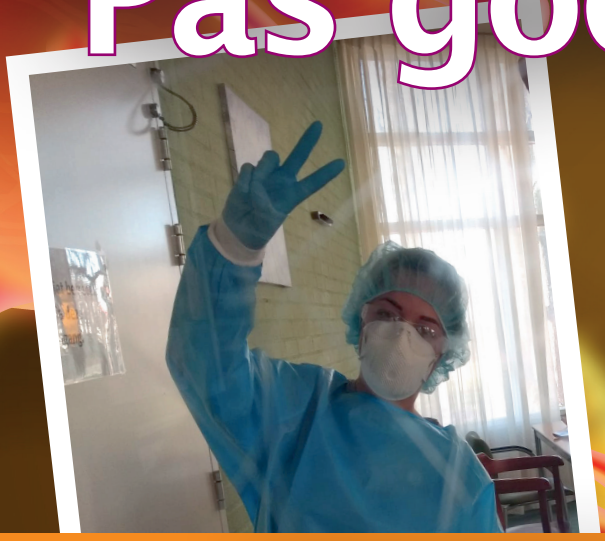
DE PIRAMIDE

Jaargang 4, nr. 2, 2020

GRATIS MEE TE NEMEN!

EEN SPECIAAL NUMMER OVER ONZE ERVARINGEN MET HET CORONAVIRUS

Pas goed op jezelf en elkaar!





BEDANKT ALLEMAAL!



'De Piramide' is een uitgave van: GGz Breburg

DE PIRAMIDE

Inleiding

Als een tsunami, zo kwam het coronavirus op ons af. Wereldwijd.
In dit nummer willen wij als redactie van de Piramide iets van ons laten horen. Over wat ons nu zo bindt. Over hoe hard iedereen aan het werk is. Over het hoe en waarom van de maatregelen. Of gewoon wat leuke teksten en mooie gedichten zodat je wat te bladeren, lezen of doen hebt.
En ook over de kracht, creativiteit en hartverwarmende reacties. Als bijzonder voorbeeld willen we hier het voorbeeld van Bram noemen, zoals we dat op Tilda lazen.

Bewoner Bram komt vanavond om 20:05 u pas naar de medicatiepoli bij Team C Etten-Leur. "Excuses dat ik wat later ben. Ik heb net 3 minuten op mijn appartement geklapt voor jullie". Zo mooi dit 👏😍#wedoenhetmetznallen

Geweldig Bram; bedankt namens heel GGz Breburg !!

De redactie van de Piramide wenst iedereen veel goeds en vooral gezondheid. En bedankt iedereen die op welke manier dan ook een bijdrage levert om met deze situatie samen om te kunnen gaan.
Addy, Henny, Hans, Jesse, John, Marij, Niek, Stan en Suzanne

Foto cover: foto's van onze helden. Deze zijn gemaakt op Begijnstraat 19 en Jan Wierhof 8.1. Maar overal in de organisatie zijn medewerkers onze bikkels 2020 !



Colofon

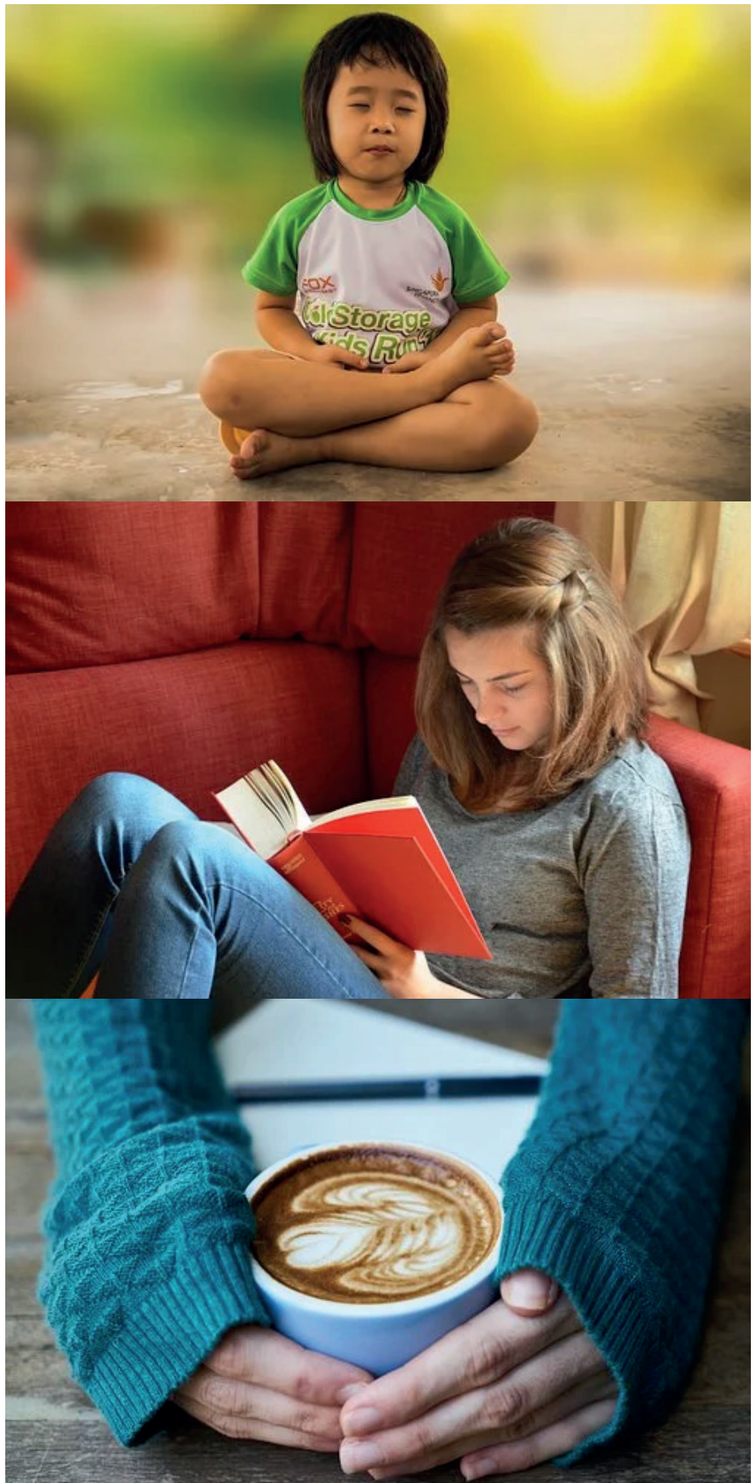
Redactie de Piramide:
John Jongejan (cliëntervaringsdeskundige)
Niek van Haasteren (familie-ervaringsdeskundige)
Suzanne Oord (cliëntondersteuner)
Addy Bakx (levensverhalenschrijver)
Marij de Roos (beleidsmedewerker)
Henny van Dalen (redactielid)
Hans Storm (redactielid)
Stan de Laat (medewerker Fameus en Communicatie)

E-mail: depiramide@ggzbreburg.nl
Webpagina: www.ggzbreburg.nl/depiramide
Vormgeving: Wifra Grafische Bedrijven
Tekstcorrecties: Birgit van Overloop

Jaargang 4, nummer 2, 2020

HENNY VAN DALEN

Tijd voor jezelf



Neem de tijd.
Wijd en zijd,
kun je kijken,
alleen voor zover het oog kan reiken.
Kijkend door de ruiten,
verlangend naar buiten.
Soms mag je daar nog heen,
maar uit nood alleen.

Neem dus de tijd,
zodat je minder lijdt,
onder de maatregelen van het kabinet.
Doe een goede zet
en neem de tijd,
om je huis te kuisen.
Je energie gaat dan weer bruisen.

Neem de tijd,
voor creativiteit.
Voor kunst,
of verleen de ander een gunst.
Geniet van deze lentepracht.
Dit alles geeft kracht.

Neem de tijd
voor telefoontjes
en dop je eigen boontjes.
Kook een lekker maal.
Bedenk een gedicht voor allemaal.
Maar neem de tijd,
om te bidden of mediteren,
een cursus of studeren.

Eenzaamheid dat weegt vaak zwaar,
mensen denken soms niet om elkaar.
Het leven is zwaar en ook wel eens fijn.
Gedwongen ben je vaak,
om op jezelf te zijn.
Neem daarom de tijd om tot jezelf te komen.
De tijd kunnen nemen is soms nodig en fijn.
Zo alleen kun je jezelf zijn.



We zijn er voor de mensen; ook in tijden van Corona!

Een gesprek met de Raad van Bestuur

Om te horen wat het beleid en de uitvoering van GGz Breburg is in deze crisistijd heb ik een telefoongesprek met bestuurder Alex de Ridder. In een gedeelde functie met Juliëtte van Eerd is hij voorzitter van het coronateam. Het team is snel na de eerste coronagelden in Nederland gestart.

Alex: "We kregen door dat het virus iedereen ging raken, ook de ggz. De gewone overlegstructuur voldoet niet voor een crisis. De ontwikkelingen gaan zo snel dat we elkaar elke dag moeten vinden om daar op in te kunnen spelen. Er is een slagvaardig team gevormd dat dagelijks bij elkaar komt in een telefonisch overleg. Dat gaat ook in het weekend door. Zo kunnen we zo goed mogelijk anticiperen op de verantwoordelijkheden die op GGz Breburg afkomen".

Het team wordt gevormd door de bestuurders, de bestuursondersteuner, de geneesheer-directeur, één algemeen directeur, één vertegenwoordiger van de somatische artsen, de bedrijfsarts, één vertegenwoordiger van de afdeling P&O en de veiligheidsfunctionaris en hoofd afdeling communicatie.

Als eerste is er een protocol gemaakt om alle aspecten rondom patiëntenzorg, medewerkers, communicatie en middelen goed vast te leggen. Soms moet het protocol worden aangepast. Zo werden in het begin patiënten bij iedere verdenking van corona getest. Dat is nu losgelaten. We krijgen veel vragen over corona. Die vragen lopen via ons Bureau Communicatie. Dat coördineert de beantwoording daarvan. Zeker in het begin was de afdeling ICT het zwaarst belast met alles wat er door de crisis op onze organisatie afkomt. Op ons intranet Tilda is er een aparte pagina ingericht over corona. Vanuit medewerkers krijgen we vragen als: 'Hoe zit het met mijn veiligheid en mijn eigen gezondheid? Hoe moet het nu met overlegsituaties? Hoe moet het met mijn opleiding?' De antwoorden op deze vragen staan op Tilda. De opleidingen gaan digitaal door.

Voor de behandelcontacten en de overlegsituaties geldt de regel dat gekeken wordt of het kan via een telefoongesprek of met beeldbellen. We zien mensen het liefst in de spreekkamer, maar nu dat niet kan, verlopen de contacten veelal digitaal.
Ambulante en deeltijdcliënten worden digitaal geholpen. Alle klinieken zijn nog steeds geopend, weliswaar met een beperkte bezoekregeling, alleen als het essentieel is voor de voortgang van de behandeling gaat het bezoek of verlof door. De precieze regeling is op de website terug te lezen.

Iemand die in crisis is, kan nog steeds gezien worden als er geen gezondheidsklachten zijn die op corona wijzen. Als een cliënt besmet zou zijn, kan deze door een medewerker van de crisisdienst die beschermende kleding draagt toch worden geholpen. De voorschriften van het RIVM en de GGD met betrekking tot de PBM, persoonlijke beschermingsmiddelen, worden gehanteerd. In het begin leek er een gebrek aan mondkapjes. Ze zijn schaars, maar het is tot op heden nog voldoende.

We maken ons er hard voor dat onze zorg ook tijdens de coronacrisis beschikbaar blijft voor de mensen die het nodig hebben!



Anoniem ingezonden boodschap:

"Mijn man en ik gaan uit elkaar (met coronacrisis als katalysator voor dit besluit). Mijn sociale leven tot het minimum beperkt, mijn vrijwilligerswerk stopgezet. Man en kinderen 24/7 thuis. Ik geloof niet dat mijn leven ooit meer op zijn kop heeft gestaan dan nu. Toch voel ik mij niet zo slecht als in de donkerste dagen van mijn depressies. En ik denk dat we straks het gewone leven zoveel meer gaan waarderen!"

STOP! CORONAVIRUS

Hoe kunnen we het beste helpen om het virus te bestrijden?







1. Hygiëne, hygiëne, hygiëne

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden. Persoonlijke hygiëne is erg van belang. Wat zegt het RIVM daarover?

- Was je handen regelmatig met water en zeep
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes

2. Contact vermijden

Lastig, maar zolang de overheid het aangeeft zullen we sociaal contact zoveel mogelijk moeten vermijden. Blijf in ieder geval op een afstand van 1,5 meter. Individuele behandelcontacten worden zoveel mogelijk telefonisch of met beeldbellen opgelost. Groepsbehandelingen zijn stopgezet. Hulpverleners proberen daar zoveel mogelijk alternatieven voor te organiseren.
Ook voor bezoek zijn aparte regelingen getroffen. De actuele stand van zaken kunt u vinden op de website van GGz Breburg.
www.ggzbreburg.nl/thema-paginas/infectieziekte/infectieziekte/

Het RIVM zegt hierover:

- Geen handen schudden
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar

3. Speciale maatregelen in de zorg

Om twee belangrijke redenen zijn er in zorginstellingen speciale maatregelen getroffen. Ten eerste wil je natuurlijk voorkomen dat het virus zich gaat verspreiden onder cliënten. En ten tweede is het belangrijk dat onze zorgverleners gezond blijven.
Mensen die ziek zijn, worden daarom in quarantaine geplaatst en zorgverleners dragen beschermende kleding. Iedereen moet daar erg aan wennen. Dit is iets dat we niet kennen.
Maar….. Samen staan we sterk !



Het verjaagde warme water

Soms was het water zo hard als ijs
Je vond het maar normaal, want de zomer was al lang voorbij
Ga jij maar schaatsen, zei mijn vader
Toch mijmerde ik over het verjaagde warme water

En ik dacht, hoe ik voer in een bootje over het zonnige Veerse Meer
De koude wind striemde nu in mijn gezicht
Ik was verdrietig in het felle winterlicht
Dacht: de zomer komt niet weer

Maar een tijdje later
Was het ijs en de kou weg
Ik herkende weer het water
Ook al was het nog lente slechts

Reed ik op mijn fiets
Zo snel als ik kon, hard hijgend
Van Kamperland naar de steiger
Weg was mijn verdriet

Omdat ik het meer, weer golvend en vloeiend kon zien
Er voer een groot zeiljacht
Het was nog fris, maar de wind voelde zacht
Ik hoopte dat de zomer kwam, morgen misschien

Maar de zomer ging niet over één nacht ijs
Het ging waaien en regenen
Het leek wel voor eeuwig en altijd
Als kind weet je dat niet.
Maar de natuur heeft zo zijn eigen redenen

Toen de zon eindelijk weer ging schijnen
was het Koninginnedag
Mijn verdriet ging verdwijnen
Want de zon leek warmer en feller
dan ik ooit had verwacht

Mei leek zo voorbij
De schoolvakantie kwam eraan
Eindelijk was ik vrij
Vrij…
Om het vertrouwde willige water in te gaan!

JOHN JONGEJAN

Iedereen bedankt !!









Suzanne Oord bakt taarten op verzoek voor cliënten en medewerkers. Begin april had ze al 39 taarten gebakken en rondgebracht!

Het is zo ongelofelijk mooi om te zien hoe iedereen en dan ook iedereen zich inzet in tijden van crisis. Heel veel dank dus cliënten voor al jullie hartverwarmende reacties zoals die van Bram (zie inleiding). Bedankt voor jullie begrip en geduld. En alle familie en naasten die op afstand er alles aan doen om contact te houden. Heel veel dank aan alle zorgverleners die in de frontlinie staan ! En alle collega's van Breburg en Fameus die creatief en inventief de gewone zorg proberen door te laten gaan. De facilitaire dienst en schoonmaak die zich drie keer in de rondte werken. Iedereen die zich opgeeft om bij te springen. ICT voor hun snelle oplossingen om (veilig) te beeldbellen en thuiswerken mogelijk te maken. Alle thuiswerkers die nu onzichtbaar maar onverstoorbaar doorwerken om onze organisatie draaiende te houden. Secretariaten en recepties die verbindingen leggen en ondersteunen waar ze maar kunnen. Managers die voortdurend op scherp staan. Het Coronacrisisteam dat dagelijks de lijnen uitzet en de afdeling communicatie die tot laat in de avond weer alles op Tilda zet. Spontane acties als taartbakken, gratis pizzabezorging van Domino's, lieve kaartjes etc. Wie o wie hoeven we niet te bedanken? Echt niemand.





Ingezonden brief

LEON KERKHOF

Het leek zo ver weg toen het allemaal begon. Bij de voetbal op de tribune sprak ik met mijn vriend over het coronavirus in China, omdat een deel van het bedrijf waar hij werkt in Wuhan zit. Of hij nu niet in de knoei kwam met de logistieke planning, hoelang dit eventueel kon duren, en hoe gek dat een hele regio kon worden dichtgegooid, niemand meer op straat, iedereen die thuis hoort te blijven en geen vluchten meer daarnaartoe.

Het kwam dichterbij: Europa bleek er ook niet ongeschonden vanaf te komen. Gelukkig in Italië, dat leek nog steeds ver weg. Al snel kwamen daar de strenge maatregelen. Berichten van 'hoe moeten we er hiermee omgaan?' begonnen al te komen, maar ik dacht er nog niet te veel over na. Mijn behandelaar zei ook: "Ik geef nog gewoon een hand hoor, dat overdreven gedoe met dat virus."

Het kwam nog dichterbij: de eerste besmetting in Nederland was een feit. In Tilburg nota bene, de stad waar ik zoveel lieve vrienden, vriendinnen en collega's heb. Mijn beste vriendin appte me. Of we even konden praten. Ze maakte zich enorme zorgen over het virus. Wat als zij nou naar huis zou gaan, zou ze dan haar ouders kunnen besmetten? Is zij zelf al besmet met corona? Ik kon haar geruststellen en we hebben samen gekeken naar de informatie die het RIVM op dat moment voorhanden had voor ons. We waren er allebei gerust op dat het uiteindelijk wel mee zou vallen.

Het kwam nog dichterbij: steeds meer berichten over besmettingen in Nederland kwamen in het nieuws, het eerste sterfgeval, totdat uiteindelijk het nieuws totaal werd overgenomen door corona. Het vrijwilligerswerk dat ik deed bij Fameus en bij de scouting kon ik niet meer op locatie uitvoeren. Mijn structuur verdween. Afspreken met mensen, daar moesten we voorzichtig mee zijn. Maar de mensen met wie ik afsprak, wilden mij toch graag een knuffel geven. Als steun, of als teken van liefde. Nou vooruit dan, dan knuffelden we toch gewoon. We waren allemaal niet ziek en we hoefden ons geen zorgen te maken.

Vorige week is mijn oom overleden aan de gevolgen van het coronavirus. Hij was 73, hartpatiënt en zijn longen waren verre van gezond, dus drie maal een reden om in de risicogroep te komen. Mijn tante is ook besmet geraakt, maar maakt het gelukkig goed. Het voelt nog steeds onwerkelijk. De cijfertjes die je las of hoorde in het nieuws, zijn nu ineens namen en gezichten geworden. Ik probeer zo min mogelijk af te spreken met mensen. Het contact dat ik heb is digitaal. We appen, snapchatten, facebooken en beeldbellen wat af met zijn allen, maar die arm om je schouder kan die telefoon of die laptop nou eenmaal niet vervangen. Ik durf wel te zeggen dat ik me eenzaam voel in deze tijden. Ik probeer me zoveel mogelijk aan structuur vast te houden die er nog is. Op tijd opstaan, op tijd naar bed, drie keer per dag eten, je bed opmaken. En het allerbelangrijkste, hoezeer het ook een cliché mag zijn: niet meer wachten met zeggen wat je wil zeggen tegen de mensen om je heen. Laat weten dat je aan iemand denkt, dat je ze aardig of lief vindt. Dat je een liedje met ze wil delen of dat je ze mist. Aandacht geven en aandacht krijgen is waardevol in alle tijden, dat geldt nu niet minder.

Overdenking 1



De steen krijgt zijn mooie gladde vorm door de gure wind die er tegenaan waait, het water dat er langs stroomt, de regen die erop neer valt en de zon die opwarmt. Gelukkig is het hart van een mens niet van hout, metaal of steen, maar ook wij worden gevormd want we zijn een deel van de natuur en de seizoenen om ons heen. Zo worden we door tegenslag sterker en zachter tegelijk. We hebben het besef dat de tegenslag die een ander overkomt ook onszelf kan overkomen. Daardoor worden we gevormd tot mensen die elkaar laten schuilen voor de wind, regen, kou en hitte in het leven. Geloof, hoop en liefde houden ons overeind en wijzen ons de weg.



Bespiegeling in coronatijden

Het zijn vreemde tijden. In amper een maand tijd lijkt de hele wereld op zijn kop gezet. Ook hier in Nederland en in ons vertrouwde Tilburg is nu vrijwel iedereen grotendeels aan huis gekluisterd. Sinds begin maart werk ik net als mijn meeste collega's van GGz Breburg thuis. Een wat onwerkelijk idee dat je niet meer samen met je collega's in één ruimte kunt werken. Ik mis het informele bijkletsen met een kopje koffie. Bovendien zijn er thuis tal van afleidingen, waardoor ik daar vaak moeilijk aan mijn werk toekom.

In het begin had ik constant radio en tv aan voor het laatste nieuws, maar daar werd ik erg nerveus van. Bij elk journaal dacht ik met angst en beven: met wat voor ellende komen ze nou weer aanzetten? Hoe zijn de nieuwe cijfers? Vooral was ik bang dat we op een gegeven moment niet eens meer naar buiten zouden mogen. Want ik hecht toch wel aan een beetje beweging in de buitenlucht, zoals fietsen of hardlopen. Als zelfs dát zou wegvallen, wordt het wel érg karig. Op een avond heb ik radio en tv maar helemaal uitgezet om op mijn gemak wat te gaan lezen. Op een gegeven moment vergat ik zelfs even dat de wereld om me heen in rep en roer is.
Maar ook in deze ontregelende tijden zijn er positieve dingen. Nu zelfs alledaagse dingen niet meer vanzelfsprekend zijn, lijken we meer oog te krijgen voor elkaar en leven we minder langs elkaar heen. Pas zag ik hoe op een fietspad in de Blaak allemaal hartjes getekend stonden, met daarbij de tekst 'Zorg voor elkaar'. Dat vond ik erg bemoedigend. Er komen tal van mooie initiatieven van de grond om elkaar te steunen in deze moeilijke tijden. Zelf zit ik nu ook in een telefooncirkel om mensen te bellen die eenzaam zijn.
Een ander belangrijk pluspunt is dat de gezondheidszorg nu eindelijk in de schijnwerpers wordt gezet en de waardering krijgt die ze verdient. Al die harde werkers die dag en nacht voor ons klaarstaan, zeker in deze moeilijke tijden. Ere wie ere toekomt – zo hoort het ook.
Laten we in ieder geval elkaar steunen om deze tijd goed door te komen.

STAN DE LAAT

DO THIS @ HOME



Zin je hersenen te laten kraken?

www.gamesforthebrain.com/dutch/dragger/
www.denkspelletjes.nl/spel/Brain+Trainer

Beeldbellen?

Via WhatsApp kun je eenvoudig beeldbellen met familie en vrienden.
Of gebruik anders Skype of Google hangouts bijvoorbeeld.
Voor cliënten en medewerkers van GGz Breburg is het beveiligde Karify en Microsoft teams beschikbaar gemaakt.





Thuis sporten?

Begin de dag met Nederland in Beweging (NPO1, 10.15 uur)
Of kijk eens naar alle apps die er zijn: www.just.nl/just-feel-good/de-populairste-sport-apps-voor-thuis

De handjes laten wapperen?

Schilderen, knutselen of breien? In de volgende Piramide het verhaal van iemand die breit voor een goed doel. Kijk alvast eens naar: www.degoedgemutste-breicampagne.nl/
Poetsen of een kast opruimen; het houdt je geest en lijf gezond!





Prikkel(d)raad

Het rekeningafschrift

Begin dit jaar kreeg ik een andere huishoudelijke hulp van de Wmo. Zij pakte mijn huishouden grondig aan. Zo mestte ik samen met haar mijn kledingkasten uit en sorteerde wat weg kon. Ook leegde ik mijn opberghok en gooide vier vuilniszakken vol met spullen weg die ik verzameld maar eigenlijk niet nodig had. Ik gaf me over aan de huishoudelijke hulp en samen gingen we kamer voor kamer alles opruimen wat weg kon en niet meer nodig was. Ik haalde bananendozen bij de supermarkt en vulde deze met boeken, beeldjes, papieren enzovoorts. Uiteindelijk bracht ik naar de schuur wat ik nog wilde bewaren en wat ik gevoelsmatig of verstandelijk nog niet weg kon doen. We namen later de keuken onder handen en sorteerden wat moest blijven en wat eruit kon. Ik ruimde alle kasten in de woonkamer op met daarin veel oude mobieltjes, een berg aan stekkers, veel lege batterijen, allerlei zonnebrillen en gebruikte portemonnees die in mijn kast lagen. Verder lagen in schoenendozen: oude persoonlijke rekeningafschriften, formulieren, beschikkingen, en andere officiële papieren. Mijn aandacht werd gegrepen door een periode in mijn boekhouding van toen. Een van de rekeningafschriften maakte duidelijk hoeveel schulden ik jaren geleden had en hoe weinig geld ik had om van te leven. Ik weet nog hoe ik toen leefde. Ik haalde eerst tabak voor een week en erna kocht ik het goedkoopste eten en drinken. Na een tijd wende ik aan deze situatie. Door de afschriften te bekijken besefte ik pas de lange tijd dat ik onder het bestaansminimum heb moeten leven. Het geeft me ook moed in deze tijden van isolatie en sociale afstand dat ik vaker dalen heb gekend waar ik ook weer uitgekomen ben. Want ik herinner me de goede momenten in die tijd: ik had genoeg vrienden en buren bij wie ik terecht kon. Ik had ook niet zo in de gaten dat ik aan de onderkant van de samenleving zat als jonge man die net uit de kliniek was zonder werk of studie en geen relatie. Alleen in de grote stad zonder familie om me heen. Ondanks alles was ik laconiek over mijn situatie en genoot ik van elke dag in vrijheid. Ik ben blij dat ik toen de lessen heb geleerd om beter met mijn geld om te gaan. Tegenwoordig zou dat met strenge regels en voedselbanken lastiger zijn. Ik heb eigenlijk geluk gehad door het feit dat ik beter met geld omging waardoor ik ook beter met mijzelf kon omgaan. Ik ging mijn medicatie trouw nemen en toen mijn schulden minder werden ging ik beter voor mijzelf zorgen. Ik ging niet meer iedereen zomaar vertrouwen, want ik had geleerd dat niet iedereen het beste met mij voorhad. Dus lette ik goed op en zo ik kwam uit de financiële problemen. Ook legde ik de basis voor mijn werk als ervaringswerker waarbij ik moed en lef toonde door hier voor mezelf en voor de ander iets goeds van te maken. Al was ik soms bang en onzeker omdat de taak waar ik voor stond niet altijd gemakkelijk was. Nu jaren later neem ik afscheid van die tijd door de grote opruiming. Ik heb voor mijn woonkamer nieuwe meubelen gekocht en het oude ging eruit. Mijn woning veranderde in een maand tijd in een overzichtelijker, rustiger en opgeruimd huis. Daar kan ik van genieten. Ik heb nu het besef dat, hoewel het dal diep kan zijn, je er sterker uit kunt komen. Ik zorg goed voor mezelf! ●

Berichten uit Etten-Leur:

Linda Suijkerbuijk – ART team A Etten-Leur

Het is een hectische, maar ook spannende periode. Niet altijd makkelijk....
Ook voor onze cliënten is het soms moeilijk. Ik zie soms verdriet en onbegrip.
Maar ik zie ook hardwerkende collega's!! Hulp en steun wordt van alle kanten geboden. Ook leer ik in deze tijd collega's beter kennen. Dit doet me goed ! Trots op mijn collega's en erg blij met deze samenwerking!!





Marian Sturkenboom – activiteitenbegeleider

Het was even wennen met de maatregelen vanwege het coronavirus: handen wassen bij binnenkomst, voor het eten en voor de activiteit. De tafeltjes uit elkaar in het café en alleen aan een tafeltje gaan zitten. Afstand houden van iedereen. Met maximaal 2 mensen in de fitness of bij de creatief.
De groepsactiviteiten vielen weg; participatiecoaches en leerwerkcoaches van Werken en leren Etten-Leur hebben met veel cliënten individueel afspraken gemaakt voor een individuele activiteit o.a. wandelen, creatief, fitness, tafeltennis, muziek luisteren. Er wordt met persoonlijke roosters van een uur of half uur gewerkt zodat iedereen toch terecht kan voor een structuur in de dag/week. Ook het verzorgen van de dieren en werken in de groenvoorziening gaat in kleine groepjes en individueel zodat er voldoende afstand is. Het koffiedrinken vindt plaats op twee locaties zodat de drukte wat wordt gespreid. Het café is open voor wat afleiding.
Alle lof voor alle cliënten die begrip hebben voor de situatie en zich ook houden aan de hygiënevoorschriften.



Eric Sperber – lid Cliëntencommissie Impact

Door het coronavirus gaat veel van mijn vrijwilligerswerk niet door waaronder mijn werkzaamheden bij het Autisme Informatie Centrum, bij 3 sozen voor mensen met autisme: Autopia Breda en Autopia Oosterhout en Autisme Breda Café (ABCafé). Ook mijn werkzaamheden bij de cliëntenraad van MEE en mijn werk bij de GGz Cliëntencommissies en cliëntenraad gaan niet door. Wel ben ik op woensdag, donderdag en vrijdag aan het werk bij de Voedselbank Breda omdat ik toch graag bezig ben en dit een vitaal beroep is. En ik ben in de avond altijd thuis terwijl ik normaal veel weg ben. Ook kan ik niet tennissen en fitnessen. Wel kan ik thuis aan mindfulness en meditatie doen en thuis wat sportoefeningen doen. Af en toe spreek ik met een paar vrienden die alleen wonen een op een af om even bij hen op bezoek te gaan en bij te praten of te wandelen. Wel houden we de 1,5 meter afstand in acht. Ik wens iedereen in deze periode veel liefde, gezondheid en wijsheid

Jos Janssen – FM Etten-Leur

Ik werk samen met mijn collega's in een aangepast schema zodat we nooit allemaal tegelijk aanwezig zijn op de locatie Etten-Leur. Dit zodat de risico's op besmetting zo klein mogelijk blijven. Op deze manier kunnen we de essentiële processen door laten gaan. Zelf ben ik niet bang om ziek te worden maar ik zou het wel erg vervelend vinden om het virus over te dragen. Ik ben daarom erg waakzaam en bezoek de afdelingen en appartementen zo min mogelijk.

Lente

Sinds het coronavirus in de wereld kwam
Ligt de hele samenleving lam
Cafés en sommige winkels zijn gesloten
Dat is door de regering besloten
Er is echter ook een lichtpunt;
Dat je nog (wel) naar buiten kunt.
Dwars door alles heen
Komt de lente nu meteen.
Bomen en planten beginnen te bloeien;
Dat alles zal veel mensen boeien.
Trek je (wandel)schoenen an;
En ga eropuit zolang het kan.
Maar doe dat niet massaal:
1,5 meter afstand voor allemaal.
Desondanks geniet individueel van de natuur;
In dit seizoen is alles nog puur.

Fred Wijnman



Ingezonden brief

Coronavirus, eerst leek het ver weg voor mij toen het alleen in China was, nu voelt het anders. Zo dichtbij ineens. Mijn vader is ziek en moet dus wekenlang binnenblijven. En dat nu de lente begint. Omdat ik tijdelijk thuis woon bij hem, moet ik ook zoveel mogelijk binnenblijven. Ik wil het niet op mijn geweten hebben dat ik misschien besmet raak met het virus om het vervolgens aan mijn vader door te geven.

Daarnaast brengt het me veel onrust, ik voel de paniek van mensen en ik ben totaal mijn structuur kwijt, iets wat ik altijd hard nodig heb. Van mij mag het virus snel verdwijnen, zodat we weer normaal kunnen leven.

Wat ik wel om me heen zie, is dat veel mensen het leven nu meer waarderen. Dat niets vanzelfsprekend is.

Maaike

Hansku

De knop bot uit
de rivier stroomt
de vogel zingt

Een Hansku is een vrije interpretatie van een haiku van
Hans Storm

Overdenking 2



Vroeger als kind wanneer de lente begonnen was, fietste ik naar het Veerse Meer en zat uren op de steiger naar het lege water te kijken. Er voer maar een enkele boot en ik zat over het leven te denken. Ik dacht dat ik onsterfelijk was want ik kende de dood niet en mijn oma's en opa's leefden nog. Ik vond het heel gewoon onsterfelijk te zijn, want dit moment zo in mijn eentje op de steiger mocht van mij zeker voor altijd duren. Ik genoot er intens van de mooie dag, de wind en het lege water. Voor mij als kind stond het vast dat het leven dit eeuwigdurend moment alleen aan mij gaf. Wat voelde ik me goed want ik was onsterfelijk!

Het kunstwerk van…
John Jongejan





DE PIRAMIDE is een uitgave van: GGz Breburg

Woordjes

Je gaf me lieve kleine woordjes.
En je zei dat ik dat was.
Nu zeg ik die lieve kleine woordjes tegen mezelf.
Want wat ik nu ben is wat ik altijd al was.
Dus zeg ik lieve kleine woordjes te pas en te onpas.
Omdat ik dat allemaal ben en altijd al was.

John Jongejan

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

In verbinding op afstand



Verbinding en het gevoel van verbonden zijn is bij FAMEUS een onzichtbare maar belangrijke motor. Binnen FAMEUS ervaren we nu, met alle ontwikkelingen rondom het coronavirus, ook hoe belangrijk dat is. Vrijwillige en betaalde medewerkers doen er alles aan om zich zo goed mogelijk in te blijven zetten. Op afstand werken is voor ons een grote verandering, net als voor vele anderen in de maatschappij. Wij zijn daar geen uitzondering op. Fysiek afstand houden en noodgedwongen thuiswerken zorgt voor een andere verbinding. Tegelijkertijd vallen door alle maatregelen ook veel werkzaamheden stil, krijgen een andere invulling of komen te vervallen. Dat betekent voor sommigen ook het gemis van steun, warmte en het gevoel van ergens bij horen.

'Deze ongewone tijd vraagt om veel ongewone aanpassingen'. Een zin die afgelopen weken veel voorbij is gekomen. Ook bij FAMEUS ontstond de behoefte om de werkwijze aan te passen. Om een eventueel gevoel van eenzaamheid zo veel mogelijk op te vangen en/of te delen zijn er twee online groepen opgericht. Een voor al onze medewerkers en de ander voor al onze betrokkenen (cliënten, daggasten en cursusdeelnemers). Op deze sites kunnen mensen elkaar tips geven, leuke filmpjes plaatsen of gewoon even contact zoeken. Hiermee geven wij de mogelijkheid om met elkaar in verbinding te zijn en te blijven in deze bijzondere tijd. En een positieve ondersteuning te bieden om het thuiszijn zo goed mogelijk door te komen. We krijgen positieve reacties van de mensen die in deze groepen zitten.

NATHALIE DE KORVER (CENTRUM FAMEUS)

