamenlijke ruimten. Ze vertelden ons dat er lange wachtlijsten waren en

dat als je sectie 8 had (een soort rechterlijke machtiging) de staat de huur betaalde. Maar ze hadden ook bewoners die de huur zelf betaalden. Zo kon iemand gaan wonen met een lage huur, en als hij hersteld is en werk vindt gaat de huur dan omhoog. Jammer is alleen dat als diegene zijn baan verliest de huur niet meer omlaag kan. In de avond zijn we weer door de sneeuwstorm gegaan die al heel de dag bezig was. Er was een hoop lol onderling. We zijn naar een Thais restaurant 'gegleden' en hebben weer lekker gegeten.

#### **Een dagje vrij voor sightseeing**

Donderdag zijn Angelique, Ger en ik (Ricardo) een dagje vrij geweest om een aantal bezienswaardigheden te gaan bezoeken en eens flink te gaan shoppen. We hebben in de ochtend de metro in Grand Central gepakt en zijn bij Wall Street uitgestapt om de historische plaats van 9/11 te bezoeken. De site was een grote bouwplaats met een groot hek er om heen. Overall waren de New Yorkers de sneeuw aan het opruimen van de sneeuwstorm van de dag ervoor. We liepen van daar naar de waterkant van Manhattan om de pont naar het Vrijheidsbeeld te nemen. Maar die voer niet uit vanwege de storm. We zijn toen maar een stuk verder met het veer naar Staten Island heen en weer gevaren. Die overigens langs het Vrijheidsbeeld voer en een prachtig uitzicht op Manhattan bood. Dit leverde prachtige plaatjes op. Na de vaartocht zijn we naar Chinatown gegaan waar we wat zijn wezen shoppen. We hebben veel lol gehad die dag.

#### **Pathways to Housing en Howie the Harp peer advocacy center**

De laatste dag van onze werkweek was jammer genoeg aangebroken. We namen de metro naar Harlem naar Pathways to Housing. We moesten nog een heel stuk te voet door Harlem. Het was een zonnige winterdag. Pathways gaat van het principe uit: eerst een huis geven en dan werken aan kwaliteit van leven. Omdat er 2,5 miljoen tot 3,5 miljoen daklozen zijn in Amerika, waarvan er 23% chronisch dakloos zijn en 16% een psychiatri-



sche diagnose hebben, zijn er dus heel wat mensen te helpen. We werden weer hartelijk ontvangen en we mochten een teamvergadering bijwonen. Er waren trouwens ook net bezoekers bij van de straat die wat vragen stelden, wat erg goed uitkwam en het nagesprek nog meer waarde gaf. De werkwijze was zo dat ze opnoemden hoeveel contactmomenten er waren geweest bij een cliënt, en een korte rapportage gaven zodra er bijzonderheden waren. Er was een bord met afkortingen en dit maakte overzichtelijk wanneer er contactmomenten waren geweest en/of afspraken. Na de teamvergadering en het nagesprek mochten we mee met een ambulante werkende medewerker naar een paar cliënten. We legden de bezoeken met een auto af. Onderweg in de auto kwam ter sprake hoeveel mensen er in de gevangenis zitten voor kleine vergrijpen en dat er een tekort aan werk was en dat er een hoop armoede was. Ook kwamen de hoge huurprijzen in New York weer ter sprake. Wonen is zelfs voor de middenklasse niet meer betaalbaar.

De cliënt die we die dag bezochten liet trots zijn huis zien. Hij woonde alleen en was zeer vriendelijk en gastvrij. Zijn begeleider die ons vergezelde opende de post en vroeg aan de man of er nog problemen waren. Er was een knop van zijn gasfornuis kapot. De man had een verlamde hand en had daarom hulp nodig. Daarna mochten we hem vragen stellen. Ik vroeg hoe het was met zijn netwerk en of hij genoeg vrienden had. Hij had

niet zo veel vrienden, vertelde hij me. Hij ging wel elke dag een stukje wandelen. Daarna zijn we nog twee cliënten gaan bezoeken, waarvan er een blind was, met een hond, maar die waren niet thuis. Daarna was er een lunch en een gesprek met de directeur van Pathways. Ik vond dit een zeer mooi project. Ook de visie van deze mensen stond me erg aan. Zo had je bijvoorbeeld geen opleiding nodig en kwamen er veel medewerkers uit andere sectoren. Het belangrijkste is hun "passie". Ook hun ideeën over "Eerst een huis zonder voorwaarden" dan "luister naar cliënten" en "Laat cliënten terugkeren in de maatschappij" stonden me zeer aan. Weer een bijzonder mooi project.

Het laatste werkbezoek van die week was naar Howie the Harp, een opleidingscentrum voor ervaringsdeskundigen. We kregen een uitleg hoe het trainingscentrum "Howie the Harp" is ontstaan. Ze vertelden dat Howie the Harp een dakloze was. Hij had een droom om ervaringsdeskundigen op te leiden en die te laten werken in de GGZ, de Maatschappelijke opvang en voor justitie. Toen zijn plan subsidie kreeg is Howie jammer genoeg overleden, en hebben anderen zijn plan voortgezet en uitgevoerd. De directeur van het centrum, zelf ook begonnen als cursist vertelde met een hoop passie en trots hoe het trainingsprogramma in elkaar stak. En dat de opleiding een vrij zware was bleek ook wel uit zijn verhaal. Ook liet hij een paar huidige cursisten aan het woord om hun ervaringen met de opleiding

met ons te delen. Er was iemand die de opleiding voor de tweede keer mocht doen, en er was iemand die na tien jaar detentie de opleiding deed. Hij hoopte dat door zijn verhaal en werk minder mensen de gevangenis in zouden komen, en dat ex-delinquenten zouden kiezen voor een ander leven. Ook omdat, als je het leven in een gevangenis bent gewend, het heel moeilijk is om weer te functioneren buiten de vier muren, en dat ook een soort herstelperiode is. Zo werken er een hoop ervaringsdeskundigen die bij Howie zijn opgeleid in allerlei zorginstellingen en gevangenissen. De passie en positieve energie en trots maakte het een mooie ervaring. Loeiende sirenes uit de stad klonken heel de tijd door hun verhalen heen. Het klikte gelijk met de trainees en we hebben elkaar gehugd bij het afscheid en e-mails uitgewisseld. Nadat we weer in het hotel waren, hebben we de werkbezoeken officieel afgesloten met een woordje en een drankje. In de avond zijn we in een hip restaurant gaan eten en dansen.

#### Terug naar Nederland

Zaterdag, de dag van de terugkomst, was aangebroken, maar we hadden de ochtend en begin van de middag nog, om uit te checken uit het hotel. Daarom zijn we uiteraard in de ochtend New York nog even ingetrokken om snel nog wat cadeautjes te kopen en afscheid te nemen van de bijzondere, bruisende stad. Ikzelf nam afscheid met de gedachte dat als het ook maar enigszins mogelijk was ik er ooit nog eens terug zou willen komen. Om 15.00 uur zijn we naar Newark airport (vliegveld) gereden en om 18.30 waren we in de lucht. We waren eigenlijk allemaal best moe maar de meesten van ons hebben in het vliegtuig niet kunnen slapen. Weer terug op de Crooswijkse singel, het was ondertussen 8 uur 's morgens, namen we afscheid van elkaar. Een beetje bedroefd omdat het mooie avontuur ten einde was, en aan de andere kant ook wel blij omdat we doodmoe weer lekker ons eigen bed in konden.

Ricardo Mekken (zo ook de fotografie)

## Rennen op het IJs *een prozagedicht*

Er zijn gruwelen in de wereld en ik ben alleen, een eiland in een enorme bende, denk ik soms. Een zee van vrienden en vijanden die alles willen veranderen, maar altijd hetzelfde blijven. Op een liefdevolle manier winnen is soms onmogelijk en alles moet soms bevochten worden.

There are heroes in the seaweed  
There are children in the morning  
They are leaning out for love  
And they will lean that way forever

Leonard Cohen

Ik wil verder en niemand kan mij stoppen. Eer is een kwestie van verdienste en ik wil maken wat niemand nog maakte. Verdienste is waar het om gaat. Op mijn leven staat een prijs en aan mijn werk is een gruwel gebonden. Op de manier van een hond zal ik jakkeren door de schrijverij en blaffen naar de wonderen van het leven. Er komen schepen voorbij in de nacht en soms blaast er eentje een eenzaam huilen naar de maan en de sterren. Tussen de huizen door galmt het en de mensen draaien zich al slapende nog eens om in hun bedden. Ik slaap niet vannacht. Ik waak en schrijf en ik volg de wegen van de taal met argelose vingervoetjes. Er komen mensen uit hun bedden om te plassen in de nacht. Op de scherpe rotsen van de geilheid slaat mijn broze hart aan stukken en ik ben een nieuwe man in een oud verhaal. Ergens leeft mijn ik, tussen de scherven van gebroken potloodtekeningen en versmeerde doeken en snippers dagboek. Discrete gordijnen stoppen oogprijmen van wakende gluurdere en ik ben er zo eentje die luistert naar muurgesmoorde kreten van wellust en zo de stilte smaakt; en niet het genot vindt maar alleen de eenzaamheid. Er komen zwermen katten in de nacht naar het leven kijken en nachtblikken worden beloond met prooi van muis en kuiken. Achter de oogluiken van het leven moeten wij kijken en daar vinden wat duizenden jaren niet werd opgemerkt. Alles staat scheef in mijn leven. Onder treinen liggen alvast de jonge mannen, die maagd gebleven zijn en alles hebben verloren, in een moment van niets-afgronden en niets-afgrijzen. Met de fantasie van stoeptegels heb ik niets, maar onder tegels leven mieren, met hun fantastisch bedrijf van de firma God & Zoon; en wij allen moeten luisteren naar de harten van de dertienjarige meisjes en mee kirren met

hun liefdes en ondeugden; van oortjes en pasgewassen donshaartjes, in groezelige trams. Liefdes in het rond en liefdes in het vierkant...langwerpige liefdes en driehoekige liefdes. Alles komt uit het water, in het vuur. Het komt allemaal in kannen en kruiken. Als ik te ver ga kom ik terug bij hetzelfde waar ik was en bereik ik niets. Er komen geen woorden in mijn leven als ik niet durf te denken en bang ben voor de confrontatie met het niets. Er is een mindere god in het tympaan van de typetempel ingemetseld en wij allen zijn maar amateurtjes, maar alle kleine beetjes helpen. Wat zegt de muggenkoning in zijn toespraak? "Alle kleine beetjes helpen." Misschien is er meer zin dan onzin in de mens en alles is misschien nuchter, in plaats van dronken van haat en van liefde en gewoon van drank. Er komen andere dingen in mijn leven voorbij, maar ik ben geduldig en kijk toe en sla mijn slag. Ik wilde iemand zijn, maar verloor daarbij mijn identiteit en ik wilde dienen, maar werd een machteloze tiran. Het leven geeft mij wat ik verdien en ik leef mondjesmaat, op het zonneritme en het zinnespel voor mijn ogen is vol van vijandig vrouwvolk. Het leven is een tempel van verderf en de tollenaars hebben nog steeds de macht, dus wat doen we in de kou? Er komen drie potige agenten voorbij op hippe witte fietsen en rijden straal voorbij aan een man, die straalbezopen zit te hijsen op een van Appie's bankjes, de agenten onder hun fietshelmen druk pratend over hun nieuwe auto's en die oude voetbal. We kunnen ons gelukkig vermaken met onze zintuigen, maar veel zinnigs is er niet te zien. In een ander leven was ik God en zat aan Reagan's rechterhand, maar Gorbatsjow, de bevlekt ontvangene, heeft alle gein eruit gehaald. Zeven zwangere maagden wonen in de sloppen van Rio en het Carnaval der dieren is misschien een stuk smaakvoller dan het Carnaval der mensen, maar tegen trillende billen maakt geen zinnig mens bezwaar. Het is bezwaarlijk protesteren aan het natte eind van een joint; en wie niet weg is gezien, maar ze zagen je toch al, nog voordat je weg was. Wat valt er verder nog te wensen? Een beschuitje eten met Beatrix? Als enige mentaal gehandicapte een bronzen plak winnen op de Paralympics? Para ben ik in ieder geval al. Tot zover de liefde. Psychoses zijn zelden politiek correct. Het spijt me.

Linus de Visser

[prozagedicht]

# 36e Week van de Psychiatrie

## Een impressie van de breingeindag in Het Veerhuis, Nieuwegein op maandag 22 maart

We waren gewaarschuwd. Er stond immers 'niet instappen' op de sneltram. Hij ging naar IJsselstein, en niet naar Nieuwegein, zoals we dachten, zodat we een kwartier te laat binnen kwamen, Jan Bijl en ik.

We vallen middenin het openingswoord van Bert Aben, in een zaal die maar matig gevuld is voor zo'n landelijke bijeenkomst. Ik tel zo'n 50 man, onszelf meegerekend, en daar komen in de loop van de dag maar een man of tien bij. Het faillissement van Stichting Pandora, dat Bert in zijn welkomstwoord vermeldt (Stichting Pandora was in voorgaande jaren een van de organisatoren), is een reden hiervoor. Het programma en de locatie zijn ook soberder dan in voorgaande jaren. De financiële crisis en de bezuinigingen als gevolg hiervan zijn zichtbaar. Als het waait in de maatschappij, dan stormt het in de GGz.

'Dan zorgt Jeannie Severijns met een gerapt gedicht voor een mooi intermezzo. Ik waarschuw jullie, mijn Psychiater vindt het geen goed gedicht' zei ze als inleiding. Daar dachten de aanwezigen anders over, en dagvoorzitter Gee de Wilde verwoordt dat: 'wat weet een psychiater nou van gedichten?'

Hierna heeft René Kragten, lid van de landelijke werkgroep Week van de Psychiatrie, het woord over het thema 'pillen voor de geest?!'. Hij begint met het verhaal van de cabaretier Mike Boddé, die dankzij de Anafranil uit zijn depressie is gekomen, als positief geluid over medicatie. Psychofarmaca zijn de laatste jaren sterk verbeterd en voor bepaalde vormen van problematiek goed ontwikkeld. Het gebruik van psychofarmaca is in tien jaar tijd verdubbeld, en ze worden voor steeds meer klachten voorgeschreven, soms op basis van een oppervlakkige diagnose. De

werking is vaak lastig te voorspellen, omdat iedereen er anders op reageert, en de bijwerkingen kunnen je veel last bezorgen. Cliënten zitten vaak met vragen over de bijwerkingen, de precieze werking, ook op langere termijn, afhankelijkheid van de psychofarmaca en de kans op verslaving er aan ook zijn er vra-

gen over de rol van de farmaceutische industrie, die immers baat heeft bij een groeiende afzetmarkt, en veel onderzoek financiert. Artsen schrijven te snel en te makkelijk medicatie voor bij psychische of psychiatrische problematiek, soms in een verkeerde dosering, te hoog of te laag. Ook is er te weinig aandacht voor alternatieven voor psychofarmaca, die dan ook veelal niet door de verzekering worden vergoed. Het toedienen van psychofarmaca kan ook een vorm van verwaarlozing zijn vooral bij mensen met langdurige psychiatrische problemen en bij ouderen, als er geen tijd en

geld is voor echte aandacht en zorg. Psychofarmaca zijn toch nodig. Veel mensen kunnen zonder hun medicatie niet functioneren en voor hen is stoppen met de psychofarmaca geen reële optie. Wel is het goed om kritisch te kijken naar het gebruik van medicijnen. "In deze week van de psychiatrie gaat het over zinvol medicijngebruik", zo besluit René zijn bijdrage.

Er volgt een minisymposium. Met Gee de Wilde als discussieleider en een panel met vijf mannen:

Jeroen Mulder, ervaringsdeskundige, werkzaam als voorlichter bij Pandora, en sinds 1 februari bij de cliëntenbond, waar onderdelen van Pandora na het faillissement zijn ondergebracht. Rutger Colin Kips, ervaringsdeskundige, werkzaam in de werkplaats Maatschappelijke opvang en de juridische hulpverlening voor dak- en thuislozen in Nijmegen.

Sytse Zuidema, specialist ouderengeneeskunde onderzoeker, verbonden aan het UMC Radboud in Nijmegen, gepromoveerd op een onderzoek naar psychische en gedragsproblemen bij dementie in verpleeghuizen.

Wim Jansen, klassiek homeopaat en vader van twee autistische kinderen.

Detlev Petry, sinds kort psychiater in ruste, en daarvoor werkzaam in Vijverdal bij Maastricht, waar hij betrokken was bij de rehabilitatie van chronisch psychiatrische patiënten. Een interessante discussie volgt, die ik hier vanwege tijdgebrek niet kan samenvatten (Misschien later)

Na de lunch (soep, kroketten, vele soorten belegde broodjes, fruit, melk en sinaasappelsap) is er de presentatie van de Ggz dichters voor 2010 door Daphne

[verslag]

Wiersma, maar eerst nemen we afscheid van Karen Heerema en Jolies Heij, ggz dichters van 2009 (de derde, Michael Grunlo zit in Marrakech). “Een jaar is erg kort, ik zou meer van dit soort dingen willen doen” zegt Jolies, en Karen beaamt dit. Hun opvolgers worden aan ons voorgesteld door middel van het juryrapport, en ze lezen elk een gedicht. André Calis leest ‘Chemie van mijn lichaam’, Marjon Zomer leest ‘MPS moeder’, en Roland Hoven leest ‘Tik-Tak’. De aanmoedigingsprijs is er voor Nuel Gielles, die eveneens een gedicht voorleest: ‘Zonder Pillen’. Als hij al teleurgesteld is dat hij het niet geworden is, laat hij dat niet merken. “zolang ik maar een beetje gek blijf, blijf ik meedoen” zegt hij. Alle gedichten en de juryrapporten zijn na te lezen op de website: [www.ggzplaza.nl/ggz-dichter](http://www.ggzplaza.nl/ggz-dichter), hier is ook het boekje te bestellen met de gedichten van 2009 en schilderijen van galerie ‘Beeldend Gesproken’, te koop voor zevenenhalve euro.

Hierna worden er drie workshops gegeven, waarvan je er twee kan volgen. Als eerste ga ik naar de workshop ‘Herstel en Medicijnen’ gegeven door Marianne van Bakel en Theo Euverman van het HEE – project (herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid) van het Trimbos Instituut. Ze vertellen over het project ‘Samen keuzes maken’ dat in ontwikkeling is bij ggz NHN, ggz Breburg, ggz Meerkanten, en de Hee teams, het is een vertaling van ‘Shared decision making’, ontwikkeld door Pat Deegan, een ervaringsdeskundige die heeft doorgeleerd en nu werkzaam is als klinisch psycholoog. Het is een, in verband met de privacy van de cliënt een besloten internetsite: je moet in behandeling zijn bij de betreffende instelling. De site bevat een vragenlijst ‘mijn herstel’ waarbij je zelf bijhoudt wat jou goed doet, wat jouw persoonlijk medicijn is, wat leidt tot een powerstatement: datgene wat voor jou het leven de moeite waard maakt. Als je je bijvoorbeeld goed voelt bij het zingen in een koor, is het van belang dat jouw medicatie, en de dosering daarvan, dat plezier niet belemmert.

Tot besluit gaan we zelf aan de slag met de een stukje van het programma. We maken een eigen medicijnlijst met dingen die we doen die maken dat we ons beter voelen (wandelen, wordt als voorbeeld gegeven, ‘vakantie’ roept een van de deelnemers) en wat maakt dat het ons helpt. De methode zorgt er voor dat je zelf actief bent bij je herstel.

De tweede workshop die ik volg is ‘Medicatie in relatie tot thuisloosheid en/of verslaving’, gegeven door Rutger Colin Kips die behalve dat hij ervaringsdeskundige en hulpverlener is, ook nog een studie in de biomoleculaire wetenschappen gevolgd heeft. Hij blijkt een rasverteller, en geeft een boeiend college over het gebruik van benzodiazepinen (de ‘pammetjes’: diazepam, temazepam en dergelijke) bij verslaving. Ze worden veel en vaak voorgeschreven, met onvoldoende oog voor de bijwerkingen in de interactie met drugs. Zo kan de spierontspannende werking van benzo’s door drugs versterkt worden, met mogelijk fataal gevolg: hartritmestoornissen of erger. Ook komt het voor dat de benzo’s juist een tegengestelde werking hebben, en de gebruiker agressief en geagiteerd wordt, gedrag dat hem

op dat moment niet toegerekend kan worden, maar waarvoor hij wel bestraft wordt. (zelfmedicatie)

Na afloop wordt er door een kleine groep mensen nog geanimeerd nagepraat bij de borrel, een teken dat de kwaliteit van hetgeen geboden werd, goed was. Ik ben laat thuis, en ik slaap als een roos. De volgende dag heb ik moeite mijn bed uit te komen en ik vraag me af: zou het bijwonen van een workshop over slaapmedicatie een placebo effect hebben?

Ernest Smit

# [gedicht]

## Tik-tak

De klok zeurt mee  
tik-tak  
we hebben dit gesprek al zo vaak  
gehad.  
Als jij, wilskrachtig als altijd  
iedere poging afketst  
tik-tak  
om te praten over pillen,  
en dat kracht bij zet  
door je mond vol te proppen met  
tik-tak  
en je biedt mij ook er ook ééntje aan,  
zo’n  
tik-tak, ‘1 kcal maar’ zeg jij pesterig,  
dan val ik stil.

Tik-tak  
lacht de klok.

Ik geef me gewonnen  
tegen jouw charisma  
kan geen pil op  
.Ik tak.

Roland Hoven

©GGZ Dichters 2010

# 36e Week van de Psychiatrie



## Kijken in de Ziel, Pillen of Praten

Tijdens de Week van de Psychiatrie 2010 (22 maart t/m 27 maart) werd op diverse DAC's de documentaire "Kijken in de Ziel, Pillen of Praten" vertoond, gevolgd door een discussie met bezoekers over de zin en onzin van medicijngebruik. Dit verhaal gaat over 2 van deze middagen, die van 22 maart op Bijna Alles, en die van 25 maart op Klein Spangen (voorheen Stichting op Weg).

De documentaire begint met de introductie: "Tot tien jaar geleden schreef een kwart van de psychiaters niet of nauwelijks medicijnen voor. Dat is nu anders. Medicamenten zijn een wezenlijk element van de psychiatrische behandeling geworden".

Over deze ontwikkeling komen in de documentaire vervolgens een half uur lang vele psychiaters en een enkele cliënt aan het woord. Daarmee toont de documentaire vooral het "perspectief van de psychiater". Na afloop van de documentaire werd er op beide middagen een discussie over "Pillen of Praten" gehouden. Op beide middagen bleek de discussie niet direct aan te sluiten op wat in de documentaire te zien was, maar ging het vooral over hoe de bezoekers zelf het gebruik van medicijnen ervaren.

De middag op Bijna Alles trok ruim

twintig bezoekers die van de discussie een levendig geheel maakten. De ervaringen met het gebruiken van medicijnen bleken zeer uiteenlopend. Waar de ervaringen met medicijngebruik voor de een bijna uitsluitend negatief zijn (bijvoorbeeld door de bijwerkingen) waren deze voor een ander helemaal positief.

Wel werd veel gehoord dat cliënten slecht geïnformeerd werden over de werking en vooral de ongewenste bijwerkingen van medicijnen.

Iedereen was het erover eens dat het belangrijk is te weten hoe het medicijn wat je slikt werkt en bewust met het wel of niet slikken of het afbouwen van het gebruik van medicijnen om te gaan. Goed geïnformeerd zijn door je hulpverlener en/of door zelf informatie te zoeken op bijvoorbeeld Internet is daarbij heel

belangrijk. De middag op Klein Spangen was met 12 bezoekers wat rustiger.

Ook hier was de discussie levendig en leverde het onderwerp voldoende discussiestof op.

En ook hier bleken de ervaringen met medicijngebruik zeer verschillend. Zowel positief als negatief. Verschillende bezoekers brachten in dat zij andere "medicijnen" hadden gevonden om met hun psychische problemen om te gaan. Voor de een was muziek maken op de gitaar het medicijn, dat voor hem een zeer helende werking bleek te hebben, veel beter dan de chemische psycho-farmaca die hij niet meer gebruikte.

Een ander bracht in dat er in de plantengeneeskunde veel kruiden met een helende werking bij de vele uiteenlopende vormen van psychische problematiek bestaan. Als voorbeelden werden genoemd Sint-Janskruid tegen depressiviteit en Citroenmelisse tegen gespannenheid. Deze kruiden hebben bovendien het voordeel dat ze vrijwel geen ongewenste bijwerkingen vertonen. Voor anderen waren het hebben van vriendschappen en sociale contacten goede medicijnen. Onderlinge steun (contact met lotgenoten) en solidariteit kunnen voor sommigen meer "medicijn" zijn dan het slikken van pillen.

John Ruitenbergh.  
Fotografie: Akke Mondee

[verslag]

# 36e Week van de Psychiatrie

## PLANTEN VOOR DE GEEST

Het thema van de jaarlijkse week voor de psychiatrie, de zeshendertigste alweer, is "Pillen voor de Geest" over de zin en onzin van de pillen die maar al te gauw worden voorgeschreven bij problemen die een mens kan hebben met angst, spanning en verwarring als gevolg van onrust in de levensloop en maatschappij, vaak versterkt door een erfelijke aanleg voor deze problemen waarvoor de huisarts je naar een psycholoog of psychiater doorverwijst.

De werkgroep integrale psychiatrie van het Basisberaad organiseerde ook dit jaar weer een middag in het cultureel centrum DJOJ om aandacht te geven aan andere mogelijkheden dan pillen en praten om uit de problemen te raken. Naast nieuwe therapieën als Mindfulness, Tai Chi en EMDR werd hier ook aandacht besteed aan de planten die onze geest kunnen helpen angst te overwinnen, tot rust te komen of onze hersens beter te doen werken zodat het geheugen ook beter werkt en gedachten minder verwarring geven.



Lang voor dat de farmaceutische industrie pillen voor de geest op de markt bracht om er veel geld mee te verdienen voor hun aandeelhouders gebruikte de mens al planten voor zijn gezondheid. De fytotherapie, dat is genezen door planten gaat vooraf aan de chemotherapie waarvoor de farmaceutische industrie haar producten ontwikkelt.

De boeren hier in Nederland bijvoorbeeld braken een wilgentakje af als ze aan het werk waren in de polder en kauwden daarop als ze hoofdpijn hadden. Ik heb dat zelf ook vaak geprobeerd. De bittere smaak van de wilgenbast komt van het salicylzuur. En dat is precies de actieve stof in het ouderwetse aspirientje tegen de hoofdpijn. De wilg heet dan ook Salix in het potjeslatijn van de apothekers en plantkundigen en van de Salix komt het Salicylzuur, wilgenzuur dus eigenlijk. Krijg het wilgenzuur en je hoofdpijn zal verdwijnen. Bitter in de mond maakt het hart gezond en verhelpt hier ook de hoofdpijn. Ik herinner me nog goed de kogelronde bittere pillen die ik moest slikken toen ik als jongen van 11 jaar oud in Bandoeng op West Java ijlend van de malariakoorts op de rand van de dood zweefde. Die bittere kinine pillen, gemaakt van de bast van de Kinaboom hebben me toen gered.

Nu is hoofdpijn nog geen geestesziekte, al kan het er wel mee samenhangen. Depressies horen daar wel bij en die ontstaan weer als onze hersenen te weinig van de neurotransmitters serotonine produceren. Zonder neurotransmitters werken de zenuwen in je hoofd niet dus je moet genoeg van dat spul in je hoofd hebben. Snoepen helpt, want door suikers, zetmeel en andere koolhydraten gaan de hersenen weer meer serotonine aanmaken. Maar als we blijven somberen, en dat is in deze crisiswereld de



## [thema]

grote mode, dan gaan we piekeren en dan komt er slapeloosheid, lusteloosheid, gebrek aan zelfwaardering, faalangst en zo meer. De depressie wordt chronisch en we willen er helemaal mee ophouden.

Voor het zover is grijpt de depri burger, boer of ambtenaar naar de Prozac die de serotonine hoeveelheid weer doet stijgen doordat de fluoxetine, het actieve bestanddeel van Prozac de afbraak van serotonine in de hersenen remt. Voor 70% van de Prozac slikkers betekent dit dat het leven weer aanvaardbaar wordt. Maar Prozac heeft weer allerlei bijwerkingen en kan ook problemen geven in combinatie met andere medicijnen. Bij [www.consumed.nl](http://www.consumed.nl) is een uitgebreide lijst van bijwerkingen te vinden en ook met welke medicijnen je het niet moet combineren. En bij [www.mijnmedicijn.nl](http://www.mijnmedicijn.nl) vindt je allerlei vaak zeer verschillende ervaringen van gebruikers. Er is al een Prozac survivors support Group voor mensen die vooral in het begin van het gebruik juist heftige depressieve en psychotische reacties kregen. Bij anderen werkt het versuffend, het maakt je lui en leidt tot vreetbuien waar je weer dik en weinig actief van wordt. Wereldwijd slikken zo'n 50 miljoen mensen deze Prozac, De westerse wereld beleeft een depressie-epidemie. Kassa voor de farmaceutische industrie! Maar veel mensen

hebben meer last van de bijwerkingen van de chemische middelen dan ze oorspronkelijk van hun depressieve gevoelens hadden.

Dit brengt me op het bekendste geneeskruid voor hoofdzaken uit onze flora, het Sint Janskruid. En omdat Sint Jan nu eenmaal de man is waar ik uiteindelijk mijn voornaam aan te danken heb zal dit artikel waarschijnlijk een hoog gehalte Sint Jan krijgen. *Hypericum perforatum*, zoals de plant in de Flora van Heukels heet groeit vooral op zonnige open plaatsen. In Rotterdam en omgeving vind je hem vooral op spoorwegdijken aan de zonnige zuidkant. Hele plekken met gele bloemen als hij in de bloei staat. Sint Jan werd als martelaar aan een paal gebonden en met pijlen beschoten en doorboord totdat hij aan bloedverlies en zijn verwondingen overleed. Als je de blaadjes van zijn plant tegen het licht houdt zie je ook de kleine gaatjes zitten die de pijlen in zijn lijf gemaakt hebben. *Perforatum* betekent ook doorboord. En als je in de bloemknoppen knijpt kleuren je vingers rood van het bloed van Sint Jan. De geneeskrachtige Johannes olie maak je dan ook door een glazen pot goed vol te stoppen met die bloemknoppen en er dan olijfolie overheen te gieten tot de pot gevuld is en dan de hele pot met deksel

erop een paar weken in de vensterbank in de zon te zetten. Langzaam trekt dan de geneeskrachtige olie uit de bloemknoppen en kleurt alles rood.

Deze rode olie die ook in flesjes te koop is werkt heel goed voor de huid en voor wondgenezing. Maar ook de thee van Sint Janskruid is goed te gebruiken en wordt wel de natuurlijke Prozac genoemd. Het werkt uitstekend bij angst en depressieve krachten zonder veel bijwerkingen. Maar wel met mogelijk wisselwerkingen met chemische medicijnen. De hypericine, het actieve bestanddeel van dit kruid kan de werking van de anti-conceptie pil tegen gaan. Niet leuk als je onverwacht toch zwanger wordt. Ook astma lijders die medicijnen gebruiken kunnen niet met dit kruid beginnen. En het mag ook niet gecombineerd worden met de chemische antidepressiva. En omdat de stoffen die uit je depri pil komen soms lang in je lijf blijven rondlopen is het verstandig om langzaam maar zeker over te schakelen op de natuurlijke medicijn. Op [www.gezondheidsplein.nl/oordeelmee/23/sint-janskruid](http://www.gezondheidsplein.nl/oordeelmee/23/sint-janskruid) zijn de ervaringen van tientallen gebruikers van dit wonderkruid te vinden. Lang niet allemaal even gunstig! Maar velen hebben er baat bij, ook zelfs voor zware depressies.

Het is dus zaak om jezelf goed te kennen en te weten hoe je op spanning en neerslachtige buien reageert. Sommigen worden actief en agressief, anderen juist passief en trekken zich terug. Er zijn dan ook planten die de geest activeren zoals Salie, Citroen, Ginseng, Kervel, Rozemarijn en IJzerhard. Kalmerende planten zijn Engelwortel, Lindelbloesem, Honingklaver, Meidoorn, Lavendel, Citroenmelisse, Valeriaan, Hop en Kamille. Onze vriend Google levert heel wat informatie. En de ervaringsdeskundige kruidengebruikers nog meer.

Er zijn nogal wat leveranciers voor Sint Janskruid. De Johannesolie kan je zelf maken, en ook thee kan je zelf zetten en voorzichtig gaan drinken om er kennis mee te maken. Maar voor wie eenmaal aan de Prozac of aan andere pillen tegen depressies en angsten is gewend zijn er ook pillen van dit kruid te koop om te gaan slikken. Zonder recept! Merken als Solgar, Laif600, Kira(forte), Kneipp, Gezond en Wel, VSM=Perika, DrVogel=Hyperiforce en De Tuinen zijn van even zoveel bedrijven voor natuurgeneesmiddelen die met het Sint Janskruid goede zaken doen. Het wordt dan drie maal daags een dragee van het gemalen kruid slikken.

Maar Sint Janskruid is zeker niet de enige plant die de geest helpt om de spanning en depressies van de westerse beschaving te weerstaan. Of om de al dan niet aangeboren beperkingen van ons centrale zenuwstelsel minder invloed te doen hebben op de ziel=psyche van de mens. Of om de achteruitgang van de mentale functies van de ouder wordende mens wat af te remmen en bij te sturen. Bij dit laatste is de Tempelboom, Ginkgo biloba een al eeuwenlang beproefd middel. Deze boom was in de natuur al vrijwel uitgestorven en is daar vooral nog als fossiel te vinden. Sinds de tijd van de dinosauriërs is de boom nauwelijks veranderd. Maar de Chinese en Japanse monniken



hebben de boom al duizenden jaren bij hun tempels gekweekt als geschenk uit de hemel voor de oude dag als hulp bij achteruitgang van het geheugen. De ontdekkingsreizigers uit Europa hebben hem met vele andere oosterse schatten al vroeg hier naar toe gehaald uit Japan. De oudste bomen in Europa staat dan ook sinds 1730 in de Hortus Botanicus van de Universiteit te Utrecht en in die van de voormalige Universiteit van Harlewijk en in het Belgische Geetbets naast de kerk. Tegenwoordig is het een populaire boom voor de groenvoorziening geworden en vele wijken van Rotterdam staan er dan ook vol mee. In de herfst liggen daar de straten vol met de mooi geel verkleurende tweelobbige (biloba) blaadjes. De werking schijnt vooral te liggen in de verbetering van de fijne bloedvaatjes in de hersenen zodat de cellen daar goed kunnen functioneren.

Andere planten die in de Flora van Heukels *Verbena officinalis*, *Salvia officinalis*, *osmarinus officinalis*, *Valeriana officinalis* en *Melissa officinalis* heten, zijn ook goede geneeskruiden voor ons. Hun

achternaam: *officinalis* zegt het al. Deze planten waren al in de middeleeuwen bekend omdat de apothekers toen in hun werkplaats, hun "officina", van deze planten hun geneeskrachtige preparaten maakten. In het Nederlands heten ze IJzerhard, Salie, Rozemarijn, Valeriaan en Citroenmelisse. IJzerhard is een veelzijdig kruid dat het zenuwstelsel versterkt en dan ook bij allerlei zenuwkwalen waaronder depressie is te gebruiken. Bij [www.plantaardigheden.nl](http://www.plantaardigheden.nl) is een goede beschrijving van dit geneeskruid te vinden. Salie en Citroenmelisse zijn allebei rustgevend middel om goed mee te slapen als de zenuwspanning dat verhindert. Van Citroenmelisse zet je thee en het is ook lekker in de sla. Salie kan je

in melk koken en je hebt dan saliemelk waarmee je slaapt als een roos. Rozemarijn is natuurlijk ook een zeer gewaardeerd keukenkruid dat heel goed in de tuin of op het balkon gekweekt kan worden naast de bieslook en de peterse lie. Maar het is ook een goed middel om je geheugen te verbeteren en je depressie te verlichten. Dit soort mediterrane kruiden uit de landen rond de Middellandse zee zitten vol geurige etherische olie die het lichaam verwarmen, de spijsvertering bevorderen en de organen stimuleren zodat alles beter gaat functioneren. Hierdoor neemt de ongezonde spanning in het lichaam af en wordt de geest rustig.

Goede voeding is de basis voor een gezond lichaam. En in een gezond lichaam kan ook een gezonde geest wonen en werken. Mens sana in corpore sano zeiden de oude Romeinen al. Maar die lieten hun slaven voor zich werken. In deze tijd is iedereen slaaf van het geldproducerende systeem dat alsmaar sneller, groter en machtiger wil worden naar het Amerikaans/Engelse roofofkap-

talistische voorbeeld. En dus komen steeds meer mensen in de stress, de depressie en de burn out terecht. Gespannen, neerslachtig en opgebrand heet dat in het Hollands, en dan weet je ook beter waar je het over hebt. Slow down en time out is dan beter: rustig aan dan breekt het levenslijntje niet en neem tijd voor jezelf want het leven is er juist voor bedoeld om van te genieten. Leg een tuin aan en je bent voor je leven gelukkig zegt het Chinese spreekwoord.

Kruiden en andere planten kunnen daar goed bij helpen. Het eten wordt smakelijker en de geest komt tot rust. Citroenmelisse als thee voor het slapen gaan of een beker warme saliemelk doen wonderen voor een goede nachtrust, Zet het in je tuin of op het balkon of voor het raam en gebruik de kruiden vers dan smaakt het des te beter. Vooral citroenmelisse verliest veel van de geur bij het drogen. Voor wie echt moeite heeft om de gespannen zenuwen tot rust te brengen is de wortel van de Valeriaan het wondermiddel. Dit heb ik zelf een paar keer geprobeerd, vers geplukt aan de oevers van de Linge bij Leerdam, en het resultaat is verbazend. De nerveuze spanning maakte plaats voor een ijzige kalme waarmee ik alle problemen rustig onder ogen kon zien. En geen spoor van versufing of verdoving die zo kenmerkend zijn voor andere, chemische middelen tegen onrust en depressie. Valeriaan is natuurlijk ook als pilletjes te krijgen, want aan zo'n krachtige plant is geld te verdienen: de bekende pilletjes van het merk Valdispert. Maar ik kies er voor de gedroogde worteltjes als thee te drinken.

Ginseng uit Korea is ook een goede plant bij stress en spanning. Deze plant helpt ook bij lichamelijke inspanning en is daarom populair bij sporters. Een nieuwe plant op deze markt is de Siberische gouden wortel. Een soort struikje uit de vetplanten familie die wel wat op onze Hemelsleutel lijkt die in veel tuinen te vinden is voor de mooie roze bloemen. Rhodiola rosea heet deze Siberische vetplant die helpt om geestelijke kracht uithoudingsvermogen en energie te geven. Bij onze

internet raadgever Wikipedia is meer informatie over deze plant te vinden.

Ook de struik Damiana uit Mexico, Turnera diffusa op zijn zondags is een nieuweling. De plant stimuleert de zenuwen en de onderbuik. Gebruik dit dus niet als je last hebt van aambeien. De plant heet ook liefdeskruid want het werkt als afrodisiacum. Ook kom ik de naam pastoorskruid tegen wat weer vragen oproept in verband met de sekschandalen waar de kerk nu mee worstelt. Maar de pastoor kon het ook gebruiken tegen algehele malaise en om boze geesten uit te drijven. Bij ons is het kruid te krijgen in de smartshops als legaal alternatief voor Cannabis ( zie [www.cheminius.nl](http://www.cheminius.nl) onder boffen door stoffen ).

Het plantenrijk heeft al vele duizenden jaren ervaring met het ontwikkelen van chemische stoffen. De geneesmiddelenindustrie is daar nog maar een paar honderd jaar mee bezig. En de plant ontwikkelt die stoffen in de levende cellen, niet in de reageerbuis in het laboratorium. Toch kan die plant rare producten opleveren. Gifplanten als Waterscheerling, Gifsumak, Bilzekruid of Doornappel kun je niet ongestraft in je soep doen. Onderzoek dus goed welke plant bij je past als hulp in moeilijke tijden. Op het internet is veel te vinden. Kijk ook bij [www.kruidengeneeskunde.be](http://www.kruidengeneeskunde.be) waar een hele lijst met geneeskrachtige planten, ook voor de geest is te vinden, bijvoorbeeld het Glidkruid, een zeldzame plant aan de waterkant met mooie blauwe bloemetjes. Verder [www.mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://www.mens-en-gezondheid.infonu.nl) dat bericht over de Scharlei, een soort grote Salie die als versterkend middel voor de geest kan dienen. Veel van die planten doen het goed in de tuin maar ook op het balkon en in de vensterbank. Ik wens jullie veel plezier met al deze nuttige planten en een goede gezondheid. Heb je nog vragen aan sint Jan dan ben ik te bereiken op [bijljanw@hotmail.com](mailto:bijljanw@hotmail.com) voor advies en informatie.

Jan Bijl/ Fotografie: Edwin Rosenquist

# [gedicht]

## ja, ik leef nog

ja, ik leef nog  
nee, ik leef!  
droom nog ik  
slaap ontwaak  
draag beelden aan  
de dag  
open  
dicht  
mijn ogen  
ik traan niet meer  
dan ik lach wacht  
niet meer ga  
een weg  
open  
dicht  
licht  
ja, leef ik nog  
nee, ik worstel  
maar in een taal  
die ik steeds beter  
versta

André Calis  
©GGZ Dichters 2010

# 36e Week van de Psychiatrie

## Filmen voor de geest?!

Op 24 maart 2010, tijdens de week van de psychiatrie, was het zover: het tweede filmfestival, georganiseerd door Formaat in samenwerking met Zorgbelang afdeling Basisbe raad, staat voor de deur. De laatste stoelen worden nog klaargezet als de eerste bezoekers komen binnendruppelen. Even is er nog wat stress als de DVD-speler in de hoek dienst weigert, en vervolgens ook de vervangende laptop ook de geest geeft.



Acht ingezonden filmpjes: het lijkt wat weinig, maar als je bedenkt dat er weinig tijd over was om filmers te werven valt het allemaal nog wel mee. De filmers zijn allemaal mensen die te maken hebben (gehad) met de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en/of verslavingszorg, en de films zijn gemaakt met een mobieltje, fotocamera of handycam. Echt een festival voor en door de doelgroep. Het middagedeelte is rustig en gemoe delijk. Rustig aan druppelen er mensen

binnen om alle inzendingen op hun gemak te kunnen bekijken op het grote scherm. In een afgescheiden hoekje kunnen mensen op hun gemak nog even de films nakijken, gelukkig staat daar weer een werkende laptop. Wat opvalt is de creativiteit onder de deelnemers. Ieder een had een eigen invulling van het thema: pillen voor de geest?! Een aantal filmmakers is dan ook aanwezig, en is trots als hun film wordt getoond: "kijk, nu krijg je mijn film!" Divers zijn de films ook: zo is er een rap

en een gedicht, maar bijvoorbeeld ook een animatiefilm over de effecten van medicatie (met de nodige dosis humor). De winnaar van vorig jaar, Adil Ashtar, heeft van zijn film weer veel werk gemaakt. Zeer beeldend brengt hij de effecten naar voren van het niet gebruiken van medicijnen, en ook als je juist teveel pillen slikt. Deze film behoort dan ook tot de favorieten van het publiek. In het middagedeelte kunnen de aanwezigen op stembiljetten aangeven wat hun favorieten zijn.

's Avonds ligt de geïmproviseerde rode loper klaar voor de deur van de werkplaats van Formaat. Een van de vrijwilligers wijst nog naar de Euromast, die daar in de buurt staat: "kijk eens wat een mooie kleuren waarmee het verlicht wordt, en ze veranderen nog ook!" Gestaag druppelen de mensen binnen voor het avondprogramma. Daar worden de vijf door het publiek geselecteerde films getoond, om te worden beoordeeld door een vakjury. De gastheer van de avond, Luc Opdenbeek, maakt van de gelegenheid gebruik om aan het begin van de avond in gesprek te gaan met het publiek. Wat zijn eigenlijk de voor- en nadelen van het gebruik van pillen? Zijn medicijnen noodzakelijk, of worden ze juist te vaak en te makkelijk voorgeschreven? En zijn er alternatieven? Het levert een leuke discussie op.

Uiteindelijk kiest de jury de drie winnende films:

Op de derde plaats eindigt de film 'Pillen???' van Carolien Boersma. In deze film zie je een rap over de hoeveelheid medicatie: 'bezin eer je begint' en 'steek die haldol maar in je hol'. Zelf heeft ze door medicatie aan de grond gezeten, en gebruikt nu nog wel medicatie, alhoewel minder. De jury waardeert deze film: "het laat goed de eigen kracht zien en het herstel."

Op de tweede plaats de film 'See you next lifetime' van Marilou de Poorter.



Helaas is ze niet aanwezig om de prijs in ontvangst te nemen. In de omschrijving van de film staat: "impressie van een door pillen in leven gehouden vrouwenbestaan". We zien hoe een pillenbak gevuld wordt met een grote hoeveelheid pillen: een wekelijkse hoeveelheid van pillen die geslikt wordt. Hierop komen ook reacties van het publiek. "Ik heb nog nooit zoveel medicijnen bij elkaar gezien," zegt de een. "Ik wel," zegt een ander, "ik krijg ook zoveel medicijnen. Je krijgt medicatie voor het ene symptoom, en voor het andere. Vervolgens krijg je ook weer medicatie voor de bijwerkingen van deze medicijnen."

Uiteindelijk is het Adil Ashtar die met zijn bijdrage het filmfestival wint. "Dat is dan je tweede filmcamera die je wint," zo wordt er nog gegrapt. Met al het werk dat Adil in zijn film heeft gestoken, is hij een terechte winnaar. Net als vorig jaar, is ook zijn familie en begeleider aanwezig, en allen zijn trots op hem. Toch geeft de jury hem een opdracht mee: "probeer volgend jaar ook eens buiten het thema te gaan."

In het drankje na wordt nog even terug gekeken op het filmfestival. Het was iets rustiger dan vorig jaar, maar dat zorgde juist nu voor een gemoedelijke, huiselijke sfeer. Volgend jaar weer een filmfestival? Ja, volgend jaar weer een filmfestival. Hopelijk hebben we dan meer tijd om filmmakers te zoeken. Onder het licht van de Euromast, en tegenover Formaat, ligt de ruimte waar na de zomer de pleinbioscoop wordt gehouden. "Misschien kunnen we daar een avond het filmfestival houden," zo wordt er gefluisterd. Of toch maar weer een filmfestival zoals dit jaar? In ieder geval komt er een derde editie: wordt vervolgd!

De ingezonden films zijn te zien via youtube:

<http://youtube.com/pillenvoordegeest>

De films zijn ook benaderbaar via de website van het Basisberaad:

[www.basisberaad.nl](http://www.basisberaad.nl)

Bas van Bellen

Fotografie: Vincent Gard

## Japanse Kers

In roze cocon  
Gevangen  
Tijdloos moment

En

Foto  
Van mijn vader en jouw  
kinderwagen  
Onder dezelfde roze wolk

Dwarrelende vlokjes  
Van  
Verleden tijd

Foekje Bok

# 36e Week van de Psychiatrie

## Pillen voor de geest

Op donderdagmiddag 25 maart werd op de Hogeschool Rotterdam een themamiddag georganiseerd in het kader van de Week van de Psychiatrie, met als thema Pillen voor de geest. De middag is voornamelijk georganiseerd voor studenten maar ook ervaringsdeskundigen zijn aanwezig om deze middag bij te wonen.

René Kragten doet het openingswoord voor een breed publiek. Pillen voor de geest en wat is nu goed voor een ieder? Hoe bekijkt men dit vanuit ervaringsdeskundigheid? Werk(te) dat pillengedoe of hebben we het over het monopoly van de farmaceutische industrie die hun zakken willen vullen? Immers, laten we wel wezen, alternatieve geneeswijzen zijn in opmars. Brengt het geld in kas voor de nu nog 'gevestigde pillen'-orde? Nee, de weerstand van de gevestigde orde lijkt er niet een van menselijke vooruitgang, maar van zakken vullen.

Mensen bij wie gevoelens door pillen worden onderdrukt, voelen zich niet gezien noch serieus genomen. Het zit al zolang in onze maatschappij, deze manier van doen, dat een pilletje nogal eenvoudig voorgeschreven wordt (te eenvoudig volgens velen). Zo vertelde Angelique (als ervaringsdeskundige) over de nare gevolgen die zij bij een vriend zag, mede ten gevolge van verkeerde medicatie en foutieve diagnose. Foute diagnoses, gebrek aan de juiste begeleiding en uiteindelijk verworpen (verworpen betekent steeds minder jezelf zijn en geen goede keus meer kunnen maken) in boosheid en verslaving (met uiteindelijk de dood tot gevolg). Wel een pijnlijk verhaal. Er zijn dus voorbeelden die laten zien dat medicatie überhaupt niet werkt en grote nadelige gevolgen kan hebben. Ook kwam er een apotheker aan het woord, die het een en ander uitlegde

over medicatie, en waar men het voor gebruikt. Tekort aan stoffen in je hoofd, gebrek aan neurotransmitters of een te veel aan dit of dat binnen je 'neurostelsel' (in je hersenen).

Vervolgens kregen we een quiz met de titel: 'Cliënt kiest hulpverlener'. Ha, wel een grappige show trouwens. Marrig van der Werf was de quizleidster. Een patiënt/cliënt (een rol van Astrid van Ostaijen) die op zoek is naar de juiste arts. Achter een scherm zitten drie doctoren (of een ander soort hulpverlener) in witte jassen met de namen Kwik, Kwek en Kwak (als bordkartonnen representanten van pillen, praten en alternatieve methoden als oplossing voor problemen). Hier voor kiest Marrig drie vrijwilligers/slachtoffers uit het studentenpubliek (toekomstige hulpverleners immers). De cliënt stelde vragen aan de hulpverleners die zij niet kon zien (wie van de drie dus). En waarom het zo grappig was? Ach, lees de Donald Duck maar. Telkens zodra men een vraag stelde aan Kwik Kwek of Kwak zag ondergetekende (Peter) de eendjes. Dat was lachen en een lekkere pil voor de geest. Na een vragen spel koos onze cliënt Kwak als hulpverlener. Sylvia Saakes kwam met een verhaal vanuit haar eigen ervaringen in het verleden. Wat heeft een mens nodig om goed te leven en te functioneren? Over 'hoe voor jezelf op te komen', nee kunnen zeggen tegen een arts of behandelplan. Hoe kom je daar dan achter? Een arts heeft toch het beste met je voor?



Moeten we dan alles maar geloven van wat de doctoren en psychologen zeggen en ons adviseren? Jij als persoon zal dat vertrouwen moeten hebben. Soms voel jij je niet op je gemak bij een nieuwe arts? Ooit gedacht waar die knoop in je buik vandaan komt bij een bezoek aan arts of hulpverlener? En waar we naar zouden moeten leren luisteren? Onze innerlijke stem bijvoorbeeld? Het is mogelijk om van pillen over te stappen naar alternatieve geneeswijzen. Hoe doe je dat? Door bijvoorbeeld aan yoga, meditatie, hardlopen, zwemmen, sporten, alsmede een begeleiding, behandeling op maat te vinden. Er zijn vele voorbeelden van alternatieve geneeswijzen. Met één vraagje voor de lezers. Wat verdienen artsen, onnodige verpleegkundigen, psychologen en anderen nog indien we allemaal zo alternatief vaardig worden, wij hen niet meer nodig hebben en zij niet langer nodig zijn? Een interessante spreekbeurt van Sylvia Saakes.

En toen was het pauze. Dat werd tijd ook want het werd steeds rommeliger onder de studenten (Het gefluister achter me werd bijna oorverdovend{Ernest}). Gebrek aan concentratie of verveling? Na het eerste gedeelte vroeg docent Henk Vermeulen een ieder terug te komen na een (korte) pauze. Helaas gebeurde dit niet en bleven we met een wel erg kleine bezetting over om de rest van het programma bij te wonen. Na een kort overleg werd besloten om het programma ongewijzigd en onverkort door te laten gaan. Twee van de drie GGz dichters van 2009, Michael Grünlo en Jolies Heij dragen elk drie gedichten voor die ze als GGz dichter

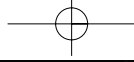
geschreven hebben (de gedichten zijn na te lezen op de website [www.ggzplaza.nl/ggz-dichter](http://www.ggzplaza.nl/ggz-dichter)). Hierna heeft Ria Borra, psychotherapeute bij Riagg Rijnmond het woord. Zij werkt in de transculturele psychiatrie, met Turkse vrouwen. Ze legt ons drie casussen voor, geanonimiseerde voorbeelden van wat zij in de praktijk tegenkomt, en stelt steeds de vraag: pillen of praten? De boodschap is duidelijk. Bij deze complexe en acute problematiek is praten alleen niet genoeg, en pillen bieden wellicht steun, maar lossen de problemen niet op, daar is meer voor nodig. Ze is kritisch over de ontwikkelingen in de GGz: de marktwerking en de DBC's (diagnose behandel combinaties) leggen te veel macht bij de verzekeraars, en de DSM is te westers gericht in de scheiding tussen lichaam en geest. Een behandeling dient meer te zijn dan pleisters plakken.

Vervolgens kwamen twee ervaringsdeskundigen aan het woord over hun ervaringen met psychofarmaca. André vertelt zijn verhaal vanaf zijn eerste opname, met een psychose na een hoge dosis speed in de jaren '80. Hij vertelt over de medicatie, de bijwerkingen, en het leren leven met de beperkingen die het met zich meebrengt. Er volgen meer opnames, en het blijft zoeken naar de juiste medicatie. Een antipsychoticum dat in een eerdere opname goed aansloeg, blijkt een volgende opname niet te werken en er moet een ander gezocht worden. Nu heeft hij al 10 jaar geen psychoses meer en hij heeft een antipsychoticum dat voor hem goed werkt: Leponex. Hij heeft nog wel eens rare gedachten,

zegt hij, maar ze gaan niet meer met hem op de loop. Carolien vertelt dat ze tien jaar geleden opgenomen werd. Haar klachten verergerden en bij elke klacht kreeg ze er een pilletje bij. Na een half jaar zat ze op 32 pillen per dag, waaronder 280 mg. Oxazepam, ze was 40 kilo aangekomen en had nu ook diabetes. Het omslagpunt kwam toen vrienden haar niet meer terugkenden en ze een maatschappelijk werker inschakelde. Haar psychiater was er blij mee: 'eindelijk ga je nu leven'. Ze bouwde het medicijngebruik af, en heeft nu een lage dosering waarbij ze goed kan functioneren. Uit beide verhalen blijkt dat zelf actief de regie voeren over je herstel het beste werkt, maar ook dat dat soms een lang proces is met vallen en opstaan, dat geleerd moet worden. Gevraagd naar wat gewerkt heeft, antwoorde ze: 'vertrouwen in jezelf en in de behandelaar, en dicht bij jezelf blijven'

Als afsluiting en kers op de taart brengt rapper Nexuz twee indrukwekkende raps ten gehore en dat maakte deze middag compleet. Wel zou het voor de toekomst fijn zijn indien deze studenten die de gehele middag zouden bijwonen, dit dan ook daadwerkelijk doen. De docenten zouden hen hierover nog aanspreken. Met dank aan alle mensen die aan deze middag hebben meegewerkt en deze in goede banen wisten te leiden (de Hogeschool Rotterdam, GGz, Zorgbehang/Basisberaad en Cliënten Trainen Hulpverleners)

Peter Hersmus en Ernest Smit  
Fotografie: Raymond van Dijk



## 36e Week van de Pillen voor k

Zoals de traditie dicteert werd als afsluiting van de week van de psychiatrie het "slotfeest" gehouden. De constatering dat er na het "slotfeest" nog het voetbaltoernooi op het programma stond en het letterlijk beschouwd dus geen "slotfeest" was zal door veel lezers waarschijnlijk als muggeszifterij worden beschouwd. Maar ondergetekende kon het toch niet laten dit op te merken.



Eerlijkheid gebied mij te zeggen dat ik nog niet eerder op een slotfeest van de week van de psychiatrie ben geweest. En dus niet kan vergelijken met slotfeesten van voorgaande jaren. Wel kan ik vaststellen dat het een zeer geslaagd feest was. Het was ten eerste ontzettend druk. Er waren veel bekende gezichten van het basisberaad, maar de groep feestgangers die niet regelmatig aanwezig is op het basisberaad was minstens zo groot.

Het basisberaad was trouwens de locatie van het feest. De kantine was het middelpunt van alle festiviteiten. Er was volop eten, onder andere broodjes, gehaktballetjes, en schalen met diverse soorten salades. En er was zowel frisdrank als alcoholische drank.



# de Psychiatrie r het feest

De muziek werd verzorgd door DJ Ricardo, die met een breed scala muziekgenres de sfeer er in hield. Ook was er live-muziek, namelijk een optreden van de Nico Adriaan Stichting. Door hen werd er een repertoire van "golden oldies" opgevoerd, dit overigens tot het genoegen van feestgangers van alle leeftijden. Het midden van de kantine deed dienst als dansvloer, en hierop werd veel schoenzool versleten. Wat het disco gevoel compleet maakte was de lazershow.

Wat erg leuk was, was dat de feestgangers ook deel konden nemen aan diverse activiteiten. De Denkraam vergaderkamer was omgetoverd tot karaoke zaal. En na het optreden van de NAS band was er "open podium". Zo werd er "freestyle" gerapt en werd er een gedicht voorgedragen met een klaagzang over medicijnverslaving. Dit laatste sloot natuurlijk aan bij het thema van de week van de psychiatrie namelijk : psychofarmaca.

Al met al was het een topfeest.

Niek Huijgen.

Fotografie: Edwin Rozenquist





## Het voetbaltoernooi

Denkraam was er bij om foto's te maken en een indruk van deze dag weer te geven. Voetbal als medicijn is een initiatief vanuit het Basisberaad. Het Basisberaad is een organisatie in de regio Rijnmond, die opkomt voor de belangen van de (ex)cliënten vanuit de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg.

Zoals vorig jaar organiseerden medewerkers en vrijwilligers dit leuke sportieve initiatief, aan het einde van 'de week van de psychiatrie'.

Zaterdag 27-04-2010 was het zover. Vorig jaar was er ook een voetbaltoernooi, echter niet met zo'n brede deelname als dit jaar.

De diverse doelgroepen kleurden het veld, iedereen mocht meedoen wel was er de voorwaarde dat zij cliënt zijn bij een hulpverleningsinstelling, (of medewerker/-ster).

Het deelnemersveld bestond uit 16 teams met maximaal 10 spelers...

Het weer was okay en redelijk zonnig, de

muziek brult uit de boxen en de mensen hebben er zichtbaar zin in.

Mooi om te zien dat bijna alle lagen uit de hulpverlening meedoen, dat wordt later nog toegelicht door een van de medeorganisatoren van het toernooi. Mijn stukje is immers een impressie van deze dag, mede de fotografie van dit evenement.

En het is spannend. Het is deze dag een ontmoetingplaats voor vele mensen die ik lang niet heb gezien of erger, waarvan ik niet eens wist welke richting zij waren opgegaan, (of nog leefden). Een jaar of 6 geleden stapte ondergetekende ook uit een ongezond levenspatroon. Als doelgroepambassadeur van (ex)daklozen heeft dus iedereen in de zorg mijn interesse. Dus het deed me goed om te zien hoe voortvarend vele van hen nu bezig zijn! De Hille, Topscore, Pameijer (om er zo maar even een paar te noemen), mooi en leuk om te zien dat hun inzet en participatie zo grensverleggend kan zijn, een

échte eye-opener.

Met het motto 'Sport brengt mensen samen', moet je het wel eens zijn. Bovendien is het goed voor geest en lichaam, mits het niet overdreven wordt.

Vandaag zijn we allemaal winnaars, winnen of niet. Participeren was het aller-mooiste wat deze mensen presteerden.

Natuurlijk kan er maar één winnaar zijn, dat was Utrecht met hun team. En wát een boel talent was er aan het voetballen!

Op deze manier danken wij alle medewerkers, organisatoren en initiatiefnemers van dit gebeuren. Met speciale dank aan alle voetballers en hun wonden die zij aan deze wedstrijden overhielden, (en de mooie prijzen natuurlijk!) Ik spreek de hoop uit, hoop op een gezonder medicijn, een gezonder en vollediger leven. Pillen voor de geest, dank!

Peter Hersmus.

Fotografie: Peter Hermus



## [impressie]

## De psychiatrie uit haar ivoren toren?

## Congres Zelfhelend vermogen

De congreszaal van het Martini Plaza in Groningen was tot aan de nok toe gevuld. Het Congres 'Zelfhelend vermogen' dat op 10 maart door Lentis, de voormalige GGZ in Groningen, werd georganiseerd, werd geopend met een hilarisch welkomstwoord van de dagvoorzitter Martin Appelo.

Hilarisch vanwege zijn enthousiaste aankondiging over het aantal deelnemers aan het discussieforum op de website (namelijk nul) en andere opmerkingen die de zaal regelmatig in lachen deed uitbarsten.

Ruim achthonderd (800!) mensen waren aanwezig, naast zo'n 65 vrijwilligers. Lentis is de eerste ggz-organisatie in Nederland die een Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) heeft opgericht en nu voor de vierde maal een congres rond het thema organiseert. Terwijl regelmatig door Lentis wordt verwezen naar vergelijkbare centra van Integrale Psychiatrie in het buitenland, was een van de buitenlandse sprekers juist onder de indruk van de omvang van de belangstelling hier! Dat het thema 'zelfhelend vermogen' een dermate grote groep psychiaters, huisartsen en anderen uit het gezondheidscircuit naar het congres weet te trekken, kan worden gezien als een statement op zich. Waarbij aangetekend dat het niet gaat om een groep alternatieve mensen uit de periferie. Integrale Psychiatrie is juist een beweging vanuit de psychiatrie zelf!

Zo vond de dag voorafgaand aan het congres een bijeenkomst plaats van psychiaters om een landelijk netwerk te vormen, en nam een huisarts het initiatief om tijdens de lunch van het congres een bijeenkomst van huisartsen te organiseren om te verkennen of er ook onder hen belangstelling bestaat voor het vormen van een landelijk netwerk rond complementaire en alternatieve geneeswijzen. Nieuwsgierig naar wie de congresgangers waren sprak ik willekeurige mensen aan, van wie een opvallend groot deel psychiater, huisarts of bedrijfsarts bleek

te zijn. Maar ook anderen waren aanwezig, zoals mensen van RIAGG's of andere GGZ instellingen, die deze dag als studiedag of bijscholing registreerden. Er was door elf (!) beroepsorganisaties accreditatie verleend om het congresbezoek als formele bijscholing te honoreren, waaronder ook door de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie en het College voor Accreditatie Huisartsen. Dit soort activiteiten achter de schermen, is een belangrijke lobby om complementaire en alternatieve methoden serieus onder de aandacht te brengen. Misschien is dit wel bij uitstek hetgeen waarmee je Lentis kunt complimenteren: het oprekken van de belangstelling en het serieus op de agenda zetten van de Integrale psychiatrie in Nederland.

Maar allereerst: wat is integrale psychiatrie nu eigenlijk? Of beter: hoe definieert het CIP het? Het CIP geeft hiertoe verschillende definities, maar in haar programmaboekje van het congres verwoordt ze het als volgt: Integrale psychiatrie houdt zich bezig met het ontwikkelen en versterken van het zelfhelend vermogen in de breedste zin van het woord. Daarbij wordt gebruik gemaakt van reguliere, complementaire en alternatieve geneeswijzen zoals medicatie, voedings-supplementen, kruiden en vitamines, leefstijlinterventies, cognitieve gedragstherapie, hartcoherentie-training, mindfulness, lichaamsgerichte interventies, EMDR en (oplossingsgerichte) psychotherapie. Naast reguliere, richten zij zich dus ook op alternatieve en complementaire geneeswijzen die, zo wordt benadrukt, 'veilig en effectief zijn gebleken en die tegelijk beschermt tegen 'kwakzalverij' en misleiding'. Ook stelt

het CIP dat zij kan doorverwijzen naar een breder netwerk, onder voorwaarden dat deze behandelaars onder meer zijn aangesloten bij een beroepsvereniging met klachtenrecht en dat zij meedoen aan onderzoek.

**Het congres Zelfhelend vermogen**

Naast patiëntenzorg, onderzoek, informatievoorziening en opleiding, organiseert het CIP jaarlijks een congres. Dit jaar met als thema 'zelfhelend vermogen'. Hoe een dergelijk congres wordt beleefd, hangt natuurlijk sterk af van de verwachtingen en de ervaringen die de bezoeker met dit onderwerp heeft. Zo kan het een walhalla zijn voor nieuwkomers op dit gebied. In die zin sprak ik in de wandelgangen met een jonge medisch-psycholoog, net afgestudeerd, die hier zaken hoorde waarvan hij in zijn studie verstoken is gebleven. 'Dit hoor je niet in de collegebanken'. Ook de nieuwe lichten afgestudeerden worden over de internationale stroming van Integrale Psychiatrie dus kennelijk niet ingelicht. Mij leverde het congres soms ook verrassingen op, maar weer op heel ander gebied. Het ochtendprogramma van het congres werd gevuld met diverse lezingen, in de middag waren er workshops in verschillende soorten en maten. Om een indruk van deze laatste te geven: Over de focus van psychotherapie: klachten of krachten?, Over leven en veerkracht, Biofeedback, Kanker en licht op zelfhelend vermogen, Integrale huisartsengeneeskunde en twee boeddhistische lama's over 'making peace with the environment'.

Van de drie plenaire lezingen was de lezing van James Gordon voor mij het meest pakkend. Hij gaf een indruk van traumaprogramma's met mensen in conflict- of natuurrampgebieden waarin participatie, training en onderzoek met degenen die het treft, één constructief geheel vormen. Een bekende combinatie van werkvormen voor mensen die de

inspirerende wereld van ontwikkelings-samenwerking en grass-roots activiteiten kennen, maar dat binnen de westerse wetenschap vaak minder bekend terrein is. Het maakte ook direct het contrast schrijnend helder met hoe de reguliere Westerse psychiatrie zich heeft teruggetrokken in haar ivoren toren, waaruit iedere directe participatie, input of feedback van de mensen om wie het gaat, lijkt te zijn verdwenen.

Deze eerste indruk bleek kenmerkend voor mij te worden voor ervaringen de rest van de dag. Ik was benieuwd naar de dagelijkse praktijk van de Integrale Psychiatrie, maar mijn focus kwam in de loop van de dag onverwachts anders te liggen: door wat hier als 'alternatief' werd gepresenteerd, kwam een scherp licht te schijnen op de reguliere psychiatrie zelf! Zo was ik verbaasd over het feit dat de twee resterende plenaire lezingen die – vanuit mijn perspectief – als voorbeelden van integrale psychiatrie (IP) werden gepresenteerd. De onderwerpen die zij naar voren brachten, de invloed van positief denken en de invloed van goede voeding en beweging op de geestelijke gezondheid zijn het eerste wat een huisarts je zegt als je meldt dat je wat psychische problemen hebt. Als dit vernieuwend is en in het kader van IP naar voren wordt gebracht, dan wekt het bij mij vooral verbazing over – opnieuw – de ivoren toren van de psychiatrie.

Zo voelde ik me soms ook ongemakkelijk over de soms zeer voorzichtige en omzichtige benadering om vooral te trachten binnen het bestaande wetenschappelijke kader te blijven. Zelfs als heel duidelijk was dat de positieve effecten die werden gemeld vooral te verklaren zijn uit een geheel andere, alternatieve, zienswijze op gezondheidszorg, trof ik tot mij verbazing steeds weer pogingen aan om het geheel toch vooral binnen het beperkte reguliere wetenschappelijke kader te verklaren en te bewijzen en in de bekende statistische vorm te gieten. Ik heb alle begrip voor een dergelijke voorzichtige benadering, gezien de felle polemieken die regelmatig ontstaan, zowel door excessen als (voor)oordelen over alternatieve en complementaire gezondheidszorg. Toch voel-

de ik mezelf steeds hinken tussen die twee polen: enerzijds begrip hebbend voor de voorzichtige strategische aanpak om de twee zo gescheiden werelden van alternatief en reguliere geneeswijzen bijeen te brengen. Anderzijds de ongemakkelijkheid over het beestje niet bij de naam te noemen, alsof soms zelfs ontkend wordt dat het hier gaat om fundamenteel andere visies van geneeswijzen. Het leek of bepaalde alternatieve visies werden 'ingekapseld' in een wetenschappelijk jargon, maar dat zij daarmee dan net de point misten.

Maar goed, misschien kun je het ook zien als creatieve manieren om de effecten van alternatieve geneeswijzen naar voren te brengen. Zo kun je mindfulness uitsluitend als de toegepaste methode van Jon Kabat Zin gebruiken, zonder het in het bredere verband van bewustzijn en spiritualiteit te plaatsen en te laten zien dat het slechts één methode is naast vele andere bewustzijns- en meditatiemethoden die bijvoorbeeld weer anders met emoties omgaan. Zo kun je positieve thinking trachten te verklaren vanuit een mentaal begrippenkader, zonder op een dieper niveau op de rol van het mentale denken in te gaan of op het feit dat de westerse wetenschap de ratio centraal stelt. Zo kun je voor EMDR reguliere wetenschappelijke verklaringen trachten aan te dragen, zonder het in de brede ervaring te begrijpen dat je emoties direct kunt verwerken in het 'hier en nu' door de 'holding' of zelfhelend vermogen. Kortom, je kunt ervoor kiezen om je te beperken tot enkele toegepaste methoden, zonder de oorspronkelijke diepte en reikwijdte van de alternatieve visies waaruit ze voortkomen, te presenteren. Het kan, maar het voelt voor mij wat beperkt en ongemakkelijk.

Een zelfde ongemakkelijkheid overviel me soms bij de vorm van de presentaties. In plaats van een indruk te geven van uitgangspunten of de diepere ervarings sfeer van het zelfhelend vermogen binnen alternatieve en complementaire methoden, flitste soms in razend tempo het een na het andere statistische plaatje aan ons voorbij. Waardoor vanzelf de vraag naar boven kwam: als je het zo presenteert,

waar zit dan dat zelfhelend vermogen? Waar zit dan het vermogen, deze intelligentie in ieder van ons, die zelfhelende capaciteit dat we kunnen leren aanspreken? Is het energie? Zit 't 'm in statistiek? Zit 't 'm in betere voeding of in meer bewegen? Werd het door de flitsende statistiek duidelijk? Nee, niet echt. Want het gaat om hoe je ermee omgaat en of het voor jou, op dit moment, goed is. Ook voeding of beweging kan een dogma worden.

Het zelfhelend vermogen zit 'm juist in die heel andere visie op gezondheid, en dat kun je in jezelf vinden door gevoelig te worden wat je zelf nodig hebt, door je bewust te worden welk effect het op je heeft als je aandacht aan jezelf en je levenswijze gaat besteden. Niet door voeding of beweging op zich te verabsoluteren, maar door in jezelf op te merken of, en waardoor, er heling plaatsvindt. Door het aandachtig zijn het uitgangspunt te maken ontwikkel je je zelfhelend vermogen. Al dan niet met een psychiater of andere therapeut. Al dan niet in de reguliere of de alternatieve gezondheids wereld. Juist die gevoeligheid, die aandacht, daar gaat het om. Zeker ook bij psychische problemen. Zoals een van de sprekers een Chinese arts citeerde: De westerse geneeskunst is geweldig als het gaat om acute ziekten, een hartoperatie, een blindedarm. Als het gaat om chronische ziekten, dan zijn echter juist deze alternatieve visies interessant. Die heel andere visies, de inbedding van de voorbeelden in juist die heel andere paradigma's, heb ik wat gemist.

#### **Statistiek**

De vorm van de presentaties in de plenaire zaal waarbij de ene na de andere statistiek voorbij kwam, en de nadruk die steeds werd gelegd dat de methoden qua bewijsvoering verantwoord moeten zijn, maakte me nieuwsgierig naar hoe die bewijsvoering dan was. Statistiek kan soms zinvol zijn, bijvoorbeeld op beleidsniveau, maar de verabsolutering en de versimpeling van de statistiek waar we de laatste jaren getuige van mogen zijn, leidt – terecht – alleen maar tot meer verarring onder het publiek. Wat kun je nu

nog wel of niet vertrouwen? Het onderstreept slechts het bekende adagium: There are lies, big lies and statistics. Statistiek is aardig, als er niet zoveel kanttekeningen bij te plaatsen zou zijn. Het blijft kansberekening, en het is gebaseerd op afspraken en interpretaties van de werkelijkheid, die tenslotte niet de werkelijkheid zelf is. Daarom toog ik belangstellend naar de workshops van Prof. Dr. Herald Walach uit Frankfurt die juist over statistiek ging. Zijn betoog betrof het belang om wat hij noemt circulaire in plaats van hiërarchische onderzoeksmethoden binnen de psychiatrie toe te passen. Het voert hier helaas te ver om er in meer detail op in te gaan, maar zijn –volkomen terecht– conclusie was dat een onderzoeksmethode moet zijn aangepast aan wat je onderzoekt, en dat het gebruik van verschillende en aanvullende onderzoeksmethoden effectiever is dan steeds een en dezelfde standaardmethode van statistische non-select onderzoek te gebruiken. Een waarheid als een koe voor sociale wetenschappers waar ik er een van ben, maar groot was mijn verbazing en die van anderen in de zaal, om te begrijpen dat dit volgens de spreker en andere deelnemers binnen de psychiatrische, medische en farmacologisch onderzoek geheel niet gebruikelijk is. Waardoor opnieuw de ivoren toren van de psychiatrie werd weerspiegeld. Overigens werden in de workshop nog aardige voorbeelden gegeven over het hoe en waarom ook het alom gebruikte placebo onderzoek zo onbetrouwbaar is. Zo bleek de manier waarop een medicijn aan een cliënt wordt voorgelegd, meer effect op de gezondheid te hebben dan het feit of het ‘t medicijn op zich of een placebo was. Juist dit, de nuancering en het ter discussie stellen van de onderzoekszopzet en de interpretatie van de statistische resultaten, kwam hier gelukkig even op de voorgrond. Gelukkig gaf het CIP in Groningen aan ook gebruik te maken van verschillende methoden van onderzoek, waarbij kwalitatief onderzoek (N=1 casestudies) ook de basis kan zijn voor eventueel breder

kwantitatief onderzoek. Zij lijkt dan ook het woord bewijsvoering te gebruiken, niet statistiek an sich. Het was goed dat dit naar voren werd gebracht, naast de standaard statistische presentaties, zodat de ongemakkelijke indruk dat ik op het verkeerde congres was terecht gekomen, toch nog wat werd goedgetrokken. En ach, statistiek is ook weer aardig en verleidelijk als het in je straatje past. Zo verwijst het CIP naar onderzoek dat de helft van de patiënten jaarlijks CAG gebruikt en 80-95% daarvan combineert dit nu al met regulier, echter zonder dit te vertellen aan de reguliere arts uit angst bekritiseerd of uitgelachen te worden. En dat meer dan de helft van hen vindt dan ook dat de reguliere GGZ zich met CAG moet gaan bezighouden.

#### Protocol

Het CIP presenteerde op het congres ook met enige trots het Complementaire Alternatieve Geneeswijzen Protocol voor de psychiatrie. In dit protocol lijkt de eerder genoemde definitie van CAG echter te zijn aangescherpt. In het protocol richten men zich voornamelijk op complementaire methoden waarvoor voldoende bewijsvorming is, naast de reguliere methoden in de psychiatrie. Men sluit alternatieve geneeswijzen uit omdat zij ‘(te) weinig bewijsvoering hebben en tevens andere verklaringsmodellen van ziekte en gezondheid hebben’. Opnieuw bracht dit weer het ongemakkelijke gevoel bij me naar boven, maar ik zie het maar als juist een teken dat het een gebied in ontwikkeling is, waarin ook verschillende niveaus van acceptatie en bewijsvorming soms door elkaar heen lopen. Zo waren ook op het congres toch wel degelijk ook deze echt alternatieve visies vertegenwoordigd in de workshops. Zoals die van de psychiater die samenwerkte met een holistisch energetisch therapeute, die in haar presentatie aangaf dat zij de mens vooral ziet als een geheel van trillingen die te ervaren zijn in de aura. De casus die werd besproken vond overigens plaats op verzoek van een cliënt die niet een reguliere behandeling

wilde. Het is een mooi voorbeeld van de openheid van een psychiater om de wens van een cliënt te honoreren en te ondersteunen. Als een lijst van psychiaters met deze openheid toegankelijk zou kunnen zijn, zou dit zeker een aanwinst zijn voor cliënten die zich breder willen oriënteren.

#### Conclusie

Het Centrum voor Integrale Psychiatrie van Lentis is in Nederland een voortrekkende in de integratie van Complementaire en Alternatieve methoden in de psychiatrie. Ze werkt van binnenuit en tast behoedzaam de mogelijkheden af binnen de psychiatrie door onderzoek, een protocol en andere richtlijnen te ontwikkelen waarmee men toch binnen de reguliere wetenschappelijke kaders kan blijven. Soms voelt dat wat ongemakkelijk, maar ze manoeuvreert nu eenmaal tussen twee heel verschillende werelden waartussen ze een brugfunctie vervult. Het feit dat er zoveel belangstelling is voor ook dit congres, geeft aan dat het voorziet in een behoefte. Niet alleen onder psychiaters, maar kennelijk ook onder huisartsen en anderen. Tenslotte resteert de vraag: ging dit congres wel over zelfhelend vermogen? Mijn antwoord is: misschien wat indirect, maar over het zelfhelend vermogen zelf heb ik niet veel gehoord. Dat kan misschien ook niet als je het niet over andere verklaringenmodellen van ziekte en gezondheid wilt hebben. Misschien moet de focus hierop meer vanuit een cliëntenperspectief op Integrale Psychiatrie komen, waarover in de volgende Denkraam meer. Ondanks de titel leek het op dit congres vooral te gaan om helende, voor de psychiatrie vernieuwende, methoden die psychiaters kunnen aanraden of toepassen richting hun cliënten, en dan vooral methoden die goede bewijsvoering hebben. Op zich ook een goede zaak. Bovenal echter kwam het mij voor dat het congres zich ook afspeelde op een heel ander niveau: het niveau van het zelfhelende vermogen van de psychiatrie zelf, om zichzelf uit haar ivoren toren te bevrijden.

Sylvia I. Saakes (drs)  
© Denkraam 06-04-2010

## Beste redactie,

Met veel belangstelling lees ik jullie blad. In het laatste nummer van maart stond een artikel dat mij zeer en speciaal aansprak. Het artikel geschreven door Angelique Meijlink over hoop en zingeving in het herstelproces! De weg die ze beschrijft is geen gemakkelijke weg en raakt aan veel verhalen van andere mensen in soortgelijke situaties. Dapper om zo je verhaal op papier te zetten. Aandacht voor zingeving en hoop is waar wij (geestelijk verzorgers) dagelijks mee bezig zijn. Het gaat over de kwaliteit van de hulpverlening en begeleiding. Aandacht voor wie iemand ten diepste is als mens, voorbij ziekte en verslaving. Met aandacht voor vragen als; waar haal je 'zin' vandaan, wat zijn voor jou bronnen van kracht/hoop/moed om vol te houden? Onze taak is het ook om hiervoor aandacht te vragen op de 'zorgvloer' en medewerkers bewust te maken van deze kwaliteit. Dit gaat met vallen en opstaan, en zo'n artikel helpt en bevestigt het belang ervan. Zo in het kort een reactie op een zeer 'zinvol' blad! Met dank dus!

Een hartelijke groet,  
Margreet van Heest.

Geldermalsen 07-02-2010.

## L.S.

Van onze dochter Ineke van de Berg uit Krimpen aan de IJssel ontvingen wij van het najaar het blad Denkraam, waarin werd geschreven over het faillissement. Voordien had ze er ons er door de telefoon iets over gezegd, maar hadden we geen idee waar het over ging en zei ze dus het blad te sturen zodat we meer weten van waar u mee bezig bent na het te hebben gelezen. Ook het blad van december 2009 was naar ons toe gezonden en ik heb het helemaal gelezen. Vooral de gedichten troffen me heel erg. Waarschijnlijk heeft Ineke via uw instantie de computercursus, want zag daar iets over in uw blad staan. We komen nooit echt veel van Ineke te weten, ze belt veel, maar tot een echt gesprek komt het niet. Heel moeilijk. Ook heb ik haar, toen wij uw blad kregen, dit willen zeggen, maar het komt niet over en hoor ik haar er ook niet meer over. Ik vind het geweldig wat u allemaal doet. Van veel van wat ik heb gelezen wist ik niets af, wel dat er overall veel hulp wordt geboden. Omdat wij persoonlijk hier in Geldermalsen niets met de regio Rijnmond te maken hebben en ook geen genoemde namen kennen, en ik geen kans zie eventuele volgende nummers te lezen in verband met klachten aan mijn ogen en ouderdom, zou ik u willen vragen de toezending van het blad Denkraam aan ons te stoppen. Ik heb veel waardering voor uw blad en zoals ik al schreef, geweldig wat u allemaal doet. Mijn man en ik wensen u voor de toekomst veel sterkte en succes bij uw mooie werk.

Hartelijke groeten,  
P. v.d. Berge-Rus.

## Medicatie zin of onzin Het kan beiden

Rotterdam, 11 april 2010

Ik vind het moeilijk om erover te schrijven, maar ik probeer het.

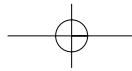
Achttien jaar geleden werd ik psychotisch, anderhalf jaar na de bevalling. Er kwam een psychiater van de Matheneserlaan bij mij thuis en gaf mij de zwaarste antipsychotica Haldol, verder Tremblex en nog wat. Ik weet nog goed dat hij totaal niet geïnteresseerd was in mijn psychotische wereldje. Niets over de bijwerkingen geïnformeerd te hebben, stopte hij de pillen in een envelop en gaf die aan mijn man en verdween. Geen diagnose gesteld. Grote onzin die pillen, want het liep totaal verkeerd af met me. Pillen erger dan de kwaal. Anderhalf jaar later kreeg ik cisordinol (zuclopentixol) depo's want zonder medicijnen kon ik fysiek nog geen koffie zetten. Ik kreeg er Artane naasten zag de zin ervan in deze medicijnen. Ik gebruik ze dus al zo'n achttien jaar.

Andere antipsychotica pillen slikken naast de cisordinol depot vond ik grote onzin. Dat wordt weer te gek. Persoonlijk vind ik de klassieke antipsychotica in mijn geval beter dan de moderne. Ik weet wel dat nat na jarenlang gebruik de roes er wat van af gaat. De verdere gevolgen zijn dat ik ze heel mijn verdere leven lang moet gebruiken maar dat ze nog steeds goed werkzaam zijn.

Maar volgens mij, als je psychotisch wordt of wat dan ook, je het beste opgenomen kan worden ter observatie. Dus zonder pillen in een rustige omgeving. Ze hebben allemaal nog te veel bijwerkingen en zijn te gevaarlijk. Zowel de nieuwe als de oude. Wanneer blijkt dat het niet anders kan, dan wel natuurlijk.

Anne-Marie Iedema

# [ingezonden]



## Sonnet

De cursus 'werken met eigen ervaring' bracht mij naar het Basisberaad toe  
 Bij mijn binnenkomst werd ik hartelijk ontvangen en mijn afkomst deed er niet toe  
 De docente zelf stond al voor de deur en die werd direct geopend  
 Ik werd welkom geheten, begripvol behandeld, verwend en herkend

Ik mocht een warme drank uit de automaat halen  
 Rondkijkend zag ik overal informatieve gericht aan diverse doelgroepen  
 Ik zag de hoop die ik zocht en ik stond op het punt iets uit te roepen!  
 Zalen vol alternatieven die véél nieuwe ideeën en hoop uitstraalde

Een Basisberader stond vriendelijk, broederschapelijk en direct voor mij klaar  
 Met zijn eerlijke antwoorden op al mijn vragen raakte hij de gevoelige snaar  
 Heel eerlijk verwees hij mij naar een bezwaar

Dat sommige informatieve niet meer up to date is  
 Helaas is dat voor ons cliënten een gemis  
 Een erge mis met of zonder betekenis

A. Azaoum



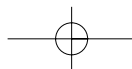
[gedicht[en]

### Tik-tak.

De klok zeurt mee  
 tik-tak  
 we hebben dit gesprek al zo vaak gehad.  
 Als jij, wilskrachtig als altijd  
 iedere poging afketst  
 tik-tak  
 om te praten over pillen,  
 en dat kracht bij zet  
 door je mond vol te proppen met  
 tik-tak  
 en je biedt mij ook er ook ééntje aan, zo'n  
 tik-tak,  
 '1 kcal maar' zeg jij pesterig,  
 dan val ik stil.

Tik-tak  
 lacht de klok.  
 Ik geef me gewonnen  
 tegen jouw charisma  
 kan geen pil op.  
 Ik tak.

Roland Hoven  
 ©GGz Dichters 2010



## Pameijer en Empowerment

verder  
kijken  
pameijer

Ben jij het zat om altijd maar afgerekend te worden op je beperkingen? Wil je dat er nu eindelijk eens wordt uitgegaan van jouw talent? Misschien is het volgende dan wat voor jou!

Begin 2010 gestart met het project "Verder kijken". De bedoeling van dit project is mensen die al een langere tijd door psychische problemen wat verder van de arbeidsmarkt staan actief op te gaan zoeken en hen door onder andere een training empowerment aan te bieden, meer te leren vertrouwen op hun eigen kracht. Binnen dit project zijn, naast enthousiaste medewerkers, ervaringsdeskundigen werkzaam. De professionele ervaringsdeskundigen hebben reeds een traject gevolgd en kunnen hun ervaringen dus goed gebruiken om de mensen waarom het gaat goed voor te lichten en hun ervaringen te delen. Mensen die graag mee willen doen aan dit project worden uitgenodigd gratis deel te nemen aan een door vrijwilligers bereide Verder Kijk tafel met wisselende menu's in dagactiviteiten centrum "Buuf & Co" in Delfshaven en "Bijna Alles" in het centrum van Rotterdam. Tijdens dit diner wordt uitleg gegeven over het project door de medewerkers. Enthousiaste deelnemers aan dit project krijgen in eerste instantie een cursus Empowerment aangeboden om (nog) meer in hun eigen kracht te komen. Er wordt hierbij uitgegaan van de sterke eigenschappen die iedereen heeft. Hiernaast wordt er samen met de deelnemers bekeken of er meer praktische hulp, zoals het invullen van formulieren, nodig is. Als het nodig is vragen wij verdere begeleiding voor je aan.

Hierna volgen er voor de geschikte deelnemers nog twee trainingen waarbij de in de training Empowerment geleerde nieuwe mogelijkheden gebruikt worden om het zelfvertrouwen te vergroten. In een van de vele werkprojecten van Pameijer kunnen de deelnemers werkervaring opdoen en wennen aan het nieuwe ritme. Ook zal er een intensief beweegprogramma worden aangeboden aan geïnteresseerde deelnemers. Pameijer vindt dat mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek thuis horen in de samenleving, net als ieder ander. Door aanwezig te zijn in de samenleving kunnen zij op een gewone, natuurlijke manier contacten en relaties met andere mensen ontwikkelen. Met burens, met collega's op het werk, met kinderen in het gewone onderwijs of met clubgenoten van de sportvereniging. Dagelijks zetten ruim 2.000 medewerkers en 500 vrijwilligers zich in om meer dan 4.000 cliënten te ondersteunen op alle levensterreinen: wonen, werken, vrije tijd en sociale contacten. Dit gebeurt in de regio Rijnmond en op de Zuid-Hollandse eilanden. Pameijer wil nog meer gaan investeren in Empowerment, Herstel en Ervaringsdeskundigheid. Het is een logisch vervolg van activiteiten die bijdragen aan de verbetering van kwaliteit van bestaan en meer zelfregie van cliënten. Met de nieuw aangeleerde mogelijkheden zullen de deelnemers aan dit project beter in staat zijn hun eigen kracht in te zetten bij het vinden van vrijwilligerswerk en/of betaald werk waarbij hun talenten gebruikt worden.

Mocht je naar aanleiding van dit stuk vragen hebben bel of mail dan met:

Evelien v.d. Niet, 06-20683805, evelien.van.der.niet@pameijer.nl  
of Mark Paak, 06-12446065, mark.paak@pameijer.nl .

## Werk- en Activiteiten Centrum Delta

### De plek waar je je echt nuttig voelt

Delta Psychiatrisch Centrum in Poortugaal bied je een zeer uitgebreid aanbod aan van arbeidsmatige dagbesteding die uniek is binnen de regio Rijnmond. Bij het Werk- en Activiteiten Centrum (WAC) kun je aan de slag voor een nuttige dagbesteding of re-integratie naar de arbeidsmarkt.

Het WAC bied de volgende afdelingen waar je werkzaam kunt zijn:

- Begeleide buitenprojecten (groen-voorziening, speeltuin, Intratuin, sportverenigingen)
- Informatie, communicatie en educatie (om opleidingen en cursussen te doen)
- Bewonerskrant (4 maandelijks blad dat wordt gemaakt door de cliënten)
- Bloemisterij
- Moestuin
- Dieren
- Boekbinderij
- Fietsenmakerij
- Licht productiewerk
- Metaal- en houtbewerking
- Meubel opknop
- Kaarsenmakerij
- Drukkerij
- Lijstenmakerij
- Transport
- Tweedehands winkel
- Dvd uitleenbalie
- Sport en spel
- Grootschalige activiteiten
- Traject begeleiding (welke afdeling past bij mij)
- jobcoaching  
Een jobcoach begeleidt werknemers met een psychiatrische achtergrond

naar een betaalde baan, werkervaringsplaats of vrijwilligerswerk. De jobcoaching via het Delta Psychiatrisch Centrum staat voor een vraaggerichte werkwijze. Uitgangspunt in deze om te kijken naar het gezonde gedeelte van de cliënt, wat zijn de mogelijkheden en de kwaliteiten van een cliënt. De jobcoach is veel op de werkvloer aanwezig, is bekend in de re-integratiewereld (samenwerkingsverband met re-integratiebureau) en heeft goede contacten met uitkerende organisaties en beschikt over een ruim netwerk van potentiële werkgevers.

Dagbesteding bij Delta bied jou een toekomst. Om te kunnen werken op het WAC heb je een passende CIZ indicatie nodig. Voor meer informatie of een folder aanvragen stuur een mail naar [john.van.haaren@deltapsy.nl](mailto:john.van.haaren@deltapsy.nl) of kom eens langs.

Het adres is: Albrandswaardsedijk 74, 3172AA in Poortugaal.

## [gedicht]

Ik zie de zee  
De zee ziet mij  
Dag zee  
Hoe gaat het?  
Ik eb, zegt de zee  
Wat heb je?, zeg ik  
Ik heb eb  
Doet dat zeer  
Nee, zegt de zee  
Een zee heeft geen zeer



## [recept]

### Grillen voor de geest

## Visschotel

#### Ingrediënten

4 of 5 sneetjes oud bruin brood (mag ook vers brood zijn, maar dan geroosterd)  
5 tenen knoflook  
5 takjes peterselie  
1 pakje mon chou  
1 bakje crème fraiche  
± 1 pond kabeljauw of andere witte vis  
zout, peper en Italiaanse kruiden  
1,5 pond- 1 kilo aardappelschijfjes  
1 zak diepvries wokgroenten (naar eigen smaak)  
bakje champignons

#### Bereiden

- Verkruiemel het brood en doe hier de knoflook en de peterselie doorheen en laat het een uurtje staan.
- Snijd de vis in hapklare brokken, strooi er zout en peper over heen
- Roerbak de wokgroenten met de champignons
- Roer de crème fraiche door de mon chou en de Italiaanse kruiden
- Doe de aardappelschijfjes op de bodem van de ovenschaal en doe daarbovenop de wokgroenten.
- Leg de stukken vis op de wokgroenten met daaroverheen het crème fraiche mengsel.
- Strooi als laatste het broodkruim erover met een beetje olijfolie.
- Doe de schotel ongeveer 20 minuten in het midden van de oven op ± 180 graden

Eet smakelijk!

