

Vrijheid

Vrijheid geef je
aan elkaar
door

Vrijheid
Liefde
Gelijkheid

**Echte kunst van
Debbie van de Kerkhof**

*Met een artikel over
Centrum FAMEUS*

Bewoge
in afgesloten
de de
het

DE **PIRAMIDE**

GRATIS MEE TE NEMEN!

jaargang 6 nummer 2

Rectificatie
Tot onze spijt is er in het vorige nummer iets mis gegaan met een artikel van Eagle Shelter. Per abuis is de ongecorrigeerde tekst erin gekomen. Hierdoor staan er dingen in het artikel die onjuist zijn, en niet in de visie liggen van de Eagle Shelter. Dit spijt ons. Inmiddels hebben we de juiste versie van het artikel in de online versie van de Piramide gezet, waar hierbij de link te vinden is:
www.ggzbreburg.nl/depiramide

De redactie van
de Piramide

COLOFON

REDACTIE DE PIRAMIDE

JOHN JONGEJAN
CLIËNTERVARINGSDESKUNDIGE

NIEK VAN HAASTEREN
FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE

SUZANNE OORD
CLIËNTONDERSTEUNER & FOTOGRAFIE

ADDY BAKX
LEVENSVERHALENSCHRIJVER

MARIJ DE ROOS
BELEIDSMEDEWERKER

HENNY VAN DALEN
REDACTIELID

HANS STORM
REDACTIELID

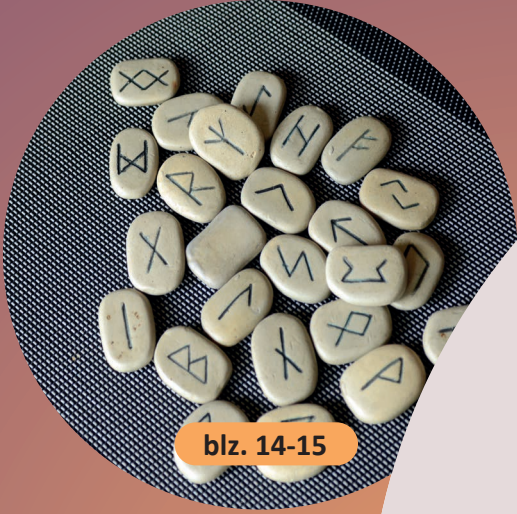
DIANA NOOIJEN
REDACTIELID

STAN DE LAAT
MEDEWERKER FAMEUS
& COMMUNICATIE

INDI THEEUWES, IRIS VAN DIEST,
NICOLE WAARTS & IRIS HARTMAN
VORMGEVING

BIRGIT VAN OVERLOOP
TEKSTCORRECTIES

NICOLE WAARTS
OPMAAK



blz. 14-15



blz. 38-39

INLEIDING

Vrijheid, best een ingewikkeld begrip. Maar o zo belangrijk nu we ons al ruim twee jaar beperkt voelen door coronamaatregelen en ‘het met de wereldvrede niet zo wil lukken’, zoals Ruth Jacott ooit zong. Op een congres met de filosofe Miriam van Reijen heb ik eens een gesprek bijgewoond waarin ze aangaf dat ieder mens altijd vrij is, omdat je in elke situatie hoe beperkend deze ook lijkt keuzen kunt en zelfs moet maken. Bijvoorbeeld over hoe je je opstelt ten opzichte van zo’n situatie. Ieder mens maakt daar zijn eigen keuzen in. Wat doet die gedachte met jou? Geeft je dat juist een gevoel van ruimte of van beklemming? Maar nu weer even met beide voeten op de grond: in dit nummer vragen we ons af hoe we in de zorg omgaan met vrijheid. En hoe cliënten, naasten en medewerkers daarover denken. We waren heel benieuwd en zijn weer met allerlei vragen en een nieuwsgierige houding op stap gegaan. Het thema riep veel op en gaf heel veel stof tot nadenken. De Piramide, wederom voorzien van gedichten, gedachtespinsels en kunst van al onze vaste columnisten.

Marij de Roos



blz. 16-17



blz. 20-21

E-MAIL
DEPIRAMIDE@GGZBREBURG.NL

WEBPAGINA
WWW.GGZBREBURG.NL/DEPIRAMIDE



Een Hanksu is een vrije
interpretatie van een
Haiku van Hans Storm.

HANSKU

*De man stopte met fluiten
De vogels floten door*

PAUZE

Door VERA

Speelruimte

Toen we vijf jaar geleden verhuisden naar Brabant ben ik op alles ingegaan wat op mijn pad kwam. Ik was net vier maanden thuis na een PAAZ-opname en nog erg wankel, maar ik moest en zou bij de wijk horen, contacten krijgen, betekenis hebben. Ik werd halsoverkop bestuurslid van de wijkvereniging en buurtpreventist.

Na drie jaar maakte ik de balans op.

Ik was nog steeds herstellend en herzag mijn rollen.

Dat bleken er nogal wat te zijn.

Ik was naast vrijwilliger in de wijk partner, dochter, zus, tante, nicht, vriendin, cliënt, buur-vrouw, wandelaar, ervaringsvrijwilliger...

Voelde ik me in die rollen comfortabel?

Vrij?

Wat leverde me spanning op?

In welke rol raakte ik gestrest en werd ik eigenlijk doodmoe? Wilde ik dat nog? Wat zou er gebeuren als ik in dit plaatje ging schuiven?

Was het tijd om het 'moeten' los te laten, tijd om meer te spelen?

Ik stapte uit het bestuur en stopte bij de buurtpreventie. Ik besloot bepaalde contacten op een lager pitje te zetten.

Nu zou de tijd komen om eens een cursus tekenen of schrijven te gaan volgen, mijn familie vaker te bezoeken.

Kort na dit hoopvolle uitzicht moest mijn moeder verhuizen naar een zorgcentrum. Dat vroeg veel tijd en inspanning.

Corona kwam, moeder zat opgesloten in haar kamer en uiteindelijk overleed zij aan het virus. We stonden in isolerende kleding bij haar sterfbed. De uitvaart was in heel kleine kring en we konden elkaar niet omhelzen.

Het virus en de maatregelen zetten een streep door mijn plannen en mijn herwonnen eigenheid en vrijheid.

Zo leek het en ik legde me erbij neer, wachtend op een terugval.

Het liep anders.

Van de wijkmanager hoorden mijn man en ik dat er veel mensen in de wijk door de beperkingen nog eenzamer waren dan anders. Met enkelen gingen we individueel afspraken maken bij ons thuis. Een kop koffie of thee, een praatje, soms een maaltijd. Het deed hen en ons goed, ook al hielden we 1,5 meter afstand aan. We kregen er zoveel voor terug, soms letterlijk in de vorm van een zelfbereide maaltijd, die aan de deur werd afgeleverd.

Ik kon onverwachts online een cursus Zen Zien Teken en volgen.

Er was een online schrijfdag door een bekende schrijfcoach.

Contacten met familie werden, zeker in de maanden na het overlijden van moeder, groeps-gesprekken via Zoom. Zo verwerkten we samen het verlies.

Ik ging meer wandelen en lezen en vroeg een oud-collega een minibieb voor me te maken aan de hand van een oud vitrinekastje. Dit blijkt in de wijk een succes te zijn zowel voor kinderen als volwassenen. Er wordt volop geleend en geruild.

Sinds kort ben ik in traumatherapie. Daar was ik eerder niet aan toe. De maatschappij is weer open, maar ik beperk mezelf nu in contacten en activiteiten naar buiten toe, omdat ik niet anders kan.

Toch is er genoeg speelruimte.

Ik maak elke dag een programmaatje.

Ik heb taken in huis en doe die in mijn eigen tempo.

Ik schrijf, teken en lees, of, als dat niet lukt, kijk ik een film. Dat laatste is een onderge-sneeuwde hobby. Ik geniet ervan. Net als van lekker koken.

En van het horen van een merel, de toverhazelaars die bloeien, de duif die onhandig in de hulst balanceert om bessen te snoepen.

Een lief telefoontje.

Speelruimte ze is er altijd!

BEVRIJDING UIT EEN MENTALE GEVANGENIS

Wat doe je als je de keuze hebt tussen afkicken of doorgaan met drugs en je kinderen niet meer terugkrijgen? Martijn Aldendorff vertelt mij hoe hij bij GGz Breburg terecht is gekomen. Zijn lieve hond Nina luistert mee op de bank.

door ADDY BAKX

“Vanaf mijn zevende tot vorig jaar ben ik verslaafd geweest. Ik had een gezin met twee kinderen. Vanwege de ruzies tussen mij en mijn partner zouden die uit huis worden geplaatst. Om dat te voorkomen, ben ik de intakemolen ingegaan bij een afkickkliniek in Eindhoven. Daar werd gezegd dat ik geen opname kon krijgen omdat mijn partner niet wilde meewerken. Dat betekende een ommekeer.

Ik kwam terecht bij het Centrum Dubbele Diagnose van GGz Breburg. Ik ben daar heel lang in behandeling geweest, in totaal zo’n zeven jaar. Ik heb er vijf opnames gehad met verschillende behandelingen en therapieën: een detoxbehandeling, een VERS-training, beeldende therapie, een ART-training. De langste opname duurde achttien maanden. Telkens had ik een terugval. Ik deed vrijwilligerswerk bij de cliëntenraad en begon met de opleiding tot ervaringsdeskundige. Als ervaringsdeskundige werkte ik eerst bij FAMEUS en later bij het Centrum Dubbele Diagnose. Maar ik ben onderuitgegaan en zit nu in de Ziektewet.

Door verschillende oorzaken raakte ik steeds meer in een isolement. Vorig jaar maart kreeg ik een flinke terugval. Ik belde oude vrienden en zei: ‘Ik heb iets nodig.’ Ik ging stevig coke roken tot ik in augustus een terugslag kreeg en met een hartstilstand in het ziekenhuis belandde. Die hartstilstand was voor mij een geweldige ervaring. Ik zag het licht maar mocht er nog niet naar binnen. De dokter zei: ‘Je kunt zo niet doorgaan, dat wordt je dood. Ga maar naar de NA (Narcotics Anonymous) en volg het 12-stappenplan.’ Daar ben ik nu mee bezig.

Voor die hartaanval wist ik al dat het niet goed met me ging. Ik had me laten inschrijven bij de verslavingskliniek Castle Craig in Schotland. Je doet daar zeven dagen per week aan groepstherapie. Over verslaving viel er voor mij weinig te leren; ik ging daar speciaal naartoe voor de traumabehandeling. Ik ben daar vijf weken geweest. Mijn voornemen was: ik neem van Schotland niks mee terug naar huis, niet het seksueel misbruik in mijn jeugd noch mijn crimineel verleden en mijn verslaving. Al deze dingen hielden mij gevangen en dat wilde ik achter me laten. Tot nu toe is het ook zo gegaan.

Sinds ik teruggekomen ben, vlucht ik niet meer in mijn emoties. Ook weet ik hoe ik met mijn hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid moet omgaan. Ik kan met dat alles nu beter omgaan door tot God te bidden. Via een Servische vrouw heb ik de Orthodoxe kerk leren kennen. Bij deze kerk voel ik me thuis.

Het is een hele weg geweest om uit mijn mentale gevangenis te komen. Mijn levenspad is niet over rozen gegaan. Mijn hartstilstand heeft een ommekeer van 180 graden met zich meegebracht. Dat is geweldig. Zoals ik er nu in sta heb ik zoveel meer rust gekregen in mijn hoofd. Ik ervaar geen dwang meer. Ik ben nog steeds verslaafd. Als ik toegeef aan een joint weet ik dat ik op mijn bek ga.

Mijn gezonde deel overheerst. Er gebeuren weer mooie dingen. Ik teken en schilder weer in plaats van alleen maar te gamen. De kerk is ook een plek waar ik anderen kan ontmoeten. Dat geeft houvast. Bij GGz Breburg zou ook een soort buddynetwerk als vorm van nazorg nodig zijn. Een vorm van lotgenotencontact, dat wordt gemist. Vooral ‘s avonds en in het weekend helpt het als je iemand kunt bellen als je een paniekaanval hebt. Misschien is dat een onderwerp voor de cliëntenraad?”



VRIJHEID

door NIEK VAN HAASTEREN

*Vrij om te denken
Vrij om te kiezen
Vrijdenken
Zelf nadenken
Niet meelopen
Volg je eigen pad
Trouw zijn aan jezelf
Verkoop je ziel niet
Geen zelfstigma
Je mag er zijn
Geen stigma
Iedereen mag er zijn
Meedoen
Mee mogen doen
Niet bang zijn
Moedig zijn
Vertrouw op jezelf
en op anderen
Je kunt altijd opnieuw beginnen
Je mag van mening veranderen
Je niet laten gebruiken
Anderen niet gebruiken
Welkom zijn
Anderen welkom heten
Bij vrij kiezen en handelen
rekening houden met elkaar*



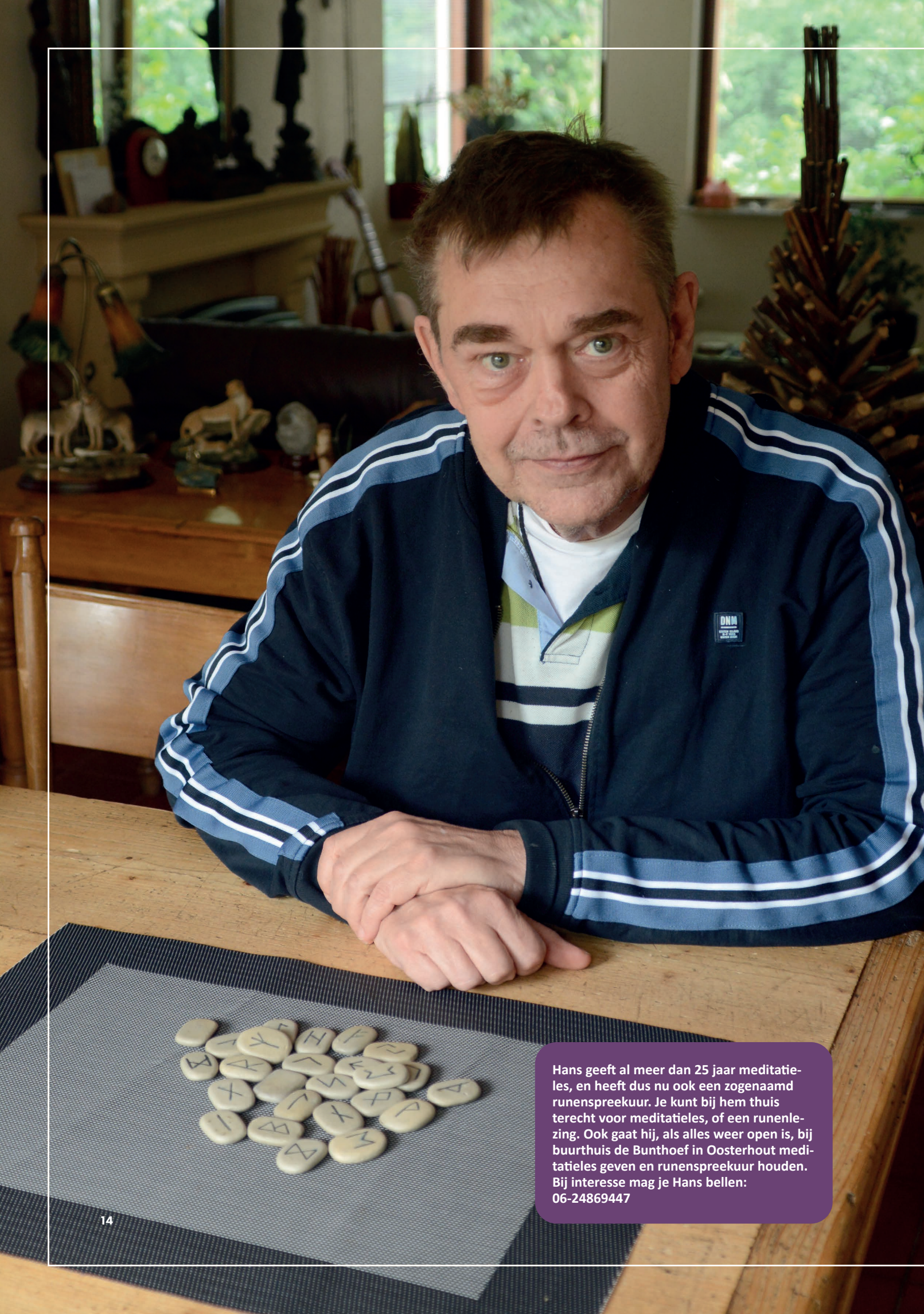
PRIKKEL(D)RAAD

door JOHN JONGEJAN

Ik kwam afgelopen week op het HIC in Breda op bezoek bij iemand die ik begeleid. Ik zou met haar naar de stad gaan om zaken te regelen. Helaas de vogel was al gevlogen, dachten we. Volgens de medewerker van het HIC was ze al vroeg vertrokken omdat ze een boodschap moest doen. Zij wist niet of ze nu weggelopen was of met toestemming haar vrijheden had gepakt. Ik moest maar even buiten wachten want de andere cliënten waren onrustig, zo bij de opstart van de dag. Waar ik stond was de ingang van de SPOR (een aanmeldpunt voor mensen die opgenomen worden vanwege onder meer verward gedrag). Het is een ruimte met veel ramen en ik zag op een ervan een waarschuwing om coronamaatregelen in acht te nemen. Ik mijmerde over hoe professionele hulp altijd probeert alles te structureren en uit chaos orde te scheppen. Op de locatie waar ik nu stond was ik zelf opgenomen geweest. Het voelde even eng want nu was ik hier in een andere rol met een andere verantwoordelijkheid. Verantwoordelijk niet alleen voor mezelf maar zeker voor de ander. Dat voelde dubbel. Ik kreeg een lach op mijn gezicht toen de vrouw die ik zou begeleiden ineens aan kwam lopen. "Dat is lang geleden!" zei ze. Het ijs was meteen gebroken. We maakten ons klaar voor de taxi en ik kreeg instructies van het personeel waar ik op moest letten en welke zaken we allemaal moesten regelen. We stapten in de taxi en de ochtend ging als vanzelf voorbij. Het blijft voor mij vreemd dat ik nu aan de andere kant van het proces zit. Ik ben zelf immers ook in de positie van cliënt geweest. In de tijd dat ik opgenomen was kwam mijn zus mij van de afdeling halen om mijn pinpas en paspoort te regelen. Want in een psychose kun je letterlijk en figuurlijk alles kwijtraken. Dat voelde toen als een gevecht. Ik was ver heen in mijn beleving. Ik had wel door dat mijn zus bij al die instanties moest praten als Brugman. Om mijn paspoort meteen mee te krijgen moest zij de urgentie hiervan benadrukken.



Achteraf gezien was dit een belangrijk moment omdat ik daardoor mijn vrijheid als burger weer terug kreeg. Ik had veel schulden en chaos gemaakt maar ik kon het stapje voor stapje beter maken doordat de noodzakelijke basisvoorwaarden (zoals een pinpas en paspoort) geregeld waren. Dit nam niet weg dat het ook een moeilijke dag was, met al dat geregeld in de stad, want ik was nog psychotisch. Het voelde overweldigend om weer in het centrum van Breda te zijn na zo'n lange tijd opgenomen te zijn. Zo ging het ook met de vrouw die ik begeleidde. Ze reageerde af en toe gepikeerd op de medewerkers van de instanties waar we moesten zijn. Het bleek dat niet alles gemakkelijk te regelen was maar ze bleef netjes doch dwingend. Buiten op straat liet ze merken boos en onmachtig te zijn over de situatie. Ik stelde haar gerust dat ik dit ook meegemaakt had en dat het goedkwam. Ik gaf ook adviezen aan haar over wat er wel mogelijk was. Wat bleek, het lukte allemaal! Die uren met haar waren voor mij belangrijk want ik werd me zo weer bewust van mijn rol en positie als ervaringsdeskundige die er zeker toe doet. De volgende ochtend werd ik toegezongen door mijn collega's van het FACT team omdat ik 12,5 jaar in dienst ben bij GGz Breburg. Dat maakt me trots en superblij!



HANS STORM: RUNENMEESTER EN MEDITATIELERAAR

door SUZANNE OORD

Hans Storm (1966) heeft zich altijd al geïnteresseerd voor spiritualiteit, maar is daar pas op latere leeftijd iets mee gaan doen. "In mijn werkzame leven heb ik me meer gericht op mijn werk, commerciële en materiele zaken. Dat was toen goed. Nadat ik in de jaren 90 een ingeklapte long kreeg, en daardoor psychotisch werd, begon er een heel ander deel van mijn leven. Ik maakte een aantal jaren door in psychiatrische zorg. Nu heb ik daar ook mijn weg in gevonden. Het spirituele heeft er altijd in gezeten, maar nu heb ik de rust en tijd om daar meer mee te doen. Ik heb altijd al gemediteerd, maar ben me ook gaan verdiepen in het runenschrift, kortweg runen. Het is het oudste bekendste schrift gebruikt door de Germaanse volkeren van Noord-Europa, Groot-Brittannië, Scandinavië en IJsland vanaf de 2e of de 3e eeuw tot en met de 19e eeuw. Het bestaat uit 25 tekens, die veelal bestaan uit lijnen en hoeken. Elk teken heeft een magische betekenis." Het verhaal gaat dat Odin, de oppergod, op een paard door het land reed. Hij kwam verstrikt te zitten in de takken van de Oerboom. Na 9 dagen en 9 nachten zijn de runen aan hem geopenbaard, en verwierf hij de wijsheid van de runen. (Het is trouwens erg interessant om boeken te lezen over de oude Noord-Europese mythologie)



Hans voltooide de runenopleiding in 2019 en mag zich nu officieel runenmeester noemen. De runen worden in een bepaalde volgorde gelegd, en er kan betekenis aan de stukken worden toegekend. Alleen een runenmeester kan deze betekenis lezen en uitleggen. Het kan iemand sturing of duidelijkheid geven over bepaalde situaties. Hans: "Het is geen toekomst zien of voorspellen, maar ik kan iemand wel een bepaalde richting wijzen of keuze geven. Of iemand voor een belangrijke keuze staat, hoe het gaat met iemand, partner of kinderen. Het kan helpen bij het kiezen van de juiste weg."

Hans ziet zichzelf als de boodschapper van deze berichten. "Mensen die bij mij komen om de runen te lezen moeten er wel open voor staan, anders wordt het vaak niks. Maar als iemand er open voor staat heb ik het zelden mis. Mensen zijn over het algemeen verbaasd en dankbaar." Elke rune heeft een betekenis, maar ook de combinaties hebben weer een betekenis. Al met al is het dus een hele leer om de runen te kunnen lezen. En vooral; stil zijn van binnen, zodat je de betekenis mag ontvangen.

Hans geeft al meer dan 25 jaar meditatieles, en heeft dus nu ook een zogenaamd runenspreekuur. Je kunt bij hem thuis terecht voor meditaties, of een runenlezing. Ook gaat hij, als alles weer open is, bij buurthuis de Bunthoef in Oosterhout meditaties geven en runenspreekuur houden. Bij interesse mag je Hans bellen: 06-24869447

HET RUNENSCHRIFT

Het runenschrift (kortweg runen) is het oudst bekende schrift gebruikt door de Germaanse volkeren van Noord-Europa, Groot-Brittannië, Scandinavië en IJsland vanaf de 2e of de 3e eeuw tot en met de 19e eeuw. Het omvat 25 leettertekens waar een magische of voorspellende betekenis aan verbonden werd. Elke editie van de Piramide lichten we één leetterteken toe.

Eerste Rune - FEHU

Fehu is de rune van bezit en overvloed, een positieve rune. Deze heeft de betekenis van rijkdom en vee. (vroeger was vee rijkdom). Geluk in de liefde, het leven lacht je toe. Je hoeft je geen zorgen te maken over de toekomst van je werk, het kan ook een goede gezondheid betekenen.

Als je hem omgekeerd trekt betekent dit dat je bezig bent met overleven. Mogelijk verlies van werk, of een tegenslag. In ieder geval geen nieuwe zaken opstarten, niet het juiste tijdstip.



“ALLES WAT IK DOE, DOET ERTOE EN HEEFT MEERWAARDE VOOR ANDEREN”

door STAN DE LAAT & NIEK VAN HAASTEREN



Leon Kerkhof is vrijwilligerscoördinator (28 uur per week) bij Centrum FAMEUS, het centrum voor herstel en ervaringsdeskundigheid van GGz Breburg. Hij begeleidt nieuwe vrijwilligers (die zo mogelijk binnen drie jaar doorstromen naar elders) en is verantwoordelijk voor het Recovery College. Ook draait hij een paar uur per week mee op De Aanloop in Breda en is hij de administratief begeleider voor de vrijwilligers bij logeerhuis Frits (Baarle-Nassau) en in Roosendaal. Vol passie vertelt hij wat hem inspireert in zijn werk.

“Ik werk nu drie jaar bij FAMEUS. Ik zat destijds veel thuis en wilde wat bijdragen aan de maatschappij. Ik volgde toen de cursus ‘Herstellen doe je zelf’ en had daar veel aan. Omdat ik FAMEUS wel een mooie organisatie vond, ging ik als vrijwilliger zorgen voor de administratie (2 à 3 dagen per week). Het mooie van FAMEUS is dat je zelf kunt ontdekken wat je leuk vindt en wat je nodig hebt voor een zinvol bestaan. Zo neem je zelf de regie om in je eigen tempo aan je herstel te werken. Na anderhalf jaar kreeg ik de kans om als trainee (een soort betaalde stage van een half jaar) betaald vrijwilligerscoördinator te worden. Dat pakte ik met beide handen aan. De verantwoordelijkheid van betaald werk leverde wel stress op, maar als ik iets niet op tijd afkreeg, kon ik dat aangeven bij mijn manager. Ook nu nog is er veel ruimte om me te ontwikkelen en te leren.”

Ontwikkeling en herstel faciliteren

“Vrijwilligers die ik coach, gingen voorheen verloren door het leven. Maar als ze starten met een cursus of workshop bij FAMEUS, ontdekken ze dat het iets voor ze is en haken zo aan. Een mooi voorbeeld zijn onze Facebookgroepen die we in coronatijd ontwikkeld hebben: een platform voor medewerkers en deelnemers om in verbinding te blijven. Daaruit ontstond een online werkplaats voor herstel, ontwikkeling en ontplooiing, die in oktober 2021 van start ging. Sommige deelnemers leiden nu als moderator die werkplaats in goede banen. We proberen hier te faciliteren dat mensen zich kunnen ontwikkelen en aan hun herstel werken. Daarbij werken we zonder diagnoses. Enerzijds hebben we LES-lokaal, met vaste cursussen als ‘Herstellen doe je zelf’ en ‘Werken met eigen ervaring’. Anderzijds hebben we

“Het mooie van FAMEUS is dat je zelf kunt ontdekken wat je leuk vindt en wat je nodig hebt voor een zinvol bestaan.”

het Recovery College met losse workshops als mindfulness, ademhaling of tekenen. We willen ze (naast de al bestaande Summer- en Winterschool) het hele jaar gaan aanbieden, als laagdrempelige manier om te kijken wat er bij FAMEUS gebeurt en ook wat te groeien. Ook hebben we een inloop (in Breda, Roosendaal en Tilburg), waar je laagdrempelig met ons kunt kennismaken met een kopje koffie. Zo creëer je een plek waar mensen graag komen en hopelijk ook mee gaan doen. Als je jarenlang thuis hebt gezeten, is het fijn als er een plek is waar je mag zijn wie je bent en het mag zeggen als je een klotedag hebt. Ook dat draagt bij aan herstel. Voor sommigen is het aanmaken van een crisiskaart de eerste kennismaking met FAMEUS. Door meer inzicht in hoe hun eigen crisis eruitziet, komt zo’n crisis minder vaak voor. Ook kun je je wensen aangeven, bijvoorbeeld dat je rustig wordt van een sigaretje. Zelf heb ik overigens geen crisiskaart, omdat mijn werk mij mentaal gezond houdt. Dagelijks bezig zijn met herstelprocessen houdt mij scherp en alert.”

Bewust kiezen voor een volgende stap

“Zelf typeer ik FAMEUS als een zelfregiecentrum of herstelacademie, waarbij alles in het teken staat van herstel, ontwikkeling en ontplooiing. Veel van onze cursussen maken mensen bewust van hun eigen herstelproces. De meesten kiezen voor cursussen als ‘Herstellen doe je zelf’ en ‘Werken met eigen ervaring’. Die laatste dient als basis als je ervaringsdeskundige wilt worden. Staar je echter niet blind op één mogelijkheid, maar stel jezelf de vraag: wat draagt bij aan mijn herstelproces? Wees je daarom bewust van waar je nu staat en kies dan bewust voor de volgende stap.

Omdat een mentale kwetsbaarheid impact heeft op je hele omgeving (familie en vrienden), is het fijn als ervaringsdeskundigen hen kunnen bijstaan. Vaak hangt er rond herstel een stigma - terwijl iedereen weleens een herstelproces doormaakt, zoals na een scheiding of het verlies van een naaste. Daarom kan het verhaal van

anderen al veel moois met zich meebrengen. Het is een van de drie dingen die we doen bij FAMEUS: informeren, leren en verbinden.”

Opbouwen en houvast geven

“FAMEUS heeft mijn leven totaal veranderd; ik weet niet wat er anders van me terecht was gekomen. Vroeger heb ik onder meer gewerkt voor een deurwaarder. Maar in plaats van mensen nóg meer in de problemen te brengen, bouw ik bij FAMEUS juist iets op. Alles wat ik doe, heeft meerwaarde voor anderen. Zelfs het beantwoorden van een mailtje van een cursist kan iemand nét voldoende houvast geven. Sommigen die ik heb binnengehaald als vrijwilliger, zijn klaar om de stap te zetten als trainee. Geweldig dat ik daaraan heb kunnen bijdragen. Verder is elke medewerker van FAMEUS ook ambassadeur; als ik iets interessants tegenkom, stuur ik dat door.

Over vijf jaar wil ik doorgegroeid zijn naar een andere functie, zodat een volgende hier de kans krijgt; dat is het mooie van FAMEUS. Maar voorlopig voelt het hier nog goed. Vóór FAMEUS had ik geen zin in mijn leven, nu wel. Ik doe wat ik graag doe en draag wat bij; fantastisch mooi om te doen!”



ROOKVRIJLEVEN

door MARJORY

*Als je rookt, kun je genieten van een sigaret.
Als je niks hebt, ga je het vragen aan anderen.
Je bent eigenlijk nooit vrij.
Roken is een dagtaak
en het kost nog geld ook.
Vandaag ben ik ermee gestopt.
Ik ben al veel vaker gestopt,
maar vandaag ben ik er klaar mee.
Het is zo gemakkelijk om aan sigaretten te komen bij de ggz.
In de maatschappij is dat anders
dus daarom stop ik nu.
Ik wil een rolmodel zijn voor anderen.
Als ik stop,
gaan anderen ook stoppen om dezelfde reden.
Het is zoveel gedoe om er aan te komen.*

*Om die reden ben ik ook gestopt met cocaïne.
Te veel gedoe om er aan te komen.
Ik wil mijn vrijheid terug.
Ik ben bezig om een betaalde baan te krijgen en een huis van de ggz.
Nu kan ik werken aan mezelf.
Het zal wel zwaar worden,
maar dat ligt aan mezelf.
Heb ik zin, dan zeg ik gewoon.....even wachten,
je bent gestopt!
Niemand biedt me iets aan zonder dat ik erom vraag.
Ik heb het dus zelf in de hand.
Mensen vragen mij wel om sigaretten.
Die heb ik dan niet,
zonder schaamte.
Ja, ik ben een roker zonder sigaretten.
Wen er maar aan!*

VRIJHEID VOELEN IN JE HUIS

door ADDY BAKX

Roel Nagelkerke is een geboren Zeeuw. Hij woont al jaren in Breda waar ik hem opzoek om te horen wat vrijheid voor hem betekent. Met rustige klassieke muziek op de achtergrond doet hij zijn verhaal.

In zijn puberteit verhuisde Roel met zijn ouders naar Breda. Vandaaruit ging hij studeren in Amsterdam. Daar raakte hij 46 jaar geleden in zijn studententijd de draad kwijt. In de informatie die hij opzocht vond hij voor zichzelf de diagnose schizofrenie. Roel ging terug in zijn ouderlijk huis wonen. De huisarts daar zorgde voor zijn eerste opname op de afdeling neurologie van het Diaconessehuis in Breda. Daarna was er een plaats voor hem geregeld in het Dagcentrum van het S.J.P. Dercksen Centrum in Amsterdam om er dagtherapie te volgen. Vandaaruit belandde hij in een kliniek voor een opname van een jaar. Na zijn ontslag ging hij terug naar zijn ouders om verder te kijken. Sindsdien is Roel wisselend in en uit een kliniek en thuis. Momenteel is hij twee jaar zonder opname.

Roel woont nu 23 jaar in een huurwoning van WonenBreda. Vanuit zijn kamer heeft hij een mooi uitzicht op de Grote Kerk. Hij voelt zich hier vrij. "Ik kan hier mijn eigen dingen doen zonder dat ik andere mensen lastigval en dat is wederzijds. De vrijheid die ik hier heb, heb ik niet in de kliniek. Ik voel me hier prima. Mijn lijfspreuk is: Vrijheid houdt op op het moment dat je de vrijheid van anderen aantast."

Roel is echt een taalmens. Hij houdt van lezen en van schrijven. "Het valt me op dat er veel spelfouten staan in brochures en dergelijke. Ik heb een tijd meegedraaid in de cliëntencommissie van GGZ Breda. In de stukken die ik te lezen kreeg, ontdekte ik ook fouten. Onlangs had ik een gesprek met een begeleidster van de Leerwerkplaats waarin dit ter sprake kwam. Nu kan ik

op donderdagmiddag correctiewerk gaan doen. Mijn daginvulling ziet er niet zo indrukwekkend uit, ik heb alleen op maandag een discussieclubje. Ik hoop dat ik met het correctiewerk een vast moment in de week heb waarop ik nuttig werk kan doen." Roel schrijft gedichten. Een aantal gedichten zijn gebundeld. Deze dichtbundel heeft hij uitgedeeld aan mensen waarvan hij dacht dat ze het leuk zouden vinden om die te lezen. Hij houdt geen dagboek bij maar heeft wel opschrijfboeken waarin hij zo nu en dan schrijft. Het gaat dan om belevenissen en teksten zoals gedichten die hem raken.

In zijn kamer staat een modelboot. Het is een schaalmodel van De Zeven Provinciën. Het verhaal dat aan deze boot vastzit, heeft Roel in een van zijn schrijfboeken opgetekend. "Voordat de Tweede Wereldoorlog uitbrak, is dit schip per ongeluk gebombardeerd met vele doden als gevolg. De regering verdacht de bemanning van muiterij. Op weg van Vlissingen naar Breda had ik dit schip in mijn handen en over die verdenking dacht ik: Gelukkig is dit geen muiterij, anders had ik mijn handen helemaal vol gehad. We moeten blij zijn dat het al 75 jaar geen oorlog is geweest in Nederland. Ik hoop dat ik gezond blijf en mijn vrijheid kan behouden."

ERVARINGSDESKUNDIGE TOON WALRAVENS OVER VRIJHEID

door JOHN JONGEJAN

Via beeldbellen ontmoetten we elkaar. Wat volgt is een mooi en boeiend gesprek met Toon.

In 2005 was Toon Walravens een van de eerste ervaringsdeskundige werkers bij een forensische/tbs-kliniek in Nederland namelijk bij kliniek De Woenselse Poort. Vanaf zijn jeugd-jaren heeft hij ‘ervaring’ opgebouwd in deze wereld. Jaren die gekenmerkt worden door ontwrichting, drugs, ongeremd en crimineel gedrag. Pas als hij wederom voor vijf jaar de gevangenis in gaat, dringt het besef tot hem door dat verandering noodzakelijk is. Met zijn geliefde Andrea prominent op de achtergrond slaat hij een andere weg in. Een lange, zware weg, die hem mede via de forensische verslavingszorg en naasten uiteindelijk maakt tot wat hij nu is: een veelgevraagd spreker en deskundige op het gebied van herstel en rehabilitatie van mensen tijdens en na detentie en forensische zorg. Inmiddels is Toon Walravens ervaringsdeskundig beleidsadviseur bij dezelfde kliniek waar hij ooit tien jaar in zorg was. Toon vindt ervaringskennis belangrijk en hij heeft deel uitgemaakt van het team ervaringsdeskundigen binnen De Woenselse Poort. In deze kliniek worden mensen die daar verblijven behandeld en begeleid. Toon geeft nu advies aan de directie en het management team van de instelling. Voordat hij met pensioen gaat wil hij zijn kennis en netwerk overdragen aan anderen. Hiervoor is een Expertisecentrum Forensisch Ervaringsdeskundigheid (EFEd) opgezet dat alle documentatie, ervaringskennis en ervaringsdeskundige producten zal beheren voor volgende generaties.

Toon Walravens werd in 2013 in Engeland voor zijn werk op het gebied van ervaringsdeskundigheid onderscheiden met de eerste Internationale Redemption & Justice Award. Inmiddels is het boek ‘Toon W. is hersteld’ verfilmd, de film is op 7 april 2022 in première gegaan.

Zelf heeft hij door zijn achtergrond en ervaring een onderzoekende mening over vrijheid en wat dit voor hem en anderen inhoudt. Hij ziet dat tradities en culturele referentiekaders benaderd worden vanuit normen en waarden van bovenaf. Hij ziet ook dat de samenleving steeds meer multicultureel wordt en dat het een uitdaging is om hier met respect en begrip voor eenieders achtergrond, tradities en erfgoed mee om te gaan. Aan de andere kant kost dit ook iets, want soms moet je dan je eigen werkelijkheid en je mening bijstellen of soms ook loslaten. Dat vraagt ook iets van flexibiliteit en verantwoordelijkheid.

Wat betekent dit uiteindelijk voor je gevoel van vrijheid? Wat is zo speciaal aan vrijheid? De inhoud en waarde van vrijheid is voor iedereen verschillend. Het kan zijn: liefde, tolerantie, ruimte en trouw zonder bedreigingen, ongeachte wie je bent, waar je voor staat, wat je begeert. Vrijheid van meningsuiting, respect geven en tonen. Daarbij zijn mensen-rechten en een zorgvuldig rechtssysteem de grondleggers voor leven in vrijheid.

Vrijheid in jezelf ontdek je alleen maar als je de vrijheid van anderen niet tegenhoudt in welke situatie je je ook bevindt.

Waarom voelen vrijheidsbeperkende maatregelen of systemen zo zwaar? Omdat je het belangrijkste deel van je bestaan kwijt raakt: je vrijheid. Juist dat maakt dat het gewicht van handboeien zo zwaar kan wegen. Geen enkel individu zou zijn straf moeten ondergaan met (veel) vernederende handelingen, kwaad-kijkende ogen en roddelende tongen. Want juist daar strandt respect voor het leven en komt er een einde aan humaniteit en vrijheid.

Of is vrijheid niemandsland? Zoiets van ja, in je huisje mag je vrij zijn, met je eigen sleutels voor in de voordeur en een poort aan de achterkant. En tussen die twee ingangen mag je zijn wie je bent, mag je doen en laten wat je wilt, in vrijheid beleven wat je denkt, voelt en zegt zolang je de hypotheek of de huur maar betaalt. En wat betekent dit dan voor mensen in een dak- of thuisloze situatie of voor mensen die in instellingen verblijven? Hebben zij voldoende inspraak en zeggenschap om in vrijheid te kunnen doen en laten wat ze willen?

Zelfs een gevangene heeft de vrijheid om vrij rond te lopen in zijn cel. Hoe groot is de betekenis van vrijheid voor mensen die dak- of thuisloos zijn of in een instelling zitten?

Over verworven vrijheid en rechtvaardigheid: overleven, leven, opgeven en vrijheid zitten dicht bij elkaar. Opgeven is voor Toon de laatste optie. “Dan zijn al onze vorige verliezen en overwinningen met betrekking tot vrijheid voor niets geweest. Ons gevoel van verworven vrijheid en rechtvaardigheid gaat dan op in het niets. Ik geloof dat er ooit een tijd komt dat elk mens, waar ook ter wereld, vrij rond kan lopen en zich daarbij echt vrij voelt. Dat hoe groot de afstand ook zal zijn we elkaar in liefde ontmoeten en het goede zien in elkaar. Ik heb het gevoel dat we op de goede weg zijn; ik kom het dagelijks tegen in de kleine en iets grotere dingen.”

*Bestaat vrijheid eigenlijk wel op deze wereld?
Of is er juist geen gevoel groter in het universum dan vrijheid?!*

*Zou zelfs de liefde niet groter zijn dan vrijheid?
Want iedereen weet hoe het is om liefde te vinden en te verliezen.*

*Wat is vrijheid...is het een gevoel?
Of zit het verscholen in een gewoon alledaags leven? Is er een soort vrijheid die wij allang niet meer voldoende vinden en soms geruisloos aan ons voorbij laten gaan?*

Voorlopig blijft voor mij de cruciale vraag: kunnen we leven in volledige vrijheid, is vrijheid fragiel of is vrijheid een complete illusie?

*Wat betekent het voor de mensheid als we onze vrijheid verliezen?
Vrijheid kwijtraken is als een lek, en een klein lek kan het grootste schip laten zinken. Dus weet dat we elke dag, elk uur, iedere minuut en seconde onze schouders onder het woord vrijheid moeten zetten om wat we aan vrijheid hebben vast te houden en te koesteren!*



Zoals de Duitse zanger Reinhard Mey ooit zei:

‘Het kan niet zo zijn dat alleen boven de wolken de vrijheid grenzeloos zal zijn. Dat alle angsten en alle zorgen daaronder blijven verborgen. Want dan wordt wat wij hier groot en belangrijk vinden, onbelangrijk en klein.’

NA JAREN VAN DETENTIE, TBS EN DWANGVERPLEGING EINDELIJK VRIJ

door HANS STORM & SUZANNE OORD

We ontmoeten Luca en zijn vrouw Claudia op een cruciaal moment. Morgen gaan zij naar de rechtbank en zal na 10 jaar Luca's 'titel' tbs eraf gaan. Eindelijk een vrij man. Een mijlpaal, en wat Luca betreft het begin van zijn nieuwe leven. Want Luca heeft bepaald geen makkelijke tijd achter de rug. Verslaving, detentie en tbs met dwangverpleging: het heeft hem getekend. Hij deelt zijn verhaal met ons.

"Alles is natuurlijk niet zomaar 'vanzelf' gebeurd," begint Luca. "Ik heb een moeilijke jeugd gehad, met misbruik en verwaarlozing. Daardoor ging ik al jong drugs gebruiken, om niet meer te hoeven voelen. Dat heeft me wel getekend, daardoor ben ik ontspoord."

Om zijn verslaving te bekostigen ging hij misdrijven plegen. Het begon met kleine inbraken maar die werden steeds groter. Een aantal keer werd hij daarvoor opgepakt en moest hij een paar maanden naar de gevangenis. Ook is hij dakloos geweest. "Bij de laatste overval is alles uit de hand gelopen" vertelt Luca. "Misschien ook omdat ik onder invloed was, maar ik raakte in paniek en heb toen geweld gebruikt. Dat resulteerde in detentie en tbs met dwangverpleging."

Tbs (terbeschikkingstelling) is niet alleen dat je opgesloten zit, je moet ook verplicht therapie en behandeling volgen. Vaak ook met (verplichte)

medicijnen. Luca: "Alles is onzeker. Je hebt een straf gekregen, maar hoe lang die precies duurt weet je niet. Ze beoordelen je iedere keer, en pas als ze vinden dat je goed genoeg bent, wordt je vrijgelaten." Met 'ze' bedoelt Luca de behandelaars met wie hij elke keer een gesprek moest hebben. Er waren ook vaak wisselingen van behandelaars. "Dan moest ik weer van voren af aan mijn verhaal doen. Als ik daar dan geen zin in had, of daar gefrustreerd door was, werd dat allemaal genoteerd: 'patiënt werkt niet mee' of: 'patiënt is gefrustreerd.' Dan riskeerde ik weer verlenging van het traject. Alles werd dus onder een vergrootglas gelegd, en alles had consequenties. Dat was niet alleen lichamelijk een vrijheidsbeperking, maar ook geestelijk. Luca vertelt dat als je in detentie zit, dat letterlijk een beperking is van je vrijheid. "Als je kijkt waar ik vandaan kwam: dakloos, verslaafd en op mezelf aangewezen, was dat voor mij nog niet eens zo erg. De tbs met dwangverpleging heeft wat dat betreft meer impact gehad. Het afhankelijk zijn van anderen, in iedere beweging die je doet, heeft zoveel invloed op mij gehad als mens. Ik ervaarde dat ik niet eens als mens gezien werd, maar meer als diagnose, of als delict. En ik mocht niet weg, tenzij ik voldeed aan de eisen van de behandelaars. Dan ga je op een gegeven moment ook de antwoorden geven die men wil horen. Dat lijkt me de omgekeerde wereld."

Uiteindelijk kwam Luca in de tbs-kliniek bij een goed team dat hem echt verder wilde helpen. Die hebben hem op de goede weg geholpen. Tenslotte is hij zover gekomen dat hij uit de tbs kliniek naar huis mocht. "Dan ben je er nog niet" vertelt Luca. "Je hebt dan te maken met een reclasseringsbeambte waar je je regelmatig moet melden. Hier wordt ook nog besproken hoe het met je gaat. Toen is ook mijn traject bij de ggz gestart, mede ook om oude trauma's te verwerken."

Zoals eerder vermeld is het een historisch moment voor Luca. Nadat we op bezoek zijn geweest voor dit interview heeft hij bevestigd dat zijn tbs er nu officieel af is. Hij is echt een vrij man. "Dit is letterlijk het begin van mijn leven. Ik ben blij met wat ik nu heb: een lieve vrouw (we zijn pas getrouwd) een fijn huis en werk. Wat kan een mens nog meer wensen?" Zeker nu zijn deze dingen die iemand misschien als gewoon beschouwt extra bijzonder voor Luca. "Dat realiseer ik me maar al te goed. Vrijheid, ook mentaal, is een groot goed."



DE BOEKENPLANK

door ADDY BAKX

Nora, de dochter van schrijver en journalist Koos Neuvel, stierf de dag nadat zij achttien jaar werd. Wat is er gebeurd met Nora en zes andere meisjes die allen rond dezelfde periode zijn overleden aan anorexia?

‘Nora & Co’ is een waarachtig verhaal over de verschrikkelijke worsteling die ouders doormaken gedurende de behandeling van hun dochter met anorexia. Knap hoe Koos er in zijn dubbelrol als vader en onderzoeker in slaagt om niet alleen Nora maar alle meisjes in dit boek hun eigen gezicht te geven en de overeenkomsten en verschillen in hun ziektegeschiedenis te tonen.

In vroegere tijden kwam hongeren en vasten al voor. Verregaand vasten wordt pas langzaam gezien als een ziekte.

In het heden zorgt een rigide slankheidsideaal voor een eetstoornis maar is er niet de oorzaak van. Bepaalde karaktertrekken worden als risicofactoren voor anorexia bestempeld. De schrijver ontwaart ook een gemeenschappelijke noemer, hoe verschillend alle opgroeiverhalen en karaktertrekken van de meisjes ook zijn. Al deze meisjes hebben een uitgesproken negatief oordeel over zichzelf. Hun psychologisch profiel is er een met weinig zelfvertrouwen en veel ambitie. Anorexia is een levensbedreigende aandoening. Het lijnen wordt een manier om alle angsten te overwinnen en het lichaam onder controle te houden. Door het niet kunnen stoppen met lijnen worden de grenzen steeds verlegd. De dood komt steeds dichterbij om de hoek kijken. De wereld wordt grijzer en kleiner. Op een bepaald moment is de afstand tot het leven van gezonde leeftijdgenoten niet meer te overbruggen.

Als ouder zoek je naar een behandeling die je dochter op een gezond gewicht kan brengen. Dit boek laat zien dat de opname in een speciale kliniek voor eetstoornissen voor Nora en haar lotgenoten paradoxaal genoeg tot een verslechtering van hun toestand leidt. De groepsdynamiek in de kliniek is ziekmakend. Als je opklimt in de pikorde en de dunste bent krijg je de aandacht van behandelaars.

Het is hopeloos dat een eetstoornis en een angststoornis door behandelaars als aparte aandoeningen worden



gezien. Nora kan niet in behandeling voor haar angststoornis omdat ze daarvoor eerst op een bepaald gewicht moet zijn. Voor Nora en de andere meisjes wisselen dagbehandeling en opname in een gesloten afdeling elkaar af. Het is heel confronterend om te lezen hoe het is als er dwangvoeding wordt toegepast.

Voor alle meisjes komt er een ‘Point of no return’. Een punt waarop ze zich niet meer uit de greep van anorexia kunnen bevrijden. Voor de ouders komt het moment van het verschrikkelijke besef dat het doodsverlangen van hun dochter intenser wordt en onomkeerbaar is.

Was het overlijden van Nora noodlot? Bij het terugkijken op wat er met haar gebeurde ziet de schrijver ook toeval. Het onvoorziene en willekeurige kan dramatische gevolgen hebben. Bij anorexia lijkt hem een intensieve behandeling thuis in een vroegtijdig stadium de meest aangewezen weg. De band met de gezonde buitenwereld moet behouden blijven. Het is ontroerend om te lezen dat Nora zich tot het einde toe in haar ouders kon inleven.

VRIJHEID IS

door JOHN JONGEJAN

Samen wandelen langs strand of bos
genieten als er bijna niemand anders is
De hond uitlaten in de regen en wind
maar wel fijn al die frisse lucht bij een blokje om
Een verre reis maken als je met pensioen bent
en je eindelijk zo vrij voelen als een vogel
Een sigaretje opsteken als het eigenlijk niet mag
Iemand voor laten in de rij die minder boodschappen heeft
en de glimlach van de ander ontvangen
Pilsje met je maten pakken in het stamcafé
voordat die weer dicht moet vanwege corona
Rembrandt of Van Gogh bekijken op een dagje Amsterdam
maar je vindt je eigen kunst toch mooier
Dansen in de disco op de camping in Spanje
waar vorig jaar zo’n leuke jongen was
Terrasje pakken en die oude vriend
dan weer ontmoeten die geen steek veranderd is
Hamburgers en friet bakken in je nieuwe frietpan of Airfryer
man wat kun je veel op
De politie die je helpt zelfs bij een lekke band van je fiets
en je krijgt een lift naar school
Kleding kopen bij die winkel waar alles nog goedkoop maar modieus is
Zwemmen in Zoutelande of Domburg
vooral als die golven zo hoog zijn
Een weekendje Londen of Parijs boeken
om de liefde tussen mensen te vieren
Meteen hulp bij een gebroken been of arm
ook al is het je eigen schuld
Heerlijk vroeg naar je bed gaan
wanneer jij dat wil niets te maken met een ander
Even oma bellen want wat er nu weer is gebeurd?
Eindelijk verhuizen naar die woning die je zo mooi vindt
om samen een gezinnetje te bouwen
Een studie volgen of werk doen waar je zelf voor kiest
het is toch jouw leven?
Op internet naar een boek zoeken waar je van hebt gehoord
of morgen even langs de boekenwinkel
Kerst en Pasen tegelijkertijd vieren gewoon
omdat je dat leuk vindt niemand bemoeit zich hiermee
Je rijbewijs bewust niet halen omdat er al genoeg CO2 is
je komt toch wel overal
Inspraak in je behandeling gewoon
omdat dit gewoon geregeld is
Verliefd worden op wie je wil
we leven per slot van rekening in een vrij land
Samen op de bank voor de tiende keer Titanic kijken
het blijft ontroerend mooi en spannend
Vrijheid is dit en nog veel meer!

ERVARINGSDESKUNDIGENTEAM BIJ IHT

Hulp bij plan van aanpak bij verplichte zorgmaatregel tijdens o.a. Intensive Home Treatment (IHT)



door SUZANNE OORD

We spreken Marjolein Windrich, ervaringsdeskundige en voorzitter van de Vakgroep Ervaringsdeskundigheid bij GGz Breburg, over onvrijwillige zorg, ervaringsdeskundigheid en wat deze voor cliënten en naasten kunnen betekenen.

Ervaringsdeskundigheid neemt al een belangrijke plek in binnen de organisatie, maar er is altijd ruimte voor verbetering. Zo zijn ze actief bezig zich op de kaart te zetten bij IHT, Intensive Home Treatment. Bij IHT worden cliënten zoveel mogelijk thuis behandeld, en wordt een opname en/of crisis zoveel mogelijk voorkomen. Het kan hierbij wel zijn dat cliënten te maken krijgen met enige vorm van verplichte zorg, of verplichte medicatie. De cliënt heeft recht op het maken van zijn eigen plan van aanpak als duidelijk is dat verplichte zorg ingezet gaat worden. Daar speelt de groep ervaringsdeskundigen een rol in.

Marjolein: “Als mensen dreigen te ontsporen of in een crisis dreigen te raken kan IHT een mooie oplossing zijn. Een opname is toch vaak een traumatische ervaring die je beter kan voorkomen. IHT, Intensive Home Treatment, betekent eigenlijk dat iemand in de veiligheid van zijn eigen huis begeleiding en behandeling krijgt, soms wel meerdere malen per dag. Dit is in de meeste gevallen vrijwillig, het kan echter ook worden opgelegd maar wel in samenwerking met de cliënt. De verschillende professionals zoals verpleegkundige, behandelaar en ook de psychiater komen bij de cliënt thuis. IHT wordt voor een periode van maximaal 6 weken geboden. Daarna moet de cliënt weer hersteld zijn, of anderszins toch worden opgenomen. Maar in de meeste gevallen kan een crisis worden afgewend.”

Trauma

Dwang en drang in de vorm van verplichte zorg kan erg traumatisch zijn voor cliënten. Opgenomen worden op een gesloten afdeling, weinig privacy en beweegruimte, verplichte medicatie, andere cliënten op de afdeling die in crisis zijn; het helpt vaak allemaal niet mee om te herstellen.

Dan is thuisbehandeling in veel gevallen fijner voor cliënten, en daar zetten ze met IHT dan ook op in. Marjolein, die zelf ook ervaring heeft met opnames en dwang en drang, maar ook met IHT kan het belang ervan alleen maar onderstrepen.

Vroeger hadden de cliënten met de Wet Bopz (De Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen) geen inspraak. Nu met de Wet verplichte Ggz wel, door middel van het plan van aanpak. Dat is erg positief. Iedere cliënt die tijdens IHT verplichte zorg opgelegd krijgt (ook bijvoorbeeld met andere vormen van zorg), heeft het recht om een eigen plan van aanpak te maken. Hierin kunnen wensen, behoeften en afspraken worden vastgelegd. Bijvoorbeeld hoe een cliënt benaderd wil worden, wat hij of zij belangrijk vindt in zijn behandeling, afspraken over naasten en/of familie die betrokken wordt of juist niet. “Het personeel is hier niet altijd van op de hoogte, dus daar hebben we nog wat werk liggen om er meer bekendheid aan te geven,” vertelt Marjolein. “Als cliënten verplichte zorg krijgen, ontvangen ze een map met allerlei informatie. Daar zit ook een brief bij vanuit het ervaringsdeskundige team dat cliënten kan begeleiden met het opstellen van een plan van aanpak. We hopen dat veel cliënten ons weten te vinden, dit kan via de zorgverantwoordelijke of via de pvp (patiëntenvertrouwenspersoon). Zij kunnen cliënten doorverwijzen naar ons.

Cliënten mogen natuurlijk het plan van aanpak ook zelf invullen, of met behulp van familie of anderen, maar het is fijn als ze ook weten dat wij kunnen helpen. Ervaringsdeskundigen kennen het proces en het gevoel waar cliënten doorheen gaan. Het is belangrijk dat je wensen en behoeften gezien worden, ook als je in crisis bent. Als verplichte zorg thuis en eventueel met IHT gegeven wordt zou dat winst zijn. Want herstellen doe je dan het beste thuis.”

Voor meer informatie:

Marjolein Windrich
M.Windrich@ggzbreburg.nl

“Vroeger hadden de cliënten met de BOPZ (De Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen) geen inspraak. Nu met de Wet Verplichte GGz wel, door middel van het plan van aanpak”.

VERHALENVERTELLER MARIUS BOENDER

door SUZANNE OORD

Marius Boender is een beeldend kunstenaar. Hij maakt objecten, beelden, fotowerken en ook werken in en met het landschap. Zo is hij onder andere bekend door **De Wachter**, een kunstwerk in het landschap, op de dijk bij Willemstad. Een piramide van zand en klei, een uitkijkpunt, een rustpunt en sculptuur. De mengeling van paden omhoog en omlaag maakt dat je een golvende beweging ziet in het gras dat De Wachter bekleedt als een soort water op het land.

“De opdracht kwam vanuit het Waterschap *Brabantse Delta*”, vertelt Marius over De Wachter. “De opdracht was; maak een hoog punt, een uitkijkpunt, dat door vogelaars, wandelaars en fietsers gebruikt kan worden. Ze hadden iets van een bankje op een verhoging, of iets dergelijks, in gedachten. Ik heb er een landschapskunstwerk van gemaakt. De beweging van water en een spiraalvorm komen vaker voor in mijn werken.” Het is een natuurlijke en ook kunstmatige toevoeging aan het landschap geworden.

Dijkdoorbraak

In 1953 is er op die precieze plek een dijkdoorbraak geweest en is een stuk van de veengrond onder de dijk weggespoeld. Dat is aangevuld met zand. Dit gaf later de mogelijkheid voor Marius Boender precies op die plaats dit kunstwerk te maken. Voor het waterschap was het samenvallen van de dijkdoorbraak in 1953 en de locatie van dit kunstwerk een reden om dit te beschouwen als een soort herdenkingsplek. Voor Marius is het een meditatieve plek, waar je, gezeten op de top, alles kunt overzien en overdenken.

“Elke maand is er één dag waarop je aan de ene kant de zon ziet ondergaan, en aan de tegenover liggende horizon, de volle maan ziet opkomen. Deze mogelijkheid heb je meestal alleen in uitgestrekte gebieden zoals in de woestijn of op zee. Gezeten op de top van De Wachter, 26 meter boven NAP, is dit een magische plek”.

De fase van schetsen, berekeningen, schaalmodellen en de uiteindelijke uitvoering, heeft een jaar geduurd. Marius: “Het werk is gemaakt van klei, bekleed met een weefsel dat samen met de graswortels zorgt dat deze vorm stabiel blijft. Het wordt begraasd door schapen, zij maken van nature ook kleine paadjes en zo blijft de terrasvorm erin.”

Doorgeefluik

Elke kunstenaar heeft zo zijn eigen manier om ideeën en inspiratie op te doen en deze vervolgens om te zetten in kunstwerken.

Bij Marius werkt dit door middel van, wat hij noemt ‘zijn doorgeefluik’.

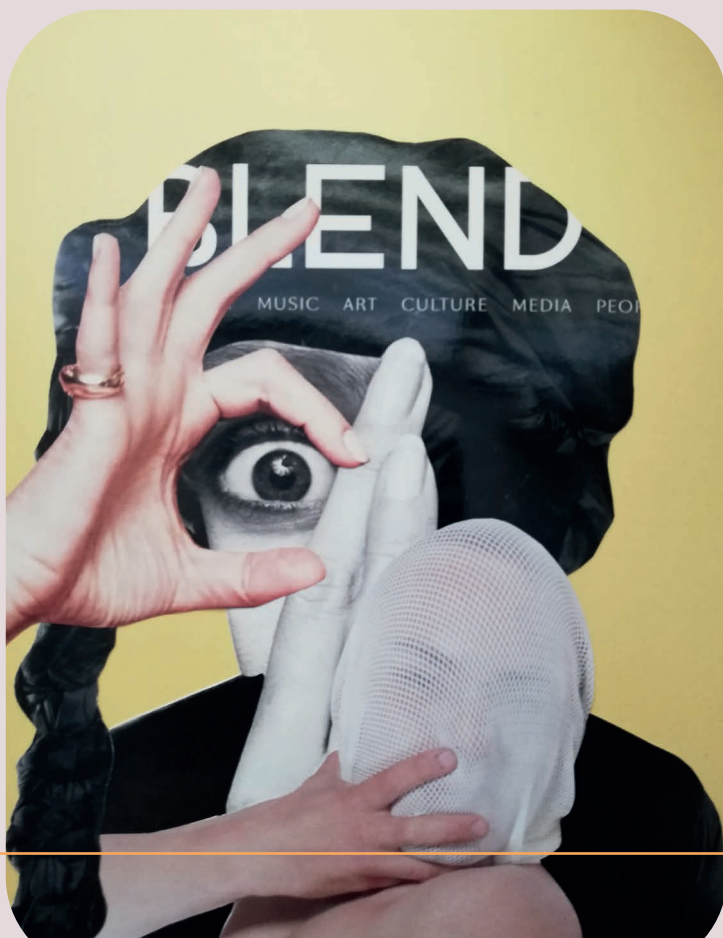
“Soms valt me, terwijl ik met iets gewoons bezig ben, een gedachte in, of maak ik ergens een foto van. Pas in tweede instantie denk ik; He .. ? dat kan ik gebruiken voor een schetsontwerp! Een idee is binnen gekomen. Soms wordt het een fotowerk, maar het kan ook een beeld of een ‘landart’ -werk worden.

Soms zit er een filosofische laag in, ongebonden aan geloof of politieke opvatting. Ik heb moeten leren er op te letten dat er een ‘gedachte binnenkomt’. Zoals je ook naar je beschermengel moet leren luisteren als hij zegt: “Dat is een gevaarlijk klusje, zet een veiligheidsbril op!” Als je daarvoor openstaat, hoor, voel en merk je de mooiste dingen. Noem het intuïtie, berichten van beschermengelen of iets anders, als je er aandacht voor hebt komt het vanzelf tot je.” Hij heeft zich altijd verbonden gevoeld met thema’s van de natuur, de elementen en materialen als zand, wind en

water. Zo “leest” en “verwondert” hij zich bijvoorbeeld over de patronen die in water te zien zijn. Marius: “Ook het zichtbaar maken van tijd in het landschap zie ik als een uitdaging. Zo heb ik op het **strooiveld** van begraafplaats Zuylen in Breda een sculptuur gemaakt met bomen. In een spiraalvorm heb ik bomen geplant. Maar niet in een keer. Ieder jaar plant ik er een jong boompje van één jaar bij. Zo staan er inmiddels al 26 bomen. De eerste bomen zijn al behoorlijk groot en vormen in het midden een koepel. Onder deze koepel is een verstilde ruimte ontstaan. Een meditatieve plaats. Meer naar buiten maken de bomen zich los, als een spiraal. Elke boom is een jaar jonger tot je bij het boompje van één jaar komt. Zo is op het strooiveld een soort klok ontstaan. Elke keer als je er terug komt zie je dat er tijd verstreken is. En dat

het moment van afscheid nemen in de bomen zichtbaar wordt. Het afscheid krijgt een moment in de tijd. Kunst? Je kunt kunst zien als een andere manier van kijken naar de dingen om je heen. Veel kunstenaars zijn in staat je dingen te laten zien, waardoor je ook even met de ogen van die kunstenaar gaat kijken en je je eigen blik op de werkelijkheid verrijkt. Ik zie mijzelf als een verhalenverteller, door middel van materialen, natuur en elementen. Vaak gaat het over ‘tijd’ en elke keer is het voor mij ook een verrassing welk verhaal het is geworden.”





Wil je meer kunst van Debbie zien kijk dan op www.ggzbreburg.nl/thema-paginas/de-piramide/de-piramide/het-kunstwerk-van/



HET KUNSTWERK VAN...

Debbie van de Kerkhof

Debbie: "Van mijn opa hebben we onze creativiteit meegekregen. Bij hem in het atelier mochten we alles doen, behalve schilderen op nummer... Hij zei altijd gewoon zelf de fantasie gebruiken en zien wat er ontstaat'. Onze beste leermeester ooit.

Hebben opa als tattoo laten zetten, op veel gebieden een houvast in een wereld die vaak veel te groot is voor ons, maar we gaan vast weer bij hem zijn.

Alle credits aan Johan Schouten van Fine Tattoo Works te Breda."

ONZE VRIJHEID IS EEN GROOT GOED

door HENNY VAN DALEN & MARIJ DE ROOS

In gesprek met de raad van bestuur van GGz Breburg, bestaande uit Alex de Ridder en Julliette van Eerd

Waar denken jullie als eerste aan bij het begrip vrijheid?

Alex: “Dat is een hele actuele vraag als je de situatie in Oekraïne ziet. Dan besef je wat het waard is om in een vrij land te leven. We ervaren het als vanzelfsprekend dat je je keuzes zelf kunt maken. Je beseft ineens hoe dat kan veranderen. Je houdt je hart vast.”

Julliette: “Ik moest daar ook meteen aan denken. Vrijheid heeft ook te maken met veiligheid en de mogelijkheid om je eigen leven te kunnen bepalen.”

Hoe gaat GGz Breburg met de vrijheid van cliënten om?

Alex: “Alles wat wij bieden aan behandeling, begeleiding en wonen moet erop gericht zijn dat iemand maximaal zijn vrijheid kan behouden of herwinnen. Psychische klachten kunnen ervoor zorgen dat je je minder vrij voelt of gevangen voelt in jezelf. Ons handelen moet erop gericht zijn om te kunnen doen, denken en handelen zoals je dat zelf wilt. Het bevorderen van het vermogen dat ieder mens in principe heeft om weer te herstellen als dat nodig is. Mijn uitgangspunt is dat ‘cliënt-zijn’ niet maakt dat je minder vrij bent. Je bent gewoon een burger als ieder ander met vrijheden, rechten en plichten.”

Julliette: “Als je je eigen leven kunt leven zoals je wilt en je kunt doen wat je wilt is er sprake van vrijheid. Behandeling en begeleiding is er vaak op gericht om eventuele belemmeringen daarin op te lossen en je vrijheid weer te herwinnen of behouden, zodat je ook kunt deelnemen aan de maatschappij. In die zin is behandeling gericht op maximaal vrij kunnen leven. De veiligheid moet dan wel geborgd zijn. Als je bijvoorbeeld zoveel psychische problemen hebt dat de veiligheid van jezelf of anderen in gevaar komt dan moeten we ook ingrijpen. Dat is onze maatschappelijke opdracht. Maar dat moet zo kort mogelijk zijn en we moeten ook echt werken aan herstel.”

Moeten jullie weleens beslissingen nemen die de vrijheid van de cliënten aantasten?

Alex: “Ja, dan kom je op het terrein van de Wvvgg (Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg). Deze

wet regelt dat en onze visie is dat we die zo min mogelijk toepassen. De vorige wet was echt een opname-wet. De Wvvgg is gelukkig gericht op behandeling in bredere zin. Dat kan een opname zijn maar ook verplichte behandeling thuis.

Julliette: “Inderdaad, aansluitend op wat Alex zegt denk ik dat mensen die thuis verplichte zorg hebben zich meer vrij voelen dan in de kliniek, omdat ze in hun eigen omgeving zijn. Ook het zorgplan dat mensen maken, eventueel samen met een ervaringsdeskundige, geeft extra ruimte en zelfbeschikking. Dat is winst in deze nieuwe wet. Allerlei procedures zoals de klachtenregeling maken ook dat er wegen zijn om je te laten horen als je het ergens niet mee eens bent of jezelf onterecht beperkt vindt in je vrijheid. Er zijn ook allerlei vormen van beroep en ondersteuning daarbij zoals de pvp (patiëntenvertrouwenspersoon). Hiermee waarborgen we dat er zo objectief mogelijk wordt omgegaan met de vrijheid van de cliënt.”

Alex: “De inbreng van ervaringsdeskundigen mag wat ons betreft bij de Wvvgg nog groter zijn.”

Wat kunnen jullie doen zodat cliënten meer vrijheid hebben?

Alex: “Het steeds meer ambulant werken draagt daaraan bij, want langdurige opnames kunnen er ook toe leiden dat je minder vrijheid ervaart. Ook de naasten goed betrekken en samen in de triade werken aan behoud of bevorderen van vrijheid en zelfstandigheid helpt. Er zijn, ook als je lang bent opgenomen, heel veel mogelijkheden die je kunt inzetten om zoveel mogelijk je eigen leven te leiden. Kijk bijvoorbeeld naar de nieuwbouw op de terreinen in Etten-Leur en Dongen waar we meer individuele woonmogelijkheden creëren. Ook het gedachtegoed van ART gaat daar over: we geven het niet op en blijven altijd kijken naar stappen op weg naar meer zelfstandigheid.”

Julliette: “Ook domotica kan helpen en ondersteunen bij het behouden van vrijheid. Domotica is de inzet van technische hulpmiddelen in een huiselijke omgeving. Deze hulpmiddelen hebben als doel het vergroten van de veiligheid en zelfredzaamheid van cliënten.”

Is vrijheid ook een onderwerp van gesprek in de cliëntenraad?

Alex: “De cliëntenraad werkt in een nieuwe structuur tot op locatieniveau. Zo kunnen ze nu issues die spelen ook veel meer op locatie bespreken.”

Julliette: “Het thema vrijheid komt niet letterlijk op tafel maar zit impliciet in alle onderwerpen die we met hen bespreken.”

Alex: “We willen zoveel mogelijk tegenwoordiging in de cliëntenraad. Er is nu ook een digitaal platform zodat iedereen zijn mening kan geven. Dit is een pilot bij Volwassenen. Tapster heet het platform. Cliënten worden uitgenodigd om zich op dit platform aan te melden.”

Welke ontwikkelingen binnen GGz Breburg dragen bij aan het begrip vrijheid?

Alex: De nieuwe strategische koers ‘Samen sterk in mentale gezondheid’ wil ik dan noemen. We moeten het samen doen met de maatschappij om ons heen. Daar liggen kansen. Ggz-problematiek komt overal voor. We moeten meer zichtbaar zijn in de maatschappij. Mensen die zich bij ons melden krijgen via de Mentale Gezondheidscentra op korte termijn een verkennend gesprek. Dat verkort de wachttijd. En de uitkomst kan ook zijn dat je buiten de ggz goed geholpen kan worden.”

Julliette: “Ook onze grote programma's zoals Samen Beslissen en Samen Regie dragen bij aan onderlinge vrijheid. Samen beslissen gaat over het vormgeven van de behandeling samen met de cliënt én hun naasten. Samen Regie geeft voor medewerkers meer vrijheid en ruimte om hun eigen inzicht te volgen en mee te denken in de koers die we samen varen. Corona is een tijd geweest waarin we ons niet vrij voelden en dat heeft veel impact gehad. Ook dan voel je hoe kwetsbaar vrijheid kan zijn. Dat heeft ook psychisch bij veel mensen wat gedaan. Laten we hopen dat we die tijd achter ons kunnen laten.”

Bedankt Julliette en Alex voor dit mooie interview

VRIJHEID

door HENNY VAN DALEN

*Vrijheid is niet gediscrimineerd worden
niet veroordeeld worden om wie je bent
niet gepest worden
gemarteld of opgesloten worden vanwege de dingen die je graag wilt*

*Vrijheid is niet alleen zonder oorlog of conflicten leven
maar ook iemand of iets liefhebben als je dat wilt
liefde die je opgedrongen wordt is geen vrijheid
waardering en liefde ontvangen maakt vrij, maar kan je ook gevangen houden*

*Vrijheid is elkaars grenzen respecteren
soms moeten grenzen overschreden worden om vrij te zijn*

*eerlijkheid maakt vrij, maar kan ook dingen stukmaken
leven zonder ziektes of beperkingen maakt vrij
Vrijheid is onafhankelijkheid, maar ook rekening houden met elkaar*

*het vraagt offers en wordt vaak duur betaald
het is het waard om ervoor te vechten
vrijheid is het hoogste goed*

“OOK EEN BEHANDELAAR MOET IN ALLE VRIJHEID HET BESTE KUNNEN DOEN VOOR DE CLIËNT”

door HENNY VAN DALEN & STAN DE LAAT

Sjakko de Jong begon in 2000 met een opleiding bij (toen nog) GGZ Midden-Brabant en is nu geneesheer-directeur van GGZ Breburg. Op 15 februari sprak De Piramide met hem over vrijheid.

“Tijdens mijn studie geneeskunde vond ik het coassistentenschap psychiatrie (bij het Delta Psychiatrisch Centrum in Portugal) mateloos interessant. De mensen op de gesloten afdeling hadden geen ziekte, maar de ziekte had hen. Hun identiteit was aangetast door een ernstige psychische aandoening, waardoor ze geen vrije beslissingen konden nemen: ook een vorm van onvrijheid. Daar wilde ik meer van weten en na een jaar wist ik dat ik me wilde specialiseren in de psychiatrie.”

“We moeten ons realiseren hoe ingrijpend het is om in het kader van de Wvvggz (Wet verplichte ggz) iemands vrijheid af te pakken met een verplichte opname of een verplichte behandeling. Volgens het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens mag dat slechts onder twee voorwaarden: als iemand iets strafbaars doet (het strafrecht: ‘de blauwe jas’) of als iemand door een

ernstige psychische aandoening gevaar veroorzaakt (de gezondheidszorg: ‘de witte jas’). Dat laatste mag echter alleen als er geen andere mogelijkheid is. Ook moeten psychiaters zich realiseren hoe exclusief die macht is en hoe voorzichtig je ermee moet omgaan. Daarom moeten ze bij verplichte zorg veel registreren, zoals formuleren die aan de patiënt moeten worden overhandigd, zodat de cliënt tegenmacht kan organiseren (zoals de pvp inschakelen). Anders krijg je scheefgroei en kunnen behandelaars onbedoeld een stapje te ver gaan. Bij acuut gevaar waarbij je echt geen uur langer kunt wachten (bijvoorbeeld als iemand zijn huis in brand wil steken) kan dat leiden tot een spoedprocedure via de burgemeester (vroeger: ‘inbewaringstelling’, nu in de Wvvggz: ‘crismaatregel’). Volgens de Europese wetgeving mag je vrijheden pas

afnemen als psychische problemen iemand zo in hun macht hebben dat hij een willoos werktuig wordt van zijn aandoening. Echter bij strafbare feiten door een karakterstoornis of een slecht geweten mag de sterke arm optreden; daar is de Wet verplichte ggz niet voor bedoeld.”

Rekening houden met de wensen van de cliënt

“Bij gewoon gevaar geeft een rechter een zorgmachtiging af voor verplichte zorg gedurende een bepaalde periode. Als je dat niet wilt, kun je in een zelfbindingsverklaring laten vastleggen wanneer verplichte zorg wél is toegestaan (bijvoorbeeld als je jezelf uitput door slecht slapen). Dan hou je het in eigen hand. Een dreigende zorgmachtiging kun je ook afwenden met een Plan van aanpak, met voorstellen om je toestand te verbeteren en zo risicovolle situaties te vermijden. Dat is vooral voor mensen bij wie de behandelaars den-

ken dat het in de toekomst toch weer mis kan gaan. Als de rechter het plan goed vindt, wijst hij geen zorgmachtiging toe.

Ook moet zo goed mogelijk rekening worden gehouden met de wensen van de cliënt. Als iemand op de afdeling de hele nacht gilt of vernielingen aanricht, zijn er twee opties: medicatie of verplicht even naar een gesloten afdeling. Volgens de Wet verplichte ggz moet je kiezen voor de optie waar de patiënt de voorkeur aan geeft, behalve in speciale gevallen. Zo mag iemand altijd bellen met zijn advocaat, zijn familie of pvp. Als hij echter de hele dag 112 belt, kan zijn telefoon tijdelijk ingenomen worden. Daarnaast komt de vrijheid van anderen in het geding als iemand ongevraagd foto's maakt of in een psychose brand sticht. De ggz mag iemand alleen tot een behandeling dwingen bij een ernstige psychiatrische aandoening. Het is maar goed dat de Wet verplichte ggz en het strafrecht streng zijn; anders kon iedereen zomaar opgenomen worden. Volgens de wet mag je alleen verplichtende maatregelen opleggen als het vrijwel zeker misgaat als je het niet doet of als het ook in het verleden al is misgegaan. Maar het kan ook niet overloos verlengd worden; na acht jaar is het ook niet meer proportioneel. De rechter hoort alle partijen (de patiënt, de behandelaar en de officier van justitie) en maakt een afweging. Als hij een machtigingsverzoek toewijst, is de patiënt daar vaak heel ongelukkig mee. Zo niet, dan zit familie, behandelaar

of gemeente vaak met de handen in het haar. Die laatste probeert vaak al jarenlang om een plek voor een cliënt te vinden, zeker bij overlast.”

‘The right to rot’

“Soms vraag ik me af of ik er goed aan doe om een crisismaatregel aan te vragen, zeker als de patiënt zelf denkt: ‘doe me dat niet aan’. Maar anders kan er iets heel ergs gebeuren, zoals zich van het leven beroven of heel agressief worden. Achteraf moet je kunnen zeggen dat er goed over is nagedacht. Overigens zei zestig procent achteraf dat hun gedwongen opname toch goed was geweest. Bij verslaving is het moeilijk om echte verslaving te onderscheiden van middelenmisbruik. Als iemand alleen in het weekend een hele bak bier leegdrinkt, is het eerder misbruik dan verslaving. Zo ken ik een persoon die al twee keer was opgenomen met een rechterlijke machtiging (nu: zorgmachtiging) om af te kicken van alcohol. Doordat hij daarna uit vrije wil weer ging drinken, werd volgens de rechter niet voldaan aan de wettelijke criteria. Maar een paar dagen later had die man zich wel doodgedronken. Heeft iemand trouwens de vrijheid om zo te verkommeren (‘the right to rot’)? Een moeilijk dilemma. Meestal is het de maatschappij die het niet verdraagt. Het gaat erom wat erachter zit, zoals bij suïcidaliteit. Bij iemand die plots vanwege een ernstige depressie dood wil, ligt het heel anders dan bij iemand die al jarenlang uit vrije wil niet meer wil leven.”

Tegengeluid

“Hoewel sinds 2000 het aantal gedwongen opnamen is verviervoudigd, denk ik niet dat GGZ Breburg meer dwang uitoefent dan vroeger. Want er wordt hier nauwelijks meer gesepareerd en ook de verplichte zorg is nu veel gelijkwaardiger en menselijker; een enorm goede ontwikkeling. Daarom is een eenduidige visie op die verviervoudiging moeilijk te geven. Misschien verdraagt de maatschappij afwijkend gedrag steeds slechter. Daarom is een krachtig tegengeluid nodig: hulp met fatsoenlijk leven en wonen werkt veel beter dan welk medicijn ook. Want om je vrij te voelen moet aan drie basiswaarden voldaan zijn: een vast of veilig woonadres, geen financiële zorgen, en dagbesteding. En bij financiële problemen helpt schuldhulpverlening misschien beter dan een ingewikkelde psychotherapeutische behandeling. Van belang is ook dat behandelaars in vrijheid goede hulpverlening kunnen bieden. Soms staan ze echter onder druk. Zo kan de beweging van ‘zero suicides’ ze het gevoel geven dat ze het verkeerd hebben gedaan als iemand zich toch van het leven berooft, waardoor ze misschien eerder iemand verplicht opnemen. Belangrijk is juist: een open houding en contact blijven maken. Daarbij moeten behandelaars in alle vrijheid het beste kunnen blijven doen voor hun patiënt, zonder dat de maatschappij van alles van ze wil waar de patiënt niet mee gediend is.”

INGEZONDEN BRIEF

naar aanleiding van Piramide 1, jaargang 6

Frits geeft ruimte in je hoofd

Rond de kerst van 2021 had ik een 'heftige' tijd. Veel lichamelijke klachten, veel veranderingen en het feit dat een buurman (64 jaar) een eind aan zijn leven maakte, kenmerkten deze periode.

Ik was, omdat ik in de cliëntencommissie van Impact GGz Breburg zit, bekend met het bestaan van FAMEUS. Toen ik in de Piramide het artikel zag: 'De fysieke ruimte bij Frits geeft ook ruimte in je geest' van Peter Leslie leek me dat wel wat. Dus ben ik gelijk gaan bellen.

Jaren geleden heb ik in het hostel Breda gewoond met een groep mensen. Koken voor een groep of voor mezelf geeft me altijd veel ontspanning, zeker als ik het in mijn eigen tempo kan doen. Bovendien heb ik tijdens mijn studie onder andere de vakken voedings- en dieetleer gehad. Verder houd ik van schoon en heb ik altijd een (vaat)doekje in mijn tas.

Kortom, ik heb de stoute schoenen aangetrokken en ik heb gebeld. Helaas zat Frits op dat moment vol, maar ik kon wel op de wachtlijst van een paar weken.

Afgelopen dinsdag werd ik gebeld en we spraken af dat ik van vrijdagmiddag tot zondagavond kon komen, mits ik natuurlijk geen corona had. Donderdag heb ik een zelftest gedaan die negatief was. Ik heb mijn tassen gepakt en een Valys-taxi gebeld.

Wat het verblijf bij logeerhuis Frits voor mij heeft gebracht leest u in bijgaand gedicht. Het is een aanrader en ik heb er wat vrienden kunnen maken. Net als ieder met zijn of haar talent zoals in het artikel van Peter Leslie staat ben ook ik van mening dat door de komst van meer van dit soort logeerhuizen opnames verminderd en daardoor geld en wachtlijsten bespaard en/of verkort kunnen worden.

Heel veel dank voor deze ervaring.

Cimiredabre, pseudoniem sinds 1997



Baarle-Nassau, 13-03-2022, 5.30 uur

Puf, puf, even op adem komen

*Alles komt los hier!
Een nachtmerrie, tranen van het stof.
Het is een heerlijke plek
en mooi gelegen bovendien.*

*Alles mag er zijn.
Ik voel me als herboren.
Na maar twee nachtjes kan ik weer
met goede en ook nieuwe opgedane energie
rustig naar huis.*

*10 x beter dan een opname.
10 x beter dan weer in een of andere therapie.
Ik ben weer in BALANS
En ik heb ook weer nieuwe vriendschappen gesloten
met mensen die voor mij herkenbare zaken hadden meegemaakt
of er nog in zitten (lotgenotencontact)*

*En wat hebben we ook gelachen!!
Heel veel dank*

WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

Na twee coronajaren kon eindelijk de landelijke dag van de Week van de Psychiatrie weer live doorgaan met gasten en publiek. Deze keer in Theater de Bussel in Oosterhout. De dagvoorzitters Carola Franken en Alex de Ridder interviewden grondlegger van de herstelbeweging Wilma Boevink en Rokus Loopik die initiator is van huisvestingsprojecten voor daklozen. Zo werd duidelijk hoe het staat met de laatste ontwikkelingen in de psychiatrie. Er was een levendige discussie met ervaringsdeskundigen en andere gasten die hierover boeiend hun visie deelden. Daarbij was er ontroerende muziek en droeg John Jongejan een verhaal uit zijn verhalenbundel 'Psychose' voor over hoe lotgenoten steun aan elkaar kunnen hebben. De uitkomst van deze inspiratie-ochtend was dan ook dat cliënten, naasten en hulpverleners elkaar nog meer kunnen steunen. Elke bezoeker kreeg als gebaar van de raad van bestuur van GGz Breburg het boekje 'Gezichten en gedichten' met gedichten van John Jongejan en illustraties van Nanny van Loon. Na een goede lunch en ruimte voor ontmoeting werd de dag afgesloten. Ervaringsdeskundige Monique Allemekinders had de dag voortreffelijk georganiseerd. Zeker voor herhaling vatbaar!



VRIJHEID

*Vrijheid ervaar ik in een natuurlijke omgeving
Daar waar ik inspiratie inadem
Daar waar ik liefde voel*

*Daar waar ik kan bewonderen
Daar waar mijn creativiteit ontwaakt
Waardoor ik creëren kan
Waardoor ik delen kan met anderen
Ik ben dankbaar voor deze Vrijheid
Waar in ik geheel mezelf kan zijn.*

door DIANA NOOIJEN



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

DE
PIRAMIDE