

DE PIRAMIDE

GRATIS!
MEE TE NEMEN

Jaargang 1, nummer 4, 2017



**EXTRA DIK
FEESTNUMMER**

Ieder heeft een levensverhaal

**ONBEKENDE
KUNSTENAARS**

**VERA: "OORDEEL
NIET TE SNEL"**

'De Piramide' is een uitgave van:



GGz Breburg & Impact

DE PIRAMIDE

De Piramide is een nieuwsblad voor cliënten, naasten en medewerkers van Zorggroep Impact.

De Piramide verschijnt ieder kwartaal. In deze nieuwsbrief geven we tekst en uitleg over veranderingen binnen Zorggroep Impact van GGZ Breburg en delen we ervaringen. En dat niet in één richting: graag horen we ook uw mening of verhaal. Om die reden is dit blad gekoppeld aan een website, waarbinnen u ook onmiddellijk kunt reageren:

www.ggzbreburg.nl/depiramide

Want alleen samen komen we ergens, is ons idee. In de triade van cliënt, naasten en hulpverlener. Bij een piramide denken we aan een driehoek. De Dikke Van Dale helpt ons uit die droom. Over de Piramide staat daarin:

pi • ra • mi • de (de; v; meervoud: piramiden, piramides)

1 vierzijdig, spits toelopend grafgebouw van de farao's

2 (meetkunde) lichaam met een drie- of meerzijdig grondvlak en driehoekige zijvlakken die in één punt samenkomen

Een piramide is driezijdig, vierzijdig, meerzijdig. Daarmee is ons nieuwsblad een medium waaraan ook anderen een belangrijke bijdrage kunnen leveren. Dat is heel mooi voor dit deels papieren en deels digitale nieuwsmedium. Naast twee actuele onderwerpen leest u ook altijd een interview met mensen die op een bepaalde manier elkaar tot steun zijn of inspireren. Daarnaast hebben we tal van andere vaste rubrieken. Wilt u reageren, zelf een artikel schrijven, meedoen aan een interview, kijk dan op de website of stuur een reactie naar ons e-mailadres. ●

Colofon

Redactie de Piramide:

John Jongejan (cliëntervaringsdeskundige)

Niek van Haasteren (familie-ervaringsdeskundige)

Suzanne Oord (cliëntondersteuner)

Addy Bakx (levensverhalenschrijver)

Marij de Roos (beleidsmedewerker)

Henny van Dalen (redactielid)

E-mail: depiramide@ggzbreburg.nl

Webpagina: www.ggzbreburg.nl/depiramide

Vormgeving: Jesse Musson/administratieproject Breda

Jaargang 1, nummer 4, 2017



Rubriek

De Boekenplank Suzanne Oord

John Jongejan

Op mijn Toppen

*Grip op mijn leven voor,
met en na psychoses*

Het leven in al zijn uitersten ervaren. Dat is een kunst. Zeker als je psychisch kwetsbaar bent. Dan is het moeilijk om zelf goed richting te geven aan je leven. Deze ervaringen deelt John in zijn boek 'Op mijn Toppen'.

John Jongejan (1972) komt oorspronkelijk uit Zeeland. Al jong voelt hij zich anders dan anderen, wat nog sterker wordt als hij rond zijn twintigste zijn eerste psychose krijgt. Daarna volgen verschillende psychotische periodes. Via therapie en begeleiding is John erin geslaagd om grip te krijgen op zijn leven, dat zich sinds 1995 voornamelijk in Breda afspeelt.

Vanaf 2007 is John Jongejan actief als ervaringsdeskundige bij een team van de GGZ, dat mensen behandelt, ondersteunt en begeleidt met een psychotische kwetsbaarheid. In de afgelopen jaren heeft John gemerkt dat hij door het delen van zijn ervaringen anderen kan helpen, en dat het bovendien hemzelf helpt om zich beter te voelen. Ook het schrijven van dit boek is daarin een belangrijk onderdeel. Dat 'Op mijn toppen' mag bijdragen aan jouw herstelproces of dat van iemand in je omgeving.

Fragment uit 'Op mijn Toppen'

Nieuw begin: Mijn hervonden moed zorgde ervoor dat ik binnen twee maanden na de opname in de kliniek aan de kust naar huis mocht. Die ochtend in augustus was het prachtig zomerweer. Ik logeerde bij mijn moeder.

Ik legde de grote rode badhanddoek op het gras, een eindje van de wasmolen vandaan. Mijn moeder was binnen bezig koffie te zetten. Aan de achterkant ging een poort open bij de achterburen. Daar stond de kleine oude buurvrouw met grijze opgebonden haren. Ze zag mij en vroeg hoe het ging. Toen sprak ze de wijze woorden die ik nooit zal vergeten: "Ieder eind is een nieuw begin en de natuur herstelt zich altijd vanzelf." (...)

Wat genoot ik van dit moment. De nabijheid van mijn moeder, de warmte van de zomer, de smaak van de aardbeien, gemengd met koffie. De verwarring en het verdriet waren voor dit moment ver weg. Zachtjes prevelde ik tussen het eten door: "Ieder eind is een nieuw begin". ●



Verkrijgbaar op:

www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=5469

€ 14,95



Artikel John Jongejan en Robert

Sinds enkele maanden is Robert Derksen de nieuwe directeur bedrijfsvoering van de zorggroep Impact. John Jongejan, ervaringsdeskundige bij FACT en redactielid van onze nieuwsbrief, voelt hem aan de tand.

John: Waarom wilde je werken bij de GGZ Breburg?

Robert: Het allerbelangrijkste is dat ik me voor deze doelgroep wil inzetten, om het voor cliënten beter te maken. Dat is mijn motivatie om elke dag naar mijn werk te gaan. Mijn werk is soms zakelijk, en gaat over beleid, financiële zaken en bedrijfsvoering. Dan is het fijn om veel mensen te spreken die direct in de zorg staan. Daar probeer ik zoveel mogelijk binding mee te houden, want daar gaat het om, dat onze zorg als GGZ Breburg goed is. Daarom heb ik bij aanvang van deze functie ook een rondgang langs veel afdelingen gemaakt. Ik heb samen met cliënten, personeel en vrijwilligers gekookt en gegeten. Dan zie je dat dat soort momenten erg belangrijk zijn. Aansluiten bij het gewone dagelijkse leven geeft veel structuur en plezier aan mensen. John daarover: Een mooi voorbeeld is het koken op de afdeling op locatie Oude Vest in Breda. Daar hielp een vrijwilliger met koken, samen met

cliënten. Toen zij weg viel, misten cliënten haar echt, en ook het samen koken en samenzijn. Nu is dat weer geregeld en beleven cliënten daar weer veel plezier aan.

John: Waar kom je vandaan, vertel eens wat over jezelf.

Robert: Ik ben van huis uit verpleegkundige en werkte in die rol als laatste in een ziekenhuis op de oncologie afdeling. Maar dat is al heel wat jaartjes geleden hoor! Ik heb me daarna verdiept in bedrijfskunde omdat ik het ook interessant vind hoe we de zorg slim organiseren, en hoe je dat kunt beïnvloeden vanaf de bedrijfsmatige kant. Verder woon ik in Den Bosch, ben ik getrouwd en vader van twee kinderen.

John: Ik ben diverse malen opgenomen geweest; in Amsterdam, Rotterdam, op een PAAZ afdeling, en heb ook beschermd gewoond. Gelukkig is mijn laatste opname 17 jaar geleden en gaat het goed. Ik werk als ervaringsdeskundige en volg daar ook een opleiding voor. Ik zie in mijn werk en heb het zelf ook ervaren, dat cliënten soms worstelen met stigma vanuit de maatschappij, familie en vrienden, en vaak ook



John Jongejan (l.) en Robert Derksen (r.)

Derksen in gesprek met elkaar

met zelfstigma. Hoe zou je dit als GGz willen aanpakken? Wat zou de GGz daarin kunnen betekenen?

Robert: Ik zou het fantastisch vinden als mensen met een psychische kwetsbaarheid een plek vinden in de maatschappij. Dat is natuurlijk ons doel. Voor sommigen is dat lastiger dan voor anderen, maar belangrijk is dat we niemand laten vallen. We proberen zo goed mogelijk voor iedereen te bekijken wat mogelijk is. Dat is maatwerk dat aansluit bij de doelen die de cliënt zelf stelt. Ook als het gaat om meedoen in de maatschappij geldt dat. Soms zijn dat grote stappen, soms kleine. Kleine stappen kunnen een enorme impact hebben dus is het belangrijk dat we ook naar kleine stappen kijken. Kwartiermaken en participatie kunnen daarin een belangrijke rol spelen. Je zegt dat je daar zelf ook mee te maken hebt gehad. Ik ben dan erg benieuwd wat jou het meest heeft geholpen om daar mee om te gaan. Mag ik die vraag aan jou stellen?

John: Natuurlijk! Ik heb in het begin ook erg last gehad van (zelf) stigma. Je hebt al snel het gevoel dat je niet goed genoeg bent, geen bijdrage aan de maatschappij levert (wat wel vaak onbewust gevraagd wordt). Dat gaat dan knagen en kan je zelfvertrouwen een aardige knauw geven.

Wat mij heeft geholpen is het opschrijven van mijn ervaringen. Dat heb ik verwoord in verhalen en gedichten, nu verkrijgbaar in een boekje. Het praten met veel verschillende mensen lucht op, en geeft ook een andere kijk erop. Nu kan ik accepteren dat ik op mijn manier een bijdrage lever aan de maatschappij, en dat dit prima is. Maar dat is een heel lang proces.

John: Tot slot: wat zou je willen bereiken in de GGz Breburg?

Robert: Ik geloof heel erg in het 'samen doen'. Dat betekent dat we veel verbindingen moeten leggen, en moeten samenwerken, samen met cliënten, familie en ook met externen. En ik denk dat we echt op de goede weg zijn. We werken aan ons netwerk, hebben contacten met andere sociale partners zoals partners op het gebied van huisvesting en welzijn. We vernieuwen onszelf constant waarbij we kritisch zijn op wat we doen. We boeken vooruitgang naar goede zorg rondom ART, onze HIC afdelingen scoren goed, iets waar we trots op mogen zijn. Wat ik belangrijk vind is dat we persoonlijke zorg bieden, op maat, en naar behoefte van de cliënt. Samen met de cliënt, en samen met de naasten (familie) van de cliënt. ●



Nathalie Brouwers (l.) en Ellen Blok (r.)

Rubriek

Wie steunt mij?

‘Wat maakt dat je een bruggenbouwer wil zijn?’

Het thema van deze Piramide is: ‘Ieder heeft een levensverhaal’. Dat geldt zeker ook voor Ellen Blok en Nathalie Brouwers. Terwijl buiten de eerste herfststorm raast, vertellen zij mij een deel van hun levensverhaal, dat veel impact heeft op hun leven. En dat niet alleen. Ellen gebruikt haar eigen ervaring om familieleden en naasten van mensen met een psychiatrische problematiek te ondersteunen. Nathalie is nog volop bezig met haar eigen proces, maar zij wil met haar ervaring hetzelfde gaan doen als Ellen.

Het verhaal van Ellen gaat over haar ervaring met haar pleegzoon met schizofrenie. De ziekte openbaarde zich toen hij, 19 jaar oud, nog bij haar woonde. Ellen had in die periode in haar eentje de zorg voor hem. Dat betekende veel ellende en stress. Waar het een jaar eerder nog goed ging met haar pleegzoon, was een jaar later alles verloren: werk, school en vrienden. Als Ellen naar haar werk ging, veroorzaakte hij veel overlast doordat hij keiharde muziek draaide. Het gevolg was burenruzie, politie aan de deur, problemen met de woningbouwverenging. Ellen kreeg geen contact meer met hem.

Zij schakelde de hulpverlening in. Dat werd haar kwalijk genomen door haar pleegzoon. Zij had een probleem, met hem was niets aan de hand. Na ongeveer een jaar werd hij in 2008 gedwongen opgenomen via een machtiging van de rechtbank. Hij belde Ellen en zei dat de politie een foutje had gemaakt omdat hij in een psychiatrisch ziekenhuis zat. Het ontbreken van een ziektebesef van de cliënt kan een kenmerk van schizofrenie zijn. Voor Ellen was zijn opname heel dubbel. Als ze thuis kwam, was het huis verder leeg. Enerzijds was de stress weg, maar tegelijk was er ook een stuk van haar leven weg. Na zijn opname in het psychiatrisch ziekenhuis verbleef haar pleegzoon wisselend op verschillende plekken van Beschermd Wonen en als dat niet lukte via een vrijwillige opname weer in een instelling. Ellen bezocht hem regelmatig. In 2012 kreeg zij zelf klachten waarmee ze naar een psychosomatische fysiotherapeut ging. Daar leerde ze bepaalde technieken om met de klachten om te gaan. Ellen sloot zich aan bij Ypsilon Breda en bij Familie als Bondgenoot. Bij de laatste organisatie heeft zij haar ervaringsverhaal geschreven. Als mede-trainer werkte Ellen mee aan trainingen voor hulpverleners om hen meer bewust te maken van hoe het is voor familieleden om te leven met een patiënt met psychiatrische problemen. In deze trainingen las zij haar ervaringsverhaal voor. Ellen werd gevraagd om de cursus 'Werken met eigen ervaring voor naastbetrokkenen' te volgen. Later was zij bij deze cursus co-trainer.

Als familie-ervaringsdeskundige meedraaien in een FACT-team

Heel bijzonder was het voor Ellen om, samen met 3 anderen, in 2015 mee te werken aan een pilot project van een half jaar. In de pilot werd uitgeprobeerd hoe het was als familie-ervaringsdeskundigen (FEDs) mee zouden draaien op een HIC of in een FACT-team. Ellen deed de pilot in een FACT-team: "Die pilot was voor mij echt een eyeopener. Ik heb veel respect gekregen voor de hulpverleners. Ik zag hoe hard en in welke hectiek zij moeten werken."

Sinds april 2016 is Ellen in dienst bij GGz Breburg. Zij werkt als familie-ervaringsdeskundige bij Beschermd Wonen in Breda. Het is haar taak om met hulpverleners te bespreken hoe zij met familieleden/naasten kunnen omgaan en

om familieleden/naasten te benaderen en hen verleiden tot individuele ondersteuning als daar behoefte aan is.

Ellen: "Ik probeer om in de triade bruggen te bouwen en begrip voor elkaar te creëren."



Nathalie bevestigt dat dit hard nodig is. Zij werd laatst boos op een hulpverlener van haar zoon omdat zij zag dat haar zoon niet gehoord werd. Zij begreep dat niet. Nathalie is moeder van een zoon met PDD-NOS en ADHD. Zij zorgt zijn hele leven al voor hem. Hij is nu vierentwintig jaar. Vanaf zijn zevende levensjaar woont hij in een leefgroep. Hij kwam daarin terecht omdat thuis wonen door zijn gedrag niet meer ging. Dat was voor Nathalie heel verschrikkelijk. Haar zoon nam het haar ook kwalijk. Zij kon hem echter de structuur die hij nodig had niet geven. Haar zoon kwam op een bepaald moment via Beschermd Wonen in Breda te wonen. Hij woonde in een huis met meerdere andere jongeren samen. Dat was geen goede plek voor hem. Hij was heel netjes en hield alles schoon. Hij stoorde zich eraan dat zijn huisgenoten niet hetzelfde deden. Via begeleid wonen is hij inmiddels in een eigen appartement gaan wonen. Dat gaat goed. >>

« Hij hoeft geen rekening te houden met anderen. Tegelijk heeft hij daar ook geen sociale contacten. Dat baart haar wel zorgen.

Nathalie: “Ik zie dat mijn zoon op zijn manier heel wijs is.”

“Dat hij sociaal niet mee kan komen en dat hij door zijn eigen familie niet begrepen wordt,

doet heel veel pijn.” Gelukkig heeft haar zoon nu als dagbesteding een stageplek bij een winkel en werkplaats met brommers, scooters en snorfietsen. Zijn baas begrijpt hem en gaat op een rustige manier met hem om.

Ellen zoekt contact met Nathalie op verzoek van een collega van Beschermd Wonen. Al na twee gesprekken was Nathalie enthousiast om bij Fameus de WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Rubriek John Jongejan

Prikkel(d)raad

Een diagnose is welkom!

Iedereen heeft tegenwoordig wel iets, dacht ik toen ik naar de bushalte liep. Ik zag daar een man die stond te kermen van de pijn. Ik liep op hem af en wilde hem helpen want je laat iemand toch geen pijn lijden? Ik vroeg hem: “Bent u ongelukkig meneer?” Hij antwoordde met een verbeterd gezicht: “Ja, heel erg,” en hij lachte er stilletjes bij. “U bent nog jong en dan zo’n pijn hebben dat is wat,” zei ik. Ja haha ik ben heel jong en heel ongelukkig. Ik ben niet meer zo ongelukkig geweest,” lachte hij weer “dan toen ik de diagnose hernia kreeg. Maar dit voelt anders, het zit in mijn buik.” “Denkt u dat, als ik de ambulance bel, die u naar het ziekenhuis brengt? Ik kan jammer genoeg nog staan dus valt het helaas wel mee,” antwoordde de man kordaat. “Het worden hoogstens twee dagen in de ziektewet,” zei de man weer. “Jammer voor u dat het niet ernstiger is, nu moet u het thuis zonder aandacht van medisch personeel doen.” “Ja erg hé? Geen beterschapskaartje, bloemen of een fruitmand.”

“Wacht!” kermde de man ineens terwijl hij in elkaar zakte in mijn armen. “Okay, zei ik een beetje beduusd, nu bel ik toch echt de ambulance!” De man lag ineens stil op de grond en de ambulance kwam er al aan met piepende banden en idem dito sirene. De man zei niets meer maar hij »

cursus te gaan volgen. Daarna is ze gestart met 'Herstellen doe je zelf' en gaat ze binnenkort aan 'Werken met eigen ervaring voor naastbetrokkenen' beginnen.

De storm in het levensverhaal van Ellen en Nathalie heeft ertoe geleid dat ze allebei graag anderen willen helpen die ook flinke tegenwind hebben. ●

Het is de tegenwind die de vlieger doet stijgen



« leefde nog wel want hij ademde hoorbaar en keek nog helder uit zijn ogen. Het ambulancepersoneel deed allerlei testen om te bepalen of hij echt wel mee moest naar 'het paradijs' zoals ze het vroegere ziekenhuis nu noemden. De man die op de grond lag zei niets maar toen een van de ambulancemedewerkers hem kietelde bewoog hij en ging hij snikkend huilen. Hij gaf toe dat het niet zo erg bleek te zijn. Hij kreeg een doosje met maagtabletten met de boodschap dat hij eventjes rust moest houden. Daarop reed de ambulance weer verder. "Bent u ongelukkig?" vroeg ik hem. "Ja heel ongelukkig want ik heb nog steeds geen diagnose. Maagpijn is zo gewoon dat heeft iedereen. Ik ben maar een simpele sloeber. Ik ben niet voor het ongeluk geboren maar voor het geluk. Ik wou dat ik een dagje ongelukkig was en ik van iedereen aandacht zou krijgen omdat ik zo zielig was. Elke diagnose is welkom!"

Hij hilde nog steeds en vroeg aan mij wat ik hier deed zo midden op de dag. Hij vroeg: "Moet u niet werken of begint u net als ik later op de dag?" Schoorvoetend om hem niet te beledigen, gaf ik aan dat ik een diagnose had en op woensdag daarom altijd vrij was. Hij vroeg: "Bent u ongelukkig?" "Ja ik ben zo ongelukkig," gaf ik toe, terwijl de vreugdetranen in mijn ogen stroomden. "Maar wat heeft u dan voor ziekte?" Ik durfde het bijna niet te zeggen want ik wilde niet als een opschepper overkomen. "Nou?" Kwam hij voor mijn neus staan: Zeg op! "Ik heb "Alopecia Areata" en daar kunnen ze niets tegen doen," zei ik zachtjes. De man zei: "Je zit toch niet te bluffen want anders geef ik je een pak rammel!" Ineens kalm vervolgde de man: "Het klinkt heel zorgwekkend. Sinds wanneer heb je die ziekte?" "Ik denk nu een jaar. Oh, het was verschrikkelijk toen de dokter het ontdekte." "Wat is die diagnose dan in gewone mensentaal?" vroeg de man. Ik antwoordde verdrietig maar ook wel trots: "Wil je het echt weten? Nou vooruit dan: ik heb beginnende kaalheid." De man sloeg een arm om me heen om me te troosten en haalde twee blikjes bier uit zijn tas. Samen stonden we met elkaars armen over onze schouders te huilen en het liedje van Borsato te zingen: "Afscheid nemen bestaat wel!" ●



Henny

Bram Berkvens



Interview

De T-splitsing

Geïnspireerd door de TV uitzending van De Wandeling, waarin Bram Berkvens zijn verhaal vertelt, gaat Henny in gesprek met Bram. Bram is manager behandeling van centrum ART. Henny vuurt meteen de eerste vraag op hem af.

Welke therapieën heb je gevolgd en wat kon je daarmee?

Bram vertelt dat hij in zijn jeugd in de problemen kwam. Hij kreeg te maken met veel angsten en dwanghandelingen. Altijd wist hij dat die dwanghandelingen niet reëel waren. Toen hij echter last kreeg van psychosen groeide zijn achterdocht en werden die dwanggedachten heel ake-
lig en echt. “Ik was echt een grens over”.
Bram kreeg te maken met de jeugdpsychiatrie, met medicatie en aanvankelijk met gedragstherapie. “De medicatie hielp in het begin wel wat, maar ik had altijd al de overtuiging dat er meer nodig was om echt te herstellen. Door gedrags-

therapie kreeg ik mijn angsten en gedachtenkronkels onder bedwang, maar zodra ik stopte met de therapie kwamen ze ook weer terug”, zo vertelt Bram. “Als volwassene werd ik door een casemanagement team behandeld (tegenwoordig FACT) en ook toen waren de begeleidende gesprekken net niet voldoende. Een echte omslag heb ik pas kunnen maken bij een behandelaar in Maastricht, die wat ik noem divantherapie gaf, ofwel psychoanalyse.

Dat was zeker confronterend? Je verliest dan toch een beetje de controle?

“Ja zeker,” zegt Bram, “Het was in het begin zeker confronterend, maar toch kon ik daardoor dieper nadenken. Ik werd niet afgeleid omdat de behandelaar achter me zat. En ik had minder de neiging antwoorden te geven waarvan ik dacht dat de ander die wilde horen. De behandelaar vroeg ook heel goed door waar het bij die angsten nu precies om ging. Dit zal zeker

niet voor iedereen de beste weg zijn, maar mij hielp het”.

Bij deze behandelaar groeide het vertrouwen van Bram en werd besloten de medicatie te gaan afbouwen. “Voorheen voelde ik door de medicatie niets meer en kon ik maar moeilijk in contact komen met anderen en ook met mijn gevoelens. Het voelde alsof ik met mijn hoofd in een visserkom zat. Het afbouwen ging stapje voor stapje en kostte wel anderhalf jaar. We gingen voor verminderen van medicatie om de kwaliteit van leven te verbeteren. We hoopten dat er daardoor meer contact mogelijk was zodat de therapie meer kans van slagen zou krijgen. Inzet was dus verminderen van medicatie maar uiteindelijk ben ik er nu helemaal van af.”

Wat heb je hiervan geleerd?

“Dat ieder mens heel anders is en zijn eigen weg moet zoeken”. Bram wil met zijn verhaal hoop geven maar zeker niet uitstralen dat stoppen met medicatie altijd de juiste insteek is. “Hoe meer je daar met je behandelaar over praat hoe meer zicht je krijgt op wat voor jou de beste stappen zijn. Ik hoop dat hulpverleners goed luisteren en kijken wat bij iemand past. Misschien hielp mijn assertiviteit en het makkelijk kunnen praten, maar ook als iemand dat van nature minder heeft kun je door goed te luisteren samen onderzoeken wat helpt. Het gaat om hele complexe processen. Zowel je problemen als de weg om eruit te komen hangen af van heel veel factoren (genetische aanleg, de omgeving, je leefomstandigheden, je eigen overtuigingen, noem maar op). Maar ik ben ervan overtuigd dat

er voor iedereen een ingang is om stappen in je herstel te zetten.”

Hoe vond je de kracht om verder te gaan?

“Voor mijn gevoel stond ik op een T-splitsing. Ik wilde de afslag naar rechts zien te vinden en me er niet bij neer te leggen om in het pad van dwanghandelingen, medicatie en ‘cliënt zijn’ te blijven. Ik had doorzettingsvermogen en dat zie ik bij veel cliënten terug.

Ik heb geen therapie meer, maar de kwetsbaarheid hou ik. Het lukt me nu om eventuele angsten die om de hoek komen kijken te blokkeren.”

Hoe was het voor jouw familie?

“Toen ik nog jong was heeft vooral mijn broer er veel last van gehad. Destijds werd aan hem geen aandacht besteed. Hij had een heel spookbeeld gecreëerd over hoe het er op de afdeling waar ik opgenomen was aan toe zou gaan.

Mijn ouders werden in de jeugdpsychiatrie wel betrokken maar dat hield op toen ik volwassen werd. Dat was voor hen toen moeilijk. Ik geloof in het bij elkaar brengen van de deskundigheden van de cliënt zelf, de familie en de hulpverleners.”

Hoe kun je anderen nu helpen?

Als ervaringsdeskundige heeft Bram jaren gewerkt in een ACT team voor mensen die voor het eerst in hun leven een psychose kregen. “Wat ik probeerde, is telkens te zoeken naar de mogelijkheden om je eigen kracht weer te vinden. Iedereen heeft een ander verhaal. »»



« Ervaringsdeskundigen kunnen hoop geven en helpen zoeken wat iemand echt wil in zijn leven”. Inmiddels werkt Bram als inhoudelijk manager bij FAMEUS en als inhoudelijk manager van Centrum ART. “Een fulltime baan, maar dat heb ik stapje voor stapje moeten opbouwen. De allereerste stap was het belangrijkste. Ik had tien euro meer dan mijn Wajong uitkering en dat gaf het gevoel dat ik onafhankelijk ging worden. Ik leerde toen: Wat nu niet lukt wil niet zeggen dat het nooit gaat lukken !”

Ben je nu gelukkiger geworden?

Bij deze vraag moet Bram even nadenken. “Een mooie en moeilijke vraag,” zo reageert hij, “Vroeger wilde ik altijd in het hotelwezen gaan werken. Dat is niet gelukt en vind ik nog steeds jammer. Ik heb nu een fijn leven zowel privé als op het werk, maar toch denk ik daar nog wel aan. Ik weet dat de horeca met al die structureel wisselende diensten niet goed voor me zou zijn. Dit werk biedt me meer kwaliteit van leven en hier bij GGz Breburg kan ik zeker ook het idee van gastvrijheid kwijt.”

Hoe blijf je psychose vrij?

“Dat heb je niet helemaal zelf in de hand, maar door alert te blijven op wat bij jou de stress doet opbouwen helpt wel, denk ik. Bij mij hielp de

medicatie zeker ook een handje. En verder de naastenliefde van mensen die me toch trouw bleven. En ook veel zelf aan de slag in therapie die bij me paste om mijn grenzen te leren kennen.”

Hoe moeilijk het is om de mensen om je heen niet kwijt te raken weet Bram uit eigen ervaring. “Angsten en psychosen vreten aan je en zijn vermoeiend waardoor je geen energie meer hebt voor anderen. Dwanghandelingen sluipen er in.”

Moet je als manager vaak besluiten nemen waar je niet achter staat?

“Soms moeten we besluiten nemen waar we niet heel blij mee zijn. Er zitten nu eenmaal grenzen aan wat kan. Het is zaak om goed af te wegen en de schaarse middelen goed in te zetten. Het gaat er om de aandacht voor mensen te behouden.

Wat ik meeneem uit mijn leven draagt hoop ik bij aan betere zorg. Daar ga ik voor en deed ik ook bijvoorbeeld toen ik meedacht over de ART en HIC ontwikkeling.

Er verandert op dit moment veel zowel vanuit goede intenties als bezuinigingen. We hopen dat zo aan elkaar te koppelen dat er nieuwe en betere kansen ontstaan voor herstel.” ●

Interview

*De ontmoeting met Bram was confronterend,
inspirerend,
leerzaam en hoopgevend.
Dit houdt de herinnering levend,
aan een man die goed vertellen kan.*

Henny van Dalen

Artikel

De Cliëntencommissie Impact, is er voor U!

**Meer weten? Of lid worden?**

Neem dan contact op met:
Ondersteuner Suzanne Oord
s.oord@ggzbreburg.nl
06-53108364

De cliëntencommissie van de Zorggroep Impact is er voor alle cliënten van deze zorggroep. Het is een medezeggenschapsorgaan dat meepraat over de zorg, het beleid, de veranderingen, aanbod in activiteiten, beslissingen die het management maakt en nog veel meer.

Zo is de cliëntencommissie Impact betrokken bij de veranderingen op de terreinen Dongen en Etten-Leur, project ART (Active Recovery Triade = Actief Herstel in de Triade) en HIC.

Daarnaast hoort de cliëntencommissie graag van de cliënten wat er leeft. We komen ten slotte op voor de belangen van de cliënten, dus horen we graag uw mening!

Daarom komen enkele leden van de cliëntencommissie Impact regelmatig op bezoek op afdelingen en locaties, om in gesprek te gaan met cliënten, familie en personeel.

Wil je iets weten, of delen? Trek hen gerust aan de mouw!

De cliëntencommissie is nog altijd op zoek naar actieve leden. Wil je je graag sterk maken voor alle cliënten en de zorg? En wil je betrokken zijn bij de veranderingen in de zorggroep Impact? Je kunt altijd vrijblijvend een keer kennismaken! ●

≡ Kracht

(...vervolg eerste kolom)



*In de donkere en depressieve nacht.
Komt een verlichtende gedachte.*

*Ik heb de kracht in mijn kop.
Voor altijd en toch...*

*Ik heb kracht achter me.
Ik heb kracht naast me.
Ik heb kracht bij me.
Ik heb kracht overal om mij heen.*

*Voel ik me even klein van binnen.
Ben ik ook bang nog,
dat ik soms dit gevecht niet kan winnen.
Maar nu ik beseft dat de kracht in mij zit.
Wordt dat mijn grootste bezit...*

*Ik heb de kracht, dus ik ben nooit alleen.
Ik heb de kracht in mijn lijf en ledematen.*

*Zo kan ik op deze dag,
mijn leven opnieuw beginnen.
Nu ik weet dat de kracht overal zit.*

*Zo loop ik in de morgen,
blijmoedig door de straten,
in de maat voorop
Ook al weet ik niet waarheen.*

John Jongejan

Jeroen Kloet

Interview

Kwetsbare psychiater runt Anti Stigma Café

In RAW, een vroegere loods in de Tilburgse Spoorzone, ontmoet ik Jeroen Kloet.

Door de openstaande deuren stroomt frisse lucht binnen. Dat past bij Jeroen. Als psychiater werkt hij bij VIP, het Vroeg Interventie Psychose Team van GGZ Breburg. Door zijn manier van werken wil hij het luisteren naar persoonlijke verhalen als een frisse wind doen opwaaien in de wereld van de GGZ. Door die frisse wind krijgen mensen minder stickers opgeplakt. Jeroen vertelt het verhaal van zijn persoonlijke ervaringen en van zijn nieuwe aanpak als psychiater.

“Zelf heb ik sinds mijn puberteit ervaren wat het is om psychische problemen te hebben. Ik kwam zelf in de knel. Op emotioneel vlak heb ik sinds die tijd van alles meegemaakt: angst en panieklachten, meerdere depressies en hypomane perioden. Het zit ook in de familie. Ik noem wat ik heb een emotionele kwetsbaarheid. Wat ikzelf daarvan vond heb ik naar de buitenwereld altijd angstvallig verborgen gehouden. Ik ontdekte

dat het voor vrienden bijvoorbeeld moeilijk te snappen was.

In mijn opleiding tot arts ontdekte ik dat er een taboe rust op psychische kwetsbaarheid. Tegelijkertijd zijn er mensen die tijdelijk uitvallen door hun eigen kwetsbaarheid. Dat was en is moeilijk bespreekbaar.”

“Het is een harde wereld. Je wordt geacht om door te gaan, veel uren te maken.”

“Voor artsen in opleiding is empathisch vermogen belangrijk. Ik heb echter niet ervaren dat je leert om te gaan met je eigen kwetsbaarheid. Die ga je overschreeuwen. Er is een discrepantie tussen de theorie en de praktijk. De dokterswereld is een prestatiewereld. Als je als dokter zelf kwetsbaar bent, kom je in een lastig parket terecht. Naar mijn idee gaat het erom de nuance te zoeken: hoe kan kwetsbaarheid een

kracht worden? Het kan in je voordeel werken als je kwetsbaar bent en je die beleving kunt integreren in je werk. Maar wanneer je bij weinig stress al onderuit gaat, dan is het de vraag of arts worden de juiste baan voor je is.

Toen ik psychiatrie ging studeren, was mijn verwachting dat ik veel gelijkgestemden zou gaan ontmoeten. Dat viel tegen. Over het algemeen is er een 'wij- zij' cultuur: 'zij' zijn kwetsbaar en 'wij' moeten hen hulp bieden. Die schifting klopt voor mij niet. In mijn loopbaan ben ik beiden: zowel psychiater als cliënt. Aanvankelijk deed ik alsof ik zelf onkwetsbaar was. Dat voelde niet goed. Ik had daar last van."

"Na mijn laatste zware depressie heb ik besloten om te stoppen met die zelfverloochening."

"Ik wilde mijn eigen ervaring gaan uitdragen door mezelf kwetsbaar op te stellen. Dat doe ik als dat een meerwaarde kan zijn voor de cliënt. Ik merk dat dit gedrag van mij aansluit bij de belevingswereld van de cliënt. Zij en hun familieleden/naasten ervaren dat als prettig. Op deze manier werk ik nu ongeveer 5 jaar.

Dit jaar ben ik met het Anti Stigma Café begonnen. De subtitel van dit café is: 'Echt luisteren doet je verder kijken'. Als je goed luistert naar iemands verhaal vallen de vooroordelen weg. Binnen het concept van een bruin café is er een bijeenkomst waar mensen hun ervaringen delen op gebied van psychische kwetsbaarheid, stigma en zelfstigma. In de bijeenkomst vertel ik eerst mijn eigen verhaal. Daarna interview ik een cliënt en een hulpverlener over hun ervaringen met hun eigen kwetsbaarheid of die van een naaste en wordt er met de zaal in discussie gegaan.

Het Anti Stigma Café wordt gesponsord door de Socialrun. Dat is een non-stop estafetteloop waarvan de opbrengst gaat naar doelen die openheid stimuleren en zo vooroordelen over mensen met psychische aandoeningen verminderen. Door deze sponsoring ben ik in de gelegenheid om met het Anti Stigma Café door heel Nederland te toeren. Ieder café bereid ik voor met iemand uit de betreffende regio. Per café bijeenkomst zijn er tussen de vijftig en de honderd deelnemers. Er heerst een sfeer van ontspannen openheid."

Dit jaar organiseert het Anti Stigma Café nog enkele bijeenkomsten. Iedereen die het verhaal van Jeroen wil horen of een eigen ervaring met psychische kwetsbaarheid wil delen is daar welkom. Kijk voor de data op www.antistigmacafe.nl en kijk voor meer gedichten van Jeroen Kloet op de website van de Piramide: www.ggzbreburg.nl/depiramide. ●

Gedicht

*Wat is dan nog waar
Als gevoel kantelt
Als lood zo zwaar
En dan weer sprankelt?*

*Wat is dan waar
Als het blad oplichtend door de zon
waarschuwt voor gevaar
Dat mijn geest zojuist verzon?*

*Wat is dan waar
als wanhoop je spiritueel verrijkt
je levenspad verzandt
je ziel wijkt
opdat zij niet verbrand?*

*Wat is dan waar
je opkrabbelt voor de zoveelste keer
angstige somberheid je koninkrijk regeert
je slingert heen en weer
je eigenhandig demonen bezweert?*

*Wat is dan waar
Als je verzuipt
ondanks hulp jezelf toebedeeld
overgave je bekruipt
medicinale toedekking het niet heelt?*

*maar wel nodig lijkt
heb ik dan gefaald?
of streed ik een ongelijke strijd
die door kritische tongen
als jammerlijk wordt vertaald?*

*Ik weet het oprecht niet
wat ooit werd geleerd in de strijd
Het was dit keer niet mezelf die ik verliet
onmacht aanvaarden is wat mij nu bevrijdt*

*Het pad vordert gestaag
stap voor stap op mijn gezicht gaan
weet niet of ik het verdraag
de kwetsbaarheid aankijken en het dit keer
écht met mezelf aangaan*

Jeroen Kloet

Interview

Oordeel niet te snel

Samen gaan we weer op weg voor een interview. Deze keer gaat de reis naar Tilburg en ontmoeten we Vera. In het verhaal van Vera wordt je regelmatig op een ander been gezet, want deze sprankelende open vrouw kent diepe dalen maar blijkt desondanks over een enorme veerkracht te beschikken.

“Ik kies ervoor onder een andere naam in dit artikel te staan. Enerzijds jammer, want ik hou van openheid, maar toch vind ik het naar omdat je niet weet wie dit leest en wat mensen daarmee doen. Ik hou liever de keuze aan mezelf om te beslissen wat ik wel en niet tegen iemand vertel,” zo start ze het interview.

Al op heel jonge leeftijd kreeg Vera te maken met forse depressies. De individuele behandelingen in haar middelbare schooljaren deden haar meestal goed, maar konden toch een opname als jongvolwassene niet voorkomen. Daar schrok ze bijvoorbeeld van de deur die achter haar in het slot viel terwijl ze zich toch vrijwillig had laten opnemen? Of de onrust op de afdeling en het feit dat je aan je lot overgelaten werd. Vera vertelt dat haar vaak werd gezegd: “Je moet zelf aan de bel trekken als je ons nodig hebt. Als je iets op dat moment niet kunt, is het om zelf het initiatief te nemen. Het is heel belangrijk dat je goed opgevangen wordt en dat mensen aandacht voor je hebben en gewoon vragen: “Wat gaat er allemaal in je om?” Ook wanneer het gaat om moeilijkere onderwerpen zoals suïcidaliteit. Dat onderwerp werd vaak vermeden of weggewuifd. Nu geef ik in gastlessen aan medewerkers en studenten vaak aan dat het juist verlicht als je erover kunt praten. Suïcidale gedachten zitten dan niet alleen meer in je eigen hoofd maar heb je gedeeld.”

Vera vertelt ons hoe ze na veel therapieën en medicamenteuze behandeling langzaam maar zeker sterker werd. Ze doorliep met wat extra jaren de havo en rondde daarna een HBO opleiding af. In





de loop van haar leven heeft Vera zich tot haar gevoeligheid voor depressie weten te verhouden.

“Ik heb geleerd (en me erbij neergelegd) om continue mijn evenwicht te bewaken en medicijnen te blijven slikken.”

“Ik werk met plezier parttime in het onderwijs maar moet dan wel ’s middags mijn rust pakken. En ook sporten heb ik opgepakt. Soms kijk ik met enige jaloezie naar anderen die wel aan de groepslessen kunnen meedoen. Maar ik weet dat ik me moet houden aan mijn eigen krachttrainprogramma zodat ik niet over mijn grenzen heen ga. Want als ik daar overheen ga, ben ik de enige die daar later last vast heeft. Ik geniet ook erg van de sociale contacten daar.”

“Twee jaar geleden heb ik mijn hartsvriendinnetje emotioneel bijgestaan in haar euthanasietraject. Voor haar was er geen uitzicht meer op herstel en een beter leven. Ze wist zoveel liefde te geven. Door haar proces heb ik me opnieuw gerealiseerd hoe belangrijk het is om hulpverleners te blijven scholen. Ik heb heel dichtbij haar gestaan in haar zelfgekozen weg en dat heeft me ook gesterkt in het beeld dat ik van mezelf heb en in het gevoel dat ik er wél toe doe”.

Aan alles merken we de gedrevenheid van Vera om aandacht te vestigen op openheid over psychische problemen en een andere cultuur in de hulpverlening. “Ik merk zelf nog veel taboe of onbegrip.”

Haar hoofdboodschap is dan ook: “Ook al kun je je niet inleven in de ander, oordeel niet.”

Vera zegt: “Inmiddels ben ik zover dat ik kan genieten van de gewone dingen in het leven; mijn lieve kat, vakanties, mijn appartement, mooie voorstellingen in de schouwburg of gewoon van de zon en de natuur.

Als je de hel hebt gezien, voel je je gezegend dat je weer van deze dingen kunt genieten.

Na negentien hele moeilijke jaren heb ik nu de depressie onder de duim, maar ik moet me wel aan leefregels houden. Ik heb lang geleefd bij de dag, maar durf nu weer naar de toekomst te kijken”.

Onder de indruk rijden we naar huis. ●



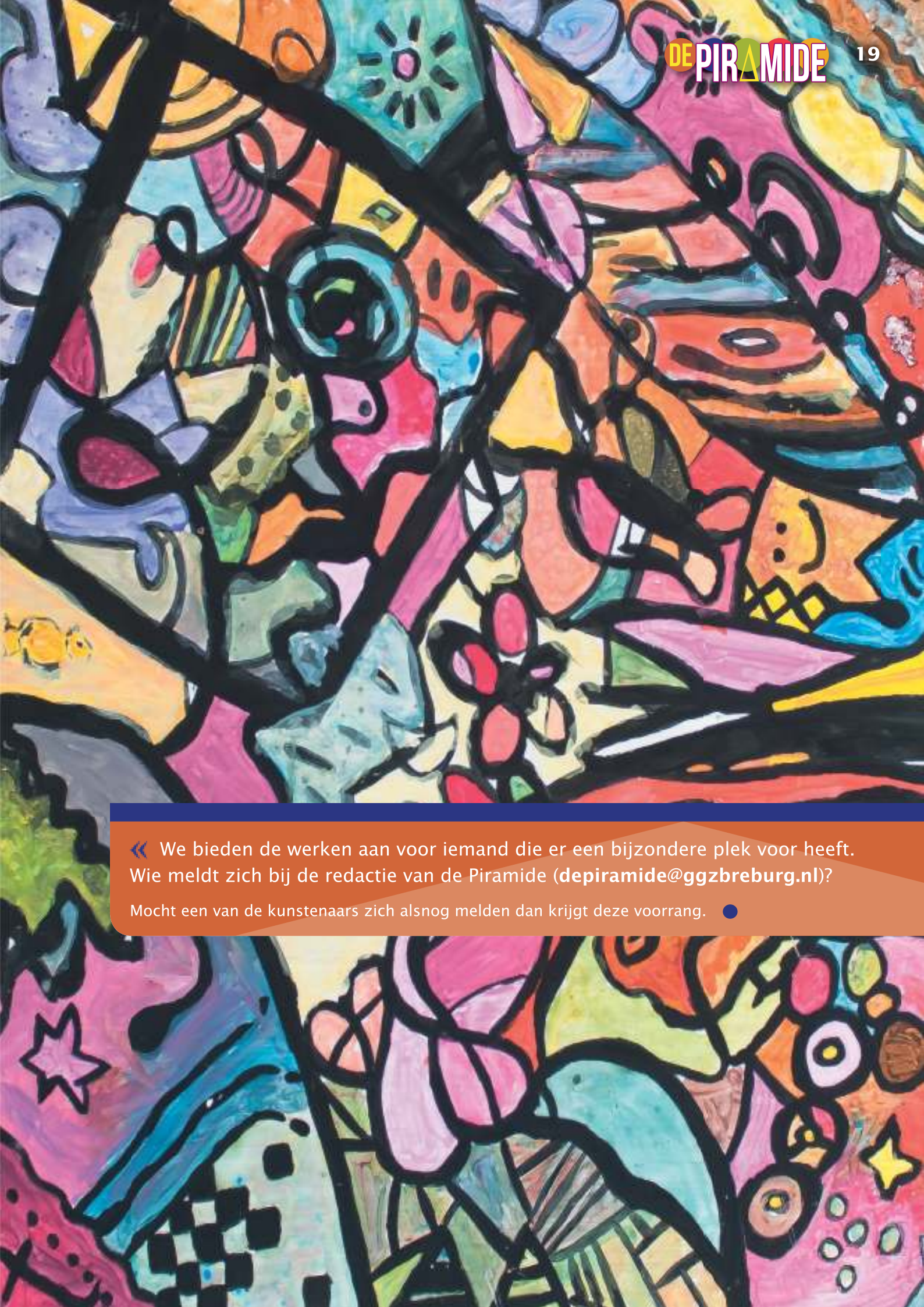
Artikel

De onbekende kunstenaars van de Molenley

Met het vertrek van Werken & Leren uit de Molenley naar diverse organisaties in de wijk vonden we twee schilderijen op de gang. Prachtig, kleurrijk en bestemd om vol in de aandacht te zetten. En waar kan dat beter dan in de Piramide.

We wilden ze bekend maken als kunstwerken van 'de onbekende kunstenaar' maar inmiddels weten we dat ze gemaakt zijn in samenwerking van: Richard van Poppel, Riet Cornet, Janna de Boer en Dennis Hoff.

Zij hebben het voor elkaar gekregen om vier verschillende handen te laten schilderen alsof één schilder aan het werk is geweest. »



« We bieden de werken aan voor iemand die er een bijzondere plek voor heeft. Wie meldt zich bij de redactie van de Piramide (depiramide@ggzbreburg.nl)?

Mocht een van de kunstenaars zich alsnog melden dan krijgt deze voorrang. ●

≡ Vechten voor mezelf

(...vervolg eerste kolom)



Bij mijn geboorte was veel verdacht.
Ik was niet zoals verwacht.
Een eenzaam kind, waarmee haast niemand wilde spelen.
In mijn eigen wereld, waar ik me niet hoefde te vervelen..
Een psychisch zieke moeder en een vader met veel innerlijke kracht.
Alles liep anders dan verwacht.
Soms denk ik, niemand die van me houdt.
Zo word ik eenzaam oud.
Op die school in de stad had ik veel verdriet.
Ik moest erheen, maar wilde het niet.
In die andere provincie naar het internaat.
Daar was ik graag en had hierbij veel baat.

Terug naar mijn provincie in die ene stad.
Zoals ik in gedachten had.
Psychotherapie, naar de epilepsiekliniek en de GGZ.
Bij de laatste kreeg ik weer contacten en had mijn verzet.
Activiteiten en vrijwilligerswerk.
Maakten me weer sterk.
Een paar mislukte relaties heb ik intussen achter de rug.
Maar ik blijf ondernemend en vecht terug.
Wat ben ik blij met mijn vriendinnen.
Samen zijn met hen verzet mijn zinnen.
Pijn en verdriet ondervind ik nog steeds aan de lijve.
Een ding weet ik zeker: zolang ik kan, blijf ik schrijven.

Rubriek Het kunstwerk van... Jordy Koevoets



Nog meer werk van Jordy is te zien op zijn website:

jordykoevoets.wordpress.com

Voel je vrij om...

... ook zelf een artikel voor dit blad in te sturen.

Of laat je interviewen als je iets wilt delen. Ons mailadres is:

depiramide@ggzbreburg.nl

Loena Tic

'Loena ontdekt wat bij haar past'

