

DE PIRAMIDE

**GRATIS MEE
TE NEMEN!**

Jaargang 3, nr. 1, 2019

**DOORBREEK
DE MYTHE**



**IN GESPREK MET
ARIËTTE VAN REEKUM**

**Bewegen begint
met de eerste stap**

**OP ZOEK NAAR
MARLENE DUMAS**

**AANDACHT VOOR WETEN-
SCHAPPELIJK ONDERZOEK**

‘De Piramide’ is een uitgave van:



GGz Breburg & Impact

DE PIRAMIDE

Inleiding

We kozen dit keer de term 'Bewegen' als thema voor de Piramide. Vaak associëren we bewegen op de eerste plaats met sporten. De een lust er wel pap van waar de ander er niets van moet hebben. Voor de geest, zo leren we is bewegen belangrijk en frist je hoofd ervan op. In dit nummer hiervan wat voorbeelden.

Maar laten we eerst eens het woordenboek raadplegen. Daarin staat:

be•we•gen (*bewoog, heeft bewogen*)

1 van plaats of stand (laten) veranderen **2** ontroeren

3 overhalen, overreden: iem. ergens toe bewegen **4** lichamelijk actief zijn, m.n. met het oog op conditie of gezondheid: we moeten meer bewegen

Je kunt niet alleen zelf bewegen, maar ook iets of iemand bewegen.

En ook wanneer je letterlijk stilzit, bijvoorbeeld bij meditatie, is het niet zo dat er niets beweegt.

In beweging komen, op welke manier dan ook, leidt meestal tot iets nieuws.

We hopen jullie met dit nummer te bewegen. ●



Het thema van deze Piramide is 'Bewegen'

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)

Hans Storm (redactielid)

E-mail: depiramide@ggzbreburg.nl

Webpagina: www.ggzbreburg.nl/depiramide

Vormgeving: Jesse Musson/administratieproject Breda

Jaargang 3, nummer 1, 2019

Rubriek Suzanne Oord

De Boekenplank

P S Y
C H O
S E N
E T .NL



Dit keer geen boek maar een verwijzing naar een interessante website:

www.PsychoseNet.nl

PsychoseNet.nl is een initiatief van ervaringsdeskundigen, betrokkenen en professionals en beoogt een laagdrempelige plek te zijn waar naast goede en normaliserende informatie ook hoop en steun geboden wordt. PsychoseNet voorziet in een belangrijke informatiebehoefte rondom psychosegevoeligheid en zet daarnaast sterk in op een herkadring van het beeld dat we hebben van mensen met psychische kwetsbaarheden in het algemeen, en dat van mensen met een psychotische kwetsbaarheid in het bijzonder.

De site is zeker een bezoek waard. Je vindt er veel informatie en persoonlijke verhalen. ●

Herstel

Na veel moeilijke fasen,
is het herstellen geblazen.

Na die narigheid de eerste keer,
zie je door de bomen het bos niet meer.

Wat daarna volgt doet erg veel pijn.

Er kunnen meer nare periodes zijn.

Je leert jezelf langzaam kennen,
al zal je nooit aan de situatie wennen.

Je gaat van alles proberen,
om het tij te keren.

Van leren naar ervaringsdeskundigheid,
waarmee je menig cliënt verblijdt

Zo kun je van anderen leren

en telkens weer proberen,

je leven weer op te pakken,

de moed niet laten zakken.

Al is ervaringsdeskundige niet altijd je beroep,
je helpt hiermee individu of groep.

Henny van Dalen

Artikel

Op zoek naar
Marlene Dumas

Op zaterdag 15 september jongstleden was er de opening van het werk van Marlene Dumas in museum De Pont. Vanuit GGz Breburg waren hierbij betrokkenen uitgenodigd die te maken hadden met het overbrengen van de kunst van de schilderes naar De Pont. Omdat de kunst van Marlene Dumas voorheen altijd hing op de afdelingen waar cliënten verbleven, werden wij (redactie van de Piramide) uitgenodigd erbij aanwezig te zijn en er een artikel over te schrijven in de Piramide zodat cliënten ook op de hoogte werden gebracht waar de schilderijen nu zijn.

Op de fiets gingen we naar het station van Breda en dan met de trein en de bus naar museum De Pont in Tilburg. Het is een mooi museum. Buiten staat een prachtig kunstwerk waar de wolken in weerspiegeld worden. Het gebouw lijkt niet groot, maar van binnen zijn er grote, ruime expositieruimtes. We hoopten dat Marlene Dumas zelf aanwezig zou zijn.

Veel mensen die ooit opgenomen zijn of werkten op de toenmalige afdelingen de Wissel en de Halte in Breda hebben vast een blik geworpen op de kunst van Marlene Dumas. Ook wie ooit in Etten-Leur in het restaurant geluncht heeft, herinnert zich zeker de schilderijen van Marlene Dumas. Het kunstwerk bestaat uit gezichten en fantasievolle symbolen en dieren in kleur en zwart-wit.

De kunstenares was een tijdlang bezig met het maken van schilderijen binnen de instelling.

Het zijn bijzonder mooie en opvallende kunstwerken. Ze heeft cliënten en hulpverleners van de GGz-Breburg vereeuwigd op de kleine schilderijtjes en ze in rijen van zes horizontaal en verticaal opgehangen, in totaal zesendertig stuks. Opvallend zijn de markante gezichten waar een ‘gewoon’ gezicht tussen hing. Opvallend is eveneens de afbeelding van zanger Jim Morrison van The Doors. Links onderaan het witte vlak met in zwarte letters de mooie woorden van schrijver Jan Arends over wat er na de dood is. Het resultaat heeft jaren binnen GGz Breburg aan de muur en op de afdelingen gehangen. Ook werd er een boek van gemaakt voor GGz-werknemers. Omdat ze nu één van de best verkopende en bekendste kunstenaars is geworden werd het voor GGz Breburg te duur om haar kunstwerk te verzekeren. Men ging op zoek naar een andere locatie waar het kunstwerk veilig was en goed tot zijn recht kwam. Dat werd museum De Pont in Tilburg. GGz Breburg en De Pont hebben de afspraak dat museum De Pont het kunstwerk van Marlene Dumas vijf jaar in bruikleen heeft.

We kwamen het museum binnen waar ook een expositie was van kunst van Anne en Patrick, twee bekende Franse kunstenaars. Er waren grote hoofden in steen te zien en staande en hangende sculpturen, fantasiebeelden van ste-

delijke landschappen. Dit werk heet 'Exotica'. Alle kunst in de grote ruimtes prikkelde ons zeer. Het was allemaal indrukwekkend om te zien. Het museum was helder wit en ruimtelijk. Er stonden overal suppoosten met telefoon en oortjes in. Want de kunst van Anne en Patrick is bekend en ook de kunst van Marlene Dumas is veel geld waard. De werken die eerst binnen de GGZ hingen, zijn nu onderdeel geworden van het Nederlandse museumaanbod zodat ze voor een groter publiek te zien zijn.

In twee ruimtes tegenover elkaar hangen de werken van Marlene Dumas. Het hangt nog mooier dan voorheen in de GGZ. Het is 

De officiële opening van het kunstwerk van Marlene Dumas in De Pont was tijdens een chique lunch met deftige menen en dames met speeches over en weer. Er waren 150 gasten uit de hele wereld. Directeur Hendrik Driessen van De Pont gaf een speech en ook oud-bestuurder van GGZ Breburg, Guus van Weelden, deed het woord.

Beiden bedankten elkaar voor de goede samenwerking.

Marlene Dumas liet via een compagnon weten dat deze kunstwerken haar nauw aan het hart lig-

*Selfportrait at Noon
(Marlene Dumas, 2008)*



*The First People (I-IV)
(Marlene Dumas, 1990)*



toegankelijker geworden en je kunt het van dichtbij bekijken. In de ene ruimte hangt het zwart-witte werk en in de andere de kleuren. Bij beide kunstwerken is het plexiglas verwijderd. Dit maakt dat het dichterbij komt en je ziet beter de structuur van het kunstwerk. Verspreid in het museum hingen nog drie kleinere werken van de kunstenares. Er werden veel foto's gemaakt door de bezoekers van de expositie. We vonden het een teleurstelling dat Marlene Dumas er zelf niet was, want we wilden haar de kunst laten zien die in de afgelopen Piramides zijn gepubliceerd. Daarmee hadden we willen laten zien dat kunst nog steeds een belangrijk onderdeel is in het leven van de cliënt.

gen en dat ze blij is dat het nu een bestemming heeft. Ze wenste eenieder veel plezier bij de opening van de expositie.

We voelden ons zeker een beetje opgelaten en nerveus door heel de sfeer en het gebeuren maar al gauw kwam de ontspanning. Het eten en drinken was heerlijk. Aan het einde van de lunch zijn we weggegaan met weer een ervaring rijker. Het idee dat zo'n beroemde kunstenares heeft geschilderd bij de GGZ Breburg is bijzonder te noemen. Daarmee is eigenlijk elke cliënt of medewerker wiens portret door Marlene Dumas is verwerkt in haar schilderijen onderdeel geworden van de hedendaagse kunstgeschiedenis. ●

Artikel

Meebewegen in het leven

In gesprek met Ariëtte van Reekum, bestuurder GGz Breburg



Ariëtte van Reekum

Vertel eens iets over jezelf?

Ik ben psychiater, opgeleid in Utrecht. Ik heb hiervoor gewerkt bij de GGz Altrecht, dat is in de buurt van Utrecht. Ik was daar als inhoudelijk directeur verantwoordelijk voor de behandeling. Maar ik had behoefte aan een andere uitda-

ging en werd toevallig gevraagd om bestuurder te worden in de zorg. Daar moest ik wel even over nadenken. Ik was toch wel verknocht aan Altrecht, en wist niet goed of de stap naar bestuurder voor mij wel goed zou zijn. Maar na een gesprek met Guus van Weelden, de andere bestuurder, was ik enthousiast.

Wat zijn je drijfveren?

Mijn motivatie komt voort uit de psychiatrie, daar ligt mijn basis. Contacten met cliënten, mensen echt willen begrijpen en helpen is nog steeds belangrijk voor mij. Ik ben ooit begonnen met het co-schap in 's Hertogenbosch als psychiater in opleiding en heb daarna veel soorten psychiatrie gedaan. Dat motiveert mij ook in mijn rol als bestuurder goed zorg te leveren.

Privé zijn mijn kinderen mijn passie. Ik heb een tweeling, een jongen en een meisje. Ik vind het mooi te zien hoe zij van kind tot volwassene maar ook als mens zijn gegroeid.

Ik ben idealistisch en wil graag het goede doen maar dat levert soms dilemma's op, vooral als bestuurder. Van betekenis zijn, of betekenis hebben in mijn werk, is voor mij de sleutel tot zinvol werk. Maar soms is het moeilijk de balans te behouden. Zeker nu Guus van Weelden weg is, is de agenda de baas. Dan is het moeilijk je passie te behouden.

Hoe belangrijk is beweging voor jou?

Ik ben een tijdje ziek geweest. Ik heb een paar jaar geleden borstkanker gehad en een ingrijpende behandeling moeten ondergaan. Om dat fysiek vol te kunnen houden, heb ik ontdekt dat een sterk lichaam ook een sterke geest stimuleert. Ik ben toen veel gaan wandelen, ook om mijn hoofd leeg te maken. Ik doe 3 tot 4 keer in de week aan 'Curves', een soort krachttraining speciaal voor vrouwen. Beweging kan je ook

mentaal helpen sterker te worden.

Wat zijn de bewegingen binnen GGz Breburg?

Er zijn de laatste jaren veel dingen in gang gezet, sommige succesvol, andere wat minder. Zo zijn we 7 jaar geleden begonnen met de herstelbeweging waarin we uitgaan van de kracht en talenten van cliënten om hen zo optimaal te kunnen laten herstellen. Ook met behulp van ervaringsdeskundigen, familie en netwerk. Daarnaast is er een beweging naar buiten, naar de maatschappij. Cliënten zijn tenslotte ook burgers die deel uitmaken van de maatschappij en dat moet ook zo blijven. Dat kan door behandeling thuis, zoveel mogelijk, en opnames proberen te voorkomen. Eigen regie van de cliënt speelt daar ook een rol in, zeker met ART, Actief Herstel in de Triade, waarbij we de familie en omgeving actief betrekken in het herstelproces van de cliënt.

We hebben een beweging gemaakt om minder dwang en drang toe te passen. We maken minder gebruik van de separeercellen (bijna niet meer) en we passen minder dwangmedicatie toe. Als tegenbeweging komt de vraag naar de veiligheid in de maatschappij. We horen veel berichten over 'de verwarde persoon' en psychiatrie op straat. Dat is iets waar we ook mee moeten dealen. We proberen vast te houden aan onze opvatting dat separeren niet de oplossing is bij geweld en agressie. Het bezorgt veel cliënten een traumatische ervaring en dat willen we niet

meer.

Iets waar ik me altijd erg voor inzet is het stigma dat nog steeds heerst in de psychiatrie. Mensen met een psychische diagnose lopen nog altijd tegen vooroordelen op in de maatschappij en dat belemmert hen in hun herstel en terugkeer in de maatschappij. Daar hebben wij als GGz Breburg ook een rol in te vervullen. Ik geloof erg in eigen regie, eigen kracht van cliënten. We hebben in het verleden (de psychiatrie in het algemeen) te veel de cliënten passief gehouden en gehospitaliseerd. Mensen kunnen meer dan ze soms denken, maar moeten daar weer bij geholpen worden. Dat is eigen kracht.

Maar aan de andere kant zijn er ook mensen die ons blijvend nodig hebben. En voor die mensen zijn we er ook. Kundig en met hart en ziel.

Wat vind je belangrijk in het leven?

Vriendschap is de basis van mijn bestaan. Mensen waarbij je jezelf kunt zijn en waar je altijd op kunt terugvallen. Dat is mijn ruggengraat. Ik vind het voor mezelf belangrijk om op tijd hulp te zoeken, want ik heb nogal de neiging te lang zelf door te modderen, terwijl het misschien te veel wordt. Dus goed voor mezelf zorgen is ook belangrijk. Dat geldt trouwens niet alleen voor mij privé, maar ook voor GGz Breburg.

Bedankt voor het gesprek. ●

Henny van Dalen in gesprek met Ariëtte van Reekum



Artikel

Boeddhisme



Meditatieleraar Hans Storm

Er was eens een jongen, Siddharta genaamd, geboren in Lumbini nabij de grens van Nepal en Indië, 2600 jaar geleden. Hij was lid van een koninklijke familie en voorbestemd om het koninkrijk later te leiden. Daarom werd hij zeer beschermd opgevoed. Tijdens een boogschietwedstrijd won hij zijn vrouw.

Op een dag ging hij met een rijtuig de stad in en daar werd hij diep geraakt door de armoede, pijn, ziekte en dood.

Hij besloot zijn leven drastisch te veranderen. Hij verliet zijn vrouw en zijn kind met als doel om het lijden in de wereld te verminderen.

Hij begon aan een lange weg om tot begrip te komen wat lijden is en waarom het is. Siddharta leerde in zes jaar tijd bij veel getalenteerde meditatieleraren en hij vond zichzelf niet.

Hij ging naar een plaats Bodhgaya en daar is hij zes dagen aaneengesloten gaan mediteren totdat hij de ware aard van de geest kende en alle we-

zens kon helpen. Hij was toen 35 jaar en 'ontwaakt' en bereikte het Boeddhachap. Deze gemoedstoestand is vrij van verontrustende emoties en drukt zichzelf uit door onbevreesdheid, vreugde en actieve compassie.

“Ik onderwijs omdat jij en alle wezens geluk willen en lijden willen vermijden. Ik leer hoe de dingen zijn” De Boeddha

Boeddha ervoer hoe alle sluiers van gemengde gevoelens en stijve ideeën wegvielen en werd zich volkomen bewust van het 'hier en nu'. Hij vond de vier waarheden: het lijden, de oorsprong van het lijden, het verlies van de dingen en het ontsnappen uit het lijden.

Het achtvoudige pad, sterk lijkend op de tien geboden uit het Christendom. Velen volgen die weg als een 'way of life'. Zitten in stilte op een kussen of stoel, bewust van je ademhaling kan leiden tot concentratie en contemplatie. Op korte termijn bereik je hierdoor meer rust in je lichaam en geest. Steeds minder stressvol leven en dat hebben miljoenen mensen al ervaren.

Ik heb 40 jaar ervaring met meditatie en ook al heb ik veel moeten doorleven, de meditatie bleek zeer waardevol. Het is inderdaad een verrijking en verdieping van het dagelijkse leven. Als ik de meditatie niet had, was ik er misschien niet meer geweest. ●



De balans tussen Yin en Yang

Wie meer wil weten of er over wil praten:

Dat kan! Neem contact op:



06-24869447



hsstorm@casema.nl

Hans Storm meditatieleraar

Rubriek John Jongejan

Prikkel(d)raad

Ik ben een patiënt

In de winkelstraat kwam ik een oude bekende tegen die ik niet meer had gezien sinds mijn laatste psychose en opname. Hij vroeg hoe het met me ging en wat ik nu deed. Ik benoemde dat ik leerde en werkte in de GGZ. Hij keek me aan en zei dat hij blij was dat het goed met me ging. Ik durfde hier op straat niet verder met hem te praten hoewel ik eigenlijk wilde zeggen dat er sinds die psychose sommige dingen beter gaan maar ook dat ik nog veel pijn heb in mijn dagelijks leven. Ik liep verder ook al wou ik hem vertellen dat het ik het gevoel heb dat het met mij nooit meer echt goed komt omdat ik nu eenmaal een aandoening heb.

En dat laatste wil liever niemand horen. Want het moet allemaal mooier en beter in het leven anders tel je niet (meer) mee. Zoals het me altijd verbaast dat mensen zeggen dat ze een burn-out hebben en hiervoor uitkomen, terwijl later blijkt dat iemand psychotisch, angstig of depressief was. En ook dat kan iedereen overkomen. Maar burn-out klinkt beter en is legitiem omdat er zoveel aandacht voor is. Ook de benaming van de patiënt met een psychiatrische diagnose wordt zachter gemaakt door diegene te benoemen als cliënt, deelnemer of burger. Dat vind ik ook vreemd want bij het FACTteam geef ik psycho-educatie over psychose en de mensen die meedoen zijn dan deelnemer. Deze vorm van kennisoverdracht zoals therapie of behandeling klinkt minder zwaar nu de patiënten deelnemers of burgers heten. Zou iemand met een hernia of nierziekte ook deelnemer worden genoemd bij een behandeling of therapie?

Je wordt dan ook om je oren geslagen met termen als herstel, empowerment, autonomie, eigen regie en al die andere hippe begrippen. Het idee dat je het bij een psychiatrische aandoening zelf kunt doen is soms kwalijk. Iemand heeft juist goede zorg nodig doordat men vastgelopen is in het leven. Men wil weer beter worden, net zo zijn als vroeger, door goede steun en behandeling. Dat is echter volgens de zorgverzekeraar en de overheid te duur geworden, die willen minder en goedkopere zorg voor de cliënt. Dus worden begrippen zoals eigen regie vertaald naar eigen verantwoordelijkheid, lange wachtlijsten en kortere behandelingen. Zo moet je het maar zien te redden.

Een goede vriend met een psychische kwetsbaarheid zegt dan ook altijd : "Ik kost alleen maar geld voor de samenleving dus ik begrijp dat ze korten op mij want wat kunnen ze nou aan mij nog verdienen?" Ik vraag me dan af: Is iemand die productief is meer waard dan een zieke patiënt? Dan sluiten we onze ogen want we weten toch dat het iedereen kan overkomen...

Eigenlijk moet iemand zeggen in de media zoals ik het nu doe:

Ik ben al jaren patiënt want ik heb een schizo-affectieve stoornis. Ik heb soms behandeling nodig, zodat ik andere mensen weer tot steun kan zijn! ●

Anton van Balkom

Interview

Doorbreek de mythe

In gesprek met Anton van Balkom, coördinator rookbeleid GGz Breburg

Het is een misverstand dat roken en het hebben van psychische problemen 1 op 1 is. Die mythe moet doorbroken worden. **Anton van Balkom**, coördinator van het rookbeleid van GGz Breburg, is ervan overtuigd dat ook psychiatrisch cliënten gezond oud willen worden. Hij doet er dan ook alles aan om hulpverleners en cliënten te helpen bij het stoppen met roken.

Anton werkt als verpleegkundige bij de afdeling Care Senioren in Dongen. Hij werd gevraagd om deel te nemen aan de evaluatie van het rookbeleid van GGz Breburg. Die evaluatie kwam er omdat de centrale cliëntenraad daar bij de Raad van Bestuur op aan had gedrongen. Het resultaat van de evaluatie was dat er een nieuw rookbeleid is geformuleerd. Daarin is vastgesteld dat roken door medewerkers en cliënten niet past bij de kernboodschap van de instelling: "Samen gezond verder".

Het rookbeleid kent twee hoofdpunten:

- cliënten roken niet in de gebouwen van GGz Breburg
- professionals en roken gaat niet samen

Cliënten hebben recht op een rookvrije behandelomgeving en hulpverleners op een rookvrije werkplek.

De KNMG, Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst, heeft een behandelprotocol nicotineverslaving opgesteld. De boodschap daarin is: maak stoppen met roken voor elke cliënt tot een onderwerp. Dat wordt het wanneer een hulpverlener bij de intake vraagt: "rookt u?". Als het antwoord ja is, geeft de hulpverlener het advies om daar iets aan te doen. De cliënt is daar vrij in. Dit behan-

delprotocol is opgenomen in het rookbeleid van GGZ Breburg. De praktijk is echter weerbarstig.

Anton gaat in gesprek met cliëntenraden en teams over het rookbeleid. In die gesprekken komen de peilers van dat beleid aan de orde. Anton bespreekt waar de teams staan in de uitvoering van het rookbeleid, waar ze naar toe willen en hoe ze daar met zijn hulp kunnen komen. Als een team bang is om het roken bespreekbaar te maken met cliënten of met managers dan doet Anton dat voor hen. Hij komt op veel beschermd wonen plekken waar bijvoorbeeld vier mensen zitten te roken en een persoon niet. Die durft er dan niets van te zeggen. Hij gaat daar dan het gesprek over aan.

Anton:

"Als je in de problemen zit, helpt het echt niet als je gaat roken."

Anton: "Als je in de problemen zit, helpt het echt niet als je gaat roken. Ik hoor weleens van medewerkers dat ze de beste gesprekken met een cliënt hebben als ze samen roken. Of er wordt gezegd dat roken het laatste is dat je cliënten kunt afpakken. Er is een cultuur rondom roken alsof roken op de een of andere manier therapeutisch, troostend of helpend zou zijn. Roken maakt je ziek, verslaafd en het kost veel geld. Alleen al om die laatste reden zouden hulpverleners cliënten moeten adviseren om te stoppen. Ik werk 1 dag per week als coördinator

rookbeleid bij de GGZ Breburg en 1 dag per week bij de GGZ Nederland. Er komt een nieuw preventiebeleid van de Staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en Sport voor overmatig alcoholgebruik, obesitas en roken. Hiervoor is er een preventieakkoord ondertekend door vrijwel alle maatschappelijke organisaties.



Stoppen is niet zo gemakkelijk

Stoppen met roken is niet zo gemakkelijk. Ik heb het zelf ook ervaren. Ik ben gestopt toen mijn vrouw in verwachting was. Ik heb ook een keer een terugval gehad, op het moment dat ik mijn baan verloor. Misschien blijft het toch altijd een beetje aan je trekken als je bent gestopt. Gelukkig zie ik steeds meer cliënten die gestopt zijn. Ze zijn dan trots; ze hebben iets overwonnen. We zijn heel druk met het aanbieden van een goede stoppen met roken behandeling. Ik vind het rookbeleid een van de belangrijkste zaken voor iedereen die goed gezond wil zijn. Het raakt me en daar zet ik me voor in". ●

Gedachte van een roker

Ze kunnen me de bomen in
Niet roken in mijn eigen huis
Ze kunnen me de bomen in
Zonder sigaret voel ik mij niet thuis

Henny van Dalen

Artikel

Aandacht voor wetenschappelijk onderzoek

Het thema 'beweging/bewegen' van deze Piramide roept bij Helene Andrea associaties op met meerdere wetenschappelijke onderzoeken en onderzoeksplannen.

Helene werkt als senior wetenschappelijk medewerker bij de afdeling Innovatie & Kwaliteit. Zij draagt aandacht voor wetenschappelijk onderzoek binnen GGz Breburg een warm hart toe. "Vanuit mijn functie als secretaris van de CWO (Commissie Wetenschappelijk Onderzoek) ben ik betrokken bij het toetsen van onderzoeksvoorstellen binnen GGz Breburg. Een van de criteria die we als CWO van belang vinden, is dat het niet alleen wetenschappelijk, maar ook relevant moet zijn. Wat worden onze cliënten en/of zorgverleners er wijzer van? Gaat het onderzoek over de GGZ in het algemeen of GGz Breburg in het bijzonder? Bij veel van de onderzoeksaanvragen is het antwoord op deze vragen doorgaans 'ja' omdat de onderzoekers zelf meestal werkzaam zijn in de praktijk, of daar nauwe banden mee hebben."

Lichaam en Geest

Bij de onderzoeken van het Centrum Lichaam Geest en Gezondheid (CLGG) wordt per definitie aandacht besteed aan het verband tussen lichaam en geest. Zo is Iman Elfeddali (senior wetenschappelijk onderzoeker) bezig met de voorbereidingen voor onderzoek bij cliënten met (zeer) ernstige psychiatrische problemen. Voor hen kan het zeer lastig zijn om een volledige

behandeling binnen het centrum te volgen en zou extra ondersteuning wenselijk kunnen zijn. Cliënten en behandelaren krijgen eenvoudige handvatten om met lichamelijke klachten en ziektes om te gaan.

Cognitieve Fitness

In 2016 is vanuit het Trimbos instituut door Manja van Wezep een studie afgerond naar de uitkomsten van de groepstraining Cognitieve Fitness. Aan het onderzoek deden zes organisaties mee, waaronder GGz Breburg (FACT- team Oosterhout). De groepstraining richtte zich op het verminderen van problemen in het cognitief functioneren (plannen, aandacht, geheugen) en het verbeteren van de fysieke gezondheid. De onderzoeksresultaten laten zien dat de training een waardevolle aanvulling op het therapeutisch aanbod voor mensen met psychiatrische aandoeningen kan zijn.

Leefstijlbegeleiding

Een gezonde leefstijl en voldoende beweging zijn voor iedereen belangrijk, maar zeker voor cliënten met een (ernstige) psychiatrische aandoening die ook te kampen hebben met het metabool syndroom (een combinatie van risicofactoren voor hart- en vaatziekten: obesitas, hoge bloeddruk, en verstoorde vet- en suikerwaarden in het bloed). Maaïke van Steen heeft in 2016, als onderdeel van haar opleiding tot verpleegkundig specialist, aan deze cliënten gevraagd wat zij van belang vinden bij leefstijlbegeleiding.

Zij hebben behoefte aan een persoonlijke, intensieve en structurele vorm van leefstijlcoaching,



Helene Andrea

gericht op de lange termijn, waarbij steun en aanmoediging bij bijvoorbeeld meer bewegen en gezonder leven als zeer belangrijk worden ervaren.

Sporten en depressie

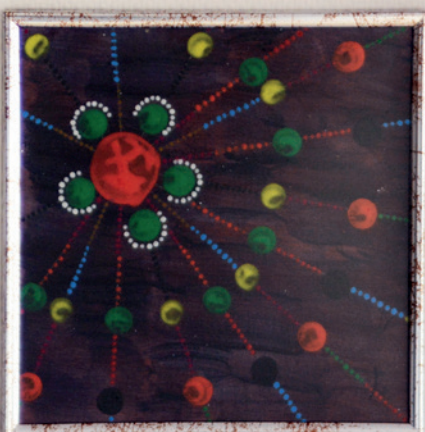
Het is al bekend dat sporten goed is voor je gezondheid en ook dat sporten bij mensen met een depressie een antidepressief effect kan hebben. Pro Persona (GGZ- organisatie in Nijmegen en omgeving) gaat onderzoeken of bij mensen met een depressie de behandeling effectiever is als vooraf aan cognitieve gedragstherapie eerst gesport wordt. Er zal ook onderzocht

worden hoe dit werkt, bijvoorbeeld of mensen na het sporten ontvankelijker worden voor de behandeling of minder piekeren. Het Sporten Versterkt onderzoek gaat in 2018 van start en de resultaten worden over ongeveer drie jaar verwacht.

Helene besluit: "Deze onderzoeken zijn enkele voorbeelden van studies in de GGZ waarbij naast psychische aspecten ook oog is voor lichamelijke aspecten, waaronder beweging. Deze aandacht voor niet alleen geestelijke maar ook fysieke gesteldheid is wat mij betreft van harte aanbevolen." ●

Rubriek

De kunst van ... Guido



Guido:

“

Het tekenen en schilderen helpt mij om mijn gedachten te verzetten, en te ontspannen.

”

Artikel

Bewegen begint met de eerste stap

Dennis is 40 jaar en werkzaam als leerlingervaringsdeskundige bij Dubbele Diagnose in Tilburg. Hij woont in een beschermde woonvorm van de GGZ in Breda. Hij woont daar alleen en heeft veel vrijheid en zelfstandigheid.

Dennis vertelt: "Ik heb nu vooral telefonische contacten met de begeleiding van beschermd wonen. Ik wil volgend jaar echt zelfstandig gaan wonen, want ik kan nu goed voor mezelf zorgen." Dennis is tweedejaars leerling bij de opleiding Maatschappelijke Zorg met ervaringsdeskundigheid van het Zadkine college in Rotterdam. Hij vertelt: "Ik krijg daar de vakken methodisch werken, gesprekstechnieken, intervisie en herstelgericht werken. Verder heb ik nu daarbij ook vakken als supervisie, peercoaching (de Engelse term voor lotgenotencontact) en leer ik via opdrachten op het werk om herstelgroepen op te zetten en te begeleiden."

Dennis heeft zelf een psychische kwetsbaarheid en heeft ook last gehad van een verslaving. Vanuit zijn eigen ervaring met opnames, terugval, het lang verblijven binnen gesloten afdelingen van de GGZ zegt Dennis: "Ik wil nu anderen helpen om weer in beweging te komen. Soms letterlijk, want veel mensen hebben weinig beweging en zitten thuis op de bank met een sigaret en koffie. Ik wil die mensen de aandacht geven die ze verdienen. Dat doe ik omdat ik uit eigen ervaring weet hoe »

belangrijk het is om aandacht te krijgen. De verpleegkundigen hadden vroeger weinig interesse in mij en keken niet naar mijn capaciteiten. Ik had geen perspectief of langetermijndoelen. Ik was gehospitaliseerd. Het was meer medische behandeling dan herstelgericht werken. Wel sportte ik toen al veel. Dat maakte mijn hoofd leeg en gaf nieuwe energie.

Het sporten is voor mij niet een obsessie maar een uitlaatklep.

Ik doe nu aan krachtfitness en hardlopen en aan een verdedigingssport. Ik wil mensen laten zien dat een stap naar buiten zetten al belangrijk kan zijn, al is het maar heel even een wandeling maken.”

Dennis kwam via een ervaringsdeskundige van FACT in contact met FAMEUS, het centrum voor herstel. Hij ging daar een hardlopgroep opstarten. Dennis : “Herstel kan in je hoofd maar ook in je lijf gebeuren. Beweging maakt meer herstel mogelijk.” De hardlopgroep werd door de deelnemers zeer gewaardeerd en maakte ervaringen over de psychische kwetsbaarheid bespreekbaar. Deze groep heeft een jaar gedraaid. In de stage die Dennis nu heeft wil hij kijken hoe hij kan samenwerken vanuit de GGZ met Traverse en het RIBW in Tilburg om sporten mogelijk te maken voor cliënten. Hij zegt: “Ik ben daar heel enthousiast over en het gaat mij lukken. Kleine stapjes zoals wandelen of hardlopen kunnen iemand al veel brengen. Dat weet ik van mijn eigen herstel. Ik wil na mijn studie nog een diploma halen als sporttrainer want daar ligt mijn hart en passie.”

“Voor een ander hoeft sporten niet hetzelfde te werken als bij mij, maar het is wel een ervaring die je rijker kan maken.”

Dennis is enthousiast over de Socialrun die volgend jaar weer gehouden wordt. Dit is een hardloopevenement dat op een positieve manier aandacht vraagt voor stigmatisering van psychische problemen en tevens geld ophaalt om projecten voor cliënten te organiseren.



Dennis aan het fitnessen

Dennis heeft nog een tip voor mensen die alleen of in groepsverband meer willen bewegen. Hij zegt:

“Overwin je angst om naar buiten te gaan. Als je je deur opendoet ben je al één stap buiten! Daarbij kan bewegen goed zijn voor je hoofd en het verruimt je horizon doordat je nieuwe sociale contacten opdoet. Want op één stap volgt meestal een volgende...”

Artikel

Bewegingen vanuit het perspectief van familie en andere naasten

Aan Niek van Haasteren, familie-ervaringsdeskundige, hebben we gevraagd welke bewegingen hij ziet in de GGz. Hij schrijft hierover het volgende:

De GGz is in beweging.

Met verbeteringen voor cliënten die samenwerken met professionals en, gelukkig steeds meer, met ervaringsdeskundigen.

Dat is mooi.

Nog mooier is het om ook familie, en andere voor de cliënt belangrijke naasten, beter te betrekken bij het herstelproces van de cliënt. En om aandacht te hebben voor de naasten zelf.

Met de volgende bewegingen:

Samen optrekken, samen besluiten nemen en elkaar waarderen en respecteren in een goedwerkende **triade**.

En binnen die triade steun je elkaar en ben je de ene keer degene die steun krijgt en de andere keer degene die de ander steunt.

Wanneer iemand geen steunend sociaal netwerk heeft dan is ondersteuning belangrijk om alsnog een **sociaal netwerk** op te bouwen.

Niemand kiest er voor om eenzaam te zijn.

Iedereen kan steun gebruiken. Een goed maatje is beter dan

Veel naasten willen helpen, en **kunnen tegelijk ook hulp nodig hebben**. Een derde van de naastbetrokkenen loopt risico zelf cliënt te worden bij de GGz, vanuit de nauwe relatie met de cliënt. De naaste maakt ook een herstelproces door en behoeft daarbij ondersteuning, bij voorkeur ook door familie-ervaringsdeskundigen. En familielid, of andere belangrijke naaste, wil gezien worden en **erkenning** van zijn/ haar rol naar de cliënt. De cliënt erkent die rol wel, als de naaste herstelondersteunend is. Professionals kunnen hierin nog verdere stappen zetten. En: Ik doe een oproep om meer aandacht te hebben voor de **kinderen** van cliënten, en hun partner.

Graag sluit ik af met twee doordenkertjes:

“Herstellen doe je zelf, maar je hoeft het niet alleen te doen.”

“Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid: belangrijk voor cliënten én voor naastbetrokkenen.”



Hansku

de rups kruipt
over de kale tak
van de dode boom

Een Hansku is een vrije interpretatie van een Haiku door

Hans Storm

Weekendje in de grote stad

(...vervolg eerste kolom)

Seks in vreemde bedden
Met drank en sigaretten
Patatje oorlog en een frikandel droog
Ik kreeg hem ineens niet omhoog
Bier en Cointreau met 7-up
Platjes cadeau ik krabde alles stuk
Condoom bijna vergeten
Gezondheid het was me om het even
Ik hing aan genieten het elfde gebod
Later dat weekend

Weer een rokerige discotent
mijn geld ging kapot
Het is moeilijk kiezen
als je jong en gezond bent
Het was veel bewegen
maar dan op een andere manier
Van de regen in de drup
wist ik toen nog niet

John Jongejan

Rubriek (vervolg van pagina 13)

De kunst van ... Guido



Guido:

“ Voor mij is het tekenen en schilderen een manier om te ontspannen. Om even iets te doen met je handen, zonder met je hoofd bezig te zijn. ”

Interview

Cognitieve Fitness

Henny van Dalen en Suzanne Oord interviewen **Suanne Bitter en Jolanda van Haandel** over Cognitieve Fitness. Henny volgt zelf ook de cursus Cognitieve Fitness en beschrijft hoe dat voor haar is.

Wat is Cognitieve Fitness?

Het is een combinatie van lichamelijke inspanning en oefeningen voor je hersenen. Daarnaast doen we ook veel ademhalings- en ontspanningsoefeningen en vertellen we hoe je gezond kunt leven. Dus ook voeding komt aan bod. Het is een programma van 15 weken dat op diverse locaties wordt aangeboden. We proberen de hersenen bewust aan het werk te zetten en actief te stimuleren.

Even een oefening om zelf te proberen: Strek je rechterarm voor je uit en maak een vuist. Houd je linkerarm voor je borst en strek je hand zodat je vingers richting je kin wijzen

en je duim tegen je hart. Wissel nu links en rechts af waarbij je dus niet alleen je armen wisselt, maar ook je handen van vuist naar strekken.

Bij deze oefening moeten je beide hersenhelften actief met elkaar samenwerken en dat vergt moeite!

Waarom zijn jullie Cognitieve Fitness gaan geven?

Er is door het Trimbos Instituut wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van Cognitieve Fitness. Het bleek voor mensen met psychiatrische aandoeningen ook goed te zijn. Daarom zijn we een aantal jaren geleden binnen de GGz Breburg begonnen met Cognitieve Fitness. Bovendien kunnen wij erg moeilijk 'nee' zeggen, en vinden we veel leuk om te doen! (lachen)

We volgen regelmatig bijscholing om de nieuwste ontwikkelingen te volgen en meer oefeningen te leren.

Voor wie is Cognitieve Fitness bedoeld?

Eigenlijk is het voor iedereen goed. Het programma dat we nu in 15 weken aanbieden is speciaal geschreven voor de GGz. Maar je kan ook een programma maken voor jeugd of senioren. Wij geven deze cursus voor cliënten van FACT en VIP (Vroege Interventie Psychose).



Veel oefeningen kun je thuis ook doen

Merk je verschil voor en na de cursus bij de deelnemers?

De Cognitieve Fitness duurt anderhalf uur, waarbij we steeds onderdelen doen van 7 á 8 minuten. Ligt één onderdeel je niet zo, dan wellicht het volgende wel. We merken dat veel deelnemers dat prettig vinden, er is altijd wel iets dat je leuk vindt, of goed kunt. We sluiten vaak af met ontspanningsoefeningen en veel deelnemers leren hierdoor beter met stress en spanningen om te gaan. Ook buiten de les. Ook merken veel deelnemers dat hun conditie verbetert. Ze gaan bewuster om met gezondheid, voeding en stress.

Hoe ervaren de deelnemers de cursus zelf?

Veel deelnemers vinden de cursus erg fijn. Niet alleen de oefeningen die we doen, maar ook de sfeer in de cursus. Het is een leuke groep waar ook buiten de cursus contacten ontstaan. Henny volgt zelf ook de cursus Cognitieve Fitness bij Suanne en Jolanda. Hoe ervaart zij dit? Ik voel me helderder en fitter na een les. Ook ben ik meer ontspannen. Ik vind het fijn te leren

De deelnemers ervaren de Cognitieve Fitness als wisselend maar positief:

Bea:

“Ik heb moeite ernaartoe te gaan, maar als ik er eenmaal ben vind ik het leuk.”

Corrie:

“Zeer goed voor de gezondheid, maar pittig om lang vol te houden.”

Mariska:

“Leuke afwisselingen tussen nadenken en sporten. Het is afwisselend.”

Cees:

“Leuk. Lichamelijk licht voor mij.”

Jan-Willem:

“Leuk om te doen.”

hoe je bewuster om kunt gaan met gezondheid en voeding. Ook is mijn conditie verbeterd. De sfeer in de groep is inderdaad erg fijn. Je bent in een veilige omgeving in de les en mensen houden rekening met elkaar. Dat vind ik erg prettig.

Wat kunnen de deelnemers aan Cognitieve Fitness zelf doen, om na de cursus cognitief fit te blijven?

Je kunt enorm veel doen om zelf je lichaam en hersenen te trainen. Het belangrijkste is dat je beweegt en je hersenen traint tegelijkertijd. Veel oefeningen die je bij ons leert, kun je thuis ook gewoon doen.

Bedankt voor het interview! ●



Enkele deelnemers

Taal die draait John Jongejan

Ze waren al een poos in gesprek over het weer, de politiek en de maatschappij. Ineens gooide hij het eruit en de jonge man zei : "Mijn hoofd zit vol woorden... Kent u dat? Het draait van taal die gemeen is tegen mij. Dat voelt koud en kil maar soms ook lief en warm. Mijn hoofd zit vol woorden die me pijn doen...Begrijpt u dat?" De oudere man die naast hem zat op het bankje in het park knikte. De oudere man zei : "Taal is wonderlijk. Het kan je sterker of zwakker maken. Taal leer je in je jeugd. Dan word je gevormd hé? Bedoel je dat?" De jonge man in trainingspak met een kaal geschoren hoofd was even stil en vervolgde : "Ik kan het niet stoppen ; als het eenmaal begint dan houdt het niet meer op. Vaak doet het me zo'n pijn dat ik de wereld niet meer leuk vind. En ja, ik vond de wereld en het leven vroeger ook niet echt leuk. Ik had best een goede jeugd, maar opeens kwamen die woorden in mijn hoofd. Ik ging minder om met anderen en ik ging mijn eigen gang. Toen begon die eenzaamheid pas echt. Dat isolement waardoor ik ging schreeuwen ook al praatte er niemand tegen mij. Mijn moeder werd er gek van; ze kon er niet tegen. Maar het voelde goed om af en toe te schreeuwen. Zo maakte ik mijn hoofd leeg. U begrijpt wel dat het schreeuwen goed van pas kwam als ik naar de voetbal ging. Hé ouwe, wel leuk om zo te kunnen praten." De oudere man stond op en zei: "Ik begrijp het wel. Ik begrijp het heel goed." Dat hoorde hij de oudere man zeggen terwijl hij rustig weg liep. De jonge man hoopte dat de taal in zijn hoofd zou veranderen als hij oud was. Hij verlangde naar echte rust. Hij keek naar de twee skaters die snel voorbij zoefden en die vlak langs de oude man heen raasden. ●

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

Gestolen tijd

*Jij hebt al zoveel meegemaakt.
Het leven heeft jou ontelbare keren aan geraakt.
Jij hoeft niets meer.
Jij heb alle seizoenen door gemaakt.
Keer op keer.*

*Jij maakte een wereldreis.
Zonder jouw stad te verlaten.
Jij maakte een vogelvlucht,
toch bleef jij op aarde.
Jij maakte geen omwenteling in de lucht.
Ook al weet je van de vier elementen wel de waarde.
Jij neemt het geluk in eigen hand.
Jouw ongelofelijke veerkracht,
bestaat door jouw eigen ziel en verstand.*

*Er is meer tussen hemel en aarde.
Maar daarover hou je wijselijk je mond dicht.
Tegen beter weten in bemoei je je niet met politiek.
Dat geeft toch geen echt gewicht.
Liever geef je je ogen en oren de kost.
Jij ziet en hoort alles om je heen.
Wat voor weer het ook wordt.
Daardoor voel je je niet alleen.*

*Alles wat je hebt is gestolen tijd.
Je geniet van het moment.
Dat is jouw waarheid.
Jij bent zoals je bent.
Jij hebt al zoveel wijsheid gezegd.
Want alleen jij weet, dat als je aankomt,
dan ga je bijna weer weg.*

John Jongejan

Loena Tic

Loena in beweging

