



# Denkraam

Magazine van afdeling Basisberaad

www.zorgbelang.nl

In dit nummer o.a.:

Wat is gastvrije zorg?

Vaart in de crisiskaart

Je moet het óók van je familie hebben

**zorg** belang  
Zuid-Holland  
afdeling Basisberaad

Voor en door cliënten van geestelijke gezondheidszorg,  
maatschappelijke opvang en verslavingszorg in  
Rijnmond - nummer 52, december 2011

**Kerstnummer**

# Colofon

**Hoofredactie:** 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, Jan W. Bijl, Jennifer  
Vetter, Beatrix Herfst, Stephan van Hal, Taco Albers, Patty  
Lieveense en Zeynep Karatas.

**Correspondenten:** Ernest Smit, Taco Albers, Abdellah Azaoum,  
Sofie Blok, Stephan van Hal, Beatrix Herfst, Dreamer, Anita  
Eggens, Hans, Jesse Budding, Bas van Bellen, top010.nl.

Diverse citaten uit 'Groot citatenboek' (Cosmos).

**Fotografie:** Bas van Bellen, Ernest Smit, Zeynep Karatas, He-  
Dove, top010.nl, Bavo Europoort.

**Voorkant:** Winterlandschap door Zeynep Karatas.

**Achterkant:** Van Nelle fabriek, door Ernest Smit.

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

**Distributie:** Postdienst Vredeshof, Rotterdam.

**Verspreidingsgebied:** Regio Rijnmond, Nieuwe Waterweg  
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 53: 30 januari 2012**

**Versijning: februari 2012**

'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 december 2011

5. **Conferentie Gastvrije zorg en Eigen regie**  
Door Bas van Bellen
8. **Monoloog**  
Door Abdellah Azaoum
10. **Het Niemand Minder Congres: een impressie**  
Door Ernest Smit
14. **Je moet het ook van je familie hebben**  
Door Taco Albers
16. **Vaart in de crisiskaart**  
Door Ernest Smit
18. **Zorg op maat in beschermde woonvorm Oase**  
Door Abdellah Azaoum
20. **PEP team van Pameijer: 'pioniersproject krijgt handen en voeten'**  
Door Taco Albers

## En verder:

4. Zin en onzin
9. Hoe overleef ik de kantoorgekte? (recensie)
12. De tempel
22. Column
23. Recept



# Denkraam

# [van de redactie]

## Iemand minder festival

Wie jarig is, trakteert uiteraard. En allemaal gelijk: een gebakje, twee kopjes koffie enzovoort. Onlangs vierde Pameijer zijn 85-jarig bestaan met het Niemand Minder Festival. We zijn ten slotte allemaal gelijk, cliënt of niet-client. Voor een weekje dan.

Want normaal gesproken is de realiteit natuurlijk wel even anders. Van de 160.000 chronisch psychisch zieke mensen in Nederland leeft maar liefst 83 procent op of onder het bestaansminimum, lezen we de laatste tijd in tal van kranten. Misschien reden zou je zeggen om op je feestje hen wat extra's toe te stoppen, maar helaas, niets bleek minder waar.

Want wat gebeurde? Tijdens het festival traden bekende Nederlanders als dagvoorzitter Hanneke Groenteman en spreker Maarten van Rossum op. Groenteman als dagvoorzitter, dat kost een lieve duit, reken daar maar op. Voor niets gaat de zon op, voor veel gaat Groenteman op.

Hoezo eigenlijk voor een weekje gelijk? De entreprijs bedroeg maar liefst 285 euri. Als je die onderwerpen als doorsnee Rotterdammer of armlastige ggz-client interessant vindt, dan wordt het toch wel erg moeilijk binnenkomen. Iemand is hier dus wel degelijk minder en juist degene die de jarige het meest nabij zou moeten staan. Precies: de ggz-client. Geen wonder dat het aantal inschrijvers schrikbarend laag bleef. Zo laag, dat de organisatie vlak van tevoren besloot de entree maar gratis te maken. Maar dat moest je maar net weten.

Het leven is een leerproces. Je bent nooit te oud om te leren, ook als je net 85 bent geworden. Wellicht komen er over vijf jaar geen duurbetaalde want bekende dagvoorzitters meer. En kan elke Rotterdammer tegen een betaalbare prijs naar het congres. Mag het een keertje, als je toch structureel onder het bestaansminimum leeft? Ik kijk nu al uit naar Pameijers volgende verjaardag!

Jesse Budding  
Hoofdredacteur Denkraam  
j.budding@denkraam.info

P.S. In tegenstelling tot wat sommige mensen nog steeds schijnen te geloven: ik ben geen vrouw, ik heb geen lang blond haar, mijn maten zijn niet 90-60-90 en ik stem al helemaal geen PVV. En voor wie het nu nog niet wil geloven: kom uzelf overtuigen in de redactievergadering, elke vrijdag om 10 uur!

[nummer 52]

# [zin en onzin]

## zinen



Hoe moeilijk is het om met een computer te werken? “Ik drukte ergens op, en toen kreeg ik een scherm met allemaal letters er op.” Goed zo, José!

Martin, naast wandelende encyclopedie ook nog medisch expert: “Roken vermindert volgens mij mijn weerstand.”

“Mijn nek zit aan mijn hoofd vast.” Ook Berletta leert nog wat bij. “Dat realiseer ik me pas als ik nekpijn heb en mijn hoofd probeer te draaien.”

Stagebeleid bij de afdeling Basisberaad? “Met mijn werklust zit het wel goed. Ik val in ieder geval niet in slaap hier.”

“Is Boris aanwezig?”

“Ja. Hij is in zijn kamer.”

“Heeft hij straf?”

“Nee, hij heeft een afspraak.”

De Ariefeëntie ‘Gastvrije Arie en Eigen regie’. Waar hebben die medewerkers van het Basisberaad het over? Over de Conferentie ‘Gastvrije zorg en Eigen regie’. Het laat zich raden door wie de conferentie is georganiseerd.

En wat neemt Arie mee naar de conferentie? Juist ja, een soldeerbout.

Hoe notuleert Bas de redactievergadering van Denkraam? Gewoon de telefoon aannemen, en vijf minuten later aan de redactie vragen of er nog iets zinnigs is gemeld voor de notulen. Gelukkig hebben we Karen nog.

Overleg tussen de hoofd- en eindredacteur van Denkraam: “Dinsdag hoorde ik iets leuks voor de zin en onzin. Weet jij je dat nog te herinneren?”

Redenen om niet in de Zin en Onzin te komen José: “Gelukkig doe ik niet altijd alles fout.”

Na een langdurig lijden is van ons heengegaan:

## STRAATMAGAZINE

Medio jaren negentig werd De Rotterdamse Straatkrant opgericht. In 1998 werd zij opgevolgd door Straatmagazine. Twee jaar geleden besloot het intern verdeelde bestuur Bulgaren en Roemenen als verkopers te weren, omdat de daklozenkrant voor deze mensen niet als springplank naar de maatschappij kon functioneren. Hierdoor daalde de oplage naar vierduizend exemplaren, een onrendabel aantal.

Hoofdredacteur Sander de Kramer en het bestuur zwegen echter als het graf over de doodsoorzaak en het exacte moment van overlijden. Dat de Rotterdamse daklozenkrant als een nachtkaaers is uitgegaan, moeten wij vernemen uit de mond van coördinator Sjanie Middelkoop en een gewezen verkoper.

Onze gevoelens gaan uit naar alle dak- en thuislozen in Rijnmond.

# Conferentie Gastvrije zorg en Eigen regie

## ‘Ze snappen niet altijd de boodschap’

Gastvrije zorg en Eigen regie vormden het thema van de conferentie georganiseerd door het Platform Cliëntenraden Rijnmond en de afdeling Basisberaad op 10 november. Wat betekent gastvrije zorg? Open deuren? Een kopje koffie en een plakje cake bij ontvangst? Of gaat het om de juiste voorwaarden scheppen voor goede zorg? En hoe houd je als cliënt zelf de regie tijdens de zorg?



In een volle zaal in centrum ‘De Heuvel’ trapte Eelco van der Burg af met een column. Een verpleegster verzorgde een hoge Duitse officier in oorlogstijd. Deze redde op zijn beurt haar weer uit de handen van Himmler, die werd weggestuurd tijdens een bezoek aan de kliniek, omdat de officier goed was verzorgd en bejegend. “Het is goed gekomen. Later is ze getrouwd en heeft ze kinderen gekregen, waaronder mij.”

### Wat merken cliënten van gastvrije zorg?

“Gastvrije zorg begint met de inrichting,” zo stelt Mandy Noordhoek (cliëntenraad Emergis). Emergis is een ggz-instelling in Zeeland en heeft dit jaar een prijs gewonnen voor gastvrije zorg. “Alles is bij ons opener geworden. De balie waar mensen ontvangen worden, was vroeger een aquarium.” De inrichting en kleuren zijn aangepast, er liggen tijdschriften. Maar het is niet alleen het inrichten, ook de bejegening is belangrijk. “Vroeger kwamen mensen eerst in de separeer als ze bij de crisisafdeling kwamen. Nu wordt er eerst gevraagd of ze iets te eten of drinken willen, en ze krijgen dit dan ook. Pas daarna wordt gekeken of separeren nog nodig is: vaak is dit niet het geval.” De cliëntenraad heeft geadviseerd, onder andere over de kleuren. De kleuren zijn rustig, zodat er minder

prikkels worden ervaren, maar ook het ‘ziekenhuis-idee’ wordt weggehaald.

Bij Emergis zijn verschillende afdelingen. De verschillende afdelingen maken nu ook gebruik van elkaars expertise. Er gaat ook gewerkt worden met regievoerders. De opnames worden korter en zijn gericht op rehabilitatie. Belangrijk is dat de cliënt centraal staat. “Mensen worden ontvangen met koffie of thee, er wordt altijd gevraagd of ze iets willen eten of drinken. Het personeel moet ook meer bij de cliënten zijn, vroeger zaten ze vaak in het ‘aquarium.’” Er wordt nu gedacht aan de kinderen als iemand wordt opgenomen. Verschillende gebouwen zijn al of worden verbouwd. Bij de afdeling dubbele diagnose zijn nu eenpersoonskamers, in plaats van voor meer personen. Amanas, de jeugdafdeling, krijgt een nieuw gebouw. Ook is op elke afdeling een pc waar mensen gebruik van kunnen maken, en op alle kamers is een internetverbinding.

Op tafels staan bloemen, deze worden verzorgd door cliënten. Er kan gegeten worden op de afdeling of in het restaurant. Beiden zijn ook werktrajecten, alhoewel het restaurant ook eigen personeel heeft. Zowel het lunchcafé als restaurant zijn open voor mensen van buiten de instelling.

De cliëntenraad wordt bij alle plannen betrokken. Er zijn nog dingen die beter kunnen. “Op het terrein moeten nog wegwijzers komen waarop de namen staan van de afdelingen, en ook een plattegrond. En er moeten gewoon straatnamen komen voor de straten op het terrein. Als cliëntenraad moeten we alert blijven dat het goed gaat. En op het gebied van bejegening is nog werk aan de winkel.”

### Klantbeleving staat centraal

“Ook wij zijn trots op de prijs,” zo vertelt Camille Verhagen, hoofd facilitaire dienst. “Zo hebben we een voet achter de deur bij de directie.” Gastvrijheid is universeel, het gaat over passie en betrokkenheid.

“Dertig procent van de cliënten komt niet meer thuis, deze mensen moeten zich thuis voelen bij Emergis. De andere zeventig procent wil je niet hospitaliseren. Wel is het belangrijk dat alles comfortabel en veilig is.” Dat juist de facilitaire dienst een rol speelt bij gastvrije zorg is geen toeval. “Een cliënt vertelde aan een schoonkamer dat juist hij de belangrijkste man was gedurende zijn verblijf. De schoonmaker schreef niets op in dossiers, zoals hulpverleners dat wel doen. Er was gewoon contact!”

Klantbeleving staat centraal bij gastvrije zorg. “Als iemand in een witte beker een zwarte beker ziet, dan maakt dat niet uit. Er wordt meegegaan met de beleving, zo toon je respect.” Het gaat dan ook om dat extra stuk dat je kan geven. Dat maakt dan ook dan Emergis trots is op de oorkonde die ze gewonnen hebben. “De prijs wordt al een jaar of zeven uitgereikt, maar nu is het voor de eerste keer uitgereikt aan een ggz-instelling.”

Er wordt nu gepraat over een fusie van Emergis met de Parnassia Bavo Groep. “Maar eerst moeten wij nog onze eigen dingen doen. Er moet goed gekeken worden naar wat voor cliënten belangrijk is. Het gaat om de zorg en dienstverlening samen, de cliënten mogen we niet de dupe laten zijn van de fusie of bezuinigingen. Een kostenvermindering is geen bezuiniging, je moet ook kijken naar de toegevoegde waarde.”

#### **Eigen regie: het gaat om de mensen!**

In het middagedeelte is er een paneldiscussie rond het thema ‘eigen regie’. Rokus Lopik, panelvoorzitter van deze middag, is ‘dwarsdenker’, een hulpverlener die na dertig jaar werken in de ggz zijn werk heeft opgezegd. “Soms worden mensen opgesloten in ruimten waar ik mijn hond nog niet zou durven uitlaten. In Amsterdam zijn er nog verpleegposten met een ‘aquarium’ voor de hulpverleners, en ook aparte personeelstoiletten. Dit diskwalificeert zo de mensen: je mag niet op mijn toilet!” Andere deelnemers aan het panel zijn: Aziz Boujiani (“Je betaalt voor een zorg die er niet is”), Jan Visser (“Hoe laat je het zorgsysteem de klant volgen?”), Carolien Boersma (“Er gaat veel goed, maar het kan beter”) en Joyce van der Hoeven

(“Mijn behandeling is goed verlopen, dit komt door de eigen regie”).

Een goede locatie is wel belangrijk. “Emergis heeft geen aparte toiletten, cliënten moeten overal kunnen komen.” Iemand uit de zaal vult aan: “Toiletten kunnen ze scheiden, maar we gebruiken hetzelfde toilet-papier!” Soms zien de terreinen van instellingen eruit als Center Parcs: alles is aanwezig. Toch wordt dit ook weer gerelativeerd: “Ik geef niets om de toiletten, het gaat om de mensen!”

Bij de eigen regie is zelfredzaamheid belangrijk. Soms luisteren mensen te veel naar hun psychiater en te weinig naar zichzelf. Daardoor bestaat het risico van te veel of te vroeg aan de medicatie. Als mensen weer van de medicatie af zijn, zeggen ze altijd: “Ik leef weer!” Uit ervaring van vroeger voegt Rokus toe dat uitgeschreven depots som schadelijker waren dan heroïne. “Maar er is veel veranderd. Ik zie ook mensen die baat hebben van medicatie.” Het is belangrijk een goede diagnose te stellen. Enerzijds moeten cliënten hierin zelf aangeven wat belangrijk is, maar het is belangrijk dat de hulpverlening ook naar hen luistert. “Toen ik werd opgenomen, was ik paranoia. Ik kreeg therapie en medicatie. Pas naar een paar maanden ben ik gaan kijken wat ik zelf wilde. In het begin durfde ik hierover niet te praten met mijn psychiater, ze zal het toch wel beter weten. Toen dacht ik: als ik niet gek ben, hebben zij geen werk. Toen heb ik de eigen regie genomen. Eerst ben ik gaan praten met mijn begeleiders, later met mijn psychiater.”

De eigen regie is belangrijk, maar er zijn ook mensen die het woord ‘regie’ niet eens kennen. “Er zijn veel slachtoffers,” aldus Aziz. “Stoppen met medicatie is een ding, maar de zorg daarna is belangrijk. Zorg dat mensen handvatten krijgen voor de eigen regie, bijvoorbeeld via de cursussen rond ervaringsdeskundigheid van het Basisberaad.” Hierop wordt aangevuld: “Zorg ook dat er regelmatig gesprekken zijn over de medicatie.”

In de praktijk zijn er toch zaken die misgaan:

“Van mijn medicatie krijg ik wanen. Toen ik belde, zeiden ze dat ik kon worden opgenomen. Dit terwijl ik alleen mijn medicatie wilde bespreken.”

*Gezegend hij die een kinderhart voor wanhoop heeft behoord.*

*(G.Bernanos)*

“Tijdens een crisis kwam ik bij de Zorgboulevard terecht. Van de zeven dagen dat ik daar zat, heb ik vier dagen niemand gesproken. Je wordt daar aan je lot overgelaten, er wordt niet geluisterd. Waar kan ik wel terecht voor goede zorg?”

“Ik probeer al zes jaar de eigen regie te voeren. Dit buiten de instelling om, daar is een verkeerde diagnose gesteld. Maar bij andere instellingen kan ik ook niet terecht, daar word ik niet geholpen.”

“Ik loop al 25 jaar mee in de psychiatrie, en slik de nodige medicijnen. Het gaat pas de laatste drie jaar beter, sinds ik de regie in eigen hand heb genomen.”

Op het gebied van de ‘eigen regie’ is het in de VS goed geregeld. Bij sommige projecten is negentig procent van de medewerkers ervaringsdeskundig. Instellingen hier zouden het lef moeten hebben het roer om te gooien, en cliënten het bedrijf laten runnen. Het gaat om gelijkwaardigheid!

Een andere vorm van eigen regie is het Persoonsgebonden Budget (PGB). Maar dit is nu net een regeling die ‘op de schop’ gaat door de bezuinigingen. Tevens zijn er de zorgen over het verhogen van de eigen bijdrage naar € 220,-. Gaat dit betekenen dat mensen de zorg niet meer afnemen, omdat zij de eigen bijdrage niet kunnen betalen? Ook zijn er de zorgen over de bezuinigingen op het gebied van dagbesteding: “Het dagactiviteitencentrum heeft me zeer geholpen bij mijn herstel.” Doordat dagactiviteiten wellicht moeten sluiten, krijgen mensen meer te maken met eenzaamheid. Dit is iets wat moeilijk op te lossen is. Kunnen bijvoorbeeld instellingen niet 24/7 bereikbaar zijn?

Als devies wordt gegeven: praat als hulpverlening en cliënten met elkaar. “We hebben elkaar nodig, alleen kunnen we het niet.” Gebruik de ervaringsdeskundigheid, laat mensen zichzelf helpen, en wees creatief. “Praat met elkaar. Ze snappen niet altijd de boodschap, maar de hulpverlening is er om te helpen.”

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

*Wie alles kan verdragen, kan alles vragen.  
(L. de Vauvenargues)*



KLANTBELEVING, WAT IS DAT?



deze beker = zwart



# Monoloog



Philip zit in de patio van de gesloten afdeling aan Capelle aan den IJssel. Hij zit daar de hele dag te roken en te zeuren. Op dezelfde afdeling zitten ook vier andere jonge mannen en een vrouw die daar behandeling krijgen. Het is ongeveer kwart over zes in de avond en de patiënten hebben net de avondmaaltijd gehad. Nadat zij hun borden hebben leeggegeten, gaan de rokers onder hen direct de patio in om een shagje te roken. Alleen hier in de patio mag gerookt worden maar sommigen doen dat ook, stiekem, in hun kamer. Ondanks toezicht daarop door personeel. De verpleegkundige komt medicijnen aan patiënten uitdelen. Philip, die net als sommige anderen wiegert medicijnen in te nemen, wordt boos. De verpleegkundige komt bij hem met een beker vol water en medicijn en zij verzoekt hem: "Philip, hier is je medicijn." Philip draait zich om en negeert de verpleegkundige. "Luister Philip!" zegt de verpleegkundige tegen hem "Je zit hier niet voor je zweetvoeten. Je hebt medicijnen nodig om op te knappen." Philip reageert boos en hij zegt: "Ik heet, godverdomme, geen Philip. Ik ben Louis, de ambassadeur van Jamaica. Ik wil dadelijk mijn advocaat spreken en hier weg. Ik wil mijn sleutels terug krijgen zodat ik mijn kasteel in kan."

Philip blijft doorzeuren terwijl de andere patiënten die ook van het patio gebruikmaken, al lang genoeg hebben van zijn gezeur. Philip gaat door: "Ik ben gek, zeggen ze. Gek verklaard. Op de dag dat ik ambassadeur werd, pakte de politie mij op en dumpte mij in de isoleer van het gekkenhuis. Alsof dat niet genoeg was, gaven ze mij injecties en spuiten ze mij plat. Wat moet ik dan doen? Ik kan geen kant meer op. Mijn advocaat mag ik niet eens zien. Ik zei tegen hen: 'Ik wil door mijn arts behandeld worden.' Maar ze sluiten mij op in een gekkenhuis net of ik gek ben." Philip neemt snel een trekje van zijn sigaar, hij

blaast de rook uit zijn mond en hij zegt: "Mijn bedrijf dat ambulances en politieauto's produceert, moet noodgedwongen failliet verklaard worden. Omdat ze mij hier opsluiten kan ik mijn werk niet eens doen. Daardoor ben ik miljoenen euro's armer. Mijn cd kan ik niet eens uitbrengen omdat ze mijn studio ont-ruimd hebben. Dat komt allemaal door de psychiater, die mij hier wil hebben. En ze noemen mij Philip, godverdomme, ik ben gewoon Louis, de ambassadeur van Jamaica. De eigenaar van onroerend goed in de Verenigde Staten en in de Emiraten. Ik snap niet waarom ze mij hier opsluiten. Ik ben er faliekant op tegen om hier opgesloten te blijven. Ik moet verder werken aan mijn projecten in Jamaica. Nou, ik vind dat het genoeg is geweest. Ik moet hier weg. Ik eis vrijlating. Die RM, die zogenaamde rechtelijke machtiging, moet afgelopen zijn. Ik moet mijn advocaat bellen. Goh, ik heb zijn nummer niet meer. Ze hebben ook mijn mobiel en mijn agenda van me afgepakt". "Wat ik nog het ergst vind, is dat ze mij ook nog als wilsonbekwaam bestempelen. Daardoor moet ik van de psychiater onder de bescherming van de bewindvoerder staan. Ik vind die man eng. Eng, omdat ik voortdurend voor mijn eigen centen bij hem moet bedelen. Ik moet het doen met wat hij noemt leefgeld. Het bedrag is zo laag dat ik niet eens rond kan komen en op alles moet bezuinigen. Om het plaatje compleet te maken heeft de kinderbescherming mijn kind uit huis geplaatst en de voogdij over mijn eigen kind van me afgepakt."

Abdellah Azaoum

Abdellah.azaoum@denkraam.info



*Ieder zou een dokter zijn, als kennis erin ging als wijn.*

## [recensie]

## Hoe overleef ik de kantoorgekte?

In 'Ben ik de enige normale hier?' geeft Albert J. Bernstein 101 adviezen om de kantoorgekte te overleven. De schrijver voorziet de lezer van bruikbare tips bij het omgaan met roddelende collega's, lastige managers, chagrijnige klanten en falende verkopers. Met dit boek beoogt hij, dat je het gedrag van collega's en meerderen niet kan bepalen, maar dat je wel je eigen strategie kan volgen om niet 'gek' te worden.

Dat Bernstein een uitstekend schrijver is, bewees de Amerikaan al een aantal malen. Twee van zijn boeken: 'Dinosaur brains' en 'Emotional vampires' worden als regelrechte klassiekers beschouwd. Mede door zijn zwart-witte schrijfstijl is het boek zeer toegankelijk.

'Ben ik de enige normale hier?' is een eyeopener en een handleiding voor elke kantoorclerk die dagelijks te maken heeft met meer dan lastige collega's. Het motto van Bernstein in zijn boek is al snel duidelijk: "Een zieke werkomgeving is niet alleen slecht voor de loopbaan, maar ook voor de gezondheid!"

### Survivalscenario's

De auteur maakt gebruik van herkenbare werksituaties en schetst daarvoor kort en bondig en ook met een vleugje humor survivalscenario's. Door middel van 'de survivaltechnieken' leer je hoe je controle over de probleemsituatie op het kantoor in de hand kan houden. De klinisch psycholoog geeft daarnaast ook instructies voor de dagelijkse omgang met die o zo vervelende collega, de pathologische leugenaarster, de lompe manager en de mensen die hun werk niet goed doen. Heel belangrijk is ook dat het eigen doel en ook de motivatie niet uit het oog worden verloren. Bernstein reikt op deze manier de instrumenten aan om de eigen job veilig te stellen.

### Ervaringsdeskundige

De ervaringsdeskundige Bernstein legt de verschillende werksituaties heel duidelijk uit. Daarover geeft hij praktische adviezen en goed onderbouwde technieken die natuurlijk afkomstig zijn uit zijn vakgebieden: de psychologie en de filosofie. Wanneer je door het boek bladert worden de leugenaars, de domme collega's, de hielentickers en meer van dat soort figuren achter elkaar ontmaskerd. Hij neigt soms wel naar de negatieve kant als hij de kantooromens onder zijn cynische loep neemt. Maar daarentegen krijg je wel een heldere kijk op allerlei probleemsituaties.

Albert J. Bernstein is klinisch psycholoog en bestsellerauteur. In de Verenigde Staten is hij een nationaal erkend expert op het gebied van conflictbeheersing. Zijn boeken geven stap voor stap instructies voor het omgaan met moeilijke mensen en situaties.

Albert J. Bernstein, 'Ben ik de enige normale hier?', 304 pagina's, 19,95 euro, ISBN 978-90-430-2187-6 / NUR 801.



*Een man is pas echt getrouwd als hij alle woorden verstaat die zijn vrouw niet gezegd heeft.*

*(Alfred Hitchcock)*

# Het Niemand Minder Congres

Woensdag 12 oktober. Het is grijs en koud, en het regent. De plek: de Van Nelle Ontwerpfabriek, een monument van het Nieuwe Bouwen in beton, glas en staal. Dit is vandaag de plek van handeling voor het Niemand Minder Congres, het verjaardagsfeest van het 85-jarige Pameijer.

Ontworpen door Leendert van der Vlugt en Mart Stam als koffie-, thee- en tabaksfabriek is de Van Nellefabriek voltooid in 1929, aan de vooravond van de vorige grote economische crisis, en in 2000 verbouwd tot ontwerpfabriek. Een mooie plek voor een feestje, als je als grote organisatie 85 jaar bestaat. Ik had het gebouw vaak vanuit de trein zien liggen, maar was er nog nooit binnen geweest. Het blijkt groter dan ik gedacht had, en het is even zoeken naar de juiste ingang. Binnen is het droog, en warm, en druk: zo'n 750 bezoekers. Regenpak afgeven bij de garderobe, en even bijkomen met een smoothie. De koffie sla ik over. De rij is mij te lang en het programma begint.



bekijken, onder andere die met kunst van Atelier Herenplaats en handwerk van Jufvrouw Jansen en Rotterdams Handwerk. En er zijn optredens van The Shuffles en Theater Maatwerk: muziektheater met publieksparticipatie.

## Howie the Harp

Mijn tweede workshop is in een van de voormalige kantoren bovenin het gebouw, en in het Engels. Een presentatie over Community Access en het Howie the Harp Center in New York City. Eerst vertelt Steve Coe, directeur van Community Access, het verhaal vanaf het ontstaan. In 1974 ontstond het uit de antipsychiatriebeweging, in een verkrot pand in de Lower East Side (Manhattan), nu is het uitgegroeid tot de huidige organisatie, met 23 locaties in 3 van de 5 boroughs (stadsdelen) van de metropool. Dit alles geïllustreerd met dia's, waaronder een van hemzelf als jonge sociaal werker in 1978.

Door de groei en formalisering van de organisatie in de jaren tachtig raakte het uitgangspunt, gelijkwaardigheid en samenwerking van werkers en klanten, uit het zicht. In 1991 begon de omslag naar meer klantenparticipatie met als doel dat 51 procent van alle werknemers opgeleide ervaringsdeskundigen zouden zijn. Hiervoor werd Howard 'Howie the Harp' Geld aangetrokken. Howie the Harp (vanwege zijn onafscheidelijke mondharmonica) was een ex-patiënt en geboren New Yorker, die al vanaf 1971 betrokken was bij de antipsychiatriebeweging. Hij gaf workshops over de cliëntenbeweging, adviseerde het management en begon met een trainingscentrum voor ervaringsdeskundigen. Twee weken voor de eerste training overleed hij echter aan een hartaanval. Het centrum werd vervolgens naar hem vernoemd: het Howie the Harp Center.

Hier neemt Dwayne Mayes, directeur van het Center sinds 2008, het verhaal over. "Ik heb foto's uit mijn verleden", zo begint hij. "Jullie zouden maar schrikken van mijn uiterlijk en hoe ik rook. Je zou niet bij me in de buurt willen zitten in de metro. Bij Commu-

[een impressie]

## Geluk en belasting

Dagvoorzitter Hanneke Groenteman loodst ons door het programma en kondigt de eerste spreker aan: Maarten van Rossem. In een mooi meanderend betoog, met veel terzijdes en uitweidingen schetst hij de opkomst en bloei van de verzorgingsstaat, en becommentarieert hij de recente afbraak ervan. Een gekleurde schets, dat wel, met venijnige stukjes over Mark Rutte, en het vermeende linkse complot. Een humorvol betoog met een serieuze kern: we leven, dankzij de verzorgingsstaat, in historisch gezien ongekende algemene weelde, en toch wordt ons door de politici elke dag schaarste aangepreut. Uit allerlei onderzoek blijkt steeds meet dat mensen het gelukkigst zijn in staten waar veel belasting betaald wordt en waar de overheid zich met het welzijn van zijn burgers bemoeit. Leuk om naar te luisteren. Als hij te horen krijgt dat hij nog tien minuten spreektijd heeft reageert hij met "Tien minuten? Dit was nog maar een algemene inleiding!" Tijdens de 'walking lunch' bestaande uit lekkere belegde broodjes is er tijd om de informatieve stands te

nity Access kreeg ik voor het eerst een diagnose en medicijnen, maar belangrijker: ik kreeg weer hoop. Ik heb mijn studie weer opgepakt en voltooid, na het doorlopen van het Howie the Harp Center in 2000." Ruim duizend mensen zijn inmiddels afgestudeerd, nu volgen jaarlijks veertig studenten college en er is levenslange ondersteuning bij het verkrijgen en behouden van werk.

#### Fouten durven maken

Afgeleid door de architectuur van het gebouw raakte ik de weg enigszins kwijt, en de tijd uit het oog, zodat ik midden in het verhaal van Martijn Aslander de zaal weer binnenkwam. Hij is expert in netwerken en heeft het over de kunst van het verbinden van mensen, informatie en ideeën. De informatietechnologie, internet en sociale netwerken bieden kansen om de bureaucratie, de laag tussen probleem en oplossing, te verminderen. Maar we benutten die niet omdat we, levend in een tijd van overvloed, denken in schaarste.

Door gebruik te maken van je netwerk, en de netwerken van je vrienden, kan je meer voor elkaar krijgen dan je denkt. Durf te vragen. Hij pleit voor een cultuurverandering. Durf fouten te maken, want van fouten leer je. Niet aan het bed of in de operatiekamer waar dat gevaarlijk is, maar wel in de organisatie eromheen. Nu krijgt degene die fouten maakt ontslag en daardoor leert de organisatie niets.

#### Afscheid Hans Kröber

Na een plenaire terugkoppeling van de resultaten van de negen workshops, reikt auteur Erwin Wieringa het jubileumboek 'Ondertussen, mensen in de marge en hun voorvechters' met dubbelportretten in woord en beeld van klanten en hun begeleiders uit aan Hans Kröber, de scheidende bestuurder van Pameijer. Het congres wordt afgesloten met een drumworkshop van Cesar Zuiderwijk en Johan Boekhout, waarbij het publiek in de zaal meedoet.

Na afloop is er de borrel met het afscheid van Hans Kröber. Wethouder Korrie Louwes reikt hem de Wolfert van Borsselenpenning uit voor zijn verdiensten. Hij wordt uitgebreid toegesproken. Naarmate de spreker een hogere functie bekleedt, wordt de toespraak langer. Je kunt toch beter niet in de marge zitten, zo lijkt het.

Ernest Smit  
e.smit@denkraam.info

NIEMAND  
MINDER  
FESTIVAL



Zo als de dag wil  
stijgen -  
in de armen van de nacht;  
en de nacht wil dalen  
in de armen van de dag -  
zo is het samensmeltende licht;  
van hun liefde -  
dwarrelend als stofgoud, de schemering,  
binnenkomend door mijn gekleurde ramen,  
in hun overgave aan ons -  
en zichzelf.

Beatrix Herfst

#### het treinkaartje

In de plas in de straat  
ligt een treinkaartje  
Iemand heeft het verloren  
Iemand die kwam of ging  
Een gebeurtenis uit het verleden  
Een stille getuige in het heden  
Het is volgezogen met regenwater  
Niemand heeft het nog nodig  
Het is verloren geraakt

Hans

#### Teveel gevoel.

Je eigen leven leiden,  
zonder oordeel van een ander.

Mijn angst is mijn gevoel,  
te veel voor de ander denken,  
dat is wat ik bedoel

Niet meer hoeven te vermijden  
maar er écht kunnen zijn voor elkander.

Anita Eggens

[gedichten]



[middelpunt]

## Dag broedvogels, dag vleermuizen, dag mensen

Landgoed De Tempel op de Delftweg aan de Schie is een oude buitenplaats met een bijzondere tuin. Een juweeltje eigenlijk waarvan maar weinig Rotterdammers weet hebben. Recentelijk vertrok hier een therapeutische woongemeenschap van de Bouman. Daarvoor huisde de SOV (Stichting Opvang Verslaafden) er.

Het landgoed is sinds het jaar 2000 een rijksmonument. Wellicht staat in dit park de oudste en dikste eik van Rotterdam. Achter op het terrein staat ook nog een oude beuk.

Het landgoed De Tempel ontleent zijn naam aan het slot en 'hoge heerlijkheid' De Tempel onder Berkel, tegen de grens met Overschie gelegen. De naam De Tempel werd al in 1290 genoemd voor deze locatie.

In de zeventiende eeuw bezat de familie Van Oldenbarneveld de heerlijke rechten over De Tempel, toen nog een buurtschap op de plaats van het gesloopte slot.

Johan van der Hoeven bouwde in het begin van de achttiende eeuw een landhuis op de plek van het huidige landgoed. Hij bracht de door hem verworven heerlijke rechten van De Tempel over op het nieuw gebouwde landhuis dat door hem en volgende eigenaren werd vergroot en uitgebreid.

Kort na de Tweede Wereldoorlog verkocht de familie Van Beek het landgoed aan de gemeente Rotterdam voor 100.000 gulden, op voorwaarde dat het landgoed gebruikt zou blijven voor het publieke belang.

Het landgoed De Tempel herbergt een tal dieren. Zo komen er 51 soorten broedvogels en is de noordrand van het landgoed uitgeroepen tot vleermuisreservaat. Er komen 6 soorten vleermuizen voor van de 17 in ons land aanwezige soorten.

Op zaterdag en zondag is het terrein gratis toegankelijk voor het publiek.

Bron: [www.top010.nl](http://www.top010.nl).



## Landelijke Dag Psychische Gezondheid

# Je moet het óók van je familie hebben

In 1997 werd de tiende van de tiende uitgeroepen tot de landelijke dag van de psychische gezondheid. Deze dag wordt georganiseerd door het fonds psychische gezondheid en elk jaar wordt een specifiek thema uitgelicht. Daarbij vindt inhoudelijke ondersteuning plaats door verschillende ggz-instellingen, patiënten- en familieorganisaties, deskundigen en ervaringsdeskundigen. Dit keer was het thema de naasten van mensen met psychische problemen.

Hoe gaat het met ù?”, vraagt de de krant gemaakt in het kader van deze dag. Op de voorpagina staat een wat oudere vrouw met een gezicht dat veel doet vermoeden. Levenservaring, bezorgdheid, achterdocht, angst, onzekerheid. Daarnaast staat een wat oudere man licht voorovergebogen die met enige tederheid haar gerust probeert te stellen. Een beeld dat bij veel mantelzorgers wel herkenning zal oproepen. Dit jaar stonden zij centraal bij het Fonds Psychische Gezondheid. Deze stichting wil bevorderen dat:

- minder mensen psychische problemen hebben,
- iedereen met psychische problemen een goede en passende behandeling krijgt,
- chronisch psychiatrische patiënten een volwaardige plaats hebben in de samenleving,
- mensen gewoon over psychische problemen durven te praten.

In aansluiting op het thema van deze dag werd het resultaat vrijgegeven van de enquête familiebeleid van het meldpunt ‘Meld je zorg’ van het LPGGz (Landelijk Platform GGz). Deze enquête had vooral ten doel te onderzoeken in hoeverre de familie ervaart of ze in beeld is bij de ggz-professionals. Geconcludeerd wordt onder andere dat ontwikkeling van goed familiebeleid op veel plaatsen nog in de kinderschoenen staat terwijl de patiënt dat wel op prijs stelt.

Ook wordt algemeen erkend dat de sociale omgeving cruciaal is voor het succesvol weer op de rails krijgen van het leven van de patiënt. Maar familie wil daarbij wel ondersteuning door professionals.

Met name Ypsilon is een voorloper op dit gebied (benadering patiënt-hulpverlener-familieid). Gezien de effectiviteit van deze aanpak gaan steeds meer zorgverzekeraars dit eisen.

Al met al is duidelijk dat betrokkenheid van de familie de kwaliteit van de zorg enorm kan verbeteren.

Het LPGGz en het Fonds psychische gezondheid gaan de ontwikkeling daarvan zoveel mogelijk ondersteunen.

### Befolderen

In de Rotterdamse lokaliteit De Heuvel heeft Context, onderdeel van de ParnassiaBavo groep deze dag een informatiemarkt georganiseerd. Context houdt zich voornamelijk bezig met preventie en terugvalvoorkoming door het geven van trainingen en cursussen.

De ontvangst is vriendelijk. Er zijn uitstekende gratis broodjes en koffie en thee. Nu ben ik momenteel nogal strak op dieet en ben daar erg gedisciplineerd in. Ik bestel een kopje koffie en mijn hand glijdt naar mijn jaszak om dieetkoekjes te pakken. Net op tijd besef ik dat het niet helemaal psychisch gezond is om op de dag van de psychische gezondheid gratis broodjes gezond te laten staan voor dieetkoekjes. Ik nuttig dan ook twee lekkere broodjes.

Bij de ‘merchandising’ het bekende beeld. De ballpoint is verreweg het populairst. Delta en Ypsilon hebben daarnaast ook nog winkelwagenmuntjes. Delta pakt ook nog zwaar uit met lipgloss. PsyQ is de enige met ballonnetjes.

Ikzelf ga met mijn hoofdredacteur druk aan de slag dit blad aan te prijzen en de mensen erop te wijzen hoe eenvoudig het wel niet is om je gratis te abonneren. Daarnaast kunnen de ongeveer driehonderd andere belangstellenden zich flink beforderen en zich nader laten informeren. Ik zie stands van Delta, Ypsilon, Labyrint, vereniging MDS, transparant training, Impulsief (blad voor mensen met ADHD), Youz (advies voor jongeren over alcohol, drugs en gamen), SARR (autisme), PsyQ, mezzo (mantelzorg), anders jong (voor jonge mantelzorgers) en de Familievertrouwenspersoon.

Dat dit soort bijeenkomsten geen overbodige luxe is,

blijkt mij later wel als ik later een paar keer bij mensen uit de hulpverlening de namen noem van een aantal hier aanwezige organisaties. Ik merk al snel dat ook veel mensen in het hulpverleningscircuit vaak niet op de hoogte zijn van het bestaan van andere organisaties die vergelijkbaar of aangrenzend werk doen. Ik vraag me af of en in hoeverre er waar mogelijk van samenwerking sprake is. Dat lijkt mij een nader onderzoek waard.

Overigens krijg ik de brochure 'Wijs op weg in de GGZ' in handen gedrukt. Mensen die voor het eerst met deze problematiek in aanraking komen, vinden hier een heel nuttig overzicht van hun mogelijkheden op ondersteuning en informatie alsmede contactgegevens van de organisaties die op dit gebied actief zijn.

In de workshop van Bert Stavenuiter namens Ypsilon wordt vooral de opmars van de triade benadrukt, het model waarin de driehoeksverhouding patiënt-hulpverlener-familie centraal staat. Deze aanpak heeft inmiddels zijn meerwaarde in de praktijk bewezen. In een reactie op vragen uit de zaal benadrukt de spreker dat hij vindt dat de behandelaar vanwege zijn ervaring initiatiefnemer moet zijn om de familie erbij te betrekken. Het verdient dan aanbeveling om in eerste instantie een familielid te kiezen met wie patiënt een goede band heeft.

### Marjan Berk

Daarna vertelt de bekende schrijfster en toneelspeelster Marjan Berk over haar ervaringen met een zoon met schizofrenie. Een aangrijpend, ontroerend verhaal dat zij met veel passie en verbeeldingskracht brengt. Ze schetst de problemen en het onbegrip die een moeder ondervindt als ze contact probeert te houden met een zoon die van haar wegdrijft via Hell's Angels en later drank, drugs en eenzaamheid. Gedrag dat soms voor haar geheel onbegrijpelijk is. "In die tijd gaven de psychologen altijd de moeder de schuld als er iets met een kind aan de hand was" zegt ze. Op de vraag of dat nu beter is antwoordt, ze enigszins ontwijkend.

Haar zoon woont nu in een woonvoorziening voor schizofrene patiënten in Almere. Die voorziening is er gekomen door het ongelooflijke doorzettingsvermogen van de enige jaren geleden overleden Anna Zandstra, ook een moeder van een zoon met schizofrenie. Zij kon niet langer aanzien hoe het lijden van haar kind steeds erger



werd onder andere doordat de behandeling niet goed werkte. Zij beijverde zich voor een menswaardiger bestaan voor haar zoon en diens lotgenoten. Het project is nu een groot succes (zie [www.stichting-pluswonen.nl](http://www.stichting-pluswonen.nl)) en heeft dan ook navolging gekregen. "Hoe heeft deze ervaring Berks leven beïnvloed? Had ze het willen missen?", luidt een van de vragen uit het publiek. Nee, ze had het niet willen missen. Ze vertelt dat ze terug kan kijken op een rijk leven en dat ze nog steeds zeer actief is. De ziekte van haar zoon is een stuk van haar leven, maar heeft haar leven niet in beslag genomen.

De ommekeer in het leven van haar zoon kwam door een betekenisvol moment. Berk bezoekt een kerk in Griekenland. Een plotseling hartverscheurend schreien. Een ontroerde priester. Hij geeft haar een watje met olie. Een zoon die op hetzelfde moment uit zijn huis wordt gezet. Maar moeder is dus niet thuis. Anders had ze hem weer binnengelaten en was een onhoudbare situatie ontstaan. Nu komt hij bij de BAVO terecht. Opname en op medicatie ingesteld. Het begin van de ommekeer. Nu gaat het in de woonvoorziening onder omstandigheden goed.

Toeval? De hand van God? Synchroniciteit, zoals een psychiater haar later suggereerde? Ach, zegt Berk, soms gebeuren dingen gelukkig op het juiste moment.

Taco Albers  
t.albers@denkraam.info

Op de site [www.psychischegezondheid.nl/](http://www.psychischegezondheid.nl/) landelijkedag kun je je aanmelden op twee nieuwsbrieven met informatie over de activiteiten, projecten en onderzoeken van het fonds. Verder is er een Psychische Gezondheidslijn: 0900 903 903 9.

## Vaart in de landelijke crisiskaart

Het innovatiefonds zorgverzekeraars, financier van het LCIO (Landelijk Crisiskaart Informatie en Ondersteuningspunt), organiseerde onlangs de bijeenkomst 'Vaart in de landelijke crisiskaart!' Nog niet in alle opzichten bleek echter sprake te zijn van vaart.



Titia Feldman, voorzitter van Vereniging Geestdrift, laat bij aanvang het nieuwe beeldmerk van de crisiskaart zien dat het oude logo, een huilende wolf, vervangt. Bij al die veranderingen is de omgekeerde rode i in het beeldmerk toch een bekende: uit het oude beeldmerk van voice.

Dagvoorzitter is Miek Smilde, juridisch onderzoeksjournalist en schrijver, auteur van 'Raarhoek', een boek over de voormalige psychiatrische instelling Franciscushof in dat buurtschap bij Raalte, waar haar vader directeur was.

Voor de pauze wordt de dvd 'Als de last te zwaar wordt' van Wim Kannekens vertoond. Vier crisiskaarthouders en vijf betrokkenen (een crisiskaartconsulent, een psychiater, een onderzoeker, een politieagent en een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige), doen hierin uit de doeken wat een crisiskaart is, hoe hij gemaakt wordt, en wat hij kan betekenen voor alle betrokkenen.

### Onderzoeksresultaten

Na de pauze presenteren Asia Ruchlewska (onderzoeker Erasmus Medisch Centrum) en Niels Mulder (onder andere hoogleraar OGGZ Erasmus Universiteit) de voorlopige resultaten van het Rotterdams Onderzoek Crisiskaart (ROCK). Een kwantitatief onderzoek waarbij drie groepen van circa zeventig cliënten met een crisiskaart bij een onafhankelijke

consulent, cliënten met een daarop gelijkende kaart bij een behandelaar en een controlegroep zonder crisiskaart met elkaar vergeleken worden.

Door uiteenlopende oorzaken heeft dit onderzoek echter vertraging opgelopen. Daardoor kunnen nu slechts de voorlopige resultaten besproken worden. Er is gekeken naar het aantal opnames en de opnameduur. Tussen de twee typen kaarten is geen significant verschil gevonden. Ook is de kwaliteit van de gemaakte crisiskaarten bekeken, waarbij de kwaliteit van de door consulenten gemaakte crisiskaarten op de meeste punten hoger is, behalve op de medicatie waar de door behandelaars gemaakte kaart hoger scoort.

### Kostenbesparend

Vervolgens hebben Dini Glas (voormalig consulent crisiskaart Cliëntenbelang Amsterdam) en Jacky Nieuwboer (crisiskaarthouder) een gesprek over crisiskaart en zelfregie. Jacky is een jaar of tien crisiskaarthouder. Zij is psychosegevoelig en kent inmiddels de tekenen van een crisis, de voor haar passende medicatie en aanpassingen op haar werk, en ze heeft goede burens die bij haar crisiskaartplan betrokken zijn. Nog één keer is het misgegaan, toen de acute dienst haar de benodigde medicatie niet wilde geven. Haar buurvrouw heeft haar toen naar het crisiscentrum gebracht, waar ze wel de juiste medicatie kreeg, waarna ze na drie dagen weer thuis was. Het crisisplan was goed, maar niet bekend bij de acute dienst.

Ze rekent nog even voor wat een eerdere crisis, zonder de kaart, gekost heeft: twee politieagenten, een ambulance met drie verpleegkundigen, vier weken opname... en als je een RM of IBS hebt, komen daar nog advocaat, rechter en burgemeester bij: zo'n tien keer haar maandloon als jurist in het middenkader. Dan was die tweede keer (acute dienst, benzinekosten voor de buurvrouw, drie dagen crisiscentrum) ondanks die misser veel goedkoper: zo'n driekwart maandloon.

### 2,5 opnamedag

# [bijeenkomst]



Huub Beijers (manager Steunpunt GGZ Utrecht) sluit het ochtendgedeelte af met een presentatie over het beleidskader en de kwaliteitscriteria van de crisis-

kaart. Hij vertelt over het ontstaan van de crisiskaart in Nederland in 1997 bij het APCP (Amsterdams Patiënten en Consumenten Platform). Vergeleken met andere initiatieven als de zelfbindingsverklaring, en de triagekaart (van Ypsilon) biedt de crisiskaart een brede insteek, stelt de cliënt centraal, is vrijwillig, met een maximale betrokkenheid van de cliënt en met concrete afspraken. Maar tot nu toe was er onvoldoende eenduidigheid en geen financiële basis, daarom heeft het LCIO tien kwaliteitscriteria, een gedragscode en certificering verbonden aan het merk crisiskaart.

Er wordt gestreefd naar één gecertificeerde organisatie per regio. Voor onze regio is dat Zorgbelang Zuid-Holland afdeling Basisberaad. Na een periode waarin alleen bestaande kaarten werden onderhouden, worden er nu weer beperkt nieuwe kaarten gemaakt. Zo'n 3 tot 6 promille van de komt in aanmerking voor de crisiskaart. Een kaart kost 1800 tot 1950 euro (tweeënhalve opnamedag) per cliënt te betalen uit WMO en AWBZ/ZVW.

## Grip op de situatie

Na de lunch staan er twee rondes workshops op het programma. Ik bezoek eerst de workshop 'Onderzoek naar de crisiskaart' door Lia van der Ham (onderzoeker VU Medisch Centrum). Zij heeft een kwalitatief onderzoek uitgevoerd bij Pro Persona in Arnhem, waar sinds 2008 met een instellinggebonden crisiskaart wordt gewerkt. Daar zijn nu circa negentig crisiskaarten. Er zijn vijftien betrokkenen geïnterviewd: vier cliënten, een partner, zes hulpverleners, een politieagent, een huisarts en twee consultants. Er is gevraagd naar de effecten van de kaart, de ervaringen ermee en de knelpunten.

Het belangrijkste effect is psychosociaal: de betrokkenen, niet alleen de cliënten, krijgen meer grip op de



**CRISIS  
KAART**

situatie. Doordat het maken van de crisiskaart ook preventief werkt, was er weinig ervaring met het gebruik ervan. En het

belangrijkste knelpunt blijkt de implementatie: die hangt van de personen af, in alle lagen van de organisatie. Als de levendige discussie te veel naar de financiële kant neigt, merkt Annette Plooy op: "Vermindering van het aantal opnames is het doel niet, het gaat om de kwaliteit van leven."

## Politie

De tweede workshop die ik bezoek, is 'Implementatie van de crisiskaart in de acute zorg/ggz' door Niels Mulder, Renée de Haan en Karen Groen (consultanten crisiskaart Zorgbelang Zuid-Holland afdeling Basisberaad) en Hans Slijpen (accountmanager Gezondheidszorg Politie Utrecht). Mulder stelt dat er te weinig crisiskaarthouders zijn (circa duizend landelijk), waardoor de kaart te weinig werkzaam is. Een systematische aanpak van de implementatie is dus gewenst. De Haan en Groen komen met enkele praktijkvoorbeelden van hoe de kaart werkt.

Voor de politie is het natuurlijk handig om te weten of iemand een crisiskaart heeft en zo ja, wie de contactpersoon is. Omdat er momenteel weinig crisiskaarten zijn, komt de politie ze zelden ook tegen. Het trieste is dat de nu nog aanwezige kennis bij de hermandad daardoor steeds verder wegzakt. Dat komt de houders natuurlijk niet ten goede. Kortom: als het aantal kaarten toeneemt, zal ook de agent meer en meer op de hoogte zijn.

Ernest Smit  
e.smit@denkraam.info

Informatie over de crisiskaart? Ga naar [www.LCIO.nl](http://www.LCIO.nl) of [www.crisiskaart-rijnmond.nl](http://www.crisiskaart-rijnmond.nl).

De dvd 'Als de last te zwaar wordt' is voor tien euro te bestellen bij Geestdrift: [www.vereniginggeestdrift.nl](http://www.vereniginggeestdrift.nl).

# [impressie]

## Zorg op maat in beschermde woonvorm Oase

Familie van cliënten binnen de geestelijke gezondheidszorg was dit jaar het thema van de Landelijke Dag Psychische Gezondheid. In dat kader probeer ik met dit artikel een kleine schets te maken hoe contacten van familie van de cliënten binnen beschermd woonvorm (BW) Oase van Pameijer plaatsvinden.



Familieleden van cliënten van BW Oase zijn een vanzelfsprekende bondgenoot. Het triademodel of driehoeksgesprek is een ingebakken fenomeen bij de Marokkaanse Oase en de Marokkaanse cultuur. Personeel past haar beleid daaraan. Abdul, de aandachtfunctionaris voor Marokkanen/Arabische doelgroep bij Pameijer zegt daarover: "Via directe individuele familie contacten, bijeenkomsten en lotgenoten, mensen die een zoon of dochter bij ons als cliënt hebben, wordt de familie betrokken." Het is volgens Abdul belangrijk, "omdat je ruimte creëert zodat deze mensen bij elkaar komen, om te discussiëren over de ziekte-

beeld van hen dierbaren en om besef ervan te krijgen. Er is altijd contact tussen hulpverleners, begeleiders van Pameijer en behandelaars, van Bavo bijvoorbeeld, en familie. Dit doen we allemaal mits de cliënt dat wil. Maar in ieder geval houden wij zulke contact in ons begeleidingsproces in het oog. Dus wij proberen samen met familie de cliënten te begeleiden als het mogelijk is."

"Door bijeenkomsten en lotgenotengroepen geven we in de moedertaal de familie een beeld over het ziektebeeld via het gebruik maken van internet, boeken en brochures om de familie de kans te geven om inzicht te krijgen in ziektebeeld van haar zieke dierbare."

### Hadith

Ook bijvoorbeeld bezoekt de familie haar dierbare die in BW Oase woont automatisch en zonder vooraanmelding. Bezoek brengen aan zieken is vanuit de Marokkaanse culturele achtergronden vanzelfsprekend. Want bezoek krijgen is een van de rechten van de zieke ten opzichte van zijn dierbaren. Het bezoeken van de zieken is een gemeenschappelijke verplichting.

Over bezoek brengen aan zieken is veel gesproken in de Hadith (zijn de in grote verzamelingen vastgelegde, islamitische overleveringen over het doen en laten en de uitspraken van Mohammed, red.). Die heeft de bezoekplicht als volgt omschreven: "Het gaat om een zieke persoon wiens ziekte hem ervan weerhoudt om andere mensen te zien. Als hij ziek is maar naar buiten gaat en onder de mensen komt, dan is het niet verplicht om hem te bezoeken."

Andersom is ook het geval: cliënten die onverwachts bezoek brengen aan hun familie. Oasepersoneel stimuleert dat cliënten regelmatig op bezoek gaan bij hun familie. Soms is het een moeilijk karwei voor cliënten. Een van de cliënten binnen BW Oase bijvoorbeeld heeft het moeilijk om van noord naar zuid te gaan. Begeleiding brengt hem met de auto naar zijn familie en haalt hem terug. Binnen BW Oase

wonen ook cliënten die hier in Nederland geen familie hebben, maar wel in Marokko. En als de cliënt daar op vakantie gaat, dan brengt Oasepersoneel hen op de hoogte. De begeleiding heeft dan wekelijks contact met de familie en met de cliënt in Marokko. Deze vertellen bijvoorbeeld hoe, wat en wanneer medicijnen ingenomen moeten worden en waarmee men rekening moet houden. Deze contacten zijn van blijvende aard en vinden niet alleen plaats tijdens vakantie van de cliënt in Marokko.

### Familiebanden

“De deur van Oase staat altijd open voor Marokkanen. Om vertrouwen te winnen, zeker in het begin, moet je qua tijd, aandacht en belangstelling flink investeren. Er moet in het begin tijd en aandacht voor de kant van familie besteed worden. Meestal loopt het mis tussen familie en hulpverlener, omdat er geen vertrouwensband is. Dus ik vind dat investeren in tijd, aandacht en belangstelling voorwaarden zijn voor het kweken en koesteren van vertrouwen en dat vind ik de basis voor samenwerking”, aldus Abdul. “Ook een bekend fenomeen binnen Oase is dat of cliënt zelf of zijn familie behoefte hebben aan een alternatieve behandeling en daarvoor hebben wij ook oren naar. Wij kijken er dus niet raar van op dat cliënt een bezoek brengt aan een geestelijke genezer. Want baat het niet, dan schaadt het niet. Wij gaan mee en wij gaan in gesprek met de geestelijke genezer. Maar wij vinden dat dat samen kan gaan met de reguliere geneeswijze. Als de cliënt zich bij zo’n behandeling goed voelt, wie zijn wij dan om daar een bepaald oordeel over te geven?” voegt Abdul eraan toe. Abdul omschrijft zijn visie op dit thema als volgt: “Ik vind dat ieder mens recht heeft op contact met familieleden. Mensen die het moeilijker hebben, hebben dat meer nodig. Ik merk dat familiecontact de stabiliteit en rust bevordert en de cliënt voelt dat hij er niet alleen voor staat. Het versterkt hem en maakt zijn leven zinvoller.”

Abdellah Azaoum  
abdellah.azaoum@denkraam.info

*De nobele is bezorgt om anderen, de doorsnee mens om zich zelf. (P.Ernst)*



## Burgerhotel de Zon vertrekt, maar niet met de noorderzon

Terwijl ik nog druk bezig was met mijn eigen verhuizing, las ik in het wijkkrantje ‘de Ster’ dat mijn overburen uit het mooiste pand van het plein zouden vertrekken. “Ha!” dacht ik. “Dat kan een mooi artikel voor denkraam opleveren.” De - inmiddels voormalige - bewoners, (oudere alcoholisten, allen mannen) van deze woonlocatie van het Centrum voor Dienstverlening (CvD) behoren immers tot onze doelgroep (lelijk woord eigenlijk, maar ik weet zo gauw niks beters).

Twee collega’s wilden wel mee op reportage. De een was er nog nachtportier geweest, de ander had er een kennis wonen. De wereld is vaak kleiner dan je denkt. Helaas! Hun verhuizing kwam te vroeg (of die van mij te laat): de vogels waren al gevlogen en het pand was gesloten, zodat ik het moet laten bij deze foto met onderschrift. De Zon zal na renovatie (Het pand uit 1877 is een stedelijk monument, dus sloop is uitgesloten) een gewoon appartementencomplex worden.

Daarmee komt een einde aan de opvangfunctie die het logement sinds de vroege jaren vijftig heeft gehad. Eerst onder de toenmalige eigenaren, vader en zoon Koers, en vanaf 1995 onder het Centrum voor Dienstverlening. En de bewoners? Die zijn nu te vinden op de Noorderkanaalweg 100, zo meldt een briefje op de ruit.

Ernest Smit  
e.smit@denkraam.info

# PEP team van Pameijer: ‘pioniersproject krijgt handen en voeten’

Loop het Brouwershuis aan de linker Rottekade in, het hoofdkwartier van Pameijer, dan de trap op en zowat het eerste wat je ziet is de ruimte van het project empowerment en het Pameijer Ervaringsdeskundig Promotieteam (PEP team). Waarschijnlijk de mooiste plek van het hele gebouw met veel licht en een prachtig uitzicht. Naast werkplekken voor het personeel vind je hier een ruime zithoek voor besprekingen en een relaxed moment. Over empowerment, herstel en ervaringsdeskundigheid.

Pameijer zet zich in voor het verbeteren van de kwaliteit van bestaan en meer zelfregie van haar cliënten en zoekt daarom naar activiteiten die daarbij passen. In dat kader is enkele jaren geleden het empowerment projectteam opgericht.

Dit project werd vanaf het begin geleid door Miriam Hopmans en Lenneke Elfers. Inmiddels zijn er al diverse nieuwe medewerkers bijgekomen. Oorspronkelijk richtte het project zich op de cliënten met psychiatrische en/of verslavingsproblematiek, maar inmiddels is er een adviseur empowerment GZ bijgekomen die zich bezighoudt met mensen met een verstandelijke beperking. Inmiddels zijn cursus en bijeenkomsten van het PEP team gemengd en dat is voor iedereen een verrijking. Naast empowerment staan in het PEP team nog twee begrippen centraal: herstel en ervaringsdeskundigheid.

De cliëntenempowermentbeweging is vanuit Amerika over komen waaien. Empowerment is een Engels woord dat moeilijk met één woord te vertalen is. Pameijer bedoelt met empowerment je eigen kracht vinden en ontwikkelen. Het ontwikkelen van het vermogen om keuzes te maken in je dagelijks leven. Persoonlijk empowerment heeft betrekking op het herstel van het individu. Collectieve empowerment is het proces waarbij een groep krachten ontwikkelt en een volwaardige positie in het maatschappelijk krachtenveld verwerft. Weten dat je deel uitmaakt van een beweging helpt ook om je persoonlijk te versterken. Empowerment is zowel het resultaat als de motor van herstel.

## **Herstellen is niet genezen**

In de psychiatrie wordt met het woord ‘herstel’ niet



hetzelfde bedoeld als genezen. Mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben de ervaring dat psychische kwetsbaarheden vaak niet te genezen zijn. Herstelen wil zeggen dat je leert omgaan met je kwetsbaarheden. Je gaat niet langer uit van de dingen die je niet kunt, maar je gaat op zoek naar wat je alle-

maal wél kan. Anderen kunnen je hierbij wel steunen. Het gaat erom te proberen je eigen weg te vinden en je eigen regie weer in handen te nemen. Je denk zelf na over jouw verhaal, jouw ervaringen. Waarom ben je in de ggz beland? Wat heb je meege- maakt? Waar heb je last van? Wat kan je wel, waar ben je goed in? Daarmee aan de gang gaan. Dat is herstel!

Ervaringsdeskundigheid begint met je eigen individuele ervaring, je eigen beleving en wat je daarvan kunt leren. Wat wij verstaan onder ervaringskennis, is wat je opbouwt door je eigen en ervaringen te integreren en samen te voegen in een wijverhaal. Uiteraard verloopt dit proces voor iedereen anders, maar de bedoeling is in ieder geval dat je verder gaat kijken dan alleen je eigen problematiek. Ik heb zelf ervaren dat de herkenning alleen al een zeker saamhorigheidsgevoel kan scheppen en dat je daar steun uit kan putten. Dat heeft mij al door een paar terugvalletjes heengeholpen. Ervaringsdeskundigheid wil dan zeggen dat je die ervaringskennis in verschillende situaties leert in te zetten, bijvoorbeeld door coachen, lezingen geven en trainen en ondersteunen van medecliënten, studenten en hulpverleners. Door je eigen ervaring kun je je beter inleven in andermans problemen, valkuilen en oplossingen die lotgenoten tegenkomen. Er is minder afstand dan met de hulpverlener. Die heeft vaak namelijk zelf geen directe ervaring met de problematiek en meestal bij

# [profiel]

lange na niet genoeg tijd per cliënt om daar dieper op in te gaan. De ervaringsdeskundige kan beter een brugfunctie vervullen.

Omdat het project goed aanslaat en er veel aanvragen blijven binnenkomen, ook van opleidingen zoals Albeda en Zadkine, is het project recentelijk verder uitgebreid.

## Vooroordelen

Het PEP team is onderdeel van het project empowerment van Pameijer, dat begin 2009 ontstond. Zelf ben ik lid vanaf april 2010. De voornaamste activiteiten zijn het assisteren van de medewerkers bij het geven van lessen, workshops, trainingen en voorlichting omtrent allerlei onderwerpen rondom psychiatrie, herstelondersteunende zorg, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Deze activiteiten vinden plaats op allerlei locaties voor zeer uiteenlopende doelgroepen. Basistrainingen empowerment op activeringscentra voor medewerkers en cliënten, interne bijscholing psychiatrie voor nieuwe medewerkers en stagiairs, workshops voor begeleiders beschermde woonvormen, workshops voor managers enzovoort. Voor studenten van zorgopleidingen, de toekomstige generatie hulpverleners, zijn de ontmoetingen met mensen die in de praktijk de goede en minder goede kanten van de hulpverlening hebben leren kennen belangrijk om hun blikveld te verruimen en inzicht te krijgen.

Veel opleidingen zijn nog klassiek ingericht met de nadruk op symptomen leren en afstand houden. Nadruk op symptomen leidt vaak tot stigmatisering, vooroordelen, in hokjes stoppen en patiënten over één kam scheren. In veel situaties is het zelfs helemaal niet nodig dat de hulpverlener de diagnose weet.

Van patiënten wordt verwacht dat ze hun diepste ziel en zaligheid blootgeven tegenover mensen die ze helemaal niet kennen. En dat maar al te vaak in situaties die vernederend, gespannen en angstig zijn. Veel patiënten maken diepe schaamtemomenten mee. Studenten oefeningen laten doen waarbij ze zelf zich moeten bloot geven aan bijvoorbeeld mensen van hun studiegroep over een intense ervaring die ze zelf hebben gehad kan begrip kweken voor de situatie van de patiënt. Dan merken ze eens hoe moeilijk dat is.

Ik merk om me heen dat veel mensen die terugkijken op hun herstelproces vooral veel baat hebben gehad bij echte praktijkgerichte warme belangstelling, begrip, geduld en inlevingsvermogen. Hulpverleners met liefde voor het vak. En geen betutteling en hoog-

hartigheid. Bejegening vanuit gelijkwaardigheid. Of zoals de PEP teamleden van de GZ het verwoorden: "Met ons en niet over ons."

De lessen die het project empowerment verzorgt bij zorggerichte opleidingen waarbij ook PEP teamleden worden ingezet helpen om dit soort inzichten over te brengen. Een andere belangrijke activiteit zijn de herstelwerkgroepen. In de toekomst wordt dit wellicht nog uitgebreid met andere activiteiten.

## Hoever ben jezelf?

Het PEP team is een echt pioniersproject, dus alles is in ontwikkeling. Er zijn bijvoorbeeld plannen om mensen uit het team in te zetten bij het ondersteunen van activering en dagbesteding van cliënten. Het team telt nu ongeveer twintig leden. Er is net een nieuwe groep klaar met de cursus 'werken met ervaring' die beginnende PEP teamleden volgen om te leren hoe ze hun ervaring in praktijk kunnen gaan inzetten. In die cursus worden theorie en vaardigheden aangeleerd. Ook scheidt de cursus een band met elkaar. Onderwerpen als herstel, ervaringsdeskundigheid, empowerment en HOZ (herstelondersteunende zorg) worden uitgelegd en uitgediept. Op de kunst van het geven van voorlichting, training en workshops wordt nader ingegaan. Maar de meeste aandacht gaat uit naar het leren je verhaal te schrijven en te presenteren. Hoe breng je je boodschap over? Dat is heel belangrijk, want in veel gevallen zal de bijdrage van het PEP teamlid bestaan uit het voordragen van het eigen (herstel)verhaal. In de praktijk blijkt dat herstelverhalen een goed aanknopingspunt zijn om emoties los te maken en discussie op gang te brengen. Herkenning en erkenning maakt de tongen los. Het blijkt dat ieder verhaal anders is. Niet elk verhaal kan iedereen aanspreken. Daarom kan iedereen zijn steentje bijdragen.

Mijn eigen ervaring is inmiddels dat het voordragen van je verhaal ook een toets is voor hoever jezelf bent. Hoeveel maakt het nog in je los? Hoe ga je daarmee om? Als het dan lukt om je er behoorlijk doorheen te slaan en over te kunnen praten, is dat ook een overwinning op jezelf.

Gaandeweg wordt ook gewerkt aan herstel van bijvoorbeeld zelfvertrouwen en geloof in eigen kunnen. Zo komen de leden er spelenderwijs achter waar hun belangstelling het meest naar uitgaat en met welke activiteiten ze later mee kunnen en willen doen. Ieder is vrij daarin zijn eigen ontwikkelingstempo te vinden.

Het komt regelmatig voor dat na de cursus mensen uitstromen naar ander vrijwilligerswerk, bijvoor-

beeld bij een activeringscentrum, of een opleiding beginnen of zelfs weer betaald werk vinden. Dat is prima, maar betekent wel dat het verloop groot is en een regelmatige toestroom van nieuwe leden is dan ook noodzakelijk.

### Opgepept

Het gaat goed met het PEP team op dit moment. De opkomst bij vergaderingen en themabijeenkomsten is hoog en de leden hebben veel animo om zich in te zetten bij de diverse activiteiten. Binnenkort wordt organisatorisch de zaak verder gestroomlijnd met onder andere profielschetsen en roosters zodat beter kan worden beoordeeld wie het beste bij welke activiteit inzetbaar is.

Aangezien een nieuwe lichter net de cursus heeft afgerond, is nog niet helemaal duidelijk hoe precies en op wat voor termijn er met nieuwe aanmeldingen wordt omgegaan. Belangstellenden die lid of ambassadeur willen worden van het PEP team, kunnen zich aanmelden. Kijk hiervoor op de hier beneden vermelde website onder het kopje 'versterk het team'. Per persoon zal besproken worden wat de mogelijkheden zijn. Of dat nou in het PEP team is of iets anders. Hopelijk zal empowerment voor zoveel mogelijk mensen bereikbaar worden en blijven.

Taco Albers  
t.albers@denkraam.info

### Meer informatie:

- internet: [empowerment.pameijer.nl](http://empowerment.pameijer.nl) (ook boeiende blogs en een activiteitenoverzicht)
- Twitter: [empowermentPame](https://twitter.com/empowermentPame)
- Yammer: [Yammer.com](http://Yammer.com)
- Facebook: [Facebook.com/pameijer](https://www.facebook.com/pameijer)

De nieuwe loot aan de tak van het projectteam empowerment druk bezig.



# [column]

## Te zot voor woorden

Ik zat onlangs aan de vooravond van mijn verjaardag foto's te kijken op de bank. Echt zo'n moment om terug- en vooruit te kijken en na te denken over 'het leven'.

Foto's van mij als kleuter, middelbare scholier en als student kwamen voorbij. Van vrienden en vriendinnen, diverse vriendjes, mijn zoontje op echo's als ongeborn kind tot de eigenwijze tienjarige die hij nu alweer is. Vakanties en werk, collega's en familieleden, kortom, zowat m'n hele leven tot nu toe trok aan me voorbij.

En ineens viel ik me iets opmerkelijks op. Ik vond niet alleen foto's van andere mensen leuk. Ik vond het ook prima om foto's van mezelf te zien. Overbekende afbeeldingen van mezelf die ik altijd als 'afschuwelijk' terzijde had gegoooid, bekeek ik ineens heel anders. Wat zag ik er eigenlijk leuk uit op die foto's. Of gewoon oké. Of soms niet al te best, maar je kunt er nu eenmaal niet altijd goed op staan. Maar de gedachte 'verschrikkelijk' kwam alleen maar in me op bij de aanblik van sommige exen.

Binnenkort heb ik na zo'n zes jaar therapie mijn laatste afspraak bij m'n ggz-instelling. Best spannend om het daarna weer 'alleen' te doen. Maar dat ik nu stressvrij foto's kan kijken betekent dat ik, hoe soft dat ook klinkt, inmiddels vind dat ik mag zijn zoals ik ben. En dat was voor mij het belangrijkste dat ik in therapie kon leren.

Ik feliciteer mijzelf dan ook hartelijk met mijn verjaardag en heb zin in het volgende jaar!

Sofie Blok

## [oproep]

De Depressievereniging organiseert in het hele land lotgenotencontact voor mensen met depressieve klachten. Deze bijeenkomsten worden begeleid door mensen die uit eigen ervaring weten wat het is om een depressie te hebben.

Het gaat om lotgenotencontact voor en door mensen met depressieve klachten waar hoop, herkenning, tips, steun, stimulans en herstel centraal staan. Het is dus geen therapiegroep of behandelprogramma.

De groep zal uit maximaal 8 personen bestaan, Zijn er meer belangstellenden dan wordt er een nieuwe groep gestart. Er zijn al groepen actief in Utrecht, Amsterdam en Rotterdam, waarbij men zich kan aansluiten. Heb je belangstelling voor zo'n groep maar woon je niet in één van deze plaatsen dan kan je misschien bij jou in de buurt zo'n groep opzetten. Meer informatie vind je op de web-site [www.depressie.org.nl](http://www.depressie.org.nl) Voor informatie over de groep in Rotterdam kun je contact opnemen met [ben-depp@upcmail.nl](mailto:ben-depp@upcmail.nl)

## recept[en]

### Op de huid gebakken zeebaars

- Zeebaarsfilet met vel goed geschubd in een anti-aanbakpan leggen met een klein beetje olijfolie en de temperatuur opvoeren. Niet in een te hete pan leggen vanwege kromtrekken.
- De zeebaars met het vel naar boven op een plateau leggen, en peper en zout toevoegen.
- Vóór het serveren in een voorverwarmde oven op temperatuur brengen.
- Voor de saus bij de visleverancier vragen om wat schaaldierenfond.
- Vervolgens aanzetten met wat tomatenpuree, wortel, prei, venkel en ui, laurierblaadje, dan afblussen met witte wijn en visfond. Dit laten reduceren tot de juiste smaak. Daarna passeren en met crème fraîche tot de juiste dikte laten inkoken.
- Vóór het serveren een klontje roomboter toevoegen en eventueel wat peper en zout.
- De gewassen uitgelekte wilde spinazie in een hete wok met een scheutje notenolie snel gaar bakken, peper en zout toevoegen en gelijk doorgeven.

### Rib-eye gerijpt met rode wijnjus, garnituur van gekarameliseerde witlof en fondantaardappel

- Rib-eye aan een stuk voor het betreffende aantal personen rondom aanbraden. Daarna gedurende vijf, zes uur in de oven laten rijpen op een temperatuur van 60 graden.
- Wat ui, prei en knolselderij aanzetten in de braadjus van het vlees, vervolgens een lepeltje puree toevoegen, even ontzuren, afblussen met een rode wijn en kalfsjus.
- Klein beetje bruine suiker toevoegen en eventueel wat zout.
- Als finishing touch een lepeltje crème fraîche en wat blokjes roomboter aan de saus toevoegen.
- Blaadjes van de witlof aanzetten met klontje roomboter, peper zout en suiker.
- De witlof is klaar als de suiker is gekarameliseerd.
- Rozevalaardappel in gelijke vorm snijden, bruinbakken en gaar maken met kalfsjus.



Ed & Miranda Hoogendijk  
[info@bistrodepipenla.nl](mailto:info@bistrodepipenla.nl)

## Psychiater

Wat kun je anders  
Dan stil zwijgen  
Je overgeven  
Aan de alwetende  
Psychiater?

Hij heeft kennis  
Over hemel en aarde  
En wat hem machtiger maakt  
Is dat hij in staat is  
Om te bemiddelen  
Tussen hemelwezens  
En de schepselen der aarde

Hij kan ook  
Tot diep in je psyche doordringen  
En het defect daarvan  
Repareren  
Zo machtig is hij  
Hij kan ook je gedachten  
Analyseren en verklaren  
Je drijfveren temmen  
Zodat je tot rust komt  
En het leven weer oppakt

Door het toedienen van antipsychotica  
Kan hij die illusionaire wereld van je  
Tot smelten doen brengen  
En zo verdwijnen de wanen  
De hallucinaties  
En de stemmen  
Die over leven heersen  
Als sneeuw voor de zon  
De psychiater verlost je  
Van de kwade droomwereld  
Die je  
Niet los wil laten  
Na pijn  
Mag je weer zijn  
Voor je lotgenoten  
Is de psychiater  
Een heilige man  
Die macht heeft  
Over goed en kwaad  
Hier op aarde  
En op andere planeten  
Machtig is hij  
In ons bewust-  
En onderbewustzijn

Abdellah Azaoum  
Abellah.azaoum@denkraam.info

**Prettige feestdagen  
en gelukkig Nieuwjaar!**