Mijn omgeving

Over de scheidslijn tussen een woning hebben en dakloos zijn

Echte kunst
van Jan Massop

Met een artikel over de resourcegroep

GRATIS MEE TE NEMEN!

DE PIRAMIDE
jaargang 5 nummer 2

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

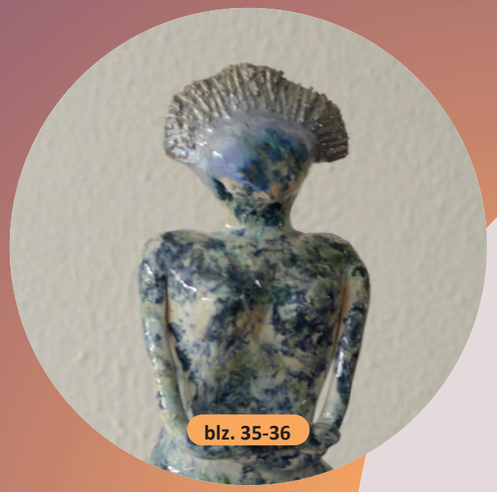
INDI THEEUWES
VORMGEVING

BIRGIT VAN OVERLOOP
TEKSTCORRECTIES

SUZANNE OORD
FOTOGRAFIE

NICOLE WAARTS
OPMAAK

E-MAIL
DEPIRAMIDE@GGZBREBURG.NL
WEBPAGINA
WWW.GGZBREBURG.NL/DEPIRAMIDE


blz. 35-36

blz. 33-34

blz. 29-30

MIJN OMGEVING

Welke invloed heeft de omgeving op jouw mentale gezondheid? Dat is de centrale vraag waarmee we aan dit nummer van de Piramide zijn begonnen. 'De omgeving' is een breed begrip. Dat kan gaan om de mensen om je heen, je achtergrond, je werk of opleiding. Maar ook bijvoorbeeld de omgeving waar je woont of de inrichting van je huis, de sfeer in een behandelkamer of een afdeling. De omgeving kan steunend, helpend of helend zijn, maar ook (ver)storend. Denk bijvoorbeeld aan de liefde die je ervaart van mensen om je heen of een traumatisch ervaring. De rust van de natuur of een sfeervol ingericht huis versus veel rommel om je heen. Of de gevolgen van het coronavirus waar we nu zo mee te maken hebben. Wat beïnvloedt jou en hoeveel invloed heb je daar zelf op? Daar gaan we in dit nummer op in.

Deze Piramide is opgemaakt door Nicole Waarts en vormgegeven door Indi Theeuwes. We zijn blij met het mooie nummer dat nu voor ons ligt.

blz. 21-24

PAUZE

Mijmering
Jaren geleden vroeg ik mijn oude psychiater wat de zin van het leven is.
Ik was wanhopig tijdens een langdurige depressie.
Zijn lichte wenkbrauwen gingen omhoog, tot onder de witte lok die altijd over zijn voorhoofd lag.
Verbaasd was hij. Had ik dat nu nog niet begrepen?
“Van elkaar houden natuurlijk,” was het antwoord.
Nu, zoveel jaren later, de depressies voorbij, denk ik nog vaak aan wat hij zei.
Hij leefde deze woorden. Hij was niet alleen een deskundige hulpverlener, hij zág de mens tegenover zich en gaf wat hij in zich had. Wars van wat de zorg-verzekering hem oplegde aan regels.
Met hem heb ik, nadat hij met zijn praktijk was gestopt, nog jarenlang een intensieve briefwisseling onderhouden via e-mail.
Deze week was ik op bezoek bij een vriendin.
Ze zei dat het contact met mij veel voor haar betekent.
Ik antwoordde dat dat geheel wederzijds is.
De emotie was voelbaar en zichtbaar.
Elkaar beminnen.
Is dat niet wat blijft? Wat er ook gebeurt, welke angsten er ook zijn?

Vera

PRIKKEL(D)RAAD: DE LAATSTE BOEKEN

door JOHN JONGEJAN

De boeken waren in de dozen gedaan. De kast was bijna leeggeruimd. Plotseling kon Sandra niet meer en barstte ze in snikken uit. Ze geloofde namelijk niet meer dat het beter kon worden, evenals wat betreft het samenwonen met Anton. Ze durfde deze plek niet op te geven en zich over te geven aan een leven met hem. Anton was zo betrouwbaar en lief voor haar. Ze ging op een van de dozen zitten om na te denken wat ze zou doen. Haar verstand zei dat het goed was om met hem verder te gaan. Het gevoel van angst en paniek raakte aan haar wortels. Ze geloofde niet dat het beter kon worden. Ze had het boek nog in haar hand. Het boek waardoor ze moest huilen. Het boek heette 'De gelukkige huisvrouw' van Heleen van Royen. Sandra en het hoofdpersonage uit het boek leken sprekend op elkaar. Ook zij was door een diep dal gegaan. Zo had ze Anton leren kennen. Zij was opgenomen geweest en hij liep er stage. Toen al wist ze dat ze bij elkaar hoorden. Later in de kroeg waren ze elkaar opnieuw tegengekomen en hadden ze wat gepraat. Van het een kwam het ander. Ze spraken steeds vaker af en na verloop van tijd werden ze verliefd. 'Hij was altijd zo begripvol', dacht ze. 'Ik ben toch geen patiënt!' zei ze opeens hardop. Ze werd boos om de situatie. Maar ze moest uiteindelijk huilen om het verleden en de toekomst waar ze ineens aan twijfelde. Ook al was ze al lang niet meer ziek geweest, toch voelde ze zich minderwaardig. Ze voelde zich nog altijd schuldig over haar eigen aandoening. Ze denkt: 'Maar ik heb toch ook niet om die klotepsychose gevraagd? Kan ik wel een normaal leven leiden, met kinderen en zo?' Ze zuchtte diep en legde het boek in de doos. Ze had besloten al haar boeken weg te doen want er waren nu e-boeken. Anton en zij wilden per slot van rekening een huis met veel ruimte dus zonder veel spullen, dat gaf rust. Anton zou zo komen met de auto om de dozen naar de kringloopwinkel te brengen. Snel deed ze de rest van de boeken in de doos en veegde haar tranen af. Ze hoorde de auto toeteren en glimlachte opgelucht. Dat is mijn man! Even dacht ze ook aan haar familie waarmee ze weinig contact had. Ze hadden het te druk met hun eigen leventje. Ze had nooit steun van hen gevoeld, ook niet toen ze opgenomen was. Haar ouders vonden het haar eigen schuld en ze moest niet flauw zijn. Ze hadden geen benul van de pijn die zij voelde. Je kon het zeker niet zien aan de buitenkant maar van binnen voelde het als een hel waar ze niet uit kon komen. Langzamerhand was ze gewend geraakt om alles alleen te moeten doen. Dus leidde zij haar eigen leven en zocht ook geen contact meer met haar familie. Ze wisten niet beter, troostte zij zichzelf. Het was wel pijnlijk dat juist haar naasten haar eigenlijk dubbel voor gek verklaarden. Dubbel omdat zij hen niks misdaan had en ook omdat zij juist graag hun steun wilde voelen. Ook de familie van haar vriend gaf dubbele signalen af. Aan de ene kant waren ze blij dat hij een vriendin had na zo'n lange tijd alleen te zijn geweest. Wel zetten ze grote vraagtekens of dat nou juist iemand moest zijn die hij zelf had begeleid. Zijn vader had gezegd dat daar problemen van kwamen want ze was eigenlijk toch labiel en kwetsbaar. Zijn moeder had gezegd dat zij niet volwassen was omdat ze zich zo afhankelijk van hun zoon opstelde. 'Kijk uit dat je niet haar therapeut wordt want dat verlies je altijd', zeiden zijn ouders. Weer veegde ze een traan weg. Hij stond voor de deur met zijn auto maar hij riep dat hij even een parkeerplek moest vinden. 'Oké, doe maar rustig aan', riep ze en zette wat dozen op de stoep. Dan deed ze een jas aan, want het was koud buiten. Toen ze weer in de oude woonkamer kwam ging ze de boel snel wat vegen. Er kwam stof van al die boeken in dozen te stoppen. Het boek 'De gelukkige huisvrouw' lag er nog los op de planken. Ze besloot het te houden en deed het in haar tas. Het zou haar steun worden, immers de hoofdpersoon in het boek was er ook uitgekomen. Ze hoorde haar man het huis binnenlopen. Even kusten ze elkaar en hij vroeg: 'Ben je er klaar voor?' 'Met jou altijd,' antwoordde ze. Ze zetten samen de dozen in de auto. Ze deed de voordeur achter zich op slot. Ze stappen de auto in en ze kijkt een paar seconden naar hem terwijl hij zijn gordel omdeed, want dit was haar man.

Later … Ze houdt van hem en hij van haar. Samen vullen ze elkaar aan. Hun geluk zo onverwachts. Samen blij. Ze versterken elkaar….

DE BOEKENPLANK

Orde op zaken met een mentale opruimingsdienst

door STAN DE LAAT

Egodocumenten kunnen beter dan onderzoeksrapporten in beeld brengen wat er in iemands hoofd omgaat. Dat is ook het geval met ‘De 3e deur’, waarin Samuel Woerdeman (in het boek: Sam) zijn opname als 18-jarige leeftijd beschrijft op een afdeling voor jongvolwassenen bij GGz Breburg in Tilburg. (Om die afdeling binnen te komen, moet je eerst door twee dikke deuren. Pas de deur erna, ‘de derde deur’, was van de kamer van Samuel zelf.) De eerste zestig pagina’s tellen de dertig dagen af tot de opname, de rest van het boek beschrijft chronologisch de drie maanden van de opname zelf. Op het eind kijkt hij (zes jaar later) terug op deze periode.

Dat aftellen in het begin vond ik eerst wat bevreemdend, maar houdt wél de aandacht vast: er staat blijkbaar iets te gebeuren. In het aftelgedeelte zit Sam al twee maanden thuis. Vanwege constante stress heeft hij in overleg met zijn ouders besloten een tijdje niet naar school te gaan. Zijn gedachten worden echter steeds negatiever; hij vindt zijn leven een mislukking en wil uit het leven stappen. Als hij dat aan zijn vader vertelt, trekt deze meteen aan de bel. Na een gesprek met een psychiater kan Sam de dag daarna al worden opgenomen. In eerste instantie voor twee weken, maar het worden drie maanden. De rust op de afdeling doet hem goed en langzaam gaat het wat beter. Ook dwingt de opname hem naar zichzelf te kijken; hij realiseert zich dat hij er een puinhoop van heeft gemaakt.
Na een week opname hoort hij de uitslag van een psychodiagnostisch onderzoek van kort daarvoor. Er blijken twee problemen te spelen: zijn concentratieboog en zijn geheugen; tevens wordt de diagnose ADD (een aandachtsstoornis) gesteld.
Hij krijgt begeleiding om te leren omgaan met stress en spanning. Dan blijken achter zijn frustraties twee traumatische ervaringen te schuilen: een zelfmoordpoging in de familie toen hij elf was en problemen met zijn vader. Op advies van een hulpverlener volgt hij enkele EMDR-sessies (een traumatherapie), om de heftige emoties daarbij wat af te zwakken. De laatste puzzelstukjes vallen op hun plek. Zo kwamen de ruzies met zijn vader voort uit het feit dat hij dingen vaak mooier afschilderde, om zijn ouders niet teleur te stellen. Voor hem een bekend thema: zich laten leiden door wat anderen in zijn ogen van hem verwachten. Door de EMDR voelt hij zich herboren; hij vergelijkt het met een explosievenopruimingsdienst. Langzaam krijgt hij weer grip op wat hij denkt en voelt. Zijn zelfvertrouwen groeit als hij een baan krijgt bij zijn sportvoedingswinkel in Breda. Dankzij zijn opname kon hij zich veilig resetten; hij leerde om zichzelf bij afleidingen te herpakken en meer tijd te nemen per taak. Wel moet hij blijven letten op zijn valkuilen, zoals impulsiviteit en hyperfocus. Als extra steuntje in de rug krijgt hij ook cognitieve gedragstherapie.
Het boek leest best makkelijk en laat soms een apart gevoel voor humor zien. Zo bekijkt Sam op een dag eens wat er op zijn pillenzakje staat. “Dat zou wat zijn, als ik er nu achter kwam dat ik elke dag braaf een Rennie slik. Wel beter voor mijn maag.” En als hij oxazepam krijgt tegen zijn neiging tot zelfbeschadiging, merkt hij nuchter op dat het de scherpe kantjes van de stress afhaalt.
Het boek bevat ook enkele zelfgemaakte tekeningen, want beelden kunnen volgens Samuel moeilijke thema’s verduidelijken. Om die reden besluit hij het boek met een interview met Beautiful Distress. Deze stichting wil (via beelden) psychisch lijden beter zichtbaar, invoelbaar en begrijpelijk maken. Met dit helder geschreven egodocument is Samuel daar zelf wat mij betreft ook zeker in geslaagd.

Samuel Woerdeman: De 3e deur. z.p.: Samuel Woerdeman (eigen beheer), 2020.

VERBINDING MAKEN

door JOHN JONGEJAN

Verbinding maken kan een ander raken
Verbinden is het beste uit elkaar halen en elkaar daarin vinden
Samen het pad te lopen
Mogelijkheden waarmaken
Kansen creëren
Verbinden is verder te gaan dan waar jij en die ander eerst stonden
Je hebt elkaar nodig

Verbinden is het samen te doen
Naast elkaar te staan
Door te luisteren naar elkaar
Zeggen wat je vindt van de ander
Uitspreken wat je van de ander verwacht
Je hebt elkaar nodig

Verbinden is de grens van iets op te zoeken
Waar je talenten liggen
Over welke schaduw je heen wilt gaan
Ontdekken wat moeilijk is en wat je al kunt
Je hebt elkaar nodig

Verbinden is achterom en vooruit kijken
Waar heb je van geleerd?
Welke kwetsbaarheid werd een voorsprong?
Wat wil je bereiken?
Wie en wat neem je mee?
Je hebt elkaar nodig

Verbinden is ontmoeten en afscheid nemen
Samen een pad lopen en dan uit elkaar gaan
Samen iets afmaken of ieder zijn eigen keuze laten maken
Verbinden is samen je eigen weg gaan
De ander vrij laten in wat zijn overtuiging, mening, geloof of denkwijze ook is
Je hebt elkaar nodig

Verbinden maakt dat alles er mag zijn
Samen maak je de maatschappij
Want je hebt elkaar nodig

In de dichtbundel *'Steeds sterker worden'* van John Jongejan is een verzameling van korte, lange, vrolijke, trieste en indrukwekkende gedichten bij elkaar gebracht. Een van die gedichten is het gedicht: De verbinding. De gedichten in de bundel laten zien hoe de schrijver het psychisch lijden heeft ervaren en met woorden geluk en ongeluk heeft verwerkt. Door zijn gedichten te delen wil hij de lezer raken maar ook laten weten dat er geen taboes zijn en dat alles bespreekbaar zou kunnen zijn. De dichtbundel 'Steeds sterker worden' is verrassend en raakt je hart en ziel.

In de verhalenbundel 'Psychose!' vertelt de schrijver John Jongejan hoe er door de geschiedenis heen is gekeken naar psychisch lijden. Het laat zien hoe mensen worstelen met hun psychose. De verhalen zijn elk uniek, prachtig en origineel. Het is dan zeker ook herkenbaar hoe de verzonnen personages in de verzonnen situaties omgaan met hun kwetsbaarheid. Er staan ook eigen ervaringen van de schrijver in die provocerend en uitdagend zijn. Landelijk is er veel aandacht aan deze boeken besteed in de media. Ook de wethouders van de gemeente Breda hebben een aantal exemplaren gekocht als promotiemateriaal en relatiegeschenk.

Dichtbundel 'Steeds Sterker worden' en verhalenbundel 'Psychose!' Te koop bij diverse websites zoals www.boekenbestellen.nl en via www.mtuitgeverij.nl

DE INVLOED VAN DE OMGEVING

door HENNY VAN DALEN

Een proef met ratten heeft uitgewezen dat invloed van de omgeving een rol speelt in het leven van een mens. Een aantal ratten werden geaaid met een penseeltje en een aantal niet. De dieren die niet geaaid werden, werden agressief. Degenen die wel geaaid werden niet. Zo is het ook met mensen. Aandacht en liefde is belangrijk, net zoals een omgeving, waarin iemand leert wat het is om sociale contacten te hebben en hoe daarmee om te gaan. Een kind dat weinig bijgebracht wordt, zal later bepaalde vaardigheden missen, die het misschien niet meer aan kan leren. Niet alleen de mensen maar ook kleuren, geuren, licht en donker en geluiden beïnvloeden je. Als iemand zich niet goed kan aanpassen en zich anders gedraagt, zal dit invloed hebben op de mensen om hem heen. Het kan zijn dat mensen je proberen te helpen, maar ze kunnen je ook buitensluiten. Dit heeft dan weer invloed op je eigen gevoelens en hoe je je gaat gedragen ten opzichte van die mensen. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Dit kan korte tijd duren, maar ook jaren.

Aan een omgeving waarin je het niet naar je zin hebt, kun je niet altijd iets veranderen. Door de omgeving waarin je jaren geleefd hebt kun je zelf de verkeerde keuzes maken, vrijwillig of onvrijwillig. Iemand die altijd naar beneden gehaald wordt, kijkt soms op een negatieve manier tegen het leven en zichzelf aan. Als je gestimuleerd wordt en vaker een complimentje krijgt, zorgt dit voor meer zelfvertrouwen en minderwaardigheidsgevoelens zullen meestal weinig of geen rol spelen. Dit zal eerder leiden tot betere keuzes.

Mensen reageren nog net zo op prikkels als de oermens, al lijkt dat niet zo. We reageren lichamelijk nog vaak op dezelfde prikkels als eeuwen geleden. Als er gevaar is ren je automatisch weg, of je gaat de confrontatie aan. Bij kou of om bescherming te zoeken kruip je vaak weg.

Een mens kan niet altijd invloed uitoefenen op zijn omgeving, maar zich wel aanpassen. Dat maakt van ons sociale mensen. Hierdoor kunnen we nieuwe mensen leren kennen en met allerlei omstandigheden leren omgaan. Ons aanpassingsvermogen is dan ook flink ontwikkeld. Zo zijn we in staat flexibel te zijn en kunnen we met veranderingen omgaan.

Iemand die in een omgeving terecht komt die slecht voor hem is kan hierdoor totaal veranderen en ander gedrag vertonen. Dit kan tot de nodige schade leiden. Wanneer je het ergens niet naar je zin hebt, kun je je bijvoorbeeld terugtrekken, of juist heel extravert reageren. Als je in een omgeving zit waarin je je thuis voelt, kan het tegenovergestelde gebeuren. Als het ergens vuil is, maken mensen het veel viezer. Wanneer het ergens netjes is, zullen ze het ook netter houden.

Belangrijk voor de sfeer zijn de mensen om ons heen. Je familie, je naasten. Samen met hen bepaal je de sfeer. Wat er gebeurt kan je ook heel erg beïnvloeden. Een druk kind kan er voor zorgen dat anderen ook drukker worden en bij de mededeling dat er iemand overleden is, word je triest. Zelf een fijne, harmonieuze sfeer creëren maakt alles een stuk prettiger. Soms lijkt het alsof het er niet toe doet, maar jij maakt samen met de anderen het verschil.

Met dank aan Meulenberg Training & Coaching

CORONACRISIS. WAT DOET DAT MET JOU?!

door SUZANNE OORD EN HENNY VAN DALEN

De coronacrisis is al een tijdje gaande en we gaan er allemaal anders mee om. Daarom vroegen wij een aantal mensen naar hun ervaringen in deze soms onrustige tijd. Of ze bijvoorbeeld zelf besmet waren geweest, en of ze nog veel sociale contacten hadden. Wat het mentaal met hen deed, en of ze zelf misschien oplossingen hadden bedacht voor de problemen die zich voordeden. Hieronder een paar reacties.

Alles is anders

Maria: “Alles is anders. Ik zie een beperkt aantal mensen regelmatig, de aanlopen vermijd ik. Ik maak me zorgen dat mijn dochter corona krijgt. Ik kijk tv, zorg voor mijn diertjes, doe huishoudelijk werk, diamond painting en spreek regelmatig af met een paar vriendinnen. Twee vriendinnen van mijn dochter komen regelmatig langs. Ik ben soms eenzaam, maar ervaar de rust ook als positief. De gesprekken met mijn casemanager en mijn ervaringsdeskundige beuren me altijd wel weer op. Mijn dochter en schoonzoon steunen me ook.”

Een nare tijd

Alexandra: “Corona is een nare tijd. Veel kan (tijdelijk) niet. Ik mis de knuffels en het nabije contact. In plaats van naar ons vaste koffietentje te kunnen, halen we coffee to go. Met een extra tafel erbij kan ik toch met mijn ouders kaarten. Ik mis mijn vrijwilligerswerk. Mijn hond geeft structuur aan mijn dag. Ik ben geen ochtendmens en doe het rustig aan. Soms spreek ik af met een vriendin en probeer dan de 1.50 meter afstand te houden, dat is wel moeilijk. Soms eet ik bij mijn vader of moeder. Ik hou niet van schoonmaken, maar met mooie muziek erbij lukt het wel. Soms kijk ik ’s middags een talkshow van de vorige dag. ’s Avonds kom ik tot leven, luister graag muziek, kijk Netflix of lees. Tijdens de lockdown in maart was ik wel eenzaam. Ik ben in maart jarig, dat was een eenzame verjaardag. Mijn ouders hadden zichzelf in quarantaine geplaatst, dus die zag ik alleen van een afstandje. Ik kan best goed alleen zijn. Ik kan altijd nog bellen/beeldbellen. Ik kan me af en toe zorgen maken over wat deze tijd met de economie doet. Soms ben ik bang dat ik zelf corona zal krijgen. Ik heb obesitas en dan kun je het heftig krijgen.”

Videobellen

Annet van Dalen, (jeugdhulpverleenster, wandelcoach, familielid): “Voor mij gaat het wel. Ik kan doorgaan met werken, al moet dat veel via videobellen. Ik vraag me af of ik wel voldoende kan betekenen op deze manier. Zelf mis ik de inspiratie die ik haal uit trainingen en cursussen, die ik normaal samen met collega’s doe. De activiteiten die mogelijk zijn in de vrije tijd zijn nu al behoorlijk lang eenzijdig. Ik kijk er erg naar uit dat het coronaprobleem grotendeels de wereld uitgeholpen wordt en dat we weer samen op een festival kunnen rondlopen bijvoorbeeld. Met een deel van mijn cliënten heb ik buiten gesprekken, we wandelen in de natuur en doen daar oefeningen. Soms voelen mijn cliënten zich erg eenzaam, zeker als ze alleen wonen en de dagelijkse activiteiten niet meer door kunnen gaan. Jongvolwassenen lijden er vaak erg onder en worden heel somber. Ze missen hun sociale contacten, gaan nauwelijks naar school. Bijbaantjes zijn in veel gevallen in de horeca en die zijn ook gestopt. Ik voel mezelf gelukkig niet eenzaam. Als ik me wat somber ga voelen ga ik zo snel mogelijk naar buiten, fietsen of een flinke wandeling maken. Beweging is erg belangrijk om je goed te blijven voelen. Ga dus elke dag minstens twee keer naar buiten, een half uurtje wandelen, fietsen of sporten.”

Niet hele dagen thuis zitten

Yvonne (naastbetrokkene): “Ik ben blij dat mijn zus haar dagelijkse activiteiten en vrijwilligerswerk gedeeltelijk kan doen, niet hele dagen thuis hoeft te zitten en contact met anderen heeft, anders zou ik me wel zorgen maken. Lange tijd alleen thuiszitten zou niet goed voor haar zijn. Dat is voor niemand goed. Mijn zus gaat er heel goed mee om. Ze richt zich op wat er allemaal wel kan en blijft zo positief en actief mogelijk.”

Een heel gedoe

Jos: “Ik woon op een terrein van de GGz, en mis wel de contacten met andere bewoners. Ik kon wel gewoon doen wat ik wilde doen, maar bij iemand op bezoek gaan is gelijk weer een heel gedoe, of gaat helemaal niet.”

Minder sociale contacten

Tina: “Ik ben de coronacrisis, denk ik, goed doorgekomen. Ik ben wel een aantal keer getest, maar dat was negatief. Ik werk bij een arbeidsproject in Etten-Leur, en daar kon ik soms niet heen. Naar vriendinnen ging ik met de taxibus, wel met een mondkapje. Daar moest ik wel aan wennen. Ik moest uitkijken dat ik met de taxibus niet te veel kilometers maakte, want je hebt er maar een beperkt aantal per jaar. In het restaurant de Nieuwe Brande hebben ze een groot aantal tafels weggehaald, zodat er minder mensen in konden. Je moet ook je handen ontsmetten en afstand houden. Als je aan de beurt bent om een maaltijd op te halen, dan wordt je naam genoemd. Het spontane is er dus wel af.”

Eenzaam

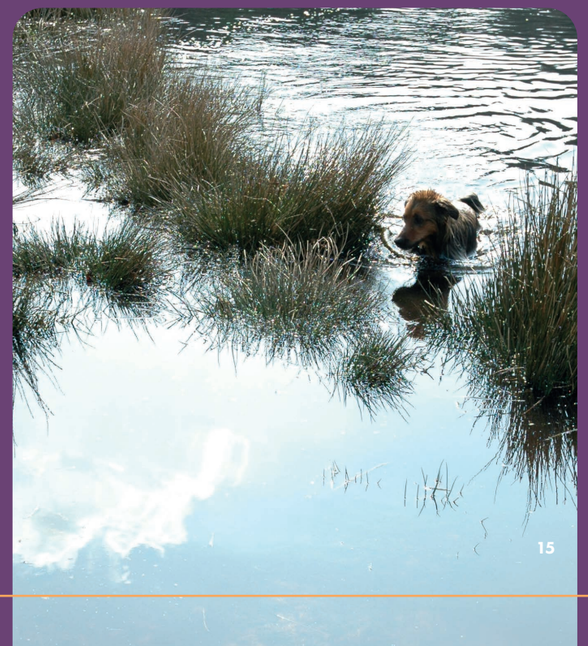
Kees: “Ik woon ambulant in de wijk en woon alleen. Dat was in de eerste lockdown erg eenzaam. Ik kon geen vrienden bezoeken en zij konden niet bij mij op bezoek. Dat was niet leuk. Daarna ben ik wel weer naar de activiteiten gegaan, maar daar konden minder mensen tegelijk in een groep. In mijn hoofd heb ik er ook last van. Je weet gewoon niet of en wanneer alles weer normaal wordt. Daar wordt ik weleens neerslachtig van.”

Minder prikkels is fijn

Deborah: “Ik vind het eigenlijk wel lekker rustig. Er zijn minder mensen tegelijk aanwezig in het restaurant en bij activiteiten, dat is fijn. Ik krijg daardoor minder prikkels en er is ook meer aandacht voor de mensen die er wel zijn. Dus zo’n crisis is ook nog ergens goed voor!”

Examenklas

Cecile: “Het is hier net een examenklas af en toe. Alle tafels staan uit elkaar en je mag ook maar in je eentje aan een tafel zitten. Gek he?!”



HANSKU

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

Ik sta voor het raam
Daar buiten loopt een man
Ik zie de man
De man ziet mij niet

DE SCHEIDSLIJN TUSSEN EEN WONING HEBBEN EN DAKLOOS ZIJN IS SOMS HEEL DUN

In het kader van dit nummer over de woonomgeving sprak De Piramide met Carola Franken (senior medewerker herstel bij ART Etten-Leur). Uit eigen ervaring vertelde ze over de invloed van dakloos zijn op je psychisch welzijn en wat het betekent als je alles weer op orde hebt.

door **HENNY VAN DALEN & STAN DE LAAT**

“Ik ben zeven jaar cocaïneverslaafd geweest. Dat gaat heel geleidelijk: je wilt het eens proberen en van lieverlee ga je meer gebruiken, tot je niet meer zonder kunt. Doordat alles opging aan de cocaïne en ik rekeningen niet meer betaalde, maakte ik grote schulden. De rechter kon tien jaar geleden weinig anders dan het huurcontract ontbinden; ik stond toen op straat. Gelukkig kon ik veel spullen nog tijdig ergens opslaan. Want ze komen binnen met de politie en een slotenmaker, en alles gaat mee in een vuilniswagen van de gemeente.
Ik kon toen her en der wel bij mensen slapen. Niet ideaal, maar ik kon in ieder geval douchen en had een bed. Dat heeft zo’n half jaar geduurd. Mijn zoon van 14 zei op een gegeven moment: “mam, als je niet meer beter wordt, kom ik niet meer bij je wonen.” Dat was een kantelpunt; ik dacht: zo kan ik niet verder. Het lukte om me ter observatie te laten opnemen bij GGz Breburg (Muiderslotstraat). Uiteindelijk heb ik daar vijf maanden gezeten. Ik had een bed en douche en drie keer per dag eten, dus ik vond het prima. Toen ze de diagnose ADHD stelden, begreep ik waarom ik cocaïne gebruikte. Ik heb namelijk een heel druk hoofd en dacht dat ik daar rustig van werd. Ik kreeg toen Ritalin; daardoor kan ik nu goed van de cocaïne afblijven.”

Onderaan in de hiërarchie

“Hierna ging ik naar de maatschappelijke opvang in ‘t Koetshuis in Breda. Dat was veel minder veilig dan bij de ggz: veel criminaliteit, drugsgebruik en mannen die vanwege huiselijk geweld tien dagen uit huis moesten. Wel had ik een eigen kamer met wastafel en bed. Gelukkig heb ik er maar vijf maanden gezeten, want in juni 2011 kreeg ik weer een huis en kwam mijn zoon weer bij me wonen.
Bij de daklozenopvang staan mensen met psychische problemen onderaan in de hiërarchie - zeker bij drugs- of alcoholgebruik. En als vrouw heb je het sowieso moeilijk. Gelukkig hebben ze in Dordrecht en andere plaatsen aparte slaapzalen voor vrouwen. Dat is ook veiliger, want een vrouw met dertig mannen op een slaapzaal: dat gaat niet. Overigens heb ik zelf gelukkig nooit in de nachtopvang gezeten; dat had me een ramp geleken. Bij de nachtopvang moet je ook iedere dag opnieuw een bed reserveren. Toen ik dakloos was, heb ik overigens incidenteel weleens buiten geslapen. Ik sliep ook weleens bij mensen in een drugscircuit waar ik eigenlijk niet wilde zijn. Want ik hoef je niet uit te leggen wat je dan als vrouw moet doen.”

Drie jaar aanpoten

“Toen ik uit mijn huis was gezet, heb ik zelf een heel proces opgestart voor daklozenopvang en een huis. Doordat ik echter hoorde tot een onzichtbare daklozengroep (ik had tijdens mijn verslaving al een hbo-opleiding en werk), moest ik vrijwel alles zelf doen. Zo kon ik mijn ADHD op een positieve manier inzetten. Onder meer regelde ik een schuldsanering met de gemeente. Omdat geen minnelijk traject mogelijk was (waarbij met de schuldeisers gezocht wordt naar een betalingsregeling), liep het via het wettelijke traject (waarbij de rechter de schuldeisers verplicht om mee te werken). Ik kreeg een bewindvoerder; die probeerde vooral zoveel mogelijk van het geld voor de schuldeisers binnen te krijgen. Drie jaar zat ik in de schuldsanering; dat was aanpoten. Het lukte me om van weinig rond te komen, al was het heel krap. In die drie jaar werd bekeken wat ik

kon houden voor mijn vaste lasten en wat naar mijn bewindvoerder ging. De eerste 13 maanden ging alle post naar de bewindvoerder; elke week kreeg ik (heel stigmatiserend!) een envelop, met grote letters ‘aan de saniet’ (degene in de schuldsanering). Na drie jaar werd het bij elkaar opgeteld en ‘pro rata’ verdeeld over de schuldeisers. Degene bij wie ik de grootste schuld had, kreeg het meeste geld; de rest van het nog openstaande bedrag werd kwijtgescholden. Het was heel onwerkelijk toen dat traject was afgesloten; wel stond ik nog vijf jaar in de boeken vermeld. We zaten ook vijf jaar bij de Voedselbank, al schaamde mijn zoon zich daarvoor. Hoewel dat voedsel niet erg gezond is (veel snoep en snacks, weinig groente en fruit), ben ik blij dat er in Nederland zo’n voorziening is.”

Werken vanuit een collectieve ervaring

“In september 2011 begon ik aan de opleiding SPH met ervaringsdeskundigheid. Een maand daarvoor ging ik al stagelopen bij Yulius, een ggz-instelling in Dordrecht. Daar heb ik ook zeven jaar gewerkt, met directe cliëntcontacten. Tijdens mijn opname had ik nog twee keer een terugval, maar toen ik ging studeren en een baan kreeg, wilde ik dat niet meer kwijt. Ook wilde ik dat mijn zoon weer bij me kwam wonen; dat motiveerde om vol te houden. Ook leer je tijdens je studie je valkuilen goed kennen.
Als ervaringsdeskundige werk ik vanuit een collectieve ervaring, want we maken allemaal hetzelfde rouwproces door (zoals een diagnose krijgen of niet meer kunnen werken). Ik ondersteun mensen en bekijk wat ze nog kunnen; vaak is dat veel meer dan ze zelf denken. Ook begeleid ik nu leerling-ervaringsdeskundigen en doe ik andere dingen die met ervaringsdeskundigheid te maken hebben. Doordat ik nu meer thuis werk, mis ik het een-op-eencontact met cliënten; daarom ben ik regelmatig op het terrein in Etten-Leur en dan ga ik gewoon naar iemand toe.
In deze coronatijd voel ik me weleens eenzaam, doordat ik weinig mensen zie en niet lekker weg kan. Ik ga nu anderhalve dag in de week naar kantoor en bel mensen. Ook spreek ik regelmatig vriendinnen via Teams of Zoom. Verder wandel ik graag met mijn hond. Ook heb ik vaak ideeën, zoals recent voor een boekje over het terrein van Etten-Leur en de mensen die er werken en wonen.”

Dunne lijn

“Mensen denken vaak: dakloos worden zal mij nooit overkomen. Maar die scheidslijn is heel dun; het kan soms snel gaan. Zo ken ik iemand van wie plots de partner overleed. Daarvan was hij zo ondersteboven dat hij zijn boekwinkel (waar hij zelf boven woonde) niet meer draaiende kon houden. Toen stond hij op straat, zonder dat hij drank- of drugsproblemen had. Zelf ben ik operatieassistent en officemanager geweest; pas later in mijn leven raakte ik verslaafd. Ook ken ik meerdere mensen die om economische redenen of door een scheiding dakloos zijn geworden. Ook de coronapandemie kan een rol spelen. Voor mensen met een lage opleiding zijn genoeg mogelijkheden, maar een succesvolle advocaat gaat niet snel naar een inloop. En als je niet bekend bent bij instanties en nog een baan hebt, ben je vaak te trots om hulp te vragen en glijd je al vanuit jezelf af. Sommige mensen verdwijnen dan uit beeld, al is het nu beter geregeld dan tien jaar terug.”

Waardering voor kleine dingen

“Gelukkig ben ik de laatste jaren weer opgekrabbeld; het gaat weer goed. Doordat ik dakloos ben geweest, waardeer ik nu kleine dingen veel meer en vind ik dat mensen soms wat minder moeten zeuren. En als op straat iemand om geld vraagt, geef ik in plaats daarvan altijd eten, omdat dat geld vaak naar drugs gaat. Ook koop ik altijd de Daklozenkrant.
Mijn baan is het leukste werk dat er is. Vooral doordat ik met mensen praat over het proces dat ze doormaken, want daar gaat het om. Het is ook fijn mijn verhaal te vertellen, om te laten zien dat er ook succesverhalen zijn. Als een dakloze me zou vragen hoe hij uit zijn situatie moet komen, zou ik zeggen: zorg dat je zichtbaar wordt, zodat je hulp krijgt van instanties. Iedereen kan een nieuwe start maken, als je maar gemotiveerd genoeg bent en zelf stappen wilt zetten.”

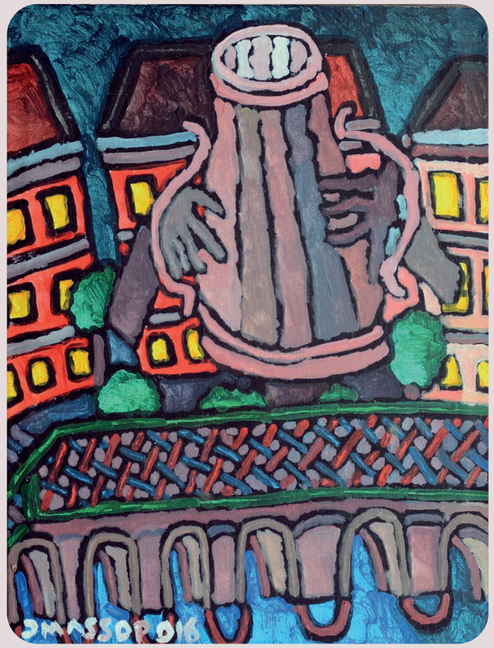
ECHTE KUNST

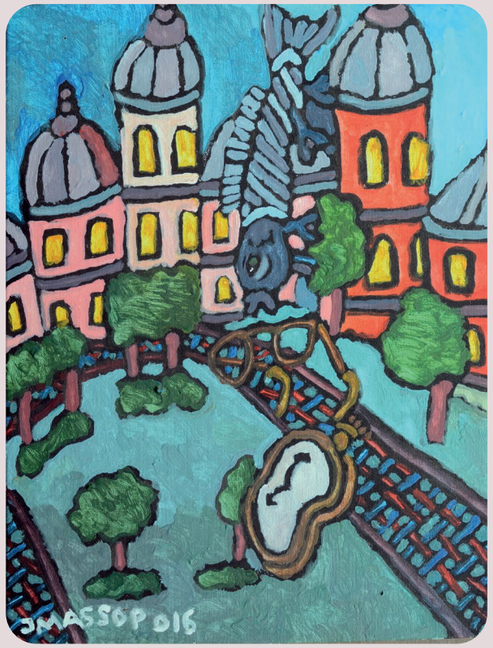
door ADDY BAKX

Jan Massop is vanaf zijn 13e bezig met kunst. Hij won toen de belangrijkste kunstprijs van de Nederlandse staat. Die prijs mocht hij van zijn ouders echter niet aannemen. Aan die prijs was namelijk een reis van een half jaar naar Italië verbonden, dat zagen zijn ouders niet zitten. Hij kreeg de prijs voor zijn naakttekeningen. Deze tekeningen liggen nu bij Stichting Voermans in Made. Ze worden er één keer per jaar uitgehaald om mensen af te schrikken die ook zo'n prijs willen krijgen. Het werk wordt voor hen als voorbeeld gebruikt: 'Zie je dit? Dat is het werk van een 13-jarige, kunnen jullie dat ook?'
Jan heeft van kinds af aan getekend en geschilderd. Het ligt in zijn aard en hij kan niet anders dan er dagelijks mee bezig zijn. Na het volgen van een cursus bij de LOI studeerde hij aan de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten in Antwerpen. Jan maakt neorealistische kunst, een samenvoeging van het Impressionisme en de Vlaamse Primitieven. Het is impressionistisch kleurgebruik.
Om te laten zien hoe hij werkt, gaan we naar buurthuis de Nieuwe Meidoorn. Dat is op loopafstand van zijn huis. Via de zijingang komen we op de plek van Zorggroep Tuinzigt. Daar is de dagbesteding psychiatrie gevestigd. Jan heeft in een van de groepsruimtes zijn eigen werkplek en een eigen kast waarin hij zijn materiaal en werken kan opslaan. Hij tovert een grote stapel werk tevoorschijn.

De geweldig kleurrijke schilderijen maken deel uit van een reeks. Ieder schilderij stelt een afbeelding van huizen in Breda voor, samen met een dier. De dieren stellen mensen voor, ieder met een eigen karakter. Zo stelt de hond trouw, loyaliteit voor. De vlinder symboliseert de innerlijke vrijheid.
Jan kwam in totaal op 140 karakters, die hij allemaal gaat vastleggen. Hij is er nu een jaar mee bezig. Voor de huizen haalt hij een afbeelding van internet die hij natekent. De tekening wordt ingekleurd met acrylverf. Hij maakt de reeks voor de gemeente Breda. Zorgcoördinator Abdu Boudhan gaat voor hem regelen dat zijn werk geëxposeerd wordt. Het is op dit moment nog onbekend welke locatie in Breda daarvoor gekozen zal worden.

Jan schildert ook portretten. Hij laat me het portret zien dat hij van Mark Rutte heeft gemaakt, met het typerende brilletje. Onze premier heeft twee jaar geleden buurthuis De Nieuwe Meidoorn bezocht. Een ingelijste foto op de werkplek van Jan getuigt hiervan. Jan: 'De VVD zegt dat kunst een linkse hobby is, maar over mijn werk zei Rutte: dat is tenminste kunst. Als je op de Kunstacademie in Antwerpen hebt gezeten, dan ben je een echte schilder. Als Rutte hier in de gemeente nog eens in de buurt is, mag hij zijn portret komen ophalen.'





Jan is vol ambitie. Na de serie over Breda wil hij voor de gemeente Oosterhout een soortgelijke reeks gaan maken. Hij kan niet zonder zijn werk. *"Als je dat van me afpakt, dan pak je een stuk van mijn ziel af."*
Zijn werk verdient het om gezien te worden. Ga kijken, als het in 2021 in Breda komt te hangen!

RATJE TOE

door JOHN JONGEJAN

Ik ben ratje Ratje Toe
Wanneer het feest is
Kom ik laat
Dan is iedereen moe
Ik mag dan smikkelen van de chips en de overgebleven taart
Soms bijt ik dan misselijk geworden van het eten in mijn eigen staart
Het is een raadsel
hoe ik dat allemaal doe
Ik krijg hier nooit genoeg van
Ik eet wat over is van het feestgedruis
Ik ben ratje Ratje Toe
Nee zeker
geen saaie huismuis
Ik kom na al het gedoe
Gewoon door de rioolbuis
Ik ben Ratje Toe
Voor al je feesten en partijen
Die eindigen in een beestenboel
Ik ben Ratje Toe
Een ratje met precies gevoel.
Een geheim feestbeest
Je weet nooit wanneer ik ben geweest
Als je me zoekt
Ben ik al rats roets
Naar de kelder toe

IPS-METHODIEK ZET WERK SUCCESVOL IN ALS MIDDEL TOT HERSTEL

Werk is essentieel en kan helpen bij je herstel. In dat kader hadden we op 16 november een interview met Kees van de Wouw (relatiebeheerder Werken & Leren) en Walter van Soelen (IPS-, studie- en arbeidscoach ggz) over een succesvolle methodiek in dit verband: IPS.

door HENNY VAN DALEN EN STAN DE LAAT

“IPS staat voor ‘Individual Placement and Support’ (individuele plaatsing en ondersteuning)”, legt Kees uit. “Deze methodiek is ontwikkeld voor mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen (EPA) die de wens hadden om te werken of weer een opleiding te doen. Het is in Nederland geïntroduceerd door Kenniscentrum Phrenos, dat iedere twee jaar controleert of ggz-instellingen volgens de methodiek werken. Hoe beter je de methodiek volgt, hoe meer cliënten een opleiding volgen of betaald werk vinden. GGz Breburg werkt vanaf 2015 met IPS en kreeg onlangs weer een positieve beoordeling van Phrenos. Iedere cliënt die werk zoekt (of een opleiding), komt in aanmerking. Via intensieve begeleiding wordt een passende functie gezocht. Omdat bij IPS arbeidsreïntegratie en behandeling vanuit hetzelfde team gebeurt, kan het elkaar versterken: wat in de behandeling gebeurt, wordt gebruikt op de werkvloer, en

omgekeerd. Sinds dit jaar passen we de methodiek ook toe bij zorggroep Volwassenen; ook daar willen veel mensen graag weer aan het werk. Verder lijkt de methodiek goed te werken bij angst- en stemmingsstoornissen en bipolaire stoornissen.”

Verder uitrollen

“GGz Breburg heeft IPS omarmd als een goede methodiek; daarom rollen we het steeds verder uit. Dit omdat arbeid wordt ingezet als herstelmiddel, in plaats van mensen eerst te stabiliseren en dan pas te kijken naar werk. Want als het niet goed met me gaat, is op de bank zitten de slechtste optie. Bij ons volgen nu ongeveer 365 cliënten een IPS-traject; ver boven het landelijk gemiddelde. Verder werken bij GGz Breburg twintig arbeidscoaches, verspreid over de FACT-teams. We gaan een IPS-traject steeds voor drie jaar aan; dat blijkt voor de meesten voldoende. In veel gevallen geeft een cliënt zelf aan dat hij iets wil met werk. Vaak zit de arbeidscoach bij de besprekingen van het FACT-team; hij kan dan voorstellen dat de cliënt met hem contact opneemt.”

“Om IPS succesvol te maken, is het heel belangrijk dat cliënt én omgeving én ggz het geloof hebben dat het gaat lukken om weer te gaan werken”

Een van die arbeidscoaches is Walter van Soelen: “Ik begeleid en ondersteun bij studie, werk en bijkomende zaken, in samenwerking met de behandelaars. Vaak gaat het om jongeren die nog op school zitten. We proberen ze vroegtijdig te helpen, met instandhouding van wat ze hebben op het gebied van studie en/of werk. Met de werkgever kijken we wat we eventueel kunnen aanpassen, zodat de werknemer kan blijven functioneren. Overigens begeleiden we iemand ook alleen maar tot hij het weer zonder onze hulp kan. Hopelijk gaan ze daarna weer hun eigen weg.”
Kees: “Soms begint het met een zoektocht, waarbij hij met de arbeidscoach kijkt welke richting hij op wil en wat hij aankan qua werk. Ook kunnen we ondersteunen bij het vinden van een baan en op de werkplek zelf. Vanwege de privacy vertellen we de werkgever niets over de diagnose. Wel helpt het als de werknemer er open over is, zodat de werkgever weet waar hij rekening mee moet houden.”

Positieve feedback

“Om IPS succesvol te maken, is het heel belangrijk dat cliënt én omgeving én ggz het geloof hebben dat het gaat lukken om weer te gaan werken”, stelt Kees. “Daarom proberen we cliënten te motiveren; zo heeft elk FACT-team nu een ervaringsdeskundige die laat zien dat het best kan. Want als een cliënt zijn leven weer op de rails krijgt, levert dat veel op. Met werk heb je een inkomen en kun je weer voor jezelf zorgen. Ook krijg je positieve feedback en leer je dingen. Je bent niet je diagnose, maar iemand die nog wat kan betekenen voor zichzelf en anderen.”
Walter vult aan: “Zo krijg je ook structuur in je dag, doe je sociale contacten op en kun je meepraten. Veel mensen maken een persoonlijke ontwikkeling door en leren verantwoordelijkheid dragen. Door slechte ervaringen met werk voelden ze zich vaak nutteloos en ongeschikt. Dat gevoel neemt echter gaandeweg af met een weekinvulling. Vaak bespreken behandelaars met de cliënten hoe die dingen anders kunnen doen. Via werk kunnen ze dat ook in praktijk brengen; dat werkt heel positief. Zo begeleid ik iemand die angstig wordt als het over werk gaat. Maar sinds hij bij een fietsenmaker werkt, heeft hij een doel en praat hij met zijn behandelaar ook veel beter over zijn angsten.”

Over de streep trekken

“Sommige werkgevers schrikken nog terug voor iemand uit de ggz; er is door onbekendheid nog veel stigma”, merkt Kees op. “Daarom probeer ik het pad te effenen met tools om een werkgever over de streep te trekken. Verder zijn onze arbeidscoaches goed thuis in wet- en regelgeving. Bij cliënten die nog in het IPS-traject zitten, gaan we ook vaak op bezoek bij de werkgever. Vaak blijkt die heel tevreden over de cliënt. Het doet ook iets met de sfeer op de werkvloer als je iemand met een ernstige aandoening toch een kans geeft. Ook overleggen we regelmatig met uitvoerende mensen uit enkele grotere gemeenten, om samen meer mensen richting werk te krijgen. Zo leer je elkaars organisatie kennen en kun je met elkaar meedenken. Dat zijn goede ontwikkelingen. Verder werken we volop samen met het UWV; dat ziet IPS als een belangrijk herstelmiddel. Als een cliënt met een uitkering bij ons in een traject zit, betaalt het UWV dat. Want zij hebben graag iemand uit de uitkering en wij helpen graag iemand aan het werk. Vaak gaat een arbeidscoach mee naar het gesprek met de arbeidsdeskundige, want cliënten zien daar vaak tegen op. Dan vragen we om hem even niet lastig te vallen met vragen over zijn uitkering en om ons gewoon ons werk te laten doen.”

Succesvolle uitstroom

“De resultaten van IPS zijn redelijk positief”, constateert Kees. “Grofweg een kwart tot een derde van de cliënten stroomt succesvol uit. Dat ligt iets onder het landelijk gemiddelde, doordat onze arbeidscoaches eigenlijk te veel cliënten hebben. Soms stopt een cliënt na een half jaar, omdat het toch niets voor hem is. Of een enkeling stroomt al na een half jaar succesvol uit. Wel kunnen ze nog drie jaar lang terugvallen op ons. Het aantal succesvolle opleidingen ligt echter juist iets boven het landelijk gemiddelde. Bij onze doelgroep is IPS ook een van de meest succesvolle methodieken, met arbeidsreïntegratie en behandeling in hetzelfde team. En door steeds modeltrouwer te werken wordt de slagingskans nóg groter. Overigens richten we ons op betaald werk. Als dat niet lukt, kan de cliënt elders nog kiezen voor dagbesteding of vrijwilligerswerk. En bij een terugval kunnen we samen met de werkgever snel kijken wat er nodig is. Soms wordt de behandeling even opgeschaald of moet iemand even wat in de luwte werken. Krijgt een cliënt na dit traject nog een terugval, dan heeft hij hopelijk voldoende geleerd om het zelf weer op te pakken. Maar er zijn veel variaties mogelijk; soms is een cliënt nog in behandeling of spreekt hij nog met de arbeidscoach. Ook na de behandeling loopt de IPS gewoon door; desgewenst kan de werkgever ons nog inhuren als jobcoach.”
Walter vult aan: “Soms blijkt die eerste baan na een tijdje toch minder leuk dan gedacht; dan zoeken we iets anders. Maar zoiets ontdek je pas door eraan te beginnen. In ieder geval zijn we heel tevreden over IPS; we gaan er dan ook graag nog een tijd mee door.”

HET GEEFT ME RUST DAT MIJN RESOURCEGROEP DE VINGER AAN DE POLS HOUDT

In dit nummer over de invloed van de omgeving gaan we onder meer in op de rol van de resourcegroep: mensen uit je omgeving waar je zonodig op terug kunt vallen als het wat minder met je gaat. In dat kader hadden we een gesprek met Alexandra Kok over haar ervaringen met haar resourcegroep van het RACT.

door STAN DE LAAT & NIEK VAN HAASTEREN

“Ik zit zelf al zo’n anderhalf jaar in deze groep. Het initiatief is genomen door John Jongejan (de ervaringsdeskundige waar ik contact mee had). In mijn eigen resourcegroep zitten, naast mijn behandelaars, mijn ouders en mijn zus, een vriendin en mijn zoon. Het was voor mij niet moeilijk om de groep samen te stellen, want het waren allemaal bekenden van me. Overigens staat het iedereen uiteraard vrij om wel of niet deel te nemen. Zo wilde mijn zus niet in de groep, omdat ze ver weg woont en dan weinig kan betekenen. En zelf wilde ik er geen mensen van mijn werk bij. Ik heb één keer aan mijn chef uitgelegd wat ik mankeer, maar hij kon er niets mee. Zonodig kan een resourcegroep ook wisselen van samenstelling. Daar is in mijn geval nog geen reden toe geweest. Wel zijn mijn ouders al behoorlijk op leeftijd, dus de kans bestaat dat ze een keer wegvallen.
Ik weet dat ik sommige mensen uit de groep desnoods altijd direct kan benaderen. In principe zijn de mensen van de resourcegroep 24 uur per dag bereikbaar, al heb ik dat nog niet uitgeprobeerd. Wel heb ik mijn mobieltje altijd bij mijn bed liggen. Soms voelt het overigens ook wel benauwd als in de resourcegroep iedereen zo op me let. Zo spreken mijn ouders soms hun afkeuring uit als ik iets wil ondernemen. Doordat ik niet goed tegen hen ben opgewassen, capituleer ik dan min of meer en

“Ik kies zelf welke activiteiten ik doe, maar laat wel meewegen hoe de resourcegroep erover denkt.”

kan ik niet doen wat ik wil. Toch was het een logische stap om mijn ouders op te nemen in de resourcegroep, want ze hebben altijd veel voor mij betekend. In mijn donkerste momenten hebben ze me altijd geholpen als ik me niet goed voelde.”

Mobiliseren via groepsapp

“Ik kies zelf welke activiteiten ik doe, maar laat wel meewegen hoe de resourcegroep erover denkt. Soms is het wel lastig als ik met iemand van de resourcegroep een akkefietje heb. Maar gelukkig kan ik altijd kiezen of ik iets met de hele groep deel, of met iemand apart. Sinds de coronatijd gaat het contact met de resourcegroep voornamelijk via de app. Daarvoor hebben we een aparte app-groep. Dat is heel fijn, omdat ik dan alle mensen van wie ik hulp wil bij elkaar heb. Ik neem ook niet steeds met iedereen contact op; het hangt af van mijn vraag. Als ik een-op-een iemand wil spreken, neem ik apart contact op, maar als ik de hele groep wil mobiliseren, doe ik dat via de gezamenlijke app. Als ik bijvoorbeeld slecht slaap, kon dat in mijn manische periode een trigger zijn dat het niet goed met me ging. Dat maak ik dan in de appgroep kenbaar. En een paar weken terug had ik last van een stalker; dat heb ik ook op de app gezet. Dan is iedereen meteen op de hoogte.
Als ik in de groepsapp meld dat ik slecht slaap, laat iedereen even weten dat hij het gehoord heeft. Vaak reageert John Jongejan; daar heb ik veel aan. En soms heeft iemand dan nog een goede tip voor mij. Zo gaf mijn zus als tip om wat te gaan lezen voor ik ga slapen. Ook deel ik op de app als ik een afspraak maak met de psychiater; het geeft me rust dat iedereen daarvan weet.
Eens per jaar komt de resourcegroep fysiek bij elkaar; bij mij thuis. Dat is ook een gezellig samenzijn; het is niet alleen maar formeel. We gaan dan ook na of alles nog goed op de rit staat.”

Vinger aan de pols

“Zo’n resourcegroep maakt voor mij echt verschil; ik kan het iedereen aanbevelen. In het verleden was er een korte periode dat ik er alleen voor stond; toen ging het ook behoorlijk mis. Tijdens één zo’n manische periode werd ik ook psychotisch. Nu houdt de resourcegroep echter beter de vinger aan de pols. Het verschil met vroeger is dat ik in een resourcegroep via een app iedereen tegelijk te pakken heb. De lijntjes zijn veel directer; de mensen kunnen snel reageren. Het gaat op zich best goed met mij, maar ik vind het fijn dat via de resourcegroep in de gaten wordt gehouden hoe het met me gaat. Zo weet ik dat ik er niet alleen voor sta. Voor mij is het helpend; het geeft me rust en vermindert stress.
Ik ben nu al zeven jaar redelijk stabiel; in de resourcegroep hebben we nog nooit een echte crisis meegemaakt. Daarom denk ik dat de mensen in de resourcegroep het ook niet zo stressvol vinden.
Mijn laatste crisis was in 2012. Sindsdien heb ik geen crisis meer gehad, dus dat geeft vertrouwen.
Het gaat nu ook beter dan toen ik er door omstandigheden even alleen voor stond. Als je in een ziekte zit, betrek je daar alles op, bijvoorbeeld als je je een keer somber voelt. Maar als je verder in je herstel zit, gaat dat meer normaal. Overigens heb ik het gevoel dat ze me minder als patiënt zien als het weer wat beter gaat. De relaties zijn dan weer wat genormaliseerd, dan ben ik bijvoorbeeld weer gewoon ‘de zus van’. Wel duurt het nog een tijdje voor je zelf weer een beetje uit dat labeltje bent. Het is moeilijker om van zelfstigma af te komen dan van stigmatisering door anderen. Dat is wel een dingetje; daar zou zo’n resourcegroep bij kunnen helpen.”

Zie ook info over resourcegroepen: www.ract.nl/over-ract/hoe-werken-resourcegroepen

VEERKRACHT EN GROEI

Het thema vanuit het Centrum Topklinische Zorg

Het Centrum Topklinische Zorg wordt gevormd door het Centrum Lichaam, Geest en Gezondheid (CLGG) en PersonaCura.

Het Topklinisch Centrum Lichaam, Geest en Gezondheid (CLGG) behandelt cliënten vanaf 18 jaar die kampen met een combinatie van lichamelijke en psychische klachten. En PersonaCura biedt hoogspecialistische diagnostiek en behandeling aan 60-plussers met een psychiatrische hulpvraag en persoonlijkheids- en gedragsproblemen. Beide centra werken nauw samen, om zo de allerbeste, hoog-specialistische zorg te kunnen bieden.
CLGG en PersonaCura hebben het TOPGGz- keurmerk **www.topggz.nl**.
Voor meer informatie en ervaringsverhalen van cliënten en medewerkers kan je kijken op de websites van beide centra; **www.ggzbreburg.nl/centra/topklinisch-centrum-lichaam-geest-en-gezondheid/ en www.ggzbreburg.nl/centra/personacura/** .

Binnen het Centrum Topklinische zorg werken wij voortdurend aan het ontwikkelen en wetenschappelijk onderzoeken van nieuwe behandelingen. We bieden uitgebreide diagnostiek, (innovatieve) behandelingen, consultatie, advies en second opinions.
Daarbij verliezen we de cliënt en de naastbetrokkenen nooit uit het oog: wat hebben zij nodig?
Herstel is immers veel meer dan het verminderen van symptomen, het draait ook om hoop en perspectief. Daarom vinden wij het cliëntperspectief erg belangrijk en consulteren we onze (ex) cliënten – bijvoorbeeld via Clientenpanels en -platformen – over verschillende thema's. Dit alles om onze diagnostiek, behandeling en onderzoek te verbeteren.

Graag willen de deelnemers uit onze cliëntenpoule Top GGz de lezers van de Piramide een hart onder de riem steken. Ons thema is: 'Veerkracht en groei'. Soms is het een enkele zin, een kort beschreven ervaring, of zelfs maar één woord! We hopen van harte dat het jullie inspiratie en steun biedt.

**"Ik heb helaas diepere dalen mogen ervaren. Maar mijn nieuwsgierige karakter wil ervaren en wil leren. Dingen gebeuren niet voor niets. Krijg je veel op je bordje? Betekent het misschien dat je diep van binnen sterk genoeg bent om het aan te kunnen?
The power is in you! "**

"Ik ben de laatste jaren gegroeid in zelfvertrouwen. Vier jaar geleden durfde ik geen ei meer te bakken, geen wandeling zelfstandig te maken. Nu kan ik weer koken en maak ik weer alleen wandelingen. Soms wel van een uur."

"Als ik terugkom van mijn dagelijkse wandeling voel ik me altijd goed. Mijn hoofd is leeg gewaaid en ik heb nieuwe energie. Ik voel mijn veerkracht en ben benieuwd wat de rest van de dag gaat brengen."

'Veerkracht en groei': wat een prachtig en passend thema bij TOP GGz. Als begeleidster Cliëntenparticipatie bij TOP GGz heb ik de afgelopen jaren gezien dat (ex) cliënten heel veel veerkracht hebben. Ook heb ik mensen zien groeien – soms met vallen en opstaan- in nieuwe rollen en in hun persoonlijk leven. Petje af dus!"

Een gedichtje:
dansende bloemen
de wind speelt haar spel
groei en veerkracht

Een zin:
ik start weer met nieuwe medicatie
ik ben opnieuw in therapie gegaan
tussen de stenen groeit een viooltje

Een enkel woord:
Adem Hoop Steun

WE ZIJN TOE AAN NIEUWE FRISSE WONINGEN

door HENNY VAN DALEN

Chris Schikan werkt vanaf 1986 in de gezondheidszorg. In 1991 is hij voor GGz Breburg begonnen.

Wie ben je en in wat voor omgeving leef je?
Ik ben senior verpleegkundige. Eerst op de gesloten afdeling en momenteel in team A, een open afdeling. Onze bewoners wonen ook op het terrein. Het is hier meer gelijkwaardig dan op een gesloten afdeling. Je gaat niet over de sleutel.

Wat vind je de beste plek voor jezelf als hulpverlener?
Ik werk graag met mensen met een bijzonder levensverhaal. Daar heb ik iets mee. Deze mensen kunnen binnen de maatschappij hun plek niet vinden. Iets doen waar ze goed in zijn biedt hun een mogelijkheid om kleine stapjes vooruit te komen.

Wat voor invloed heeft de omgeving op jou? Vind je het er fijn, of juist niet?
De afdeling was heel rommelig. Samen met Bram, onze manager, hebben we de afdeling toen opgefrist. Het is nu beter en huiselijker. Dit is voor mezelf prettiger, maar ook voor de bewoners. Daarvoor waren ze onverschilliger. Nu zijn ze zuiniger op de spullen en maken ze minder vuil. Sinds een jaar of twee hebben we geen kant-en-klaarmaaltijden meer, maar koken we zelf. Een aantal bewoners koken ook mee. De maaltijden zijn nu gezonder. Tijdens de huiskamerbespreking kiezen we samen wat we gaan koken. Het eten is nu meer een sociaal moment en als medewerkers zijn we ook meer aanwezig.

Wat vind je van het terrein in Etten-Leur? Het is nu nog een terrein met veel bouwwerkzaamheden. Wat betekent dat voor jullie?
Het beleid is zo min mogelijk op kantoor. Het huidige terrein wordt opnieuw ingericht. Er komt nieuwbouw en de woningen die we houden, moesten opnieuw worden gerenoveerd. Dit zorgde voor onrust, omdat men tijdelijk moest verhuizen. De bewoners zijn erg blij met de opgeknapte en de nieuwe woningen. Je ziet dat de mensen in de oude appartementen daar ook minder zuinig op zijn. Het doet echt iets met een mens en geeft meer kans op herstel.

Wat gaat er veranderen?
Café de Brande is verplaatst en mooi opgeknapt. Alles op het terrein wordt afgebroken. Tijd voor mooie nieuwbouw in een nieuwe wijk.

Is de omgeving veel veranderd? Gaat die ook veel veranderen?
Ja, en dat is ook goed. Nu vind ik de huidige woningen niet goed voldoen aan de eisen van deze tijd. We zijn wel toe aan nieuwe frisse woningen. Meer individueel wonen geeft meer privacy. Veel mensen willen wel bij elkaar wonen, maar hebben daarnaast ook graag een eigen plek.

Ben je daardoor zelf ook veranderd? Denk je dat je daardoor zelf ook verandert?
Nu is het terrein groot en versnipperd. Straks is het overzichtelijker. Het gaat, -denk ik- meer als een ‘thuis’ voelen voor mensen.

Wat hopen jullie dat die nieuwe omgeving voor jullie gaat doen om er te wonen/werken?
We worden als het ware onderdeel van een nieuwe wijk. We zitten wel bij elkaar. Die beschutting zal voor veel mensen wel fijn zijn. De nieuwe bewoners zullen best moeten wennen. Bewoners vinden het best spannend. Sommige zullen naar de open afdeling gaan, andere zullen juist de stap naar meer zelfstandig wonen maken. Ook voor het personeel is het spannend.

Straks staat er een verhuizing op de planning. Wat betekent dat voor jullie?
Het is nu nog niet een groot gesprekonderwerp. Het duurt nog een tijd voordat we echt kunnen verhuizen. ART (Active Recovery Triade) is de basis. Actief herstellen in de triade. Daarvoor heb je een goede, fijne omgeving nodig. Dan kun je beter bezig zijn met je herstel. De omgeving kan uitnodigend werken. Ik hoop dat mensen weer wat in beweging komen. Weer ergens blij van worden is belangrijk. Weer kansen zien. Vroeger was dit het eindpunt. Nu hopelijk telkens een begin van nieuwe stapjes. We hielden ook buurtbewonersavonden. Met de corona kan dit niet, maar dat was heel leuk. Men kon ook irritaties over en weer uitspreken. Bewoners hebben een rol en vertellen ook iets. Mensen krijgen dan een beter beeld.

Bedankt Chris Schikan, voor je enthousiaste verhaal.

HET KUNSTWERK VAN...

Marlou!

Na contact gehad te hebben met creatieve therapie op de PAAZ, ben ik op keramiekles gegaan. Dit als tegenwicht voor mijn werk als fysiotherapeute. Ik kon er mijn gevoel in kwijt op een andere manier, meer voor mijzelf.

Sinds 10 jaar ben ik fanatiek met handwerken bezig. Van een vriendin leerde ik met meerdere kleuren breien. En zo heb ik deze doeken op rondbreinaalden gemaakt. Een prima ontspanning voor thuis.
Marlou

VRIENDENDIENST TILBURG

Een uurtje aandacht doet wonderen
Vriendendienst Tilburg is onderdeel van Maatschappelijk Steunsysteem Tilburg. Onderdeel gemeente Tilburg van de Wmo. Dat biedt lichte ondersteuning en zorg voor een jaar, aan mensen die kampen met eenzaamheid, angst, depressie, herstellen van een verslaving of een psychische achtergrond hebben. Om iemand een zetje in de juiste richting te geven of te voorkomen dat clienten in de specialistische hulpverlening terechtkomen. Vriendendienst biedt de mogelijkheid tot een vrijwillig maatje. Maatschappelijk Steunsysteem (MSS), bestaat uit vier zorginstellingen Thebe, RIBW, Novadic-Kentron en GGz Breburg. Mensen worden geholpen in een zogeheten voorliggend traject van de specialistische hulpverlening of kunnen meedoen aan Vriendendienst bij weinig of geen sociale contacten.

Vriendendienst valt onder GGz Breburg en bestaat uit twee coördinatoren: Anne-Marie Buhck en Suzanne Oord, en een secretariële medewerker: Stephanie Snoijl.
Anne-Marie: “Wij koppelen een vrijwilliger aan een deelnemer. Dat begint natuurlijk bij het werven van enthousiaste vrijwilligers. Mensen die iets willen betekenen voor een ander. Want aandacht doet voor iedereen wonderen. Iedereen wil gezien en gewaardeerd worden toch?” Wanneer een vrijwilliger zich aanmeldt volgt een aanmeldingsprocedure met een vrijwilligercontract en een VOG (verklaring goed gedrag). Als dat in orde is, dan wordt de vrijwilliger ingeschreven bij Vriendendienst.
Vanuit daar wordt gekeken of er een match is met een deelnemer.
“Dat is echt maatwerk”, zo vertelt Anne-Marie. “Een deelnemer kan bepaalde wensen of voorkeuren hebben. Bijvoorbeeld liever een vrouw, iemand om mee te wandelen, iemand die creatief is enzovoort. Daar proberen we dan rekening mee te houden. Wanneer er na de kennismaking een klik is, worden de deelnemer en vrijwilliger aan elkaar gekoppeld en zijn ze ‘maatjes’.”

Suzanne Oord is in september 2020 als coördinator vrijwilligers naast Anne-Marie gestart bij Vriendendienst. “Ik ben nog bezig met inwerken, want ik doe dit pas sinds een half jaar. Maar gelukkig ligt dit werk me goed, ik had al veel ervaring met het werken met vrijwilligers, en Anne-Marie is een leuke en enthousiaste collega.”
Wanneer deelnemer en vrijwilliger aan elkaar gekoppeld zijn wordt het contact wel begeleid. Suzanne: “Elk kwartaal volgt een evaluatiegesprek waarin we bekijken of alles nog goed loopt. Soms is het nodig even bij te sturen of te bespreken, maar over het algemeen lopen de matches naar tevredenheid.”

Vrijwilligerswerk is niet vrijblijvend. Je doet het vrijwillig, maar er wordt wel iets van je verwacht. Anne-Marie: “Veel van onze vrijwilligers willen iets voor een ander doen of betekenen. De behoefte ‘ertoe te doen’ en ‘gezien te worden’ zien we niet alleen bij de deelnemers. Het is de basis van iedere menselijke behoefte. In deze zin geeft vrijwilligerswerk ook een bepaalde voldoening. Je bent belangrijk voor de deelnemer, en wordt gewaardeerd om wat je doet.”

Vriendendienst Tilburg is er voor de burgers van Tilburg en bijbehorende gemeenten. Vriendendienst is altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Dat kan via **www.maatjesgezocht.nl**. Aanmelden van deelnemers, gaat via de site van MSS Tilburg **www.msstilburg.nl** . Vul het contactformulier in op de website.

Van links naar rechts Anne-Marie Buhck, Stephanie Snoijl en Suzanne Oord

DE KAMELEON

door JOHN JONGEJAN

Ik ben een Kameleon
Ik pas me aan
Ik ga op in de omgeving
Mijn leven draait om de beleving
In alle kleuren van de omgeving
Want je ziet me niet
Toch tref ik geen blaam
Alleen een gelijke die me ziet
Maar...
Alsjeblieft vergeet nooit mijn naam

SUKODU

		6		4				
		4	7	2			6	
	7	2				4		1
2	9		5			6		
6			8	9			2	
4						5		
			4				1	
		9			2		7	
	4			7	3			5

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