



Denkraam

Magazine van afdeling Basisberaad

Rotterdam Hall

Eigen bijdrage schandelijk

Interview met Jos Lamé (Riagg Rijnmond)

Laten we kijken naar wat er wel mogelijk is

Jongeren debatteren over het zorgaanbod

Zijn we nou allemaal gek geworden?!

Congres over 'interconnectedness'

zorg belang
Zuid-Holland
afdeling Basisberaad

Voor en door cliënten van geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg in Rijnmond - nummer 54, juli 2012

Colofon

Hoofredactie: Bas van Bellen (a.i.) 010 7502130

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

Redactie: Koos Bijlholt, Abdellah Azaoum, Jan W. Bijl, Jennifer Vetter, Beatrix Herfst, Stephan van Hal, Taco Albers, Patty Lievense en Zeynep Karatas.

Correspondenten: Stephan van Hal, Jesse Budding, Mariëtte Storm, Sofie Blok, Ron Bok, Foekje Bok, Ben Kura, Bas van Bellen, Patrick Lucas, Abdellah Azaoum, Jan Bijl.

Fotografie: Jennifer Vetter, Mert Oszelic, Patrick Lucas, Edwin Rosenquist, Bas van Bellen, Michiel van Gog

Voorkant: WTC gebouw, door.....

Achterkant: Jobscore voetbalteam, door Bas van Bellen

Vormgeving en druk: Argus, Rotterdam.

Distributie: Vervoersdienst Reakt, 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 55: 31 augustus 2012

Verschijsning: september 2012

'Denkraam' is een onafhankelijk magazine. Het is een product van de afdeling Basisberaad van Zorgbelang Zuid-Holland.

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 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 juli 2012

5. Eigen bijdrage schandalig

Door Stephan van Hal

6. IGHD: Nieuwe afkickkliniek in Rotterdam

Door Stephan van Hal

8. Brother in arms

Door Jesse Budding

11. Week van de Psychiatrie 2012: Contact gewenst

Verslag van de diverse bijeenkomsten

18. 365 dagen aan de lithium

Door Ben Kura

20. Mr Goldfinger

Door Jan Bijl

21. Compassievol leven

Door Foekje Bok

22. Herstelwerkgroep, empowerment en ervaringsdeskundigheid

Door Abdellah Azaoum

24. Autismeweek 2012

Door Ron Bok

24. Autismecongres: meer aandacht voor stoornis nodig

Door Jesse Budding

25. Gaan er doden vallen?

Door Jan Bijl

27. Zelfbewust omgaan met de media

Door Ron Bok

En verder

4. Zin en onzin

Denkraam

[van de redactie]

In de vorige Denkraam kondigden we het al aan: we komen dit jaar minder vaak uit, vier maal om precies te zijn. Vandaar dat deze Denkraam later op de mat ligt dan u van ons gewend bent. De reden hiervoor is dat er bij de afdeling Basisberaad, uitgever van dit blad, volgend jaar een korting van veertig procent komt. Helaas had dit ook personele consequenties: het tijdelijke contract van onze hoofdredacteur Jesse Budding is niet verlengd. Jesse is nog even doorgegaan op vrijwillige basis, maar eind april kwam aan de samenwerking helaas een einde. Alles bij elkaar heeft Jesse anderhalf jaar als hoofdredacteur voor Denkraam gewerkt, en in die tijd is Denkraam veranderd naar een meer journalistiek blad. Als redactie vinden we het erg jammer dat Jesse is vertrokken, en via deze weg willen we Jesse danken voor de goede tijd en zijn inbreng in Denkraam!

In de afgelopen periode is er onder andere een lezersonderzoek gehouden, en onderzoek gedaan naar de mediastrategie om Denkraam als platform voor het Basisberaad in leven te houden. Goed nieuws is dat er mogelijkheden zijn om Denkraam de bezuinigingen te laten overleven. Aanbevelingen hiervoor zijn gedaan, het komende half jaar zal er gewerkt worden om de aanbevelingen te implementeren. Houd Denkraam dus in de gaten! Door de crisis en de daaropvolgende bezuinigingen zijn veel subsidies op de schop gegaan. Het eerste half jaar kende dan ook een record aan faillissementen, meer nog dan in 2009. Vanuit dat perspectief zijn we blij dat er mogelijkheden zijn om door te gaan als Denkraam, al zal het (nog) meer op vrijwilligers gaan draaien.

Als Denkraam blijven we in ieder geval de ontwikkelingen volgen. De eigen bijdrage in de zorg bijvoorbeeld is een van die onderwerpen. Verschillende instellingen in de regio hebben al aangegeven dat ze de kosten van de eigen bijdrage op zich nemen. De ontwikkelingen rond de eigen bijdrage gaan echter zo snel, dat wat vandaag geschreven is morgen al weer oud nieuws is. Als redactie delen we echter de zorgen over eigen bijdrage en de gevolgen hiervan voor mensen die zorg nodig hebben. Ook de plannen van de diverse instellingen in de regio Rijnmond zullen we blijven volgen, ook zij krijgen te maken met de bezuinigingen. Voor verschillende voorzieningen, zoals dagactiviteitencentra, wordt het lastig: ze worden omgevormd of afgeslankt.

Tenslotte heeft Denkraam de afgelopen periode een aantal bijeenkomsten bezocht, waarvan in dit nummer verslag wordt gedaan. Zo vond eind maart de jaarlijkse Week van de Psychiatrie plaats, met als thema 'Contact gewenst?!' In de regio Rijnmond werd het georganiseerd door de Werkgroep Week van de Psychiatrie, ondersteund door het Basisberaad. Er waren diverse activiteiten, waaronder een jongerendebat, een panna toernooi, Voetbal als Medicijn en het eerste HSP café in Rijnmond. Denkraam heeft alle bijeenkomsten tijdens deze week bezocht, en doet er in dit nummer verslag over.

Veel leesplezier,

namens de redactie,

Bas van Bellen

b.vanbellen@denkraam.info

[nummer 54]

[zin en onzin]

zin en onzin



“Mag ik een andere telefoon? Deze geeft rare geluiden als ik bel....Hé, deze telefoon is ook kapot. Ik krijg een fluittoon als ik bel!” Maar Joyce, ben je toevallig naar een faxnummer aan het bellen? Ja dus!

Nu we het toch over Joyce hebben: waar is zij vorige week geweest? Naar het reïncarnatiebedrijf! Bedoel je toevallig een reïntegratiebedrijf? “Dat is toch hetzelfde ?!”

“Ik zie in het verslag staan dat ik aanwezig was, maar gisteren was ik echt niet bij hoor!” Nee Koos, dat klopt: het verslag is van een jaar geleden!

Bekentenis van Berletta: “Tegenwoordig doe ik mijn leesbril op in de supermarkt. Als ik dat niet doe, kom ik altijd met de verkeerde producten thuis.”

Roken met Martin: “Vroeger toen ik niet rookte, rookte ik van andere mensen.” En speciaal voor Mariska: Martin gaat nu echt een poging wagen om te stoppen.

Een opmerking tussendoor: “Zeg maar ja of nee, dan kan ik gaan plassen.”

Vergaderen op het Basisberaad met een drankje achteraf:

“Is dat een fototoestel?”

“Nee, dat zijn mijn medicijnen.”

Mailuitwisseling:

“Bijgaand een bijgewerkt telefoonlijstje. Graag uitdraaien, maar NIET boven je bed hangen. Naast je monitor of op je bureau is een betere plek!”

“Oe gelukkig, naast het grote schilderij boven het bed is geen plek en ik wou het al uit mijn hoofd gaan leren.”

Nog een mailtje dan, Franstalig en afkomstig uit Polen, met als onderwerp: “FELICITATION A VOUS!!CECI N’EST PAS UN SPAM”.

José doet we l héél erg haar best om niet in de Zin en Onzin te komen:

“Je was er niet bij, Bas! Ik vertel het je wel, maar ik had het zo verzonnen kunnen hebben. Maar eh, ik doe nooit meer domme dingen in mijn hele leven. En ik was zo blij dat ik de afgelopen maanden niet meer werd genoemd in deze rubriek.”

Howie the Harp trainingscentrum

Eind mei opende Pameijer officieel het Howie the Harp trainingscentrum. Tijdens deze opleiding leren mensen hoe ze hun psychiatrische achtergrond kunnen inzetten en aan de slag kunnen gaan als ervaringswerker. Al in januari is begonnen met deze opleiding, 24 studenten zijn aan de slag gegaan met de pilot.

“De methodiek hebben we geleerd in New York,” aldus Mirjam Hopmans (projectleider Howie the Harp) tijdens haar toespraak. Tot twee keer toe is een delegatie van hulpverleners en cliënten naar New York geweest voor een werkbezoek. Eenmaal om verschillende cliëntgestuurde projecten te bezoeken, en eenmaal om te verdiepen in het Howie the Harp center. Howie the Harp is een voormalige dakloze die nu zijn ervaringen inzet ten behoeve van mensen met een psychiatrische achtergrond, en/of verslaafd en dakloos zijn geweest. Jan Alblas, directeur van de Pameijer, benadrukt in zijn toespraak de kracht van de inzet van ervaringswerkers in de herstel-ondersteunende zorg. De officiële opening werd gedaan door Marco Florijn, wethouder werk, inkomen en zorg in Rotterdam. Hij onderschrijft het belang van de eigen kracht, zeker met alle bezuinigingen: “maar we moeten er voor waken dat de eigen kracht geen schaamlap wordt voor bezuinigingen. Als het fout gaat, moeten we onze krachten bundelen richting Den Haag.”

In een drietal workshops werd ingegaan op de inhoud van de training en de inzet van ervaringsdeskundigheid in de hulpverlening. En dat dat nodig is, blijkt wel uit een van de reacties: “in het handboek DSM4 staan wel de diagnoses, maar niet wat de mensen nodig hebben.”

Bas van Bellen - Voor meer informatie over Howie the Harp: www.pameijer.nl

‘Eigen bijdrage schandalig’

Jos Lamé is dertig jaar enthousiast directeur van de RIAGG Rijnmond. De topman gaat in op actuele thema's en schetst een beeld van zichzelf. Denkraam verslag-gever Stephan van Hal ging bij Lamé op bezoek.

[profiel]

Lamé heeft in die dertig jaar het werken bij de RIAGG altijd leuk gevonden. “Het is boeiend om met psychiatrische patiënten te werken.” Toch heeft hij weleens overwogen om bij de RIAGG te vertrekken. “Het managen van een organisatie is niet altijd leuk. Soms kan je in dit vak gefrustreerd raken.” De 64-jarige bestuurder zag in zijn loopbaan het imago van de RIAGG verbeteren. “We krijgen een acht van onze patiënten. En mensen hebben meer begrip voor ons. Het aanbod naar patiënten toe is in de loop der jaren ook drastisch veranderd. We zijn verschillende vormen van aanbod gestart zoals preventie en psychotherapie.”

Lamé is een directeur die zijn werknemers bij elkaar wil houden. “We stemmen onze werkzaamheden op elkaar af.” De topman van de RIAGG vertegenwoordigt de zorginstelling naar buiten. Hij omschrijft zichzelf als een manager die zijn werknemers wil motiveren. “Toch kan ik soms kribbig, boos of streng overkomen.” Lamé' is niet iemand die conflicten uit de weg gaat, alhoewel hij aangeeft eerst het conflict te willen uitpraten. Lamé vindt dat hij een toegankelijk karakter heeft en makkelijk contact maakt. “Ik ben dan ook open en recht voor zijn raap.”

Visie

De RIAGG-directeur verwacht natuurlijk op de werkvloer van zijn medewerkers dat de patiënt centraal staat. “De relatie tussen hulpverlener en patiënt moet goed zijn. Onze medewerkers moeten weten hoe ze patiënten dienen te benaderen. De behandeling moet aansluiten bij de patiënten.” Lamé begeleidt zijn personeelsleden als een coördinator. Hij ondersteunt zijn medewerkers als de situatie daarom vraagt. Een rol bij hem past.

Een werknemer van de RIAGG staat volgens Lamé behoorlijk onder druk. “We beschikken over lange wachtlijsten. De vraag naar hulp is absoluut groter dan het aanbod. Al is dat ook weleens anders geweest.” Lamé ziet erop toe dat zijn medewerkers zich



niet over de kop werken. “Dat heb ik gelukkig snel in de gaten.”

De grote vraag is natuurlijk: Zal de RIAGG, die negenduizend cliënten telt, zelfstandig blijven? Lamé: “We zijn momenteel een kleine instelling met 280 werknemers. De financier bepaalt of de RIAGG zelfstandig blijft. Een fusie is vooralsnog niet aan de orde. Toch sluit ik niet uit dat de RIAGG in de toekomst met een andere zorgpartner gaat samenwerken.” In 1996 liepen fusiebesprekingen met Bavo Europoort bijvoorbeeld

op niets uit. Oorzaak: “We voelden ons niet prettig in de door de Bavo aangedragen structuur.”

Afbraak

Het is algemeen bekend dat er in de gezondheidszorg bezuinigd gaat worden. Lamé is niet blij met die besparingen. “Een slechte zaak voor onze cliënten. De politici breken alles af wat er door ons opgebouwd is.” De directeur voorspelt dat de overlast op straat zal toenemen. Door de bezuinigingen staan de hulpverleners en Lamé behoorlijk onder druk. “We bevinden ons dan ook in een zware hectische periode.” De eigen bijdrage die ingevoerd is kan zijn goedkeuring niet wegdragen. “Schandalig! Er worden mensen getroffen die niet zonder hulp kunnen. De politici houden daar geen rekening mee. De politiek zou dan ook eens open moeten staan voor kritische opmerkingen van hulpverleners.”

Toekomst

De 64-jarige Lamé gaat volgend seizoen met pensioen. Als ex-directeur is hij niet van plan om thuis achter de geraniums te gaan zitten. “Ik wil nog graag gaan lesgeven en me bezig houden met onderzoeken.” De bestuurder zal zich overigens niet bemoeien met de komst van een opvolger. “Daar heb ik echt geen invloed op. Intern zal de zaak door mijn collega's worden opgelost.”

Stephan van Hal

IGHD: nieuwe afkickkliniek in Rotterdam

IGHD (Individuele Gezondheidszorg en Hulp bij Drugs- en alcoholafhankelijkheid) heeft in maart aan de Terbregseweg (Rotterdam) een nieuwe afkickkliniek geopend. In de instelling kunnen tien mensen terecht die willen stoppen met genotsmiddelen. IGHD-directeur Martijn Boogaardt is bijzonder blij met de nieuwe verslavingsinstelling: "We verwachten dat we met de kliniek optimale zorg kunnen verlenen. Dat gebeurt bij andere verslavingsinstellingen nu veel te weinig."

"Mensen die bij ons terecht willen komen, dienen uiteraard gemotiveerd te zijn", aldus Boogaardt. "Toch weten we dat het lastig is om te stoppen met middelen zoals alcohol, cannabis, XTC of cocaïne. Een terugval is derhalve niet altijd te vermijden." De directeur verwacht wel dat 70 procent van zijn patiënten na een opname niet meer zal gebruiken. "Als onze verwachtingen uitkomen, boeken we dus betere resultaten dan andere klinieken. We denken dat onze therapie grote kans van slagen heeft."

Twaalfstappenplan

De directeur verwacht veel van het twaalfstappenplan waarmee de verslaafden inzicht krijgen in hun ziektebeeld. "Het is de beste herstelmethode voor onze patiënten. Het twaalfstappenplan is er honderd procent op gericht om niet meer te gebruiken." Daarnaast biedt de IGHD de verslaafden individuele zorg op maat aan. Na overleg met de patiënt stellen de psycholoog en een ervaringsdeskundige een plan op dat past bij de persoonlijke behoeften. Daarbij wordt rekening gehouden met partners en een eventuele werkgever. IGHD probeert elke cliënt met respect te behandelen. Boogaardt: "Alles wat een cliënt over zichzelf vertelt is strikt vertrouwelijk." Natuurlijk volgen de verslaafden een dagprogramma

in de kliniek. De deelnemers sporten twee keer in de week onder begeleiding en voeren veel groeps- en persoonlijke gesprekken. "We verwachten dat ons programma goed aansluit bij onze patiënten," meldt Boogaardt, "al onze programma's zijn erop gericht om nooit meer te gebruiken." De directeur verwacht ook dat minder intelligente mensen aan het programma mee kunnen doen. "Je hoeft geen professor te zijn om alle therapieën te begrijpen", zegt Boogaardt. De verslaafden verblijven maximaal 28 dagen in de kliniek. Daarna volgt nazorg voor de patiënt.

Niet naar huis

In de IGHD-kliniek wordt een aantal regels gehanteerd. Zo mogen de deelnemers in het weekend niet naar huis. De patiënten mogen het terrein ook niet zonder begeleiding verlaten. Martijn Boogaardt: "Dat kan echt niet bij ons." De patiënten worden tijdens de opname drie of vier keer gecontroleerd op misbruik van genotsmiddelen. "Als we iemand betrappen op gebruik is het einde oefening voor de verslaafde." De meeste patiënten verblijven tijdens de opname in een eenpersoonskamer. Zoals gezegd wonen tien mensen tijdelijk in de kliniek. Boogaardt wil niet dat er nog meer mensen behandeld worden. "Dat komt onze kwaliteit van de zorg echt niet ten goede."



In de nieuwe kliniek werken een vaste psychiater en diverse klinische psychologen. Boogaardt: "Al onze werknemers hebben veel kennis en ervaring op het gebied van verslaving. Zodoende kunnen we onze cliënten nog beter behandelen."

Boogaardt verwacht niet dat de kliniek overlast zal geven voor omwonenden. "Dat is helemaal niet aan de orde. We hebben wel door een informatieavond omwonenden ingelicht over onze nieuwe zorginstelling. Daarmee wilden we de onrust onder de omwonenden verminderen."

Stephan van Hal

De muren van de nieuwe IGHD-verslavingskliniek aan de Terbregseweg, zijn onlangs beklad. Op de muren van de boerderij hebben de daders opruiende teksten zoals 'oprotten drugsverslaafden' geschreven. De eigenaar van de kliniek, Richard Groenewegen, heeft inmiddels aangifte bij de politie. gedaan. De daders zijn nog altijd niet gevonden. Jan Cees van Duin, voorzitter van de deelgemeente Hilligersberg-Schiebroek geeft zijn visie op het incident.

Wat vindt u van de bekladding van de kliniek?

"Men moet andersom eigendom respecteren. Het had niet mogen gebeuren. We hebben nog geen idee wie dit gedaan zou kunnen hebben. We hadden niet verwacht dat de kliniek beklad zal worden."

Waar kunnen bewoners hun klachten kwijt?

"Bij de kliniek. De deelgemeente heeft aangeboden om een beheerconvenant, met daaraan gekoppeld een begeleidingsgroep, op te stellen. Dat is niet gebruikelijk in dit soort situaties. De IGHD-kliniek heeft inmiddels aangegeven daaraan te willen meewerken. Men kan overlastklachten ook kwijt bij de bewonersorganisatie en de deelgemeente."

Kan de kliniek altijd bij de politie terecht, mocht zich een nieuw incident voordoen?

"De IGHD-kliniek moet dan altijd de politie inschakelen. Het is overigens onvoorspelbaar of we nog meer overlast van medebewoners zullen krijgen."

Is de huidige locatie wel geschikt voor verslaafden?

De kliniek is volgens het bestemmingsplan en op basis van een verleende vergunning van start gegaan."

De medewerkers van de IGHD-kliniek hebben geen commentaar op het incident gegeven.

[gedicht]

De weg van de hoop

*Diep in onszelf dragen we hoop:
als dat niet het geval is,
is er geen hoop.*

*Hoop is de kwaliteit van de ziel
en hang af
van wat er in de wereld gebeurt.*

Hoop is niet te voorspellen of vooruit te zien.

*Het is een gerichtheid van de geest,
een gerichtheid van het hart,
voorbij de horizon verankerd.*

Hoop

*in deze diepe krachtige betekenis
is niet hetzelfde als vreugde
omdat alles goed gaat
of bereidheid je in te zetten
voor wat succes heeft.*

Hoop is ergens voor werken

*omdat het goed is,
niet alleen omdat het kans van slagen
heeft.*

*Hoop is niet hetzelfde als optimisme
evenmin overtuiging*

dat iets goed zal aflopen.

*Wel de zekerheid, dat iets zinvol is
afgezien van de afloop,
het resultaat.*

Vaclav Havel



Patiëntvertrouwenspersoon Daphne den Broeder

Brother in arms

Als u problemen krijgt met verslavingszorg of psychiatrie, dan staat u altijd de weg open naar de patiëntvertrouwenspersoon (pvp). Die staat u bij in de handhaving van uw rechtspositie of zo nodig: de strijd.

Mag ik zeggen dat een patiëntvertrouwenspersoon een soort advocaat van de patiënt is?

“Deels, maar er zijn ook grote verschillen. Wij zijn laagdrempeliger, er zijn geen kosten aan verbonden en wij zijn lijdelijk. Dat laatste wil zeggen dat we de cliënt volgen waar de klacht onder wiens aandacht wordt gebracht. Maar dat gebeurt wel in overleg met de cliënt. Een advocaat bepaalt.”

Waar werkt een pvp?

“In Nederland werken zestig patiënten vertrouwenspersonen in de psychiatrie en verslavingszorg. Dat is in de wet verankerd. Daarom hebben we ook faciliteiten bij de instelling: kantoor, telefoon, computer. We werken tussen de drie en zeven jaar in een instelling, daarna moet je naar een andere instelling. Dat is om onze onafhankelijkheid te bewaren. Bij ons kun je terecht voor klachten inzake je opname en verblijf binnen de psychiatrie of verslavingszorg. De meeste van onze klanten zijn opgenomen. Daarnaast hebben we een landelijke telefonische helpdesk voor ambulante cliënten.”

Nemen jullie ook klachten tegen particuliere behandelaars in behandeling?

“Daartoe is een pvp niet bevoegd en de helpdesk ook niet. We kunnen de mensen wijzen op hun rechten. Klachten over bejegening zijn het lastigst, omdat dit soort klachten moeilijk te bewijzen zijn en het vaak het woord van de behandelaar tegen dat van de cliënt is en dat is voor de cliënt een onbevredigend resultaat. Als er niets gedocumenteerd is over wat de behandelaar tegen de cliënt heeft gezegd, wordt het ook lastig. Maar voor mij staat de cliënt voorop: als hij het resultaat goed vindt, is het voor mij ook oké.”

Hoe ziet het werk van een pvp er in de praktijk uit?

“Wij praten veel met cliënten op de afdelingen. Afhankelijk van de vraag of klacht geven we advies waarmee iemand zelf weer verder kan, of gaan we de klacht samen met de cliënt met de betrokken medewerker bespreken. Ook informeren we cliënten altijd over de klachtmogelijkheden die ze hebben.

De klachtencommissie is geheel of bijna geheel onafhankelijk van een instelling. Daar kun je terecht voor een bindende uitspraak. Wij attenderen de klant ook op andere klachtwegen, bijvoorbeeld een gesprek met de behandelaar, de raad van bestuur, de tuchtrechter.

De pvp begeleidt een cliënt naar de klachtencommissie, hij kan niet alleen er heen gaan. Anderzijds moet hij wel meekomen. De pvp kan namens hem spreken als hij daar moeite mee heeft. Soms kun je het beter anders regelen, bijvoorbeeld middels een brief naar de raad van bestuur. Die moet dan laten weten wat ze doen met het advies.

Een andere functie die wij hebben, is signaleren. Als we een structurele tekortkoming zien in de rechten van de cliënt. Op eigen titel kunnen we de clustermanager of de raad van bestuur daarop aanspreken. Zij hebben een aantal weken om ons te vertellen wat ze gaan doen. Zo niet, dan is er de mogelijkheid om de informatie door te geven aan de Inspectie voor de Geestelijke Gezondheidszorg. Als het om iets minder ernstigs gaat, spreken we over een melding. Als het structureel is, praten we over een signaal.”

Hoeveel cliënten kennen de pvp, denk je?

“Ik hang altijd overal posters op, maar die worden nog wel eens meegenomen. Daar doe je niks aan. Soms plak ik zelfs wekelijks posters.”

Jesse Budding

[interview]

“Laten we kijken naar wat er wel mogelijk is”

Jongeren in debat met de hulpverlening en politiek

Op dinsdag 27 maart 2012 vond er in Gebouw de Heuvel, adviesbureau voor jeugd- en jongerenwerk, een debat plaats, georganiseerd door Rough Diamonds Rotterdam (RDR, jongerenplatform van het Basisberaad). Jongeren, politici en diverse professionals uit het jongerenwerk zijn in debat zijn gegaan rond de vraag of het de vraag of de belevingswereld van jongeren aansluit bij het hulpaanbod. De middag werd geleid door dagvoorzitter Addy Venderbos van het Lucertis (F)ACT Jeugd team.

Het eerste gedeelte bestond uit een paneldiscussie. Hieraan namen deel: Paul de Keyzer (beleidsmedewerker Jongerenloket), Marijana Zivanovic (gemeenteraadslid Leefbaar Rotterdam), Jolanda de Buf (Youz -de jeugdafdeling van Bouman GGZ) en vanuit Rough Diamonds Desmonique Lake, Melvin Soares, en Ilicia Duarte. In het paneldebat werd verder ingegaan op het thema. Diverse voorbeelden kwamen naar voren waaruit bleek dat de belevingswerelden slecht op elkaar aansloten. Professionals en politici gaven echter aan dat door bureaucratische kaders en beleidslijnen hier niet veel aan te doen is, en dat financiële middelen beperkt zijn. Deze conclusie werd niet gedeeld door de jongeren, maar toch werd er een oproep gedaan: “we horen vandaag veel over wat er niet kan, maar laten we met elkaar nou eens kijken naar wat er wel mogelijk is.”

Het tweede gedeelte bestond uit een Lagerhuisdebat. Stoelen en tafels werden opnieuw gerangschikt, en in de ‘arena’ werd met elkaar gedebatteerd rond de volgende stellingen:

1. Studeren lijkt bijna enkel weggelegd voor de ‘elite’.

Dit werd alom gezien als onjuist. Er werd gewezen op de vele mogelijkheden om financiële ondersteuning te verkrijgen bij algemene en doelgroep specifieke instanties. De vraag blijft waarom deze informatie de doelgroep van jongeren niet bereikt. Een duidelijk antwoord op deze vraag kwam er niet. Er wordt veel



voorlichting gegeven over dit onderwerp, maar in de praktijk blijkt het toch lastig om financiële ondersteuning voor studeren te krijgen.

2. Hulpinstanties helpen jongeren echt uit de problemen!

Zoals bij het centrale thema werd ook hier gewezen op bureaucratische kaders. Een van de uitkomsten was dat het goed zou kunnen werken als de doelgroep met een ‘maatjes’ systeem zou werken. Op dit moment wordt de cliënt bij het jongerenwerk teveel gezien als pseudoprofessional, waarbij er vanuit wordt gegaan dat deze wel zijn weg vindt in het woud van regels en instanties. Een verschuiving is gewenst naar de cliënt als gesprekspartner waarbij ervaringsdeskundigen of cliënt ondersteuners kunnen fungeren als verbindingsmakelaars. Het duidelijke verschil tussen de huidige

en voorgestelde route is dat de verbindingsmakelaars nu altijd professionals zijn in het jongerenwerk. De drempel of kloof tussen ‘jongeren-cliënt’ en ‘jongerenwerker’ wordt overal duidelijk gevoeld, hoewel er wordt erkend dat er absoluut geen kwade opzet in het spel is. Het platform van Rough Diamonds Rotterdam is een van de manieren van de GGD om de doelgroep meer te betrekken en de vertaalslag te maken naar (dialogische) participatie

3. Het wordt jonge vaders onmogelijk gemaakt om hun verantwoordelijkheid te nemen.

Jonge vaders die hun verantwoordelijkheid nemen is een thema dat steeds vaker opduikt in de media en discussies. RDR wilde zien hoe de professionals hier tegenover stonden. Algemeen werd erkend dat dit een onderbelicht fenomeen is en dat er weinig stimulering is hiertoe. Er werd ook gewezen op het grote spanningsveld tussen praktijk van een aantal ‘goede’ vaders en fenomenen als loverboys een voorbeeld werd gegeven van strengere ‘gast’ sluitingstijden in een voorziening voor jonge moeders.

Bron: evaluatieverslag Week van de Psychiatrie 2012 door Patrick Lucas, bewerking door Bas van Bellen
Fotografie: Mert O... en Patrick Lucas

Bijna Alles in de Gaffelstraat

De Baan is goed, de Gaffel is beter

Niet iedereen is even blij met de verhuizing van ons eigen vertrouwde inloopcentrum 'Bijna Alles' van de Baan bij Leuvehaven naar de Gaffelstraat in het Oude Westen. Ik wel, maar van andere trouwe bezoekers hoorde ik allerlei klachten. Rob, die ouwe hippie miste de gezelligheid en wil niet meer komen. Anderen klaagden dat je er alleen nog maar van half negen tot tien mocht komen koffie drinken en dan aan het werk werd gezet of weer naar buiten geloosd de kou in. Maar wie is er van onze groep nu al om half negen wakker en op stap? Ik kwam altijd pas 's middags op de baan voor een maltbierje en gezelligheid.

Op de eerste open dag, 4 januari 2012, was ik er ook. Ik voelde me meteen weer thuis in buurthuis 'De Gaffel' naast de bibliotheek aan het pleintje. Vroeger kwam ik daar vaak voor de 'Wereldmaaltijden'. Dat was elke woensdag een goed maal voor weinig geld voorbereid door steeds een andere kookploeg uit de buurt met een andere culturele achtergrond. Kaap Verdians, Surinaams, Hollands, Hindoestaans, Chinees, het kwam allemaal langs en zo leerde je de verschillende keukens te waarderen.

Maar nu moet Pameijer zich daar waarmaken. Zij zijn er als medehuurger gekomen. Er zit ook een kinderopvang, een stichting voor buurtwerk in het centrum, en ook een groep van jonge kickboksers. Maar in de hal val je meteen met de deur bij Pameijer in huis. De mooie ronde tafel van de Baan staat er, maar de fraaie Ficus Benjamini die er in het midden stond moet je nu ver zoeken. Die staat in de tweede ruimte van Pameijer, achter links in het gebouw in een donkere hoek met zijn kruin klem tegen het lage plafond. Misschien symbolisch voor sommige bezoekers die zich er nog niet thuis voelen. Die rubberboom heeft meer licht en ruimte nodig en misschien moet de kruin wat bijgebogen worden zodat hij in de nieuwe Pameijer ruimte zich thuis gaat voelen en er kan gedijen. Want ruimte is er genoeg in de nieuwe locatie van Bijna Alles. Dat opeengepakte gevoel van vroeger is er niet meer waardoor velen graag buiten in de zon gingen zitten.

Pameijer heeft het strakke schema nu wat bijgesteld. Je mag nou de hele dag komen om er koffie te drinken en bij te praten. Maar wel word je dan na enige

tijd gevraagd om mee te doen met een van de activiteiten. En die zijn er genoeg. Maaïke Logtenberg, de regiomanager van de stichting Pameijer, legde mij uit dat Pameijer bewust naar de Gaffelstraat is verhuisd omdat men daar beter contact met de buurt kan leggen en zo tot een activeringscentrum (AC) voor de hele buurt kan worden. Op de Baan lukte dat niet. Daar waren alleen maar kerken, kantoren, garages, winkels en de brandweer in de buurt te vinden. Het AC Nieuwe Spoor van Pameijer ligt wel in zo'n volkswijk. Daar is de buurt echt betrokken bij het centrum. Veel alleenstaande dames en heren komen er gezellig buurten en smakelijk eten voor weinig geld. En zo ben je ook aan het 'kwartiermaken': het begrip voor mensen uit onze groep neemt toe. Dat kan in het Oude Westen rond de Gaffel ook gebeuren voor mensen uit de buurt. Nu zijn er nog bange burens die bij de Stadsmarinier komen klagen wat dat voor vreemd volk is dat daar tegenwoordig over het plein loopt of voor de deur staat te roken. Onbekend maakt onbemind

Donderdag 2 februari was er een algemene voorlichtingsdag om bekendheid te geven aan het programma van Bijna Alles in het buurthuis de Gaffel. Natuurlijk met lekker eten en drinken erbij want daar komen bezoekers op af. Het zat er dan ook flink vol met mensen. En jawel hoor, we werden ook aan het werk gezet. Ik kwam met Lidie terecht in de dichterswerkgroep van Francisca. En ook Miny was er bij. Onze opdracht was gedichten te maken met als thema activering. Het ene actiedicht na het andere kwam op papier te staan en werd vervolgens op de muur geplakt waar het ook is blijven hangen. Een andere groep zat mandala's te maken. Een gezellige bijeenkomst.

Er zijn plannen dat ook het atelier Hereplaats tegenover de Gaffel de ateliers voor individuele kunstenaars gaat vestigen. Na het laatste gemeenschappelijk overleg hebben we met een groep sterke mannen die arme Ficus uit zijn donkere hoek gesleept om hem voorin het gebouw weer een mooie lichte plaats te geven om zich thuis te gaan voelen. Het gaat weer gezellig worden bij Bijna Alles!

Jan Bijl



Basisberaad houdt open dag

Contact gewenst?!

Tijdens de traditionele Week van de Psychiatrie hield het Basisberaad een open dag. Het centrale thema was ditmaal 'Contact gewenst?!'. De bezoekers konden deelnemen aan workshops en kregen daarmee een kijkje achter de schermen van het Basisberaad. Denkraam nam natuurlijk kritisch de proef op de som en deed zelf aan drie programmaonderdelen geestdriftig mee.

Social media

De eerste workshop waar we aan deelnamen, ging over de steeds populairder wordende social media. De vlotte spreker Martin Luycx, projectmedewerker van GGzPlaza, informeerde de deelnemers hoe je door het gebruik van social media het netwerk van sociale contacten kan vergroten. „Ik heb onze gasten verteld wat sociale media zoals Facebook, Twitter, YouTube en Hyves eigenlijk inhouden. Daardoor kunnen mijn gasten wellicht nieuwe, andere vormen van contacten met andere mensen aangaan. Voor onze doelgroep is contact wel degelijk gewenst.” De cursus social media was dan ook voor leken een uitstekend programmaonderdeel.

Creatief schrijven

Vervolgens haasten we ons na een uur enthousiast naar de volgende les: creatief schrijven. Het motto van dit programmaonderdeel was: Iedereen kan schrijven. Bas van Bellen en Jesse Budding, eindredacteur respectievelijk hoofdredacteur van Denkraam, verzorgden voor de gasten deze cursus. De docenten lieten de deelnemers een persoonlijk verhaal optekenen. Vervolgens werden de artikelen besproken. Budding en Van Bellen gaven de schrijvers adviezen over hoe je een artikel opbouwt. Daarnaast deelden de leraren tips uit om een goede schrijfstijl te ontwikkelen. Van Bellen en Budding hadden zich terdege op de klus voorbereid. „We zijn toch een aantal weken bezig geweest om te brainstormen. We hebben uitvoerig bekeken hoe we deze workshop wilden invullen.” Van Bellen hoopte stiekem dat de cursus creatief schrijven een aantal nieuwe medewerkers voor Denkraam oplevert.

Ervaringsdeskundige

De derde workshop werd gegeven door Astrid van

Bruggen (trainingen en cursussen van het Basisberaad). Haar thema was ervaringsdeskundigheid. Van Bruggen maakte in vlotte bewoordingen duidelijk wat die term eigenlijk betekent. Opvallend was dat een aantal deelnemers op verschillende manieren de term uitlegt. Ervaringsdeskundige betekent dat je ervaren op het gebied van kennis bent. En dat je die kennis met andere kan delen. Hoogtepunt in deze cursus was het rollenspel. Twee personen dienden elkaar in vijf minuten te interviewen. Dat leverde leuke verhalen op waardoor de deelnemers bewust bezig waren met het thema van deze open dag: het contact. Astrid van Bruggen wilde met deze workshop de kennis van de deelnemers verbreden en mensen gericht laten luisteren naar lotgenoten. „Iedere psychiatrische patiënt kan van andere mensen het een en ander opsteken.” Waarmee nut en noodzaak van deze open dag nog maar eens voor honderd procent bewezen is.

'Uitstekend thema'

Op de open dag hield Boris Dumfries, manager van het Basisberaad een speech voordat de bezoekers gingen deelnemen aan de workshops. De manager noemde het thema contact een belangrijk onderwerp voor psychiatrische patiënten. „Zonder contacten kan niemand leven.” Een van de aandachtig luisterende bezoekers was Ron Bok. De redacteur van Denkraam beschouwt de open dag als een fantastisch initiatief. De Rotterdammer vindt dat taboes over psychiatrische cliënten doorbroken moeten worden. „Mensen oordelen veel te makkelijk over psychiatrische patiënten.” Net zoals Dumfries vindt Bok het thema contact een uitstekend thema voor de open dag.

Stephan van Hal

Fotografie: Bas van Bellen



Panna Toernooi

Rough Diamonds Rotterdam (jongerenplatform van het Basisberaad) organiseerde op donderdag 29 maart een Pannatoernooi.

Pannavoetbal is een vorm van straatvoetbal op een klein veldje waarbij 1 tegen 1 tot 5 tegen 5, maar bij voorkeur 2 tegen 2 spelers, door middel van behendige voetbaltrucs proberen de tegenstander af te troeven. Een groot verschil met het standaard voetbalspel is, dat er geen regels zijn en de bal niet uit kan gaan of achter kan raken.

Diverse instellingen voor (zwerf-)jongeren waren benaderd om mee te doen aan het toernooi, en een aantal toezeggingen waren ook gedaan. Helaas was de opkomst niet echt hoog. Het weer zat dan ook niet mee, het was een frisse en bewolkte dag. Wel waren er een aantal supporters, waaronder een paar jongeren van de Haagse evenknie van Rough Diamonds. Het maakte het echter wel een leuk 'onder onsje'. Lopend langs de voetbalvelden bij het Lloyd Multiplein, waren er toch de nodige voetbaltrucs te zien. Met vier teams waren er dan ook geen verliezers van het toernooi. Eigenlijk waren er prijzen voor de eerste drie plaatsen, maar omdat er maar vier teams meededen is er een extra prijs ingelast. Bijgaand een aantal foto's, ze laten meer zien dan duizend woorden.



‘Jobs-Score’ wint beker en wisselbeker

Voetbaltoernooi ‘Voetbal als medicijn’



Met als slogan ‘Voetbal als medicijn’ organiseerde afdeling Basisberaad Zorg-belang Zuid-Holland op zaterdag 30 maart van dit jaar in Lloyd Multiplein Rotterdam een voetbaltoernooi. Dit evenement vond plaats in het kader van de week van de psychiatrie. Dit keer was het het vierde jaar dat dit georganiseerd is en deel uitmaakt van de week van de psychiatrie. Het voetbal toernooi is gewonnen door het team ‘Jobs-Score’.

Perfekte opzet van het evenement

Deelnemers bestonden uit twaalf teams van cliënten uit de groep OGZZ en WMO, aangevuld met vijf gastspelers. Er waren vier vrijwillige scheidsrechters aanwezig (o.a. Ruben en Liroy). Begeleiding van de organisatie en EHBO'ers waren er ook. Welkomstwoord werd gegeven door de heer Patrick Lucas, organisator, samen met de voorzitter van de deelgemeente Delfshaven dhr. Gonsalves. De wedstrijden duurden tien minuten per wedstrijd en er voetbalden zes spelers tegen zes op drie verschillende kunstgrasvelden. Zodra de eerste wedstrijden begonnen motregende het eventjes. Op die zaterdag was het weer wat wisselvallig, met een winderige atmosfeer. Dit maakte af en toe plaats voor een lekker zonnetje die na een poos verdween. Tijdens het hele toernooi werd er geen enkele gele of rode kaarten gegeven door de scheidsrechters. Er heerste op alle voetbalvelden een sportieve, broederlijke en vriendschappelijke sfeer. Er was vooral een goede voetbaltechniek te bewonderen. Vier ploegleden van de collega's van de winnaar ‘Jobs-Score’ zorgden voor het continu schoonhouden van het hele terrein waar veel supporters naar toe waren gekomen om te kijken.

DJ Romeo zorgde van het begin tot het einde van deze dag voor een gezellige en spannende sfeer. Er waren supporters die door de mooie muziek van de DJ geraakt waren en swingden en dansten heel vreedzaam. Ali, een speler van het team ‘Jobs-Score’ was de eerste scoorder van het hele toernooi. Hij deed dat in de eerste minuten van de eerste wedstrijd tegen het team van Paulus kerk. Ali maakte 15 doelpunten totaal in het toernooi. Na de halve finales, die gespeeld werden tussen de teams ACT- Lucertis Jeugd tegen Maaszicht en tussen Jobs-Score tegen Paulus kerk, was er een kwartiertje pauze. Daarna werd (er) de finale gespeeld tussen Jobs-Score en Paulus kerk. De finale werd gewonnen door Jobs-Score met als eindstand (van) twee-nul. Als tweede eindigde het ACT – Lucertis Jeugd team en als derde het team van Maaszicht.



Wie zijn de winnaars ‘Jobs-Score’?

De directeur van ‘Jobs-Score’ de heer Peter Riedijk legde als volgt uit wie de winnaars zijn: ‘De spelers van Jobs-Score, bestaan uit een paar jongens die nog een procedure hebben lopen voor een (tijdelijk) verblijfsvergunning en het grootste deel zijn deelnemers die tot de doelgroep van daklozen behoren en/of een vorm van verslaving hebben. De deelnemers in procedure hebben geen dagbesteding bij ons hebben maar komen graag bij ons omdat andere vrienden of kennissen van hun wel een dagbesteding bij ons overdag hebben. Ze mogen niet werken bij ons, ze mogen nergens werken en zo vergaat dus hun leven met het doorlopen van procedures om een toekomst te kunnen krijgen. Veel van deze mensen raken daarvoor psychisch in de war en door dit soort sport dagen zorgen we dat ze zich, al is het maar voor één dag, een beetje meer mens voelen. Ook de NAS, de Pauluskerk en andere organisaties zoals Bouman GGZ zorgen ervoor dat we toch de mensen vandaag een leuk toernooi kunnen aanbieden. Dat bevordert ook

[Week vd Psychiatrie]

een beetje hun acceptatie want sport verbreedert. En het is ook belangrijk dat ze buiten dit soort toernooien, natuurlijk, meer mogen doen en niet hun leven voorbij laten gaan zonder uitzichten en zonder dat ze iets mogen betekenen in onze maatschappij. Ik vind het heel fijn dat dit georganiseerd wordt vooral voor de mensen, die ook bij Jobs-Score bekend zijn en bij belangenorganisaties en die soms al 12 tot 15 jaar in Nederland zijn en toch op de ene of andere manier niet welkom blijken te zijn. Bij al deze mensen merk je dat voetbal bijvoorbeeld inderdaad een medicijn zou kunnen zijn!”



Lovende woorden bij de uitreiking van de bekere

De heer Fikri Demirtas, een raadslid van deelgemeente Delfshaven samen met de heer Boris, de manager van Basisberaad, reikten de bekere uit. Fikri, het raadslid, zei dat voetbal een bindend middel is, een medicijn en gewoon ermee blijven doorgaan. Omdat mensen veel lol met elkaar hadden. Hij zei dat hij er blij mee was en hij feliciteerde `Jobs-Score`. Hij zei ook dat deelgemeente Delfshaven (laat) zich inzet voor sport en wil dat promoten en motiveren. Boris, de manager van Basisberaad zei dat hij zich had laten vertellen dat `Jobs-Score` elke week op vrijdagochtend om 09.00 uur op het veld in Multiplein zaten te trainen. `Wat ik daarmee wil zeggen is `vervolgde Boris `dat ik Jobs-Score niet alleen maar wil feliciteren maar ook het idee van voetbal is medicijn. Het geeft ook aan dat sport eigenlijk heel goed is voor contact met elkaar en daar gaat het om deze week en bedankte Raymond van Dijk als initiatiefnemer van het toernooi. Boris eindigde zijn toespraak door te zeggen: `Contact is heel belangrijk om met elkaar plezier te hebben. Maar ook dingen met elkaar te delen. Dus ik zou het voorbeeld van `Jobs-Score` willen oppakken en proberen zoveel mogelijk met elkaar te voetballen`. Na afloop van het toernooi volgde er een geweldig slotfeest met hapjes en drankjes, open podium, acts en live muziek.

Abdellah Azaoum

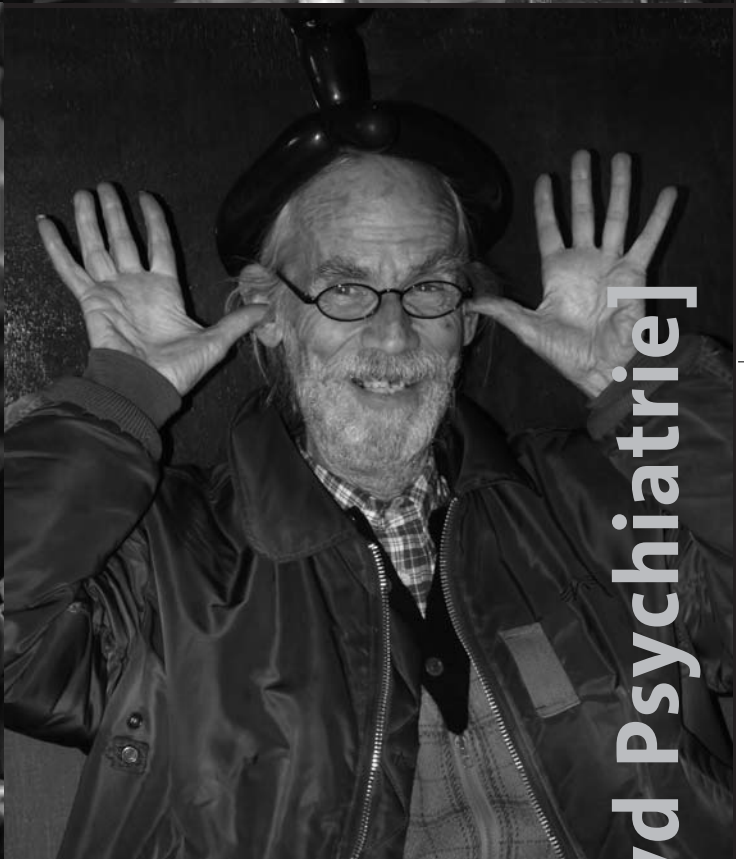
Fotografie: Jennifer Vetter / Bas van Bellen



Slotfeest

De Week van de Psychiatrie wordt elk jaar afgesloten met het slotfeest. Na afloop van het toernooi `Voetbal als Medicijn` vond dan ook het feest plaats, in het naburige eetcafé Verhip. Voor de voetbalteams een leuke afsluiting van de dag, en voor de bezoekers een mooie afsluiting van de Week. Een echte afsluiting was het niet, de zondag erna zou nog het HSP café plaatsvinden, maar dat maakte het feest er niet minder om. Met hapjes en drankjes, en twee clowns, werd het een gezellige avond.





[Week vd Psychiatrie]

HSP Café Rijnmond: Eén op Eén April!

Geen grap maar een daverend succes

Het eerste HSP café Rijnmond is een historisch feit en een daverend succes geworden. Voor herhaling vatbaar dus. In het kader van de Week van de Psychiatrie en zelfs na het slotfeest van die week op zaterdag in Café Verhip was het HSP Café op zondag 1 April in Delfshaven een succesvolle uitsmijter van een bewogen week vol activiteiten. De werkgroep Integrale Psychiatrie Rijnmond van het Basisberaad, die het café georganiseerd heeft, kan er dan ook tevreden op terugzien op de middag. Dit met dank aan Patrick Lucas, de ondersteuner van de Week van de Psychiatrie, zonder wiens vasthoudend telefoonwerk het hele café niet had kunnen doorgaan.



De Hoog Sensitieve Personen waar dit café voor bedoeld was, zeg maar hooggevoelig Rijnmond, hebben zich landelijk al sinds 2004 georganiseerd in de Vereniging Hooggevoelig Nederland (VHN). John Ruitenbergh, die als dagvoorzitter het eerste deel van ons café leiding gaf, had ook het folder meegenomen van deze vereniging. Hierin stond kort iets over wat hooggevoeligheid inhoudt, literatuur over het thema en twee testen waarmee je voor jezelf of voor een kind kunt vaststellen of je hooggevoelig bent en waarvoor speciaal. De VHN organiseert in het land al langer praatcafés en lezingen voor hun leden en belangstellenden. In Utrecht zelfs elke maand. Wij willen voorlopig starten met vier van deze evenementen elk met een verschillend programma om zo meer mensen voor deze ontmoetingen te interesseren. En eigenwijs als we zijn in Rotterdam hebben we het bewust op

onze eigen manier georganiseerd. We hadden al een begin gemaakt op de eerste Plenaire Vergadering die het Basisberaad buiten eigen huis had georganiseerd. Daar presenteerde onze werkgroep IPR het resultaat van steekproef onderzoek waarbij we een aantal mensen hadden geïnterviewd over hooggevoeligheid en de voor- en nadelen die zij daarvan hadden onderzonden.

Tijdens het HSP Café in Delfshaven volgden we het zelfde programma met eerst een kennismakingsspel onder leiding van Astrid van Ostaijen, waarbij ieder iets over zijn eigen ervaringen met hooggevoeligheid vertelde. Daarna kwam Raymond Cannegieter met het resultaat van ons onderzoek waarvoor hij de vragenformulieren had opgesteld en uitgewerkt. Vervolgens onder leiding van John een gesprek over de

[column]

Te zot voor woorden

In mijn vorige column vroeg ik mij af wat voor zin het heeft om mensen met een depressie op te lappen met pillen, hardlopen of therapie als zij niet de kans krijgen weer mee te draaien in de maatschappij, waarin zelfs mensen zonder 'vlekje' moeilijk aan de slag komen. Het gevoel nutteloos te zijn en er niet bij te horen is de basis van talloze psychische problemen.

Anderzijds is het 'meedoen' in het huidige arbeidsklimaat ook geen

garantie voor een goede geestelijke gezondheid. In deze tijd van 'voor jou tien anderen' werken velen zich tien slagen in de rondte in de hoop op een halfjaar contractverlenging. Ook hier liggen psychische klachten, zoals overspannenheid en burn-out, op de loer.

Een gebrek aan waardering speelt zowel veel werklozen als werkenden parten. De werklozen, omdat zij als maatschappelijk probleem worden beschouwd, maar niet de kans krijgen hun talenten in te zetten. De werkenden, omdat niet zij, maar winst en rendement op de arbeidsmarkt centraal staan, en

de waardering voor hun werk er vaak slechts uit bestaat dat zij niet op straat worden gezet.

Martijn van Dam werd onlangs niet echt serieus genomen als kandidaat-fractie leider van de PvdA. Jammer, want hij had een gedurfd voorstel: de 25-urige werkweek. Die kent vast allerlei haken en ogen, maar het lijkt mij een prima middel tot het scheppen van méér banen met minder werkdruk. Meer menselijke maat en meer kansen voor iedereen. Mij zou het niks verbazen als de ggz het dan een stuk rustiger krijgt.

Sofie Blok

resultaten en aanbevelingen van het onderzoek. Een van onze werkgroepleden had er al een aantal wijzigingen en aanvullingen op gegeven. En digitaal was er al weken een discussie gaande met verhitte e-mails over de wetenschappelijke waarde van ons onderzoek en de wenselijkheid van de verspreiding van die resultaten. Onze steekproef was te klein voor algemene conclusies. Maar als oefening voor de werkgroep en om direct kennis te maken met de problematiek was het een waardevol hulpmiddel. Helaas kwamen de digitale spanningen tijdens deze driedimensionale discussie ook weer boven water. Er ontstond een felle woordenstrijd tussen drie deelnemers die bijna op een welles-nietes discussie neerkwam. Een hooggevoelig persoon kan kennelijk ook lange gevoelige tenen hebben. Twee deelnemers liepen boos het café uit. Daarna kwamen er nog wat mensen bij de discussie aansluiten: Boris van het Basisberaad en ook Dominique, acteur bij het centrum dat ons gastvrijheid verleende. Ook Lidie kwam er bij met enkele boeken vol wijze uitspraken die zeer goed pasten bij de gebeurtenissen. Daarna volgde een evaluatie van de middag. Er werden plannen bedacht hoe het café in het vervolg te organiseren zonder daverende discussies, maar als een praatcafé waar je van elkaar kunt leren zonder boos of verdrietig te worden. Het voorstel was om meer met andere werkvormen aan de gang te gaan, bijvoorbeeld door schil-

deren, tekenen of gedichten maken om zo een breder publiek voor onze praatcafés te interesseren. De tijd zal het leren!

Op de website www.vereniginghooggevoelig.nl van de VHN is heel wat informatie over de hooggevoeligheid van mensen te vinden. Ook de folder die John had uitgedeeld is op deze website te vinden. Verder is daar de agenda van activiteiten die door verschillende districten en ledengroepen van de VHN worden georganiseerd. Ook Annek Tol, die in het verleden al eens voor het Basisberaad een cursusdag over dit thema heeft gegeven, en nu een boek schrijft over HSP, is op deze agenda te vinden. Ik ben intussen lid geworden van de VHN en kan andere mensen met hooggevoeligheid van harte aanraden dit ook te doen. Je hoort van anderen hoe zij met hun bijzondere eigenschap omgaan en dat kan je helpen om ook keuzes te maken. Realiseer je ook dat veel hooggevoelige mensen misschien zonder te weten dat ze deze eigenschap hebben, gewoon creatief en zorgzaam in onze maatschappij bezig zijn, en voor zichzelf een goede plaats hebben gevonden waar zij zonder problemen met hun bijzondere gaven tot hun recht komen. En zo volop van het leven genieten en voor anderen een voorbeeld zijn.

Jan W Bijl.

[column]

Ik irriteer me aan... Een column over slordig taalgebruik

Het werkwoord 'gaan' wordt vaak gebruikt in de betekenis van zullen. Iets wat nog moet plaatsvinden. 'Die gaan blijven' zitten in plaats van 'die (leerlingen) zullen (dit jaar) blijven zitten'. Iemand die zegt: "Die ga ik nog niet mogen noemen", beweert dat hij iets nog niet mag of wil zeggen, maar in de toekomst misschien wel. Heel lelijk klinkt de belofte van een presentator: "Wat wij gaan laten zien...", Gaan kan worden weggelaten. Ook wanneer je zegt dat je iets niet zal gaan laten gebeuren.

Iets anders waar ik me aan stoort is het door elkaar halen van enkel- en meervoudsvormen. Wat te denken van 'dat de kwaliteit van rapporten goed zijn' of 'dat soort onderzoeken niet plaatsvinden' (kwaliteit en soort zijn enkelvoud). Het begrip media (meervoud) wordt vaak gevolgd door een derde persoon enkelvoud, terwijl media een meervoudsvorm is: 'De media is weer verdwenen'. Het enkelvoud van media is medium, net als museum. Dat data heel belangrijk kan (moet zijn: kunnen) zijn, zie media. "Privé en werk loopt door elkaar", zegt iemand die privé en werk niet kan scheiden. Privé is weliswaar enkelvoud, en werk ook, maar in de opsomming vormen ze het meervoud en moet je zeggen dat privé en werk door elkaar lopen.

Wie bang is om fouten te maken, maakt juist een fout door 'te correct' te willen spreken: "Een begroting die vier keer zo groot is dan..." "Het woord 'dan' wordt hier gebruikt in plaats van 'als', nota bene door een Kamerlid. "We hadden nooit in deze situatie terecht moeten raken", zegt een spreker die bedoelt: 'terecht moeten komen' of 'in deze situatie moeten geraken'. Een enkele keer zie je bij een foute beeldd spraak dat beeld voor je. Bijvoorbeeld wanneer iemand zegt te hopen dat de onderste steen boven water komt. Ik zie dan onmiddellijk de Straatenmaker op zee voor me.

Mariëtte Storm

365 dagen aan de lithium

Een persoonlijke balans

Lithium is het standaardmiddel tegen manische depressiviteit oftewel bipolaire stoornis. Iemand die daar last van heeft, beschrijft zijn ervaringen na een jaar gebruik van het medicijn.



Een jaar lithium gebruik ik nu. Hoewel sommigen dachten dat ik het als een wondermiddel zag, moet ik zeggen dat ik heel tevreden ben met lithium. Het sloeg extreem snel aan en heeft me veel gebracht: een sterk stabiliserende werking aan de (hypo)maniekant: de drukke en zeer optimistische periodes. Andere daaraan parallel lopende positieve effecten, mogen daarbij niet uit het oog worden verloren: sterk verbeterde geestelijke stabiliteit en algemeen functioneren.

[ervaring]

Aan de depressiezijde is het beeld aanmerkelijk verschillend: alleen lichte depressies worden door de lithium gepareerd. Een zwaardere depressie gaat door de bescherming van de lithium heen. Ook heb ik enkele manisch-depressieve episodes gekend: drie in vijf maanden. Met doorberekening kom je dan op een $3,5 \times 12 = 7,2$ episodes op jaarbasis. Ooit las ik op internet dat je bij minstens vier episodes per jaar 'rapid cycler' (iemand met zeer veel schommelingen) zou zijn. Concreet betekent dit dat je extreem veel kunt wisselen van stemming.

Maar goed, over het algemeen ben ik dus stabiel geworden. Dat neemt niet weg dat de depressies die evenwichtigheid, gecreëerd door de lithium, omvertrekken. Daardoor schommel ik toch nog – meer dan me lief is – tussen de uitersten in het bipolaire spectrum. Het is voor mij dan ook noodzakelijk dat er een medicijn naast de lithium komt, die ook de depressie beter inkapselt, zodat die ook verdwijnt. Dat zou de volgende stap in de aanpak van bipolaire stoornis moeten zijn.

Maar voor alle duidelijkheid: hetgeen ik met de eerste stap -lithium gebruiken - heb bereikt, heeft ruimschoots aan mijn verwachtingen en vertrouwen voldaan! Het heeft onder andere een basisstabiliteit gebracht, die ik tientallen jaren moest ontberen. Ik ben zeer blij dat ik er een jaar terug mee ben begonnen, en dankbaar voor het vele goede dat het mij gebracht heeft.

Daarnaast heb ik veel geleerd over de manisch-depressieve stoornis (mds) op het mds-forum, met name over dingen uit het verleden, gerelateerd aan de mds. Overduidelijk is geworden, dat ik deze (psychiatrische) ziekte al zeer lang heb, hetgeen door meerdere 'deskundigen' nooit is herkend. Dit heeft in zeer hoge mate mijn leven sterk negatief beïnvloed. En dat begon al vroeg. Destijds heb ik atheneum gedaan, maar niet voltooid: mijn labiele mentale staat stond dit toen al in de weg. Vaak had ik last van depressies, en als dat niet het geval was, was ik weer veel te onrustig en druk! Als je iets wil bereiken als een vwo-diploma, dan is een voldoende IQ een voorwaarde, maar er is nog een - beslissende- factor, en dat is het EQ: de emotionele intelligentie. Dit is een absoluut doorslag gevende factor! Stabiliteit zie ik als het product van je EQ.

Met de intelligentie zit het bij mij wel goed, maar het EQ is zwaar onder niveau, zodat een sociaal-maat-



schappelijk functioneren, en functioneren in het algemeen, niet of nauwelijks mogelijk is.

Wat heel bijzonder is, is dat ik af en toe geestelijk toch extreem stabiel kan zijn; dit in wel buitengewoon schril contrast met de situatie tijdens de depressie. Het zal duidelijk zijn dat dit plaatsvindt in een stabiele fase. De lithium heeft hierin een flinke verbetering gegeven. Gezien het feit, dat mds een endogene (interne, red.) oorzaak kent, vervalt men nogal eens in een lethargische houding ten aanzien van de aanpak van de ziekte. Zeer onjuist, daar men aan de oorzaak met medicijnen redelijk veel kan doen. Dit heb ik met de lithium zelf ervaren, maar ook met therapieën en contragedrag: het omgekeerde doen van wat je eigenlijk wilt om de depressie of de manie tegen te gaan.

Ik ben ervan overtuigd, dat manische depressiviteit een zeer ernstige ziekte is, juist vanwege het in hoge mate leven ontwrichtende karakter ervan. Dat geldt zowel voor de variant bipolaire stoornis I (er treedt minimaal één manische of gemengde episode op, maar er kunnen ook hypomane of depressieve perioden optreden, de 'ernstige' variant), als bipolaire stoornis 2 (minimaal één episode van hypomanie en minimaal één depressieve episode, vaak omschreven als de 'milde' variant).

Zelf heb ik bipolair 2, wat veel minder snel wordt gediagnosticeerd dan type 1. Daardoor loop je veel langer onbehandeld door, en gaan het lijden en de schade op sociaal-maatschappelijk gebied door. Voor mij is het trouwens kraakhelder dat beide vormen even erg zijn. De uitingsvormen zijn anders, maar de buitenwereld kijkt veel meer naar de heftige verschijnselen van bipolair 1. Doordat de verschijnselen van bipolair 2 minder in het oog vallen, wordt daaraan nauwelijks aandacht geschonken. Het zou tijd worden dat dat verandert.

Ben Kura

Mister Goldfinger

Zijn we nou allemaal gek geworden ???

Mister Goldfinger bestaat echt. Hij zal je niet volgens het recept van James Bond met een doodskus in goud veranderen, maar hij denkt wel dat we met zijn allen op deze aarde ons eigen graf gaan graven. Mr Goldfinger is een psychiater uit New York en jawel, ook een Jew York. Hij was speciaal naar Nederland gevlogen om ons in Groningen te waarschuwen dat we allemaal gek aan het worden zijn. Ik

maakte zijn workshop mee tijdens het Congres Integrale Psychiatrie waar Foekje Bok, Raymond Canne-gieter en ik door het Basisberaad naartoe waren afgevaardigd. Lustrum Congres, want het Centrum voor Integrale Psychiatrie bestaat nu vijf jaar. Er gaat niets boven Groningen. Vandaar dat ze in die oude Martinistad met deze moderne vorm van psychotherapie zijn begonnen.

Het thema van het Congres was "Interconnectedness" Dat wil zeggen dat we allemaal op een nog slecht begrepen manier met elkaar verbonden zijn. Misschien hebben onze spiegelneuronen daar mee te maken. Die veroorzaken dat als je baas op het werk op zijn kop gaat krabben je zelf ook met je arm omhoog gaat en met je nagels op je hoofd aan de gang gaat. Of als je vriendin in de bioscoop naast je in snikken uitbarst vanwege het geacteerde tweedimensionaal geprojecteerde leed voor jullie op het scherm je zelf ook een traan langs je wang voelt biggelen. Door die spiegelneuronen leren kinderen iedereen nadoen en zo meedoen in de mensenwereld. En verder leert het je mee te leven en te voelen met de mensen naast je. Empathie heet dat. Professor Doctor Christian Keysers heeft er net een dik boek over geschreven: "Het Empathische Brein" Onze hersens zijn populair de laatste tijd want er worden veel dikke boeken over



geschreven. Dick Swaab ligt bij boekhandel Donner al maanden bij de Top 10 met zijn boek "Wij Zijn Ons Brein" Christian Keysers doet onderzoek naar die spiegelneuronen in het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen (NIN) In zijn boek legt hij uit hoe onze spiegelneuronen ons tot sociale wezens maken.

Maar mister Goldfinger ziet dat anders. Bij de workshop in Groningen tracteerde hij ons op een lange lijst ellende die de mensheid zichzelf en Moeder Aarde al had aangedaan. Ontbossing, soortverarming, luchtvervuiling, klimaatverwarming, je kent het wel en ik ga je er niet verder mee vermoeden. Ecocide noemt Goldfinger dat en dat betekent moord op het milieu. En ecocide is volgens Goldfinger ook suicide want we maken onszelf collectief van kant doordat we de basis voor ons overleven aantasten. Volgens Goldfinger is de mensheid collectief gek geworden want wie doet dat nou, je eigen voortbestaan bedreigen, niet natuurlijk toch?

Gelukkig kon ik hem in de discussie na zijn verhaal stevig antwoord geven. In de groep zaten allerlei mensen: milieufanaten, zorgverleners, integrale alternatievelingen. Opvallend veel mensen die eerst biologie gestudeerd hadden en daarna overstapt waren naar de zorg of de hulpverlening. Mijn antwoord was dat het niet gaat om ecocide maar om collectieve domheid en dat de mensheid van zij eigen fouten moet leren. Veel culturen hebben in het verleden zichzelf schade gedaan door het leefmilieu te vernietigen uit hebzucht. Kijk maar naar het Paaseiland dat kaalgekapt is of naar de Kaap Verdische eilanden waar niet veel groen meer is overgebleven. Of naar de woestijn die wij in ons eigen land op de Veluwe gemaakt hebben door daar alle eikenbomen te kappen voor onze VOC schepen waarmee we het Evangelie van het Geld Verdienen over de wereld hebben verspreid. De ferme jongens van Balkenende weet je nog wel?

Jan Bijl

Fusie Parnassia Bavo en Emergis gaat niet door

De fusie tussen Parnassia Bavo Groep en het Zeeuwse Emergis gaat niet door. Beide Raden van Bestuur zijn tot de conclusie ge-

komen dat er te weinig draagvlak onder de medewerkers is voor een fusie. Eerder hadden de cliëntenraad en de ondernemingsraad van Emergis al een negatief advies gegeven.

De Parnassia Bavo Groep en Emergis zijn vanaf vorig jaar in

beraad geweest over een mogelijke fusie. Parnassia Bavo Groep en Emergis wilden met een fusie de kwaliteit van de zorg waarborgen en verbeteren. Beide zorginstellingen gaan de komende tijd wel bekijken of het gaat samenwerken op onderdelen.

Boekbespreking

Compassievol leven

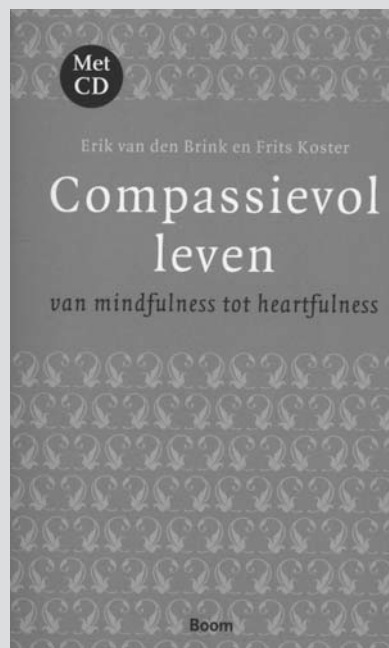
Als aanvulling op Mindfulness van Jon Kabat-Zinn is op 20 april 2012 tijdens het lustrumcongres Integrale Psychiatrie te Groningen het boek 'Compassievol leven' gepresenteerd.

In het voorwoord wordt verteld hoe Mindfulness is begonnen. Jon Kabat-Zinn heeft een stress-reductieprogramma ontwikkeld dat toegepast wordt in de reguliere medische zorg. Het is gebaseerd op eeuwenoude Boeddhistische kennis. Vaak wordt dat weggelaten. Erik van den Brink en Frits Koster gaan er wel op door. De auteurs stellen zich uitgebreid voor. In het eerste deel wordt uitgebreid ingegaan op het begrip lijden. Wat is lijden en hoe ga je daarmee om? Met dit boek beogen de auteurs lijden te verzachten.

Het hart van het boek bestaat uit de acht cursusbijeenkomsten. In de structuur herken ik de manier waarop Werken met eigen ervaring (cursus van het Basisberaad) in elkaar steekt. Sessie 1 geeft uitleg over de drie emotie-regulatiesystemen, het drie-enige brein en de drie vormen van Zelfcompassie. Sessie 2 gaat over stress. Wat is dat en hoe kan je het versterken c.q. verminderen. In sessie 3 kan je vanuit een overzicht van innerlijke patronen opzoeken welke bij jou passen. Sessie 4 gaat over het begrip 'Compassie' dat in het vervolg van de cursus uitgediept en toegepast wordt. Daarna volgen er hoofdstukken voor hulpverleners en tenslotte aanbevelingen voor verdere studie voor iedereen.

Het boek is geschreven voor zowel cliënten als hulpverleners. De Mindfulness-cursus gedaan hebben is geen must, wel een pré. Ik vind het makkelijk leesbaar. Toen ik de oefeningen deed, merkte ik dat ik ze moest verdelen in hapklare brokken, anders werd het me te veel. Ik zou dat best met een groep over willen doen. Door het met elkaar te delen, verwacht ik meer diepgang. Voor hulpverleners zijn er twee cursussen van enkele dagen, heb ik begrepen. Een om zelf alles te doen en de tweede om te leren hoe je de kennis overdraagt.

Ooit heb ik bij een intake-gesprek gezegd: "Het lijkt wel of ik uit twee delen besta, het verstand en het gevoel, en dat er geen brug tussen zit". Na veertig jaar mediteren, yoga, Thich Nath Hanh, opnames en Tan-



tra dacht ik een heel eind op weg te zijn. Bij deze oefeningen kom ik het weer tegen. Als mij bijvoorbeeld gevraagd wordt naar mijn chronische pijn te gaan en vervolgens vragen stelt als: is die scherp of dof? Wat voor kleur heeft die? Wat voor emotionele toon? Angstig, kwaad, verdrietig, jaloers? Dan zucht ik en denk dan 'werk aan de winkel.'

Soms, als ik iemand pijn doe met mijn scherpe tong, voel ik wel eens een scheutje. Waar? Mijn hart? Daar kan ik naar leren handelen, met veel geduld en doen. Dat heb ik dus geleerd nu. De bijbehorende CD begeleidt je met meerdere oefeningen. Ik vind het een heel zinvol boek, dat past in deze tijd. Mijn hartelijke dank aan de mensen van het Basisberaad, van het Congres en van uitgeverij Boom voor hun medewerking.

Foekje Bok

Ex-medewerker Basisberaad (o.a. docent cursus Werken met eigen ervaring en medeoprichter werkgroep Integrale Psychiatrie Rijnmond)

Compassievol leven - Van mindfulness tot heartfulness

Erik van den Brink en Frits Koster

ISBN: 9789461057297

€ 34,90

**'Voor degene in een schuilhoek achter glas
voor degene met de dichtbeslagen ramen
voor degene die dacht dat-ie alleen was
moet nu weten, we zijn allemaal samen'**

Ramses Shaffy



Herstelwerkgroep, empowerment en ervaringsdeskundigheid

Ricardo Mekken is begonnen als cliënt van de Pameijer en is er sinds twee jaar ook werknemer. Hij woont in Hellevoetsluis en is vijf jaar geleden begonnen als ambassadeur voor de daklozen bij het Basisberaad. "Op een gegeven moment hebben ze me gevraagd of ik bij Pameijer wilde gaan werken," vertelt Ricardo. "dat was heel bijzonder want ik was als eerste klant en werknemer van de Pameijer. Dat was toch wel een uitzonderlijke positie". Ricardo heeft een heftig leven achter de rug. Hij kwam al jong in aanraking met drugs en kreeg te maken met zowel verslaving als psychische problemen. Die ervaringen, zoals hij zelf zegt, komen hem nu goed van pas met het werk wat hij doet. Ricardo is samen met Angeliq en Remco (ook pepteamlid, PEP staat voor Pameijer Ervaringsdeskundige Promotieteam) kartrekker van de herstelwerkgroep op Bijna Alles. Iets wat hij met veel plezier doet, benadrukt hij.

Angeliq werkt ook als kartrekker in de groep bij het AC (activeringscentrum). Zij heeft ervaring als klant in de geestelijke gezondheidszorg en is zoals ze me vertelt, begonnen bij het Basisberaad. Eerst de cursus "werken met eigen ervaring" en daarna "cliënten trainen hulpverleners". Ze werd daarna lid van de cliëntenraad, en daarop volgend pepteamlid. Angeliq vertelt: "Zo ben ik langzaam het ervaringswerk ingerold. Sinds een tijdje zet ik me in voor de herstelwerkgroepen waar toch wel mijn hart ligt." Dan is er nog Remco, ook ervaringsdeskundige.

Remco zat ten tijde van het interview voor een werkreis in New York. Hij is ook al vanaf het begin betrokken als kartrekker bij de groep. Naast zijn werk als kartrekker geeft Remco ook trainingen over empowerment, herstel en ervaringsdeskundigheid. "Het werk geeft mij veel voldoening", aldus Remco. Door het Empowermentteam ben ik zelf ook verder hersteld voegt hij er nog aan toe. Over de herstelwerkgroep vertelt hij dat het een leuke groep is die zich ook steeds verder uitbreidt.

Wat houdt de herstelwerkgroep in?

De Herstelwerkgroep, als onderdeel van het empowerment traject, is een werkgroep die iedere week bij elkaar komt. De groep wordt geleid door kartrekkers die zelf ervaringsdeskundige zijn. De deelnemers zijn overwegend klant bij Pameijer, in ieder geval mensen die te maken hebben gehad met de GGZ. Alles wat met herstel te maken heeft komt aan bod. Begrijp ons niet verkeerd, herstel betekent voor ons niet dat je geen klachten of beperkingen meer hebt. Het gaat er meer om hoe je er mee omgaat, met alles wat je nog wel kan.

We werken dan ook met thema's zoals: wat steunt jou in je herstel? Wat zijn je valkuilen? Vooral de ervaringen delen we met elkaar. Ik wil met nadruk zeggen, het is geen therapie groep maar een zelfhulpgroep. Het gaat over verantwoording nemen voor je eigen herstelproces, daar een actieve rol in hebben. Door bewustwording over jezelf, het proces

[profiel]

wat je doorgaat en de daarop volgende verandering, ervaren klanten meer vrijheid, voelen weer hun eigen kracht en komen over het algemeen gelukkiger en krachtiger in het leven te staan.

Hoe gaat herstelwerkgroep precies in zijn werk?

Er komen dus geen hulpverleners aan te pas, en de kracht van de groep is dan ook vooral gebaseerd op gelijkwaardigheid. Je doet het dus echt met elkaar. We belichten vooral elkaars kwaliteiten en geloof me, dan kan je nog verbaast zijn wat voor mogelijkheden er eigenlijk nog zijn, en wat voor talenten er tevoorschijn komen. Door middel van themabesprekingen over bijvoorbeeld grenzen aangeven, eenzaamheid, hoe ga je om met de hulpverlening, het hebben van relaties of juist niet. 'Wat doe ik met de feestdagen?' Er is genoeg te bedenken op dat gebied. Vaak kiezen de deelnemers zelf hun thema uit. Tevens proberen we met elkaar ook oplossingsgericht te denken. We geven elkaar tips.

Hoe ervaren de mensen de herstelwerkgroep en wat hebben ze eraan?

Voornamelijk positief. Zoals ik al zei, je ziet de ontwikkeling waardoor vaak de wereld van mensen en ook hun netwerk groter wordt. Mensen ervaren steun aan elkaar krijgen en ervaren meer verbondenheid. Er zijn ook al klanten verder gegaan. Sommigen zijn bijvoorbeeld een workshop gaan volgen bij het Basisberaad, er is iemand met de opleiding BGE (Begeleider GGz met Ervaringsdeskundigheid) begonnen. Het is pure winst. Er is minder isolement, minder eenzaamheid.

Wat zijn de middelen die de herstelwerkgroep gebruikt om de doeleinden van de groep te realiseren?

Praktisch gezien betekend dat bijvoorbeeld nadenken over hoe kan ik beter mijn netwerk leren inzetten? Verder het bewust maken van de effecten van je gedrag en denkpatronen. Eigen verantwoordelijkheid nemen, anders leren omgaan met hulpverlening. Wij zitten niet in de rol van begeleider in de groep. De basis is de gelijkwaardigheid als grondregel. Door middel van themabesprekingen en levensgeschiedenis over bijvoorbeeld grenzen, eenzaamheid, herstel, omgaan met hulpverlening, medicijnen, wat doe je in de vakantie of in de feestdagen, vrije tijd, relaties en door delen van alle daagse ervaringen van omgang met beperking. En tevens proberen we met elkaar oplossingsgericht denken. Wij geven elkaar tips. Soms bedenken we op een creatieve manier om met situaties uit het dagelijks leven om te gaan. Dit

verschilt per groep. Wij hebben de ervaring dat dit werkt en dat mensen op situaties die moeilijk voor hun zijn anders gaan reageren.

Wat zijn de moeilijkheden die de herstelwerkgroep tegenkomt, en hoe gaan zij daarmee om?

Soms worden er heftige ervaringen aan elkaar verteld en dan is de taak van de kartrekker om mensen met een goed gevoel weg te laten gaan. Het was soms iets te veel en reden voor mensen af te haken. Het is vooral belangrijk de groep vanuit de herstelgedachte te benaderen, dat we vooral het positieve van elkaar belichten. Wat we ook tegenkomen is terugval van middelengebruik, we proberen dan wel het contact te behouden. Ook terugvallen door psychische klachten komt voor.

Het is toen we de groep gingen starten ook zeker niet makkelijk geweest om de mensen bij elkaar te houden. We hebben toen ook de klanten gebeld, een beetje achterna gezeten of ze kwamen of niet. Dat is nu niet meer echt nodig, we laten meer en meer de verantwoording bij de mensen zelf.

Hoeveel tijd kost deelname aan de herstelwerkgroep?

De groep is van 13.00 tot 16.00, wij zelf zijn ruim een uur van te voren aanwezig.

Er lijken weinig ervaringsdeskundigen van allochtone afkomst te zijn. Zijn er bij de herstelwerkgroep mensen van allochtone afkomst?

Er gaat op zeer korte termijn een groep starten voor Turkse vrouwen die te maken met huiselijk geweld. Wij hebben iemand uit China, Indonesië en Suriname. Natuurlijk zijn mensen uit andere culturen welkom.

Voor wie is herstelwerkgroep bedoeld? Is de herstelwerkgroep een vaste groep of kan men instromen?

De Herstelwerkgroep is vooral voor de klanten van Pameijer. We willen liever niet meer dan tien mensen in de groep. Meestal is instromen direct mogelijk. Wat we van je vragen is dat je bereid bent mee te doen, een actieve rol kunt hebben en bereid bent ook naar een ander te luisteren.

Mocht je geïnteresseerd zijn in een van onze groepen vraag aan je begeleider. Je kunt je ook zelf aanmelden bij John van Duijvenbode (coördinator herstelwerkgroepen) via tel. 0612794272

Door Abdellah Azaoum

[congres]



Autismecongres: meer aandacht voor stoornis nodig

Onlangs vond in het WTC-gebouw te Rotterdam het 12e Nationaal Autisme Congres plaats. Een rode draad in het programma is 'empathie', het vermogen om zich in te leven in de ander. Dit is een zeer essentieel vermogen voor sociaal levende wezens. Een tweede rode draad in het programma is 'intensieve behandeling'.

Maar ook het verband tussen autisme en agressie kwam aan bod. En dit terwijl het tot voor kort niet snel een associatie werd gelegd tussen autisme en antisociaal gedrag. Theo Doreleijers, hoogleraar Kinder- en Jeugdpsychiatrie bij het VU medisch centrum, sprak in zijn lezing over de relatie tussen autismespectrum problematiek en delinquent gedrag, juist door de genoemde deviante ontwikkeling. "Vaak komen jongeren met een autistiforme stoornis in detentie: ze vormen zeven tot acht procent van de hele leeftijdsgroep achter de tralies." Het mag geen verbazing wekken dat deze jongeren meestal in hun eentje opereren.

Doreleijers' slotconclusie luidde dat er vaker screening moest worden gedaan op autisme en dat men alerter moest zijn op het samengaan van criminaliteit en autisme.

Jesse Budding - Foto: Arno de Voogd



Autismeweek 2012

In de week van 31 maart t/m 6 april werd landelijk de autismeweek georganiseerd om aandacht te vragen voor autisme. Autismevalt onder de autismespectrum stoornissen (ASS). Er zijn diverse vormen van autisme, waaronder het syndroom van Asperger en PPD-NOS. Het thema van de week was 'Autisme: leven in een wereld die je niet begrijpt'. Het Regionaal Steunpunt Autisme ZHZ (Zuid-Holland Zuid) organiseerde een autismevriendelijk bezoek aan de tentoonstelling 'Zelf!' in Villa Zebra. Denkraam was nieuwsgierig en ging een kijkje nemen.



Wat is 'ZELF!'?

Villa Zebra is te vinden op de Kop van Zuid en organiseert tentoonstellingen met beeldende kunst en workshops voor kinderen van 3 tot en met 12 jaar. Elke maand is er een kleine tentoonstelling met bijzonder werk voor en door kinderen. ZELF! is een ruimte met prikkelende kunstinstallaties voor kinderen van 3 tot en met 6 jaar. Er zijn verschillende

installaties die afwisselend worden gepresenteerd. Bij iedere installatie hoort een workshop. Speciaal voor de autismeweek was Villa Zebra eerder open gegaan zodat een aantal jonge autistische kinderen kon deelnemen aan ZELF!

[visie]

Eigen bijdrage in de GGZ Gaan er doden vallen?

De eigen bijdrage die klanten van de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) voor psychotherapeutische hulp moeten gaan betalen heeft volgens een psychiater al een eerste slachtoffer geëist. Een meisje van 18 jaar zou zelfmoord gepleegd hebben omdat zij die eigen bijdrage niet kon betalen. Op het Malieveld in Den Haag is vorig jaar op 30 juni door duizenden hulpverleners uit de GGZ geprotesteerd tegen de voorgenomen invoering van die eigen bijdrage en tegen de afbraak van het persoonsgebonden budget voor bijzondere ziekenzorg. Het neoliberale denken van deze regering kent echter geen genade voor de zwakkeren in onze samenleving. Het gevolg is dat vele anderen afzien van verdere hulp omdat het voor hen te duur is geworden. En de overlast die hun gedrag vervolgens aan de maatschappij gaat opleveren kan een veelvoud gaan kosten van wat de bezuinigingen opleveren. Maar de schade aan menselijk leed en verdriet is onbetaalbaar.

De reacties op het Internet, bijvoorbeeld op de website www.psychiatrie-nederland.nl, liegen er dan ook niet om. Veel ervaringsdeskundigen met weinig geld laten hun woede blijken over de harteloze discrimi-

In een prachtige ruimte ging een tiental kinderen, in dit geval allemaal jongens, helemaal op in het "keukenspel". Ze gingen eten maken. Het eten zelf, het verstoppen tijdens of na het eten, wat natuurlijk het spannendste was. De speciale "verstopruimte" onder het keukenblad was een te aanlokkelijk aanbod om te laten liggen. De jongens, onder begeleiding van Georgette van Oosten die de tentoonstelling bedacht heeft, maakten daar gretig gebruik van. Dat de groep louter uit jongens bestond berustte op louter toeval. Ouders en begeleiders keken vanaf makkelijke zittribune mee naar het spektakel. Het was leuk om te zien dat de kinderen, ieder voor zich en in eigen tempo, zich vermaakten. Na het sein tot afwassen, werd de nieuwsgierigheid bij een aantal jongens toch te verleidelijk. Wat was die donkere ruimte waar toch dat blauwe licht brandde? Eerst afwassen en dan verder.

Structuur en duidelijkheid is heel belangrijk voor kinderen en mensen met autisme.

Na de keukenscene besloot ik de kinderen en ouders lekker met het bewegingsspel (met disco en dans) verder te laten gaan. Na een praatje met de begeleider van het Regionaal Steunpunt Autisme en lekker bakje koffie, verliet ik Villa Zebra. Ik was een ervaring rijker, maar ook een nat pak: het regende inmiddels. Autisme is niet genezen, maar er is wel mee te leren leven. Dat is mij in ieder geval duidelijk gemaakt.

Meer informatie: www.steunpuntautisme.info,
www.villazebra.nl, www.autismeweek.nl

Ron Bok

natie van minvermogenen met psychische klachten. Als je met een gebroken been of darmklachten in het ziekenhuis ligt hoef je geen eigen bijdrage te betalen, maar met psychische klachten wel. Ook binnen de regering is er twijfel aan de wijsheid van de eigen bijdrage van 200



euro per jaar voor tweedelijnszorg die minister Schippers van Volksgezondheid per 1 januari 2012 heeft ingevoerd. Staatssecretaris Fred Teeven van Justitie, ook een VVD'er, zegt dat bezuinigen op de gezondheidszorg en daardoor meer geld uitgeven bij justitie niet de goede weg is. Hij zou die bezuinigingen zo mogelijk weer terug willen draaien voor er nog meer ongelukken en problemen ontstaan. Ook de Tweede Kamer is zeer kritisch op de bezuinigingen van de regering op de GGZ. De SGP heeft al gereageerd en ook de Christenunie vindt het opvallend dat er binnen het kabinet al protest komt. Groen Links, PvdA en SP zijn ook verrast en vragen om reacties van de slachtoffers van deze bezuinigingen. Ook in de eerstelijnszorg is de terugloop van hulpvragers soms fors. Ook daar is de eigen bijdrage verhoogd en krijg je niet meer dan vijf consulten van psycholoog of psychiater vergoed. Zo worden dan naast politie en justitie ook de huisarts het afvoerputje van de GGZ. Maar de huisarts tot wie men zich dan tenslotte wendt is niet voldoende deskundig en zal voor serieuze psychische klachten al gauw slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen gaan voorschrijven waar de cliënt niet werkelijk baat bij heeft.

Minister Schippers wil echter van geen wijken weten. Zij heeft de eigen bijdrage al twee keer verlaagd tot het bedrag van 200 euro per jaar en zal elders in haar begroting ruimte moeten zoeken waardoor weer andere patiënten groepen de dupe worden. Bouman GGZ in Rotterdam waarschuwde in september vorig jaar vier gemeenten in de regio Rijnmond in een brandbrief dat er honderden psychiatrische patiënten en verslaafden geen voldoende zorg en behandeling meer zullen krijgen omdat zij die eigen bijdrage niet op kunnen brengen. Bouman gaat er van uit dat de regering niet weet wat ze doet omdat ze niet weet om wat voor mensen het gaat. Deze regering gaat het om de euro's en niet om de mensen in haar bezuinigingswoede. De gemeente Rotterdam heeft echter met Achmea een speciale collectieve verzekering voor mensen met een minimum inkomen afgesloten. Via deze verzekering wordt de eigen bijdrage voor deze mensen vergoed. Voor een opname in een GGZ

instelling is die eigen bijdrage zelfs 145 euro per maand bovenop het al bestaande eigen risico. Ook de gemeente Zwolle en de zorginstelling Accare vergoeden de eigen bijdrage met als uitgangspunt een menselijke benadering van de geestelijke gezondheidszorg. De regering kan daar een voorbeeld aan nemen!

Voor het Landelijk Platform GGZ is intussen de maat vol. Omdat elke Nederlander recht heeft op de noodzakelijke medische zorg is het Platform naar de rechter gestapt voor een kort geding om te beslissen over enkele zaken van patiënten die de eigen bijdrage voor psychiatrische hulp niet kunnen betalen.

Het Landelijk Platform GGZ heeft samen met Ypsilon een website www.meldjezorg.nl. In twee weken tijd ontvingen ze daar meer dan 500 klachten over die eigen bijdrage. Zeventien procent van die mensen wil stoppen met de tweedelijns psychotherapeutische hulp en nog eens 35% overweegt om er ook mee te stoppen. Samen meer dan de helft. En van de hulpzoekenden die van hun therapeut het advies kregen om zich voor hun klachten te laten opnemen weigert 46% om dat te doen vanwege de hoge maandelijkse bijdrage voor opname. Tel uit je winst, minister Schippers! Het Landelijk Platform GGZ gaat er van uit dat het gaat om zo'n 200.000 van de bijna 900.000 patiënten in de geestelijke gezondheidszorg. Hieronder veel mensen met schizofrenie en psychotische kwetsbaarheid die de psychotherapie absoluut niet kunnen missen. Het Platform ergert zich vooral aan de uitspraken van Schippers die doet alsof er maar een soort GGZ cliënt is waarop makkelijk bezuinigd kan worden zonder dat dit problemen in de samenleving geeft. In werkelijkheid zijn er naast bijvoorbeeld mensen met burn out die na een korte behandeling weer goed kunnen functioneren in de maatschappij veel mensen die een lange en soms voortdurende zorg hard nodig hebben. Marjan ter Avest, de directeur van het Platform, is bang voor crisis situaties in het leven van deze mensen waardoor patiënten in de gevangenis terecht komen of erger nog, ook zelfmoord plegen zoals het meisje dat die eigen bijdrage niet kon betalen. Slachtoffers van de bezuinigingen van minister Schippers. Op de website www.ypsi-lon.org/bezuinigingen kun je alle details vinden over wat de financiële gevolgen van deze bezuinigingen voor onze lotgenoten zijn.

Door Jan Bijl

[symposium]

‘Zelfbewust omgaan met de media’

Als de berg niet naar Mohammed komt

Tijdens het symposium ‘Zelfbewust omgaan met de media’ in Delta Psychiatrisch Centrum werd de Ria van der Heijdenprijs uitgereikt. Deze werd georganiseerd door Ypsilon, een vereniging voor familie van schizofrenen.

Voorafgaand aan het symposium heb ik een gesprek met Aadt Klijn, bestuurslid van Anoksis (vereniging voor mensen met schizofrenie of chronische psychose). Klijn is van mening dat het woord schizofrenie te pas en te onpas in gebruik genomen wordt als er een geweldsdelict of andere nare dingen gebeurd zijn. Er is geen enkel wetenschappelijk onderzoek dat kan bevestigen dat schizofrenen per definitie

gewelddadig zijn. Hij is van mening dat schizofrenie in het stigmahoekje zit.

Schizofrenie betekent ‘gespleten geest’. Deze aanduiding van schizofrenie zou de lading niet dekken. Ten onrechte ziet men schizofrenie als gespleten persoonlijkheid. Klijn zou liever willen dat het woord schizofrenie verandert in het Bleulersyndroom.

Don Linszen, de dagvoorzitter en jurylid van de Ria van de Heidenprijs, opent het symposium. Martin van 't Klooster, initiatiefnemer van ‘Psyche, Stigma en Media’ stelt voor om de media zelf op te zoeken. Dat heeft Ypsilon wel degelijk gedaan voor dit symposium, maar onder meer het AD en De Telegraaf gaven niet thuis. Wel acht hij een mediatraining noodzakelijk: de boodschap wel moet duidelijk overkomen in de media.

Bert Stavenuiter, directeur Ypsilon, interviewt Carola van Alphen over haar omgang met de media. Zo voor het publiek is niet eng en ook haar optreden bij de Wereld Draait Door ondervond zij als plezierig.

Bas Labruyère is maker van de film ‘Verloren jaren’, welke nimmer door de media is opgepikt. Jammer, de film neemt een hoop vooroordelen weg. Labruyère heeft dus geen positief gevoel over gehouden aan zijn



contacten met de media. Dan zijn er drie workshops waaronder ‘Het belang van de media’ door Maarten Muis en Carola van Alphen. Zij vertellen over hun ervaringen en gaan uitgebreid in over het waarom van het boek ‘Meer dan dat....’ en de Antistigma Maand.

De derde workshop gaat over een film maken met een boodschap. Wila Boevink (Trimbos instituut) en Lenneke Elfers (PEP team Pameijer) vertellen over hun film ‘Gekken-

werk – HEE in de psychiatrie’. Wilma Boevink is grondlegger van het team Herstel, Ervaringsdeskundigheid en Empowerment in Nederland (HEE team). Na de workshops volgt een discussie over valkuilen en kansen voor de toekomst. Conclusie: als de media niet naar ons komen, dan zoeken wij de media op. Doorbreek het taboe en laat je stem horen.

Dan het grote moment: de uitreiking van de Ria van der Heijdenprijs. De drie genomineerden voor de Ria van der Heijdenprijs uit twintig inzendingen:

- het opstaproject van Kwintes; een inzet om cliënten vertrouwd te maken en te verleiden tot maatschappelijke participatie;
- de afdeling palliatieve, terminale zorg van GGZ Centraal; locatie Zon en Schild;
- Hans Verbruggen, medewerker resocialisatie bij de Pompe stichting in Nijmegen, instelling voor forensische psychiatrie.

De Ria van der Heijdenprijs werd uiteindelijk gewonnen door de afdeling palliatieve, terminale zorg van GGZ Centraal locatie Zon en Schild.

Ron Bok



Jobscore team

Het team van Jobscore won op 30 maart het toernooi 'Voetbal als Medicijn', wat werd gehouden tijdens de Week van de Psychiatrie. De jongens doorlopen nog een procedure voor een (tijdelijke) verblijfsvergunning, en zijn dakloos en/of verslaafd. Door dit soort sportdagen kunnen ze zich weer mens voelen, voetbal kan inderdaad een medicijn zijn.