



Denkraam

www.denkraam.info



Colofon

Hoofdredactie: Jesse Budding,
j.budding@denkraam.info, 010 750 21 23

Eindredactie: Ernest Smit, Martin Luycx,
Bas van Bellen, Karen Groen, Michiel van Gog
en Jesse Budding.

Redactie: Koos Bijlholt, Abdellah Azaoum, Carolien
Boersma, Jan W. Bijl, Niek Huijgen, Angelique Meijlink,
Eric Verhoeven, Jennifer Vetter.

Correspondenten: Jan Bijl, Angelique Meijlink, Niek
Huijgen, Ernest Smit, Bas van Bellen, Abdellah Azaoum,
Jesse Budding, Ria Samsom, Eric Verhoeven.

Fotografie: Michiel van Gog, Bas van Bellen,
Jennifer Vetter.

Cover: Kunstmanifestatie Waardevolle zorg,
door Jennifer Vetter

Achterkant: Voetbal als Medicijn,
door Michiel van Gog

Vormgeving en druk: Argus, Rotterdam.

Distributie: Postdienst Vredenhof, Rotterdam.

Verspreidingsgebied: Regio Rijnmond, Nieuwe Water-
weg Noord en de Zuid-Hollandse Eilanden.

Oplage: 2800 exemplaren.

Redactieadres: (ook voor een gratis abonnement)
Denkraam
p/a Zorgbelang Zuid-Holland afdeling Basisberaad
Westblaak 5a
3012 KC Rotterdam
Tel : 010-4665962
Fax: 010 - 4652600
e-mail: redactie@denkraam.info
website: www.denkraam.info

Deadline nummer 49: 28 maart 2011

'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.

Geen van de in deze uitgave opgenomen artikelen mogen worden overgenomen zonder toestemming van de opsteller.

De redactie kan besluiten ingezonden bijdragen zonder opgave van reden niet te plaatsen, in te korten en/of taalkundig te bewerken.

Publiceren onder pseudoniem mag, mits naam en adres bij de redactie bekend zijn.

ISSN: 1876-6854

Inhoud april 2011

5. Het imago van de dak- en thuislozen is beter geworden

Interview met Marcel Slokkers, straatdokter.
Door Abdellah Azaoum

7. Nieuwe straatadvocaat is streetwise

Interview met Frank van der Schee, straatadvocaat. Door Jesse Budding

10. Waardevolle zorg

Uitgebreid verslag van de Week van de Psychiatrie 2011.

20. Voortgeduwd door boei hoop

Column door Eric Verhoeven

21. Niemand minder: nog steeds actueel

De Pameijer viert haar 85 jarig bestaan.
Door Angelique Meijlink

23. Focus op familie

Door Ria samsom

25. Autobiografisch schrijven kan depressie voorkomen

Door Erik Hardeman

En verder

- 4. Zin en onzin
- 9. Bouman open dag
- 9. NAS: laatste nieuws
- 27. Recept

Een klap voor de patiënten – of voor de normale mensen?

Onlangs werd Nederland opgeschrikt door een zesvoudige moord in Alphen aan den Rijn. Uiteindelijk maakte de dader, zoals beken, zelf ook een eind aan zijn leven. Tot grote schrik van velen bleek hij ook nog een psychiatrisch verleden te hebben. Op zich maakt dit de daad natuurlijk helemaal niet erger, het kan alleen verbazing wekken dat zo iemand gewoon wordt toegelaten tot een schietvereniging.

Afgezien van wat de politie had moeten doen (controleren) en de politiek zou kunnen doen (strengere regels opstellen) ging de discussie naar mijn idee aan een punt voorbij: hoe kunnen we (ex-)cliënten meer integreren in de samenleving? Tristan van der Vlis was immers een outcast, boos op de hele wereld. De samenleving zou mensen zoals hem meer de helpende hand kunnen en moeten reiken.

Maar toch, het bevestigt wederom het vooroordeel dat mensen 'aan wie een steekje los zit' agressiever zijn dan de beschaafde burgerman. Een tijd geleden sprak ik iemand van het re-integratiebureau TRACK die me vertelde dat werkgevers nog steeds bang zijn voor een mes in hun rug als ze iemand met een ggz-achtergrond aannemen. Uitkijken dus met die luitjes.

De werkelijkheid is vaak juist precies omgekeerd. Dat wil zeggen: psychiatrische patiënten zijn vaker slachtoffer van geweld dan de gemiddelde burger, zo schrijft het NWO (Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek) op haar website. Een schizofrene dakloze krijgt dus vaker klappen dan een ander. Iemand met een angststoornis loopt meer risico op geweld.

Het gaat niet alleen om criminele handelingen door vreemden, maar ook om geweld en mishandeling door buurtgenoten, familieleden, medepatiënten en hulpverleners. De gepleegde delicten variëren van uitbuiting en afpersing tot diefstal en verkrachting. Dit geweld zorgt voor psychische en lichamelijke klachten bij slachtoffers en het maakt hen kwetsbaar voor herhaald geweld. Alleen heeft vrijwel niemand kennis van deze feiten.

Op initiatief van de Vereniging tot Christelijke Verzorging van Geestes- en Zenuwzieken (de Stichting tot Steun VCVGZ) is daarom in samenwerking met NWO Maatschappij- en Gedragswetenschappen het onderzoeksprogramma 'Geweld tegen psychiatrische patiënten' ontwikkeld.

Het programma 'Geweld tegen psychiatrische patiënten' is gericht op het ontdekken van risicofactoren voor psychiatrische patiënten. Eenmaal in kaart gebracht, kunnen deze factoren een belangrijke bijdrage leveren aan het ontwerp en de uitvoering van interventies ter vermindering van het geweld.

Nu maar hopen dat de media er voortaan ook melding van maken als een psychiatrisch patiënt slachtoffer is van geweld. Want er is blijkbaar sprake van een risicogroep.

En even terugkomend op die helpende hand: wat zou u eraan kunnen doen?

Namens Denkraam,

Jesse Budding
j.budding@denkraam.info





In de wandelgangen:

“Ik ga vaker langskomen bij het Basisberaad.”

“Oke, ik zal mijn collega's waarschuwen.”

Het verzinnen van promotionele activiteiten voor en tijdens de Week van de Psychiatrie. Flyers maken en verspreiden, acties op straat, rondfietsen met een bakfiets, maar eh... “een pizza huren”?

Karen is echt een dierenliefhebber. Met name de buitenlandse dieren. “Hoe heet ook alweer zo'n ding dat je weg kan gooien? Een kangaroo?”

Bas ontwerpt een dichtbundel, met veel kunst erbij. Maar wat is de reactie op de drukproef? “Daar is een witte pagina. Dat vind ik mooi!”

“Mag ik hier gaan zitten, ben ik wel gewenst?”

“Daar moeten we het nog eens over hebben.”

“Mooi, ik ga zitten.”

Soms hanteert de redactie haar eigen groene boekje:

“Goeiesmorges bas kun je doorgeveo aan jesre dat ik verhinderd ben”

“Mogge, ik zal het doorgevemm”

In de mail: komt een leuk artikel van de feest bij jullie kraantje?

Hoe gaat de hoofdredacteur van Denkraam met de redactieleden om: “toestemming vragen voor publicatie? Ik wilde haar toch al uit de redactie hebben.” Gelukkig is nog niemand uit de redactie gegaan, Jesse heeft alsnog besloten toestemming te vragen.

En hoe gaat de hoofdredacteur om met gebruikersnamen en wachtwoorden? “Ik vul Xsra41 in als gebruikersnaam. Is dat niet goed? Ik had jesse.budding en j.budding al geprobeerd als gebruikersnaam. Oh, is dat toch j budding? Dan is Xsra41 mijn wachtwoord.”

“Bij ons in het dorp kun je ook schaats-hockeyen.” Fijn Astrid, in de rest van Nederland noemen we dat ijshockey.

Competitie ‘alarm laten afgaan bij het Basisberaad’. Tussenstand sinds 23/12/2010 tot heden: Frank 2, José 1, de rest 0. En wat zijn de redenen om het alarm te laten afgaan?

“Het lag echt niet aan mij, het was de sensor.”

“Het lag echt niet aan mij, de knopjes zijn niet goed.”

“Het lag wel aan mij, ik was mijn agenda vergeten waar de code in staat.”

En tenslotte nog een reden om niet in de Zin en onzin te komen: “Ik kom niet in de Zin en onzin, ik heb de laatste tijd echt niks doms gedaan.” Jammer José, ook dat is geen reden om niet in deze rubriek te worden genoemd.

zinenonzin@denkraam.info

[oproep]

Schrijf gedichten voor Denkraam!

Onder onze lezers bevinden zich er volgens ons heel wat met poëtisch talent. Welnu, vanaf heden kunt u ons verblijden met uw gedichten. Als we uw ‘rijm’ plaats, ontvangt u behalve deze eeuwige roem ook vijf euro.

Dus: stuur vanaf nu uw rijmwerk in naar j.budding@denkraam.info. O ja, de gedichten moeten uiteraard wel betrekking hebben op geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke zorg of verslavingszorg!



‘Het imago van dak- en thuislozen is beter geworden’

Interview met de straatdokter Marcel Slokkers

Wie is de straatdokter?

De straatdokter is samen met een aantal andere dokters, een huisarts of een verpleeghuisarts, die met elkaar in 2003 afgesproken hebben dat ze de dak- en thuislozen die ze zagen, samen zouden behandelen.

U werkt 27 jaar als straatdokter, hoe zit een gemiddelde dag voor u eruit?

Ik ben gewoon een huisarts, maar wij merken dat er voor speciale zorg, met speciale dokters, beter werkte. Dus een tehuis voor daklozen was niet handig als er allemaal verschillende dokters zouden zijn en daar zijn we in verschillende pro-

jecten voor dak- en thuislozensprekuren gaan draaien. Dus wij hebben daar gastvrijheid gekregen om de mensen te kunnen spreken en te kunnen zien.

Ik kan mij zo voorstellen dat het werk dat u doet een behoorlijke impact kan hebben op uw leven, en met name dan ook privé. Kunt u me iets vertellen hierover?

Nou, onze groep mensen kan zo heftig in de problemen komen dat ik zelf ook wel eens denk van: O goh, dat zou ook mezelf of een dierbare kunnen overkomen en helemaal vermorzeld worden in bureaucratische processen en daardoor een heleboel dingen kwijt raken. Dat is dus

verschrikkelijk. Of als je tachtig bent, je hebt bepaalde hulp een beetje afgehouden en op een gegeven moment komt daardoor de deurwaarder en hij haalt je huis leeg. Nou, dat zijn natuurlijk geen leuke dingen. Als iemand tachtig is en dakloos is geworden omdat daarvoor niet goed is gegaan met de begeleiding en de zorg, ja dan confronteert het je erg met de kwetsbaarheid van de mensen, ook met je eigen kwetsbaarheid.

Ik kan me ook voorstellen dat u heel wat meegemaakt heeft in uw werk gedurende de jaren. Wat is hetgeen dat bij u het meeste indruk heeft gemaakt?

Ik herinner me een geval met Erica Terpstra die ik op een armoedecongres sprak. Ik was uitgenodigd als spreker en Erica Terpstra ook. Ik had daar een jongen meegenomen die illegaal hier in Nederland was maar per ongeluk een paar kogels in zijn buik had gekregen. En die jongen kon niet meer plassen en niet meer poepen. Die moest een stomazakje, een urinezakje, hebben om te zorgen dat de ontlasting en urine uit zijn lijf opgevangen werd. Ik zat toen met het probleem dat we geen geld hadden om onverzekerde illegale mensen te helpen. Het bijzonderste van die situatie was dat die jongen met een grote kartonnen doos uit het ziekenhuis kwam en wij eigenlijk met onze rug tegen de muur stonden. Wij hebben hem opgenomen in een verpleegbed op Havenzicht, wij wilden hem opkalfateren, een beetje aansterken. Want hij was tot dertig kilo afgefallen door die schotwonding en hij kon zelf niks aan die schotwonding doen. Dat had hij hier in Rotterdam gehad, hij liep gewoon rond op de verkeerde plaats. En een van de bijzondere dingen was dat ik die meneer gevraagd heb om mee te komen naar de staatsecretaris. Hij vond het aanvankelijk eng en die jongen heeft het uiteindelijk gedaan. En dat effect van dat contact is, denk ik, heel belangrijk geweest om te zorgen dat er een soort illegalenfonds kwam. Ik heb tegen de staatssecretaris toen uitgelegd van wat moet ik nou doen? Ik heb de staatsecretaris een schoon stomazakje in handen gestopt, van zo als deze man eigenlijk

door armoede spullen niet heeft om poep op te vangen omdat de anus het niet meer doet. Dat is nou armoede dat we hier geen oplossing voor hebben. En armoede is ook dat we voor aids patiënten die illegaal zijn en geen medicijnen kunnen krijgen. Toen heeft Erica Terpstra, als staatsecretaris van volksgezondheid, beloofd dat ze daar iets zal gaan doen. En binnen een paar maanden daarna hadden we een illegalenfonds. Als je nou zegt wat is de meeste bijzondere dan denk ik nog steeds aan dat bijzondere moment dat die grote, dikke, sterke Erica Terpstra de armen sloeg om de broodmagere Algerijnse jongen die per ongeluk een paar kogels in zijn buik had gekregen, die echt drie dubbel slachtoffer was in deze stad omdat die ook geen vergoeding kreeg voor zijn spullen en dat we daar een langere fonds voor konden opzetten en daar denk ik elke keer nog aan. Dat is goed dat Nederlanders met elkaar een potje voor hebben om dit soort nood te lenigen.

Stel, ik ben dakloos en niet verzekerd, legitimatie heb ik ook niet. Ik heb een dokter acuut nodig. Kan ik gelijk terecht? Gelijk is dat we op alle dagen in de week op verschillende plaatsen van deze stad, verschillende spreekuren hebben. Het lukt niet om op verschillende locaties op alle dagen te werken. Maar op alle dagen van de week hebben we verschillende opvangplekken waar verschillende straatdokters zitten. Ook via een elektronisch netwerk kunnen we zien dat iemand ergens op andere locatie is gezien. En wij hebben een goeie samenwerking met de huisartsen posten. De bedoeling is dat we natuurlijk alle zorg zoveel mogelijk overdag, ook als avond en weekend. Als zorg nodig is dan hoort dat ook via de huisartsen te kunnen. Het feit dat iemand niet verzekerd is maakt het niet makkelijk. Iemand die verzekerd is, die moet natuurlijk zich verzekeren. Dat is een wettelijk verplicht. Je kunt een boete voor krijgen als je dat niet goed doet. Als je niet verzekerd bent omdat je dus uit bijvoorbeeld Roemenië komt en geen verzekering hebt, of als je illegaal bent. Voor illegalen hebben

we een speciale potje, ja. Ik denk dat ik durf te zeggen dat je mee de schuld kunt krijgen, ja. En wij hebben ook gelukkig verpleegbedden. Op Havenzicht hebben we ook mensen. Dus ook als ze niet verzekerd zijn en verpleegbed nodig hebben, met gips komen of longontsteking hebben en binnen moeten blijven, verpleegkundige zorg nodig hebben dat ze die krijgen kunnen, ja.

Is er iets wat volgens u zou moeten veranderen in de zorg?

Daar heb ik een heleboel ideeën over. Ik vind als we met ons allen een Europa willen zijn dat net zo moet zijn dat we een Europees gezondheidssysteem moeten hebben. Dat als iemand uit Roemenië of uit Polen komt en geen geld heeft en niet verzekerd is dat dat toch beter moet gaan, anders moeten we ons niet een Europa noemen. Dat, er moeten niet veel centjes naar Brussel gaan en ondertussen een heel veel afspraken over koeien- en kippentransporten, Europees geregeld worden en dat dan niet voor de gezondheid van mensen geregeld worden. Dat, er is wel regeltjes over transporten van kippen of een koe maar geen goeie afspraken voor de gezondheidszorg. Dat vind ik een raar probleem. Dus, ik zou die zorg Europees, beter, willen organiseren. Ik vind die zorg nog steeds veel belangrijker. Ook het doorpakken met niet-roken, denk ik, iets wat heel belangrijk is om te zorgen dat we het nog succesvoller doen en dat we veel meer succes hebben. Dat is de beste manier om onze longkankers te voorkomen. Ik denk dat we in de preventie nog succesvoller kunnen zijn, ja.

Is er een duidelijk verschil te merken toen u uw werk 27 jaar geleden begon en nu?

Groot verschil tussen toen en nu. Ik denk dat er toen werd er alleen maar heroïne gebruikt onder de harddrugs en nooit cocaïne en nu hebben we veel meer cocaïnegebruik, dat is natuurlijk een belangrijk verschil. Wij hadden toen geen verpleegbedden in de dak- en thuislozenopvang, maar de mensen werden veel langer in ziekenhuizen gehouden. De hygiëne was toen slechter, nu beter, omdat al de opvang goeie dou-

ches heeft. Er was toen een groot probleem om door te plaatsen naar een woonvorm en dat is beter georganiseerd. Er was toen meer tuberculose dan nu. Wij zagen toen veel complicaties van mensen die spotten, heroïne, cocaïne. Dat zien we bijna niet. Wij zien nu meer de problemen niet van spuiten, excessen, aids en hepatitis C, door spuiten. Wij zien meer mensen die heel slechte longen krijgen doordat ze cocaïne basen en dat ze door basen cocaïne- of cracklong krijgen. Dat is een long die heel erg kapot kan gaan. Ik had toen geen medewerkers, verpleegkundigen, en daardoor was het amper succesvol of succesvol en nu juist. Ik denk dat de politiek nu beter luistert en beleidsmakers luisteren beter. Ik denk dat het imago van dak- en thuislozen beter is. Daar hebben ze zelf ook aan gewerkt omdat ze helpen met Rotterdam schoon te houden, verkoop van kranten, muziek maken kortom: ze laten ook meer hen eigen talenten zien.

Hoe zit het leven van een dakloze er wat u betreft over tien, twintig jaar uit?

Ik denk dat dak- en thuislozen zo oud als de mensen zijn. Zoals rampen, nu in Japan, dat kun je nooit voorkomen. Ook economische rampspoeden die zijn niet altijd te voorspellen. Maar ik hoop dat we een paar heel kleine centra nodig hebben. En dat we de mensen weer snel kunnen doorplaatsen. Dus, ik denk dat mensen snel weer doorplaatsen, gauw weer een dagbesteding geven, gauw weer activiteiten met ze ondernemen, gauw schulden inventariseren, gauw weer doorplaatsen, misschien naar een beschermd woonproject, dat dat de toekomst moet zijn.

Abdellah Azaoum
fenetre.pensente@hotmail.nl



[profiel]

Frank van der Schee was zelf dakloos

Nieuwe straatadvocaat is streetwise

Frank van der Schee heet de nieuwe straatadvocaat bij het Basisberaad, de cliëntenorganisatie die ook Denkraam uitgeeft. Een betere had het Basisberaad moeilijk kunnen vinden: Frank heeft zelf jarenlang op straat geleefd. Nu helpt hij drie dagen in de week andere daklozen.

Gevat, rap van de tongriem gesneden en vooral: laconiek. Ook over zijn leven als dakloze. In een vorig leven detacheerde hij zichzelf bij sociale diensten: terugvoeringen, schuldhulpverlening, dat soort zaken deed hij allemaal. Living life in de fast lane: hard werken, veel feesten, verre vakanties en een hoop cocaïne. Frank: "Ik had me een jaar lang over de kop gewerkt. Daardoor kreeg ik een burn-out en raakte helemaal de weg kwijt. Maar ja, recht op ziektewet heb je niet als ondernemer. Het zogenaamde doorlopend krediet was inmiddels doodgelopen.

Als ondernemer kun je ook geen schuldhulpverlening krijgen. Ik dacht nooit

meer van m'n schulden af te komen, ik heb dan ook nooit serieus plannen gemaakt om ze terug te betalen. Maar als je een woning hebt, leggen ze beslag op de hele boel en staan er elke dag drie deurwaarders bij je op de stoep. Ik wens je een prettige wedstrijd.

Nou ja, dacht ik, een half jaartje dakloos, maar dat werden dus uiteindelijk acht jaren. Mijn laatste opdrachtgever was de sociale dienst in Utrecht. Daar ben ik dan ook niet voor een uitkering gegaan: ik schaamde me. Ik kwam bij mijn oud-collega's in Den Haag aanzetten, maar die geloofden niet dat ik dakloos was.

In het begin had ik zelfs nergens recht op. Ik ging het Haags Straatnieuws maar verkopen. Bij de Kessler Stichting (Haag-

se daklozenopvang, JB) werd ik gepiepeld. Ik zwierf al drie maanden toen ik voor de eerste keer een blikje bier dronk op straat. Dat hadden ze toevallig gezien en ze stuurden me toen meteen naar de verslavingszorg.

Maar het leven op straat heeft niet alleen maar nadelen. Je hoeft maar een dag vooruit te denken. Ooit kreeg ik een brief van een schuldeiser, bij wie ik 30.000 euro in het rood stond. Ik kon kiezen: 1500 euro per maand aflossen, 750 euro of een ander bedrag dat ik zelf mocht invullen. En dat met een halve uitkering. Ik koos natuurlijk voor de laatste optie en schreef tien euro op. Een paar dagen later hing die schuldeiser witheet aan de lijn. "Nou oké", zei ik. "Dan maak ik toch niks over?" Hoorn op de haak geknald, nooit meer wat van gehoord.

In de zomers ging ik lekker op campings in Zuid-Europa werken. Maar als je dan in november terugkomt naar Nederland, begint het hier net koud te worden. Ik koos voor de strategie: we zien wel waar



het schip strandt. Dat was dus in de bossen in Den Haag, haha!”

Zo'n ambtenaar vroeg me dan naar m'n papieren, maar mijn huis was al ont-ruimd, dus ik had helemaal geen administratie meer. Uiteindelijk duurde het meer dan een halfjaar voor ik een uitkering kreeg. Nee, het eerste jaar op straat heb ik weinig geluk gehad.

Ik kon wat dingen gaan doen voor andere mensen, werd straatambassadeur bij het Straatconsulaat in Den Haag. Daklozen kregen daar tien euro voor het bijwonen van een vergadering terwijl ik nog steeds met die bolletjes rondliep. Kan je nagaan wie er met al die tientjes naar huis ging. Maar na een tijdje stopte ik daarmee en ging mezelf weer naar boven trekken.

Via het Straatconsulaat belandde Frank recent bij het Basisberaad. En behalve die baan heeft hij ook een vriendin en een dak boven z'n hoofd. Het geluk lijkt hem toe te lachen. "Ik ben nu wel heel erg burgerlijk hè?", lacht Frank. "Twee jaar terug liep ik nog rond zonder enig perspectief. Maar m'n post ging ik pas openmaken toen ik hier kwam werken", bekent hij.

De meeste Rotterdamse dak- en thuislozen zitten in trajecten, weet hij. "Maar de doorstroming naar schuldhulpverlening verloopt slecht. Dikke dossiers, lange wachtlijsten en de schulden lopen maar

op. Met de straatadvocaten proberen we uitzettingen te voorkomen, dat lukt vooralsnog aardig. We wijzen cliënten op regelingen waarvan ze niet op de hoogte zijn. En als je in de shit zit, is het moeilijk zaken doen met de deurwaarder. Daarom verwijzen wij vooral naar juridische instanties. Of naar een advocatencollectief als dingen niet kloppen."

Hoe staat het trouwens met zijn eigen schulden? "Ik ben regelingen aan het treffen hier en daar en er zijn er best een aantal die blijkbaar al lang de moed opgegeven hebben. Maar ik ga wel kijken of schuldhulpverlening zinvol is." En o ja, zijn vroegere nevenwerkzaamheden houdt hij definitief voor gezien.

Jesse Budding
j.budding@denkraam.info

fotografie: Michiel van Gog
(m.vangog@denkraam.info)

P.S. Vlak voor het ter perse gaan van dit nummer werd het eerste beslag gelegd.

[gedicht]

Nu tijd

Tijd niet voor morgen niet voor straks
Tijd niet gemangeld door wat was

Het is als even veel langer lijkt
Moment in heden dat toekomst verrijkt

Draagt zonder massa veel gewicht
Maar de moraal van dit gedicht

Nu tijd is het einde en begin
Noodzakelijk voor geestelijk gewin

Is groots krachtig prachtig
Bijzonder speciaal en uitzonderlijk uniek
Geen eigendom, niemands bezit
Toch aanwezig bij ons allen
Om altijd op terug te kunnen vallen

Niek Huijgen
n.huijgen@denkraam.info

Bouman is bezig op de open dag van de zorg

De open dag van de zorg was voor mij een nieuw evenement aan het firmament van de zorg in Nederland. De Week van de Psychiatrie, de Dag van de Psychische Gezondheid, de Dag van de Mantelzorg, je hebt het er maar druk mee als Denkraam reporter. Op de Dag van de Zorg op zaterdag 19 Maart waren in het Rijnmond gebied wel ruim 60 instellingen open voor de geïnteresseerde bezoeker. Bouman GGZ deed ook mee: de Bouman kliniek aan de Prins Constantijnweg, het Medisch Sociaal Centrum aan de Sliedrechtstraat en de Jeugdpoli aan het Eendrachtssplein nummer 12 waren 's middags van 1-4 uur open. Ik koos voor een bezoek aan het Eendrachtssplein, lekker dichtbij en in 3 uur kun je onmogelijk alle drie bezoeken.

De Jeugdpoli had de rode loper uitgelegd, ballonnetjes opgehangen en ontving de bezoekers gastvrij bij de balie met lekkere drankjes en hapjes. En er kwamen nog al wat bezoekers want er was ook een recruitmentcentre waar studenten en pas afgestudeerde mensen zich konden oriënteren op werk bij de Stichting Bouman en uitvinden welke vacatures er waren bij een van de vele vestigingen. Verder was er een voorlichtingsfilm in de "Boumanbioscoop" waar verslag werd gedaan door een aantal jonge mensen die aan de drugs waren geraakt en dank zij Bouman van hun verslaving los waren gekomen en weer aan het werk waren. Aangrijpende beelden maar die ook de boodschap brachten dat er altijd weer een weg uit de ellende is. En dat Bouman bijvoorbeeld je daar goed bij kan helpen.

Ook de afdeling veldwerk gaf voorlichting. Deze mensen gaan de straat op en zoeken jongeren die problemen hebben met dakloosheid, verslaving of psychische problemen, vaak een combinatie van deze drie. Verder is er een afdeling preventie die met een voorlichtingskoffertje met nepdrugs die niet van de echte zijn te onderscheiden op scholen laten zien hoe dat verslavende spul er uitziet, wat de problemen zijn en hoe je kunt voorkomen er aan te beginnen. Een gewaarschuwde jongere telt voor twee als de verleiding zich aandient en vrienden je proberen over te halen het lekker toch te proberen.

En natuurlijk waren er folders, folders, folders. Dus goed geïnformeerd en gedocumenteerd verliet ik tegen vieren de jeugdpoli om als zeer oudere jongere die het allemaal al lang heeft meegemaakt dit artikel te gaan schrijven.

Jan Bijl
j.bijl@denkraam.info

Nagekomen NAS Nieuws

Volgens haar belofte was wethouder Jantine Kriens van sociale zaken op dinsdag 11 april weer bij de Nico Adriaans Stichting op bezoek bij de vestiging aan de Couwenburg om verder te praten over de voorgenomen sluiting. (zie Denkraam 45/46 pagina 22 : De NAS hangt aan een zijden draadje) Wat later dan verwacht, maar toch op 31 augustus 2011 gaat de nachtopvang aan de Smirnoffstraat dicht. Voor de dagopvang is een nieuwe locatie gevonden waar de zelfde faciliteiten zullen worden geboden als aan de Couwenburg maar in verband met een aantal formaliteiten is de nieuwe

plaats in het centrum nog geheim. De tuin aan de Couwenburg zou volgens een medewerker van mevrouw Kriens op de vraag van Jan Ebeltsjes nog tot het einde van het oorspronkelijke huurcontract dat is tot 30 april 2012 gebruikt kunnen worden door de NAS en haar bezoekers.

Deze mededelingen maakten de nodige vragen los. Peter Beeks, voorzitter van de cliëntenraad denkt dat er dan toch mensen op straat zouden komen als de nachtopvang in augustus dicht gaat. Er slapen nu zo'n 75 mensen en daarvoor is in de nieuwe locatie geen plaats. En ook de dagopvang biedt een vaste plek voor ruim honderd bezoekers die hier hun vaste stek hebben. Jantine Kriens ziet die problemen niet: er zijn meer plekken voor dagopvang

en nachtopvang in de stad van andere organisaties. Maar ze vergeet daarbij dat de vaste bezoekers van de Couwenburg dan weer nieuwe drempels moeten overwinnen om binnen te komen.

Mevrouw Kriens luisterde wel met belangstelling naar de verhalen van een aantal ongedocumenteerde gasten van de NAS. Treurige verhalen van soms uitstekend opgeleide buitenlanders die hier geen voet aan de grond krijgen om hun talenten te bewijzen. De wethouder wil hen helpen terug te keren naar hun land van oorsprong maar benadrukt dat zij hen geen opvang mag verlenen. Dat zou illegaal zijn. Wordt vervolgd.

Jan Bijl



[Week van de Psychiatrie] [eerste dag]

Breingeindag in Nieuwegein

Maandag 28 maart. In alle vroegte, half negen en zomertijd, afgesproken op Rotterdam Centraal Station. We zijn allebei ruim op tijd, Michiel en ik, en een treinreis en een rit per hufferproof spitsneltram later (harde houten stoeltjes) ook ruim op tijd in het Veerhuis, waar blijkt dat onze inschrijving niet doorgegeven is. Gelukkig is dat geen probleem, voor twee man extra is nog wel plek, ook al is het programma met 200 inschrijvingen officieel vol. Een heel wat betere opkomst dan vorig jaar op dezelfde locatie.

Na twee koppen koffie in de ochtendzon is het tijd om de grote zaal te vullen, waar, terwijl de huismeester de klok op zomertijd zet, Bert Aben (voorzitter van de landelijke werkgroep) de week van de psychiatrie, de 37ste al weer, opent. Zorgen dat het zuivere geluid van de cliënt gehoord wordt, daar gaat het om volgens Bert. René Kragten (lid van de werkgroep, en tot vorig jaar ook werkzaam bij het basisberaad) licht het thema toe. Waardevolle zorg is teruggaan naar de kern van de zaak: wat mensen zelf belangrijk vinden. Het sluit aan bij, en omvat eerdere thema's als bejegening, huisvesting, je veilig voelen en alternatieve behandelingen. Het is nodig nu de tijd voor zorg wordt opgeslokt door administratie, protocollen en beleidsregels. Dagvoorzitter Janneke Rouwé legt

vervolgens de spelregels van vandaag uit. Voor de volgende onderdelen gaan de aanwezigen in twee groepen uiteen.

Cliëntenperspectief

In de grote zaal gaat het over waardevolle zorg vanuit cliëntenperspectief. Hier een meer interactieve opstelling. Met Wim Eggens als gespreksleider en ervaringsdeskundigen Chantal Schiks (begeleider Herstelintervisie SBWU), Madeleine Prinsen (senior docent HEE) en Edo Paardekoper Overman (deelnemer Werkplaats Maatschappelijke Opvang) als aanjagers ontstaat een dialoog met de zaal. Chantal heeft de zorg niet als waardevol ervaren, ze voelde zich ontredder en alleen. 'Crisis is een traumatische ervaring, de aandacht en erkenning ervoor miste ik.'. Madeleine vindt gek

worden een gezonde reactie op ongezonde omstandigheden. Wat we nodig hebben, stelt ze, is liefde en tederheid. Edo stelt: 'je verkeert heel snel in een afhankelijkheidssituatie, ik wil erkend worden, dat men mijn verleden kent, en mijn verlangens'.

Discussie

Er volgt een interactief panelgesprek, waarbij de zes panelleden in tweetallen worden bevroegd door de dagvoorzitter. Yvonne van Gilse (directeur LOC Zeggenschap in zorg) en Cokky Kraaij (verpleegkundige GGz Delfland), John van den Hout (transitieprogramma Langdurende zorg) en Harry Kunneman (professor Universiteit voor Humanistiek, Utrecht), Detlef Petry (psychiater in ruste) en Madeleine Prinsen.

Voor Yvonne draait het om zingeving en zinvol leven, volgens Cokky moet verandering van onderaf beginnen. Cliënten en hulpverleners moeten in dialoog betekenis geven aan elkaars levens. Voor John blijven de baten van goede zorg nog te vaak buiten beeld. Kwetsbaar durven zijn en dat durven delen is voor hem de kern. Harry meent dat afhankelijkheid van anderen ook verrijkend kan zijn. We leven in een waardenarme maatschappij waarin het belang van trage vragen onder druk staat. Detlef: "Je moet elke dag opnieuw aanwezig zijn en je inzetten, trouw zijn aan mensen en je beloften waarmaken. Zoek je eigen solidaire teams, pak iets aan en ga er

voor, dan zie je mensen weer opleven. Je moet het wel een paar jaar volhouden'. Madeleine pleit voor een andere kijk op gekte. Het lijntje is soms dun. Hierna wordt gediscussieerd over drie stellingen. De eerste: 'waardevolle zorg is opname afdelingen opheffen en een alternatief hiervoor ontwikkelen'. Hier kunnen de aanwezigen zich wel in vinden. Ook met de tweede stelling: 'waardevolle zorg is echt liefdevol en hartelijk contact maken met je cliënt' is een ruime meerderheid het eens. Over de laatste stelling: 'professionals die in staat zijn waardevolle zorg te geven, worden het eerst ontslagen' is de meeste verdeeldheid. Aan het slot ontstaat nog enige hilariteit als alle panelleden een boeket bloemen en een boek cadeau krijgen, want Detlef Petry krijgt zo zijn eigen pas verschenen boek cadeau: 'Uitbehandeld maar niet opgegeven'

De nieuwe GGz Dichters voor 2011 worden kort voorgesteld: Jan Folkert, Esther Mirjam en Barbara van de Vlugt. Jan en Barbara lezen het gedicht voor dat ze voor deze dag op het thema waardevolle zorg gemaakt hebben, en Jolies Heij (een van de GGz dichters van 2009) leest het gedicht voor van Esther, die wegens ziekte verhinderd is. Volg hun activiteiten op: www.ggzdichter.nl.

Voor de muzikale afsluiting zorgen vijf leden van the Rebels, de muzikanten-groep van SCIP uit Amsterdam: drie muzikanten op keyboard, altsaxofoon en basgitaar, en een rapper en een zangeres die elkaar afwisselen. Goed gespeelde muziek. Jammer dat er maar weinigen de moeite nemen om te blijven luisteren. Meer weten? Een integraal verslag is vanaf eind april te lezen op www.weekvandepsychiatrie.nl.

Ernest Smit
e.smit@denkraam.info

Fotografie: Michiel van Gog
m.vangog@denkraam.info



Erasmus in de poppenkast

Lof der Zotheid in de Heuvel

De Week van de Psychiatrie liet in Rotterdam dit jaar wonderlijke taferelen zien. Zo stond op dinsdag 29 maart op het Grotekerkplein Erasmus in de poppenkast van Jan Ebelts uit zijn dikke boek voor te lezen.

Dat moet wel uit "de Lof der Zotheid" zijn geweest, want achter zijn rug was in gebouw De Heuvel het symposium van de Week van de Psychiatrie bezig met verhalen van ervaringsdeskundigen, workshops en een lezing over de waarde van een crisis in je leven. En ook een debat met een panel van politici, hulpverleners en andere belanghebbenden in een waardevolle geestelijke gezondheidszorg.

'Week van de Geestelijke Gezondheidszorg' zou die Week van de Psychiatrie eigenlijk moeten heten, want het gaat allang niet meer alleen maar over de cliënten van de psychiater op zijn sofa in Wassenaar of die in het Dolhuis in Haarlem. Het gaat nu ook om empowerment, reïntegratie en mindfulness bijvoorbeeld. Het is dan ook al het 37e jaar dat deze 'voorlichtingsweek' in ons land wordt gehouden. Dit jaar was het landelijke thema 'Waardevolle Zorg'. Hiermee wordt dan zowel de kwaliteit van de zorg bedoeld, maar ook in deze tijd van bezuinigingen, wat heeft de maatschappij nog over voor een goede geestelijke gezondheid? Of wordt ook hier het eerst bezuinigd op de minst weerbaren en allerarmsten in onze samenleving?

Om de aanwezigen op de hoogte te brengen om welke problemen het gaat vertelde ons redactielid Angelique Meijlink haar levensverhaal. Een dramatisch verslag van wat er zoal mis kan gaan in een mensenleven. En ook hoe vroeg deze persoonlijke ellende al kan beginnen. En hoe moeilijk het kan zijn om uit het dal weer op te krabbelen om weer een plek te vinden waar je geaccepteerd wordt en waar je ook iets voor anderen kan betekenen. Dit gaf het publiek en ook het panel een goed uitgangspunt voor discussie.

In het panel zaten Josine Strörmann (SP fractie Rotterdam) en Michel van Elck (Leefbaar Rotterdam), Addie Venderbos als ervaringsdeskundige voor Lucertis, Therese Steur voor de Rotterdamse Sociale Alliantie RoSA!, Andre Leetz van de cliëntenraad Delta PC en Marc Slokkers de welbekende straatdokter. Het panel kreeg twee stellingen voorgelegd om daar met elkaar en de zaal over in debat te gaan. Jesse Budding leidde als dagvoorzitter het debat.

Stelling 1: Elke burger is zelf verantwoordelijk voor het leiden van een waardevol leven.



Stelling 2: Sociale participatie is het recht en de plicht van de burger.

Deze stellingen maakten dat het debat meer ging over maatschappelijke problemen in het algemeen, de arbeidsmarkt en de rol van de klantmanagers van de sociale dienst, dan over wat nu waardevolle zorg is. Wie leeft er voor spek en bonen van mijn belastingcenten wordt er dan aan een kant van het politieke spectrum gevraagd. Of kan een rijk en groot land als Nederland het zich permitteren om een creatieve populatie van levenskunstenaars in stand te houden die weliswaar niet echt bijdragen aan het Bruto Nationaal Product maar wel kleur en geur aan de samenleving geeft. En de brave burgers het gevoel geven dat zij zelf wel echt hun best doen om Nederland op te stoten in de vaart der volkeren (en zo bijdragen aan de milieucrisis, de economische crisis en alle andere crisissen, denk ik dan). En wat te doen met mensen die misschien er helemaal geen probleem mee hebben om alleen achter de geraniums te zitten omdat de kat op schoot of de mussen in de dakgoot al genoeg gezelschap vormen. Activeren, motiveren, re-integreren.



[Week van de Psychiatrie]

ren of gewoon met rust laten? Bemoei-zorg is mooi, maar vrijheid en eigen kracht is beter.

Op de werkvloer wordt je nog steeds gediscrimineerd met een psychiatrisch verleden, maar je maakt zelf uit wat voor jou waardevol leven is. Geld verdienen is maar een kant van de waardering. Samen bezig zijn is vaak belangrijker maar dat kan ook als vrijwillig medewerker. Uit het publiek kwam ook de opmerking dat er nu wel 120 miljoen euro bezuinigd gaat worden op de sociale werkvoorzieningen. Josine Strörmann bevestigde dat de overheid nu met de botte bijl aan het bezuinigen is. De wet sociale werkvoorziening verdwijnt. Vooral mensen aan de onderkant van de arbeidsmarkt waren daar op aangewezen. Velen komen zo in de knel te zitten. Therese Steur vertelde over een vluchteling uit Somalië die als analfabeet lezen noch schrijven kon, en zo door de klantmanager van de sociale dienst van fraude werd beschuldigd en wel twee jaar moest wachten tot er voor hem een inburgeringscursus werd georganiseerd. Ook het systeem is te star en leert niet van de problemen die het zelf creëert. Sozawe dwingt mensen in een van hun trajecten deel te nemen. Ze moeten dan papier prikken en de straat gaan vegen terwijl zij sociaal belangrijk werk kunnen doen als vrijwilliger waar hun herstel meer bij gebaat is.

Buiten de Heuvel op straat leek het wel een kunstmarkt. Behalve de poppenkast van Jan Ebeltjes, een kunstwerk op zich, stonden er marktkramen met werk van de kunste-

naars van Galerie-atelier De Herenplaats en Via Kunst van de NAS. Ook een draai-orgel lokte mensen naar de Heuvel toe. Er was een clownsact en ballonnen waardoor er buiten ook kinderen kwamen kijken.

Binnen werden een aantal workshops gehouden, sport als medicijn, transitie in de psychiatrie en mindfulness als therapie. Bij de laatste twee was ik ook betrokken, daarover wat meer.

Mindfulness is een oude meditatie techniek die met een nieuwe naam een nieuw jasje heeft gekregen en nu een gewaardeerde vorm van therapie is die niet de bijwerkingen heeft van pillen tegen depressie en psychische spanning. Het geheim is alert en bewust te zijn van wat je doet en hoe dat in je lichaam en je gevoel doorwerkt. In plaats van door te blijven piekeren krijg je aandacht voor je lichaam en afstand tot je gevoel dat vaak de motor is voor meer gepieker. Om die mindfulness te oefenen kun je liggend of zittend je hele lichaam van top tot teen nagaan, de spieren spannen en weer ontspannen en dan beleven wat je er voelt. De bodyscan heet dat en dat klinkt weer heel modern. Maar de oude yogi's in India deden dat al en noemden die oefening savasana, de lijkhouding. Een levend lijk dan wel te verstaan. Bij de workshop was gelukkig ook Addie Rombouts aanwezig. In de Week van de Psychiatrie deed zij een workshop op donderdag 31 maart in Buuv & Co van Pameijer. Mindful bewegen was het thema, en zowel de senioren als de jonge mensen van Klus en Werk die daar op afkwamen om mee te bewegen kregen zo een praktische ervaring van wat mindfulness is. Addie is met de opleiding bezig om in Buuv & Co vanaf eind april dit wekelijks met de

bezoekers te gaan doen. En ook bij de workshop op het dakterras van de Heuvel liet zij ons er al mee kennis maken. Zie www.mindfulness.startpagina.nl als je meer wilt weten en ook www.mindfulness-rotterdam.nl voor trainingen hier in de stad. Bij Donner ligt een hele tafel boeken over dit thema.

Frits de Vries van het project Transition Town Rotterdam hield een workshop over de transitie (overgang) in de Psychiatrie. Deze geneeskunst is sinds haar ontstaan door allerlei veranderingen heen gegaan. Aanvankelijk was het opsluiten van gevaarlijke gekken in het Dolhuis. Later kwamen Freud, Jung en Adler erbij en moest je op de divan liggen om met de psychiater eindeloos over je gevoelens en je dromen te praten tot hij snapte waarom jij gek was en je uit verveling ging genezen om van die man verlost te zijn. Psychoanalyse heette dat. Tenslotte kreeg de farmaceutische industrie macht over de psychiaters, stuurde commercieel deskundige artsenbezoekers op hen af om hen steeds weer nieuw ontwikkelde pillen aan te praten. De psychiaters konden dan in het DSM opzoeken aan welke stoornis je leed en je de bijbehorende pillen voorschrijven Kassa ! Sinds kort is er de integrale psychiatrie. Niks diagnose uit de DSM, maar mensen met problemen. Medicatie waar nodig en zo kort mogelijk. Maar uitgaan van de eigen kracht voor herstel van ieder en daar zo waardevol mogelijk mee omgaan. Aanvullende therapie ook uit de spirituele hoek, maar vooral sociaal contact, goede voeding en lichamelijk welzijn ook door sport en buitenzijn. En meedoen aan de maatschappij naar vermogen en met goede begeleiding. Juist ook van lotgenoten, want die weten tenminste waar je het over hebt. Je familie wil je meestal weer naar de psychiater of het ziekenhuis sturen. Tenzij ze meewerken met het Transitiontown project natuurlijk. Zie www.transitiontownrotterdam.nl

Jan Bijl
j.bijl@denkraam.info

Fotografie: Jenni van den Berg



Een luisterend oor

Door Miny Warman.

'Waardevolle zorg is voor mij een luisterend oor: iemand die naar mij luistert en begrip toont.'



Waardevolle foto's!

Donderdagavond, 31 maart: het is zover! Een selectie van ingezonden foto's voor het fotofestival worden gepresenteerd voor het publiek. Het is half acht als bij de Uitdaging (Stichting Corridor) de deuren opengaan. Het is de Week van de Psychiatrie 2011, cliënten hebben foto's kunnen insturen over wat voor hun waardevolle zorg betekent. Het resultaat: een bont en kleurrijke verzameling van foto's.

Ondanks de publicatie van een verkeerd e-mailadres zijn er toch de nodige inzendingen binnengekomen. De sfeer op deze avond is informeel en gezellig. Alhoewel elke foto zijn eigen verhaal vertelt, zijn de fotografen deze avond aanwezig om te vertellen hoe ze tot hun foto zijn gekomen, terwijl de vakjury (Michiel van Gog en Jan Bijl) toeluistert. Vervolgens stemt het publiek wat de beste vijf foto's zijn. De jury hoeft vervolgens niet lang na te denken, en selecteert de drie winnen foto's.

Wat opvalt, is dat de foto's elk hun eigen verhaal vertellen. Wat betekent waardevolle zorg voor de mensen? Dit kan een luisterend oor zijn, een kopje koffie of een bos bloemen. Het kan ook hulp zijn bij het schilderen van je huis, of de boodschap dat er licht is aan het eind van de tunnel. En daar is het om gegaan bij het fotofestival: het eigen verhaal van de mensen zelf.

De winnende foto's zijn hier in Denkraam te zien, met het eigen verhaal. Alle geselecteerde foto's zijn terug te vinden via weblog.ggzplaza.nl/category/waardevolle-zorg/ en www.basisberaad.nl/weekvandeopsychiatrie.

Bas van Bellen b.vanbellen@denkraam.info

Bosje bloemen

Door Ali Mam Adim.

“Bloemen zijn typisch Hollands.

Met bloemen kan je iets goed maken, als je bijvoorbeeld ruzie hebt. Bloemen kunnen mijn dag weer goed maken.”



Perspectief

Door Pieter van Prooijen

“Waardevolle zorg biedt perspectief en laat zien dat er licht is aan het eind van de tunnel.”



Waardevolle zorg On Tour”

Naast het algemene programma van de Week van de Psychiatrie 2011 in de regio Rijnmond waren er ook dit jaar een aantal kleinere activiteiten op locatie (dagactiviteitencentra). Het thema van dit jaar - “waardevolle zorg” - vroeg om enige uitleg en daarom werd een toelichting gemaakt die in februari aan de verschillende dagactiviteitencentra in de regio werd toegestuurd. De mens centraal stellen en een vermindering van de bureaucratie is wat de klanten van de zorg nodig hebben. Regie over eigen leven en therapie in plaats van afhankelijkheid. Zo wordt de zorg doelmatiger en dus ook goedkoper.

Het was de bedoeling om tijdens de bijeenkomsten niet te gaan bekvechten over ‘welles en nietes’, maar een vorm te vinden van een dialoog: anderen aan het woord laten en uitgaan van ieders eigen ervaring om zo alle kanten van de problemen en ook de creatieve oplossingen onder de aandacht te brengen. Stoeid (Stichting onder een dak) in Maassluis was er dit jaar weer bij om een bijeenkomst te organiseren. Verder was er een middagprogramma in het activiteitencentrum “Bijna Alles” van Pameijer op 1 April ter voorbereiding op het slotfeest die zelfde avond in het Bestek, de overburen van Bijna Alles. Het vertrouwde eethuis was nog maar pas opnieuw gestart op initiatief van de Italiaanse kok Stefano, en het slotfeest was voor hem een spetterende start die tot middernacht doorduurt. Het was swingend bij DJ Ricardo en met name bij de band Boner waar tot onze verrassing ook Ellard Brandenburg zijn muzikale kant liet zien. In het middagprogramma trad de band van de Nico Adriaans Stichting op. De NAS band liet haar vertrouwde beat horen en Bijna Alles zorgde voor de catering.

Maar vooral Reakt “Klein Spangen”, dat we nog kennen als de unieke stichting “Op Weg”, in het nieuwe onderkomen onder de tribunes van het kasteel van Sparta, gaf aan de bijeenkomst een invulling zoals de werkgroep die voor ogen had. Renate, die na de onverwachte sluiting van het activiteitencentrum Reakt Poolsterplein in Alexander nu ook in Klein Spangen werkt, maakte er een indrukwekkende dialoog van. De deelnemers kwamen met hun persoonlijke verhalen over waardevolle en ook waardeloze zorg. Zij luisterden goed naar elkaar. Er ontstond een sfeer van samen denken over nieuwe mogelijkheden. Als de beleidsmakers ook willen luisteren in plaats van alleen maar bezuinigen kan het nog mooi worden. En anders doen we het zelf goedkoper.

Ook bij “Buuw & Co” van Pameijer in Delfshaven werd het gezellig. Addie Rombouts gaf een dubbele workshop waarin ze de deelnemers mindful liet bewegen. Vol aandacht voorwat er in je lichaam gebeurt. Niet praten maar doen en invoelen. Bij de smakelijke lunch tussen de beide workshops was er voldoende ruimte om ook de tongen los te maken.

Jan Bijl j.bijl@denkraam.info

Binnenspel

De laatste dag van de Week van de Psychiatrie. Onder een bewolkte hemel vindt op het Lloyd Multiplein het traditionele voetbaltoernooi ‘Voetbal als Medicijn’ plaats. Wij van de Denkraam sportredactie kunnen natuurlijk niet nalaten onder het genot van opzweepende housemuziek langs de lijn plaats te nemen. Gelukkig compenseren de gratis pannenkoeken van Pameijer dit alles ruimschoots.

Na een wat moeizame start bestrijden maar liefst achttien ploegen elkaar op het kunstgras. Allemaal klantenteams van zorgaanbieders, zoals DAC Vlaardingen, de NAS, Delta Poortugaal en AZC Rotterdam. Met z’n allen hebben ze gemeen dat ze, hoe je het ook wendt of keert, in de huidige maatschappij toch een beetje buitenspel staan.

Maar sport verbreedert gelukkig. Alle partijen verlopen, een enkel vechtpartijtje daar gelaten, sportief en vriendelijk. Wel blijken de niveaueverschillen soms zeer uiteenlopend, grote uitslagen als 6-0 blijken geen uitzondering.

De een speelt in short, de ander in trainingsbroek. Op een gegeven moment stapt bij Pameijer Delfshaven zelfs iemand met een Siberische bontmuts vrolijk het veld op. In diverse teams spelen meiden drifstig een balletje mee. Het laatste team met een dame in het veld, REAKT Rijnmond, wordt pas in de halve finale uitgeschakeld en wel door de Nieuwe Kans, een ploeg jongeren die aan het re-integreren is.

In de andere halve finale treden AZC Rotterdam 2 (een Somalisch team) en Lucertis (kinder- en jeugdpsychiatrie) tegen elkaar aan. “En gaan een beetje!”, schreeuwt de speaker. De Somaliërs knopen dat het best in hun oren: met 4-0 wordt het een walk over. Ook de finale lijken ze naar hun hand te zetten. Met hun mooie techniek en snelle spel hebben ze al meteen een veldoverwicht. Eigenlijk tegen de verhoudingen in komt de Nieuwe Kans op 1-0. AZC gaat op jacht naar de gelijkmaker, maar weet het doel maar niet te treffen. Daarop maakt de Nieuwe Kans de wedstrijd leep af: 2-0. Net als vorig jaar gaan de Somaliërs met zilver naar huis.

“In elk geval denk ik dat het vandaag gelukt is de beeldvorming van de doelgroep te verbeteren”, zegt organisator Raymond van Dijk. “Wij zien sport en beweging als een onderdeel van waardevolle zorg. Dat willen we ook zo richting beleidsbepalers brengen.”

Voor meer informatie: voetbalalsmedicijn@gmail.com

Jesse Budding j.budding@denkraam.info

Fotografie: Michiel van Gog m.vangog@denkraam.info

[Week van de Psychiatrie]





[Week van de Psychiatrie]

Waardevol slotfeest

Vrijdagavond 1 april, het is volbracht. Na een week van hard ploeteren en veel bijeenkomsten bezoeken is het nu gezellig stoom afblazen op het slotfeest van de Week van de Psychiatrie. Al in de middag is er een start gemaakt DAC Bijna Alles met de Timo clownsact en muziek van de NAS band (Nico Adriaan Stichting). Als aan de eind van de middag de hardwerkende voetballers, die hebben deelgenomen aan het voetbaltoernooi 'Voetbal

als Medicijn', arriveren, wordt er eten geserveerd van chefkok Stefano. Het feest is intussen naar 'de overkant' verhuisd, naar de locatie waar voorheen 'Het Bestek' was gevestigd. Met muziek van wederom de NAS band en stevige klanken van de band Boner wordt de avond gevuld (een korte impressie is te zien op: http://youtu.be/C_fdr5zhRgA). Muzikale omlijsting is er verder van DJ Ricardo. Alhoewel de avond was aangekondigd als een aprilgrappenavond, blijven de flauwe grappen uit. Het is een informele, gezellige avond. Robert Boersma (directeur

teur Zorgbelang Zuid-Holland) dankt in zijn bijdrage alle deelnemers en vrijwilligers van de werkgroep voor hun inzet voor de Week van de Psychiatrie. De deelnemers en vrijwilligers laten op hun beurt het 'Week van de Psychiatrie - lied' horen, op de wijs van 'I will survive' (met dank aan Angelique). En uiteraard draagt Miny een van haar gedichten voor. Ach, wat kan je verder over het feest zeggen? Het was een gezellige afsluiting van de Week!

Tekst en fotografie: Bas van Bellen
b.vanbellen@denkraam.info





Waardevolle zorg

De slaapzaal in het Asylum
is een vissenkomp achter de vitrage
met kwijnende zeesterren
op drijvende bedjes
zeepaardjes trillen bodemloos
in het aquaniet
scholen van vissen zijn scherven
zwemmen door hoofden
waarin het zonlicht de diepte raakt

alleen de wit katoenen engelen luisteren
's nachts naar de sirenen
van de wenende onderwaterkoren
zij zingen de dodenzang
voor de noodlijdende dolfiandantes
de goudvissen bleken
met hun sluiervinnen
traan na traan na traan
voor hen die ten hemel varen
met de riemen die zij hebben

Esther Mirjam
GGZDichter 2011
www.ggzdichter.nl



Waardevolle zorg

om je heen
spullen, muren, de kamer
ruimte van rust en lawaai
hand die je raakt, soms

dan ik, ook in die ruimte
die ik anders ervaar
zorg in mijn tas, mijn hart
tijd in mijn hoofd, mijn hand
ik zeg kom en daar ben je

maar wat je wilt, nee verlangt
is zelf zijn en beschikken
en tegen mij zeggen
kom en rust, of ga

als ik dan kom en rust
dan is mijn tas, mijn hart
mijn hand als die van jou
ik vertrek dan met zorg, mijn zorg
jouw waarde laat ik achter
bij jou

Jan Folkert
GGZDichter 2011
www.ggzdichter.nl



Voortgeduwd door boei hoop

[ervaring]

Een fijne baan en huisje, boompje, beestje. Al 27 jaar dezelfde werkgever: een slopersbedrijf waar ik alweer jarenlang als voorman werkte. Een gezinnetje met twee dochters. Geen vuiltje aan de lucht. Dit alles werd mij plots ontnomen door een motorongeluk waarna ik negen dagen in coma lag. Mijn linkerarm was verlamd, maar er waren nog wel enkele gevoelszenuwen aanwezig. Sommige aanrakingen voel ik wel, maar ik niet kan bewegen. Daarnaast was mijn rechterpols verbrijzeld waardoor zeer beperkte, krampachtige beweging mogelijk is en de kracht beperkt. Door de verbrijzeling zitten er in de pols losse stukjes bot die binnen circa vijf jaar schade zouden kunnen aanrichten wat kan leiden tot een kunsthand. Daarom word ik binnenkort ter voorkoming hiervan geopereerd. Door hersenletsel is verder mijn werkgeheugen aangetast. Hier gebruik ik hulpmiddelen voor, onder meer mijn agenda. Ten slotte moet ik tegenwoordig vaak naar het toilet, omdat mijn blaas niet helemaal gelegeerd wordt en daardoor weer snel overloopt. In een klap was alles mij voor mijn gevoel ontnomen.

Ik raakte ik echt in de kruipkelder van mijn geest. Voor mijn gevoel ben ik niet echt depressief, maar belicht wel de andere kant van het leven die mensen als een taboe zien, namelijk de dood. Ondernam vorig jaar een aantal suïcidepogingen. Dit leidde tot opname in de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis en de Bavo. Wat ben ik nutteloos, dacht ik op dat moment. Wat doe ik mijn gezin aan? Om hier nog te zijn als een invalide vader! “Maar gelukkig, je leeft nog”, hoorde ik mensen steeds zeggen. Nou, je mag eerlijk weten dat een dergelijk leven als invalide voor mij gelijkstaat aan leven in een hel. Omdat ik in een andere belevingswereld zit, ontgaat het mij dat deze mensen het goed met mij bedoelen.

En hoe kan ik de mensheid van dienst zijn wanneer ik bijna alleen maar kan praten? Ik ben nog steeds aan het werk om deze drempel te overwinnen, maar met wat meer mijn grenzen aan te geven wordt het wel wat makkelijker. Wanneer je uit het leven wil stappen, is alles een drempel. Ik ben er nog steeds niet van overtuigd dat mijn gezin iets heeft aan iemand die lichamelijk niet veel voorstelt en geestelijk instabiel is. Ik werk er wel aan, maar het duurt o zo lang. De motivatie om weer verder te leven wordt nu langzaam teruggeplaatst. Dit gebeurt naar mijn mening door mijn begeleiders en met behulp van mij.

Ik ben ervan overtuigd dat in ieder geval een persoon op deze wereld mij nodig heeft, want anders was ik niet zo vaak teruggezet. Mijn gezin maakte ook een slechte tijd mee, maar zij gaan zich ook weer wat veiliger voelen nu pa wat steviger in het leven staat. Wij kunnen nu wel zeggen dat we geen standaardgezin zijn, maar nu ik veel praat met mensen, merk ik dat mij steeds meer afvraag: wat is standaard? Ik weet wel zeker dat onze fundering zeer sterk aan het worden is.

Alles wat ik leer en ervaar, wil ik nu overbrengen aan andere mensen. Dat doe ik bij de hulplijn 113. De bellers hier hebben vaak suïcidale gedachten. Door mijn eigen ervaringen daarmee krijg ik een goede wisselwerking met ze. Hoewel ik daardoor ook vaak merk dat ik zelf nog in een onstabiele situatie zit. De boei dood blijft wel mee dobberen in mijn water, maar wordt voortgeduwd door boei hoop.

Uit de begeleiding en lotgenoten haal ik veel steun. Zodoende krijg ik steeds meer handvatten aangereikt om van het leven iets te maken. Ga het zelfs interessant vinden hoe iets in iemand kan veranderen dat dit diegene op zulke gedachten kan brengen. Want het heeft een lange aanloop nodig om uit het leven te willen stappen, maar het is nog veel moeilijker om van die gedachte af te komen.

Ik kan zeggen dat de wereld te snel voor mij gaat met allerlei regeltjes of dat ik de wereld voorbij ben geflitst en dat ik een paar stappen terug moet gaan: ik weet het nog niet. Ik ben blij dat ik een stukje van mijn leven met jullie kan delen.

Eric Verhoeven
sloperic@gmail.com

De Pameijer viert zijn 85-jarig bestaan

Niemand Minder: nog steeds actueel



“Mensen met een beperking horen thuis in de samenleving, was de visie van J.H. Pameijer die in de jaren dertig van de vorige eeuw een therapeutische werkplaats oprichtte voor mensen met psychiatrische problematiek. Iedereen, maar dan ook iedereen heeft het recht en in zekere zin ook de plicht om mee te doen in de maatschappij. Vanuit deze visie richtte hij een instelling op die is uitgegroeid tot Pameijer zoals we die nu kennen. 85 jaar later willen we nog steeds uitdragen waar J.H. Pameijer voor stond, en dit vooral gaan vieren met het ‘Niemand Minder Festival’. We doen dat met de mensen waar het om gaat. Precies daar waar het hoort: midden in de samenleving.” Dana Blok, projectleidster van het ‘Niemand Minder Festival’, wil hier graag meer over vertellen.

Dana, kun je me iets vertellen over je achtergrond en wat je werk is bij Pameijer?

“Sinds 1998 ben ik in dienst bij Pameijer. Ik heb twaalf jaar met plezier gewerkt in de Roobrughof, een woonvorm gelegen in hartje Rotterdam. Het afgelopen jaar ben ik begonnen met de managementleergang. Niet omdat ik zo graag manager wilde worden, maar het sloot aan bij mijn wens projectleider te worden binnen de stichting. Eind vorig jaar werd ik gevraagd projectleider te worden van het ‘Niemand Minder Festival’, een festival om het 85-jarig jubileum van Pameijer te vieren. Ik moet zeggen: de keuze was niet gemakkelijk en het heeft me slapeloze nachten gekost. Maar op een gegeven moment heb ik toch de knoop doorgehakt, m’n comfort zone verlaten

[interview]

en op naar een nieuw avontuur. Met pijn in mijn hart ben ik weggegaan van mijn oude werkplek, waar ik bijzondere, mooie, trieste en blije dingen heb mogen beleven met cliënten en lief en leed gedeeld heb met mijn collega’s.”

Even terug naar Het Niemand Minder Festival, kun je er iets meer over vertellen?

“Zoals je weet geloven we na 85 jaar nog steeds in de visie van Pameijer. Iedereen heeft het recht mee te doen in de maatschappij, in het onderwijs, op het werk, vrijetijdsbesteding en ga zo maar door. Echter, vanzelfsprekend is dit nog lang niet voor iedereen. Er heerst nog steeds een behoorlijk stigma op mensen met een beperking, en dat is waarom Pameijer het leven van de klant meer zichtbaar wil maken, op allerlei manieren in beeld brengen. We gaan dit doen samen met onze cliënten, door middel van het organiseren van allerlei culturele activiteiten. Een week lang zal er van alles te doen zijn, we hebben bijvoorbeeld een filmfestival, een tentoonstelling in de kunsthof, er komt een documentaire bij TV Rijnmond en nog veel meer. Tijdens het festival gaan we de Rotterdammer uitnodigen samen met ons Pameijer 85 jaar te vieren, te luisteren, en mee te doen.

Wat we graag willen is een dwarsdoorsnede laten zien van onze doelgroepen, met elkaar in gesprek gaan. Vragen als wat betekent het eigenlijk om een beperking te hebben? En, hoe ziet je leven er dan uit, wat kan je dan nog wel en wat kan je dan echt niet meer? En ook wat hebben wij gemeenschappelijk met elkaar? Willen we eigenlijk wel wat gemeenschappelijks hebben of juist niet? Of zijn we er ook een beetje bang van? Het is een uitnodiging eens wat verder te kijken zodat er vanuit kennis en begrip een ander beeld kan ontstaan. Samen met de Rotterdammer midden in de samenleving, de leefwereld waar onze klant dagelijks mee te maken heeft: de stad Rotterdam.”

Welke rol is daarin weg gelegd voor de cliënt bij Pameijer, wat zijn de mogelijkheden daarin?

“We zijn op zoek naar cliënten die het leuk vinden hun leven in beeld te brengen, hun verhaal willen vertellen, hoe ziet jouw leven eruit, en het liefst op alle fronten, wonen werken vrijetijdsbesteding enzovoort. En dan kan zat op de manier die het beste bij de cliënt past, bijvoorbeeld door fotografie, film of het schrijven van een verhaal.”

Het lijkt me dat je als je als cliënt de mensen in het openbaar mee laat kijken met je leven het een behoorlijke impact kan hebben.

“Dat kan het zeker. Het is daarom van belang dat de cliënt zich bewust is van de mogelijke gevolgen van deelname aan een project zoals een tv-serie of het exposeren van je foto's. Dat doen we in een eerste verkennend gesprek, waarin dan duidelijk kan worden wat de cliënt wel of niet wil laten zien of vertellen. Ook hecht ik er veel belang aan de begeleiders erbij te betrekken, mits de cliënt dat zelf ook wil natuurlijk. Samen met de begeleiding die de cliënt goed kent kunnen we dan een goede inschatting maken en de gevolgen van het meedoen bespreken.”

Stel: ik ben klant bij Pameijer en lees dit artikel. Ik vraag me af

wat zou het mij opleveren om mee te doen aan dit project? Op wat voor manier zou het goed voor mij kunnen zijn?

“Het is denk ik de kans om op een vooral leuke en creatieve manier bij te dragen aan het feit dat er een verandering komt in de beeldvorming die er heerst over de meer kwetsbare mensen in de samenleving. Tevens kan het zijn dat het hele proces van je verhaal in beeld brengen

De Niemand Minder Tentoonstelling in de Kunsthal laat door middel van beeld en geluid de beeldvorming zien die heerst rondom mensen met een beperking. De nadruk ligt vooral op de mogelijkheden in plaats van de beperking. Loopt van 8 oktober tot half december.

Het Niemand Minder Symposium vindt op 12 oktober plaats in de Van Nellefabriek. Een symposium met een interactief karakter met als doel mensen aan het denken zetten over beeldvorming. Van de bezoekers wordt een actieve rol gevraagd, er gebeuren veel dingen zoals workshops, kookcursussen en discussies.

Theater maatwerk zal optreden tussen de workshops door kortom het wordt een verassend geheel. Naar alle waarschijnlijkheid komt er een documentaireserie bij TV Rijnmond waarin bewoners en Pameijer allebei hun verhaal vertellen. De cliënt van Pameijer wordt gevolgd tijdens het dagelijks leven.

Filmfestival in Lantaren Venster. In de week van 10 tot en met 15 oktober wordt er elke dag een film getoond aan de hand van het thema inclusie. Na de film is er ruimte voor discussie onder leiding van een gespreksleider. Voor de redactieraad van dit filmfestival zoeken we nog cliënten die het leuk vinden om mee te denken over de verdere invulling van het programma.

Boek Hans Krober: er wordt gewerkt aan een boek over inclusie over de cliënt in en met de samenleving. We zijn op zoek naar cliënten die zich willen laten interviewen.

Tot slot het project Pameijer kookt. Dit initiatief besteedt aandacht aan het eetpatroon van cliënten. Ook hier weer geldt: zowel cliënten als medewerkers zijn van harte welkom. Het festival vindt verspreid over de hele maand oktober plaats. Voor informatie of mogelijke deelname aan een van de projecten kun je contact opnemen met dana.blok@pameijer.nl



een helende werking kan hebben, het is denk ik voor iedereen verschillend en kan het ook een heleboel overhoop halen. Maar zoals ik al hiervoor vertelde bespreken we dit uitvoerig met elkaar.”

Het is 16 oktober, het festival is afge-

lopen en je zit thuis op de bank. Je laat je gedachten gaan over de afgelopen week. Wat moet er voor jou die week gebeurd zijn zodat je er met een tevreden gevoel op terugkijkt?

“Als we mooie verhalen hebben kunnen vertellen, er iets veranderd is in de beeldvorming en we de kloof iets meer hebben kunnen dichten tussen cliënt en

samenleving. De samenwerking tussen medewerkers en cliënten goed is verlopen. Als Pameijer zich heeft kunnen laten zien als ene organisatie die niet bang is zich kritisch te laten beoordelen, een organisatie die zich ook in de kaarten durft te laten kijken. Wanneer bijvoorbeeld een cliënt kritische noten heeft ten aanzien van de Pameijer, zijn wij niet bang geweest dit ook te laten zien. Het gaat niet om een ‘kijk ons het eens allemaal goed doen festival’. Ten slotte is voor mij is het festival geslaagd als er een omslag bij bezoekers is gekomen. Het zou mooi zijn als zij anders aankijken tegen mensen met een beperking en wie weet gezamenlijk met ons daaraan hun steentje aan willen bijdragen.”

Angélique Meijlink
ameijlink@hotmail.com



Focus op familie

Het Delta Psychiatrisch Centrum vindt overleg met familie van cliënten belangrijk. Om de samenwerking tussen cliënt, hulpverlener en familie te versterken zijn beleidsregels opgesteld. Het is belangrijk voor de kwaliteit van de zorg dat familie tijdig en goed geïnformeerd en intensief betrokken wordt bij de behandeling. Op 10 februari presenteerde directeur Wouter Teer de nieuwe beleidsregels tijdens het symposium 'Focus op familie'.

De aanwezigen konden tevens kennismaken met de onlangs aangestelde familievertrouwenspersoon. In de beleidsregels spreekt het Delta over de 'naastbetrokkene'. Vaak is dat een familielid, maar het kan ook een vriend, buur of collega die zich om de cliënt bekommert.

Enkele sprekers vertellen over hun eigen ervaringen als cliënt of als familielid. In het verleden was overleg tussen behandelaar en familie eerder uitzondering dan regel. De behandelaar vond dat niet nodig en beriep zich op beroepsgeheim, tijdgebrek of regelgeving. Of de familie nam zelf geen enkel initiatief om contact te zoeken. In de loop van de tijd is er meer waardering gekomen voor kennis over de omgeving en de achtergrond van een cliënt. De omgeving vormt

immers het belangrijkste steunsysteem. Mensen uit de naaste omgeving kennen de cliënt het beste. Zij zijn er altijd, terwijl de hulpverlener maar een tijdelijke rol speelt. Naastbetrokkenen spelen een belangrijke rol bij het herstel: ze ondersteunen de cliënt en helpen bij het regelen van allerlei zaken. Ze zijn belangenbehartiger, maar zo nodig ook crisismanager. Zij worden dag in dag uit gecon-

[symposium]

fronteerd met allerlei vragen en problemen. Soms voelen ze zich eenzaam: "Niemand begreep mijn zoon, maar er was ook niemand die mij begreep." Vaak ook is er sprake van schuldgevoelens. Eén van de sprekers vertelt: "Pas toen iemand tegen me zei dat ik gewoon pech heb gehad, kon ik verder!" Soms krijgt een naastbetrokkene het advies om tijdelijk meer afstand te nemen. "Maar je kunt alleen loslaten als je zeker weet dat er een

vangnet is", zegt een vader. De familieleden zijn bij met de nieuwe beleidsregels. "Maak gebruik van ons", zeggen ze, "Daarmee kun je een deel van de complicaties voorkomen. Maak de naastbetrokkenen tot partners in de behandeling."

Eigenlijk zou overleg met de naastbetrokkenen vanzelfsprekend moeten zijn, vindt ook beleidspsychiater Hans van der Ploeg. Gelukkig is er op dit gebied de afgelopen jaren veel veranderd. Van 'nee, tenzij' is er een kentering waarneembaar naar 'ja, mits'. Uiteraard dient de cliënt te weten en goed te vinden dat er wordt overlegd en wat daarbij wordt besproken. Bij voorkeur vindt het overleg plaats met de drie de partijen (de 'triade') samen om de tafel: cliënt, hulpverlener en naastbetrokkene. Maar, ook al is men voorstander van dit overleg, het is niet altijd gemakkelijk te realiseren. Bert Stavenuiter, directeur van Ypsilon, pleit voor invoering van de triadekaart. Dit instrument helpt om het overleg te structureren. Op de kaart staan alle belangrijke aspecten genoteerd en elke partij vinkt aan welke aspecten hij of zij aan de orde wil stellen. Inmiddels is de kaart bij 20 instellingen in gebruik.

Ter afsluiting van het symposium is de Ria van der Heijdenprijs uitgereikt. Aan deze jaarlijkse prijs is een geldbedrag verbonden van € 5000. De prijs is ingesteld ter nagedachtenis aan Ria van der Heijden, de oprichter van Ypsilon (vereniging van familieleden en betrokkenen

van mensen met schizofrenie of een psychose), die in 2006 is overleden. De prijs is toegekend aan de stichting Ei-werk uit Amsterdam. In het Ei-complex kunnen mensen met een psychiatrische aandoening muziek maken en workshops volgen onder professionele begeleiding. Ei-werk gaat ook naar mensen toe als ze zelf niet durven komen. Alles kan en waar nodig wordt maatwerk geleverd. Centraal staat de muziek, niet de problemen. “De patiënten vergeten

alles en spelen met hun talenten de sterren van de hemel”, zegt het familielid dat Ei-werk heeft genomineerd.



Focus op familie Beleidsregels Delta Psychiatrisch Centrum

- Wij bejegenen de naastbetrokkene met respect. Alle vragen, opmerkingen en kritische kanttekeningen beantwoorden wij op respectvolle wijze.
- Wij investeren in de samenwerking met de naastbetrokkene en streven naar een duurzame relatie met hem.
- Bij iedere inzorgname van een cliënt betrekken wij actief de naastbetrokkene met als doel informatie-uitwisseling en samenwerking ten behoeve van de behandeling, tenzij de cliënt uitdrukkelijk te kennen geeft dit niet te wensen. Dit leggen wij vast in het dossier. Wij zullen, samen met de cliënt, blijven zoeken naar wegen om de naastbetrokkenen te informeren.
- In het behandelplan staat altijd vermeld welke rol de naastbetrokkene heeft in de behandeling. Ook staat vermeld wie de naastbetrokkene is, wat de relatie tot de cliënt is en op welke wijze deze betrokken is. Doorgaans zal de naastbetrokkene ook de contactpersoon zijn. Wij leggen vast wie de contactpersoon is, hoe deze te bereiken is en waarborgen de continuïteit door ook de gegevens van degene die op kan treden als waarnemer van de contactpersoon vast te leggen.
- De informatie die wordt verstrekt door de naastbetrokkene is waardevol en hoort in het dossier van de cliënt. Alle verslagen van gesprekken met de naastbetrokkene zijn ter inzage voor de cliënt. Wij maken dat van meet af aan duidelijk aan de naastbetrokkene en cliënt.
- Wij spannen ons in om de naastbetrokkene te allen tijde te horen en te betrekken bij het maken van afspraken als de voorgestelde behandeling te voorziene gevolgen heeft voor de naastbetrokkenen. Als voorbeeld kan weekendverlof, gedwongen ontslag of acute overplaatsing worden genoemd.
- Een naastbetrokkene kan gebaat zijn bij contact met andere naastbetrokkenen. Wij wijzen de naastbetrokkene op het bestaan van (activiteiten van) familieorganisaties.
- Wij wijzen de naastbetrokkene op de mogelijkheid een familievertrouwenspersoon te raadplegen.
- Wij informeren de naastbetrokkene structureel over de mogelijkheden en procedures rond het indienen van klachten. Wij beschouwen klachten als gratis advies dat dient ter verbetering van onze kwaliteit en het behoud of herstel van vertrouwen.

Psychose

**In een toestand
van psychotisch bewustzijn
Krijgen de verkeersborden
Andere betekenissen
Het einde van de taal
En het begin
Van open zijn
Voor andere vormen
Van bewustzijnservaringen**

**Het openen
Van blinde vlekken in ons
De weg open maken
Tot het verkennen
Van nieuwe
menselijke mogelijkheden**

**Het ervaren
Van een droomwereld
Die niet voor iedereen
Toegankelijk is
Een mystieke wereld
Die niet met woorden
Te omschrijven is**

**Het is je recht
Om de wereld te beleven
Zoals je het zelf wilt
Mijn geestwereld
Is een realistische tijdruimte
Die tot dit continuüm behoort
En die voor je onbereikbaar is**

**Je noemt het waan
Psychose, denkstoornis
En je hebt geen flauw idee
Hoe machtig, magisch en vredevol het
is
Om eventjes in die droomwereld te zijn
Daar ben ik een mens
Voor al de mensheid
Alles wat ik daar doe
Heeft consequenties
Voor de hele menselijkheidsnoodlot**

**Daarom moet ik alert zijn
Continu bij het verstand zijn
Met een grote verantwoordelijkheid
Geen kip kwaad willen doen
Lief zijn, behulpzaam, begripvol
En vooral aardig zijn**

Want de mensen hebben niet alles
Ze hebben liefde nodig
Ze hebben aandacht nodig
Ze hebben erkenning nodig
Begrip en waardering

Wanneer ik in de droomwereld zit
Dan weet ik alles
Wat de mensen nodig hebben
Alles wat ze gelukkig kan maken
Ik doe ook mijn best
Om alles voor hen te realiseren
Als zij op mij
En op mijn magische krachten
Vertrouwen
Dan is het een fluitje van een cent
Om alles te realiseren
Maar bij tegendraadse complotten
Wordt het hele menselijkheid kwetsbaar
Haar noodlot komt op het spel te staan
Dan moeten andere lotgenoten
Hun krachten bundelen
Om er samen tegen te gaan

Soms is er iets mis
Dan heerst het kwaad
Pijnlijke, Danteske duurzame tijden
Als werk van de duivel
Manifesteren zich
In de vorm van mensendaden
Die over je wereld heersen
Waar in je machteloos voelt
Je zit maar toe te kijken
Terwijl je steeds dieper zinkt
Angstig en machteloos
Duurzame hel

Maar vaak is het raak
Je bent magisch in al wat je doet
Machtig en vredig leef je in je Rijk
Utopische stad
Je gaat helemaal op in
En je wordt voor gek gezien
Dan moet je opgenomen worden
In een psychiatrische inrichting

Abdellah Azaoum
e-mail ...

Autobiografisch schrijven kan depressie voorkomen

Veel mensen met depressieve gevoelens zijn bitter over wat het leven hen heeft gebracht. In een door Twentse psychologen ontwikkelde cursus leren zij om ook over positieve gebeurtenissen in hun leven te schrijven, aldus Psy.nl. Bij meer dan de helft van deelnemers verdwenen de depressieve klachten, zo blijkt uit het eerste grootschalig onderzoek naar autobiografisch schrijven.

Autobiografisch schrijven en reflecteren. Dat is de noemer waaronder de Twentse psychologen Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof de cursus Op verhaal komen ontwikkelden. Doelgroep zijn volwassenen en ouderen met mild depressieve klachten, mensen die de greep op hun bestaan zijn kwijtgeraakt en worstelen met de vraag naar de zin van hun leven. “Het gaat om mensen die nog te weinig klachten hebben om aan medicatie te denken”, zegt Bohlmeijer, “maar die wel het risico lopen om op termijn een serieuze depressie te ontwikkelen. Voor hen is het van belang om tijdig een preventieve behandeling te starten.”

Narratieve aanpak

Een in zulke gevallen veel gebruikte aanpak is ‘life review’, aangevuld met cognitieve therapie. Bohlmeijer: “Life review vraagt cliënten om op een systematische manier het verhaal van hun leven te vertellen en daar een rode draad in te ontdekken. Therapeuten proberen dan om dat levensverhaal met cognitieve therapie in een meer positieve richting om te buigen. Op zich werkt dat wel, maar een nadeel is dat het verhaal van cliënten in de therapie geen rol meer speelt. Om beter bij hun verhaal aan te sluiten hebben wij een narratieve aanpak ontwikkeld.”

Doel van de cursus Op verhaal komen is om cliënten te stimuleren om door middel van autobiografische aantekeningen ook andere, positievere verhalen over hun leven naar boven te laten komen: “Jij vertelt nu wel een somber

verhaal over jezelf, maar laten we eens kijken wat voor aanknopingspunten je voor die verhalen kiest. Vergeet je er niet een paar? Je zegt wel dat je een slechte jeugd hebt gehad, maar je kunt je vast wel een moment herinneren waarop je iets leuks deed met je ouders. Schrijf dat eens op.”

Meer in hun mars

“We vragen cliënten ook om op te schrijven hoe het hen gelukt is om met de problemen om te gaan”, zegt Bohlmeijer. “Zo willen we ze laten zien dat ze veel meer in hun mars hebben dan ze zelf misschien denken. Het is niet de bedoeling om van hun negatieve verhaal een positief verhaal te maken. Dat kan niet. Maar we willen ze wel laten zien dat er naast hun negatieve verhaal ook positieve verhalen te vertellen zijn.”

Om zijn bedoeling duidelijk te maken gebruikt de Twentse onderzoeker de metafoor van het levensverhaal. “Wij zeggen eigenlijk: ieder mens, ieder leven is een verhaal, maar depressieve mensen hebben ten aanzien van dat verhaal een writers’ block. Wij hopen dat ze dat probleem kunnen overwinnen door ze te stimuleren om te gaan schrijven, waardoor ze hopelijk weer wat greep op hun leven krijgen.”

Acht groepsessies

De cursus, die op dit moment al in twintig ggz-instellingen wordt aangeboden, bestaat uit acht groepsessies, gewijd aan een specifieke periode in het leven van cliënten (jeugd, eerste liefde, werk).

Vooraf wordt de deelnemers gevraagd om over die periode een aantal vragen te beantwoorden. Dat huiswerk, het schrijven en het reflecteren, vormt de kern van de interventie, zegt Bohlmeijer. “De deelnemers aan de cursus moeten best veel doen. Het schrijven kost ze per sessie zeker een dagdeel, en daarnaast zijn er de groepsessies met vier tot zes deelnemers. Op zich is het voor cliënten ook mogelijk om de cursus individueel te volgen, maar uit gesprekken met deelnemers blijkt dat ze juist de groeps gesprekken zeer op prijs stellen.”

Het onderzoek maakt deel uit van een promotieonderzoek over de effecten van autobiografisch schrijven. Uit dit onderzoek onder ruim tweehonderd deelnemers blijkt dat bij meer dan de helft de depressieve klachten na afloop van de cursus waren verdwenen. Ook negen maanden later waren zij nog klachtenvrij. Omdat van een groep cliënten die de cursus niet had gevolgd, in dezelfde periode maar een kwart herstelde, concludeert Bohlmeijer dat de cursus op verhaal komen een effectief preventief middel is voor mensen met mild depressieve klachten. “De cursus is ook niet bedoeld om mensen te leren schrijven. Doel is om mensen van hun depressie af te helpen. Als dat lukt, ben ik meer dan tevreden.”

Erik Hardeman

Scherts- horoscoop

Steenbok

Uw eigenwijsheid wordt u deze lente fataal, steenbok. Het nijpende gebrek aan flexibiliteit doet ook de relaties op de werkvloer geen goed. In het Huis van Uranus schuilt half mei een aardige psychose. Verder zijn de vooruitzichten alleen maar gunstig.

Waterman

Ditmaal eindelijk geluk in de financiële sfeer, mits u die aandelen van vorig jaar heeft vastgehouden natuurlijk. Pas wel op voor zwarte katten en lichte katers. Begin juni gloort er weer hoop: de zomer is wel voor de poes.

Vissen

De aankomende tijd begint slecht: u heeft een neurotische depressie in het vooruitzicht. Een kwestie van de hele dag in bed blijven liggen en er verder het beste van maken. Blijf wel de planten goed water geven. Wees niet bevreesd: van de zomer heeft u eindelijk weer eens geluk in de liefde.

Ram

Soms neemt u wel eens te veel risico's en dat pakt niet altijd even goed uit. Wees op uw hoede, vis, temeer daar dit seizoen de visakte weer wordt uitgereikt. Zwem naar diepe gronden, waar u de geheimen des levens zult ontdekken.

Stier

Deze maand vindt u een toreador op uw pad. Laat u niet voor het lapje houden, het is een ongelijke strijd. Kernachtig samengevat: blijven doorgaan met ademen.

Tweelingen

U raakt diep teleurgesteld in een vriend van wie u aanmerkelijk meer had verwacht. Uit uw frustratie door glas tegen het huis van de burens te gooien. Niet de statiegeldflessen, financieel staat u er voorlopig niet goed voor.

Kreeft

Uw andere ik gaat weer eens met u op de loop. Niet dat dat onverdeeld slecht is: op het werk bent u opeens een gewaardeerde collega. Als u dit slim uitspeelt, liggen carrièrekansen in het verschiet. Kijk verder uit met oversteken.

Leeuw

De komende periode bent u duidelijk in uw element. Uw natuurlijke geldingsdrang zal u de komende tijd ten goede komen. Laat het echter niet al te direct blijken. Geduld is een schone zaak.

Maagd

U voelt zich gekwetst door een goede vriendin. Beheers uw natuurlijke neiging om in de tegenaanval te gaan en vraag wat zij er precies mee bedoelde. U zult zien dat alles op z'n pootjes terecht komt.

Weegschaal

Uw moeder is getroffen door een ernstige lichamelijke aandoening. Of steekt haar Münchhausensyndroom toch weer eens de kop op? Hou het hoofd onder alle omstandigheden koel.

Schorpioen

Slijp de messen, want op de werkvloer dreigt een aardig conflict. Een collega van u wil de poten onder uw stoel vandaan zagen. Smoor het in de kiem en licht zo nodig uw baas in. Hij zal alle begrip hebben voor uw daadkrachtige optreden.

Boogschutter

Aan het eind van deze maand wordt u door twijfel overmand. Hier geldt: angst is een slechte raadgever. Een goede raadgever doemt op in de vorm van een familielid dat u al heel lang niet hebt gezien. Hier kan wel eens een diepe vriendschap ontstaan.

[gevonden]

Desiderata

Wees kalm te midden van het lawaai en de haast.

Bedenk welk een vrede er in stilte kan heersen.

Sta op goede voet met alle mensen zonder jezelf geweld aan te doen.

Zeg je waarheid rustig en duidelijk.

Luister naar anderen; ook zij vertellen hun verhaal.

Mijd luidruchtige en agressieve mensen; zij belasten de geest.

Wanneer je jezelf met anderen vergelijkt,

zou je ijdel of verbitterd kunnen worden,

want er zullen altijd grotere en kleinere mensen zijn dan jijzelf.

Geniet zowel van wat je hebt bereikt als van je plannen.

Blijf belangstelling houden voor je eigen werk, hoe nederig het ook mag zijn,

het is een werkelijk bezit in deze veranderlijke tijd.

Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid, maar wees evenmin cynisch over de

liefde, want bij alle dorheid en ontevredenheid is zij eeuwig als het gras.

Volg de loop der jaren met gratie, verlang niet naar een tijd die achter je ligt.

Kweek geestkracht om bij onverwachte tegenslagen beschermd te zijn,

maar verdriet jezelf niet met spookbeelden;

vele angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren.

Leg je een gezonde discipline op, maar wees daarbij lief voor jezelf.

Je bent een kind van het heelal, niet minder dan de bomen en de sterren.

Je hebt het recht om hier te zijn.

En ook al is het je wel of niet duidelijk,

het heelal ontvouwt zich zoals het zich ontvouwt en zo is het goed.

Heb daarom vrede met God, hoe je ook denkt dat hij moge zijn

en wat je werk en aspiraties ook mogen zijn,

houd vrede met je ziel in de lawaaiërige verwarring van het leven.

Met al zijn klatergoud, somberheid en vervlogen dromen

is dit nog steeds een prachtige wereld.

Wees voorzichtig, tracht gelukkig te zijn

Tekst gevonden in de oude St.-Pauluskerk te Baltimore, gedateerd 1692.

Uitgekozen door Abdellah Azaoum

[recept]

Linzensoep

2 kopjes rode linzen

1 scheut olijfolie

½ theelepel chilipoeder

1 1/2 liter groenten bouillon

1 ui

2 teentjes knoflook

½ theelepel kerrie

Sap van een citroen

Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de gesnipperde ui glazig.

Voeg daarna de linzen toe samen met de chilipoeder, kerrie en de knoflook.

Eventjes een minuut of 2 een soort van roerbakken. Daarna de bouillon toevoegen. Laat alles een uurtje trekken. Voeg zout naar smaak toe.

Je kunt met de staafmixer de soep glad maken maar het hoeft niet.

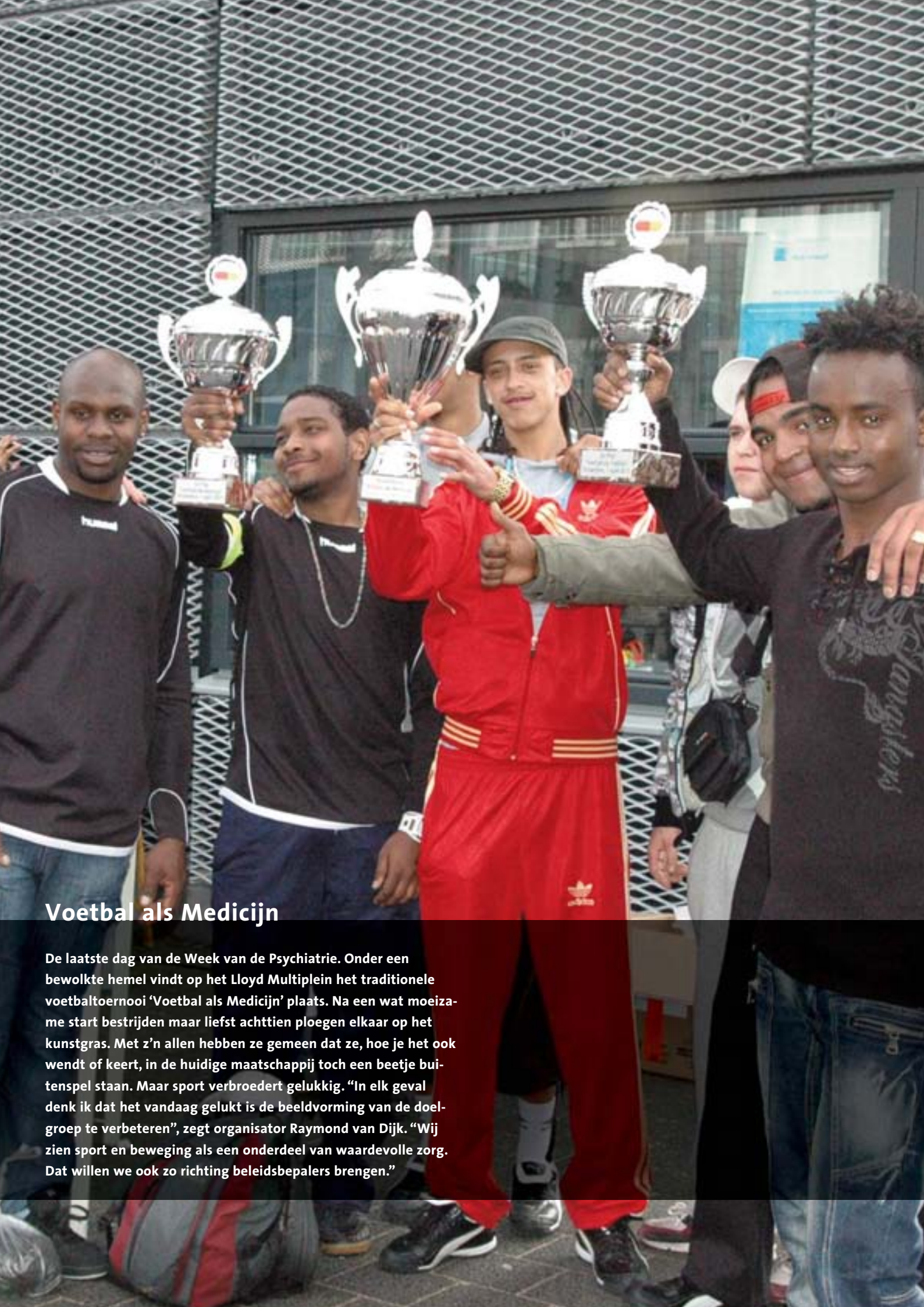
Vlak voor je de soep gaat eten kun je er een scheutje citroen in doen. Of crème fraiche.

Heerlijk met Turks brood met pesto.

Eet smakelijk!

Groetjes van José





Voetbal als Medicijn

De laatste dag van de Week van de Psychiatrie. Onder een bewolkte hemel vindt op het Lloyd Multiplein het traditionele voetbaltoernooi 'Voetbal als Medicijn' plaats. Na een wat moeizame start bestrijden maar liefst achttien ploegen elkaar op het kunstgras. Met z'n allen hebben ze gemeen dat ze, hoe je het ook wendt of keert, in de huidige maatschappij toch een beetje buitenspel staan. Maar sport verbreedert gelukkig. "In elk geval denk ik dat het vandaag gelukt is de beeldvorming van de doelgroep te verbeteren", zegt organisator Raymond van Dijk. "Wij zien sport en beweging als een onderdeel van waardevolle zorg. Dat willen we ook zo richting beleidsbepalers brengen."