

DE PIRAMIDE

Jaargang 2, nummer 2, 2018

GRATIS MEE TE NEMEN!

**TEKENLES IN
LEVENSKUNST**

**CREATIEF AAN DE SLAG
BIJ ATELIER BRED A**



In het land der schone kunsten

**REDACTIE BEZOEKT
HET HUYSMUSEUM**

**KENNISMAKEN
MET SANDRA VOS**

'De Piramide' is een uitgave van:



GGz Breburg & Impact

Inleiding

Een Piramide over het thema Kunst mag naar ons idee niet ontbreken. Want kunst en GGz Breburg is al decennialang een goed huwelijk. En dat is niet voor niets. Kunst raakt mensen in het hart, raakt de mooie kant van het leven of is een manier om je uit te drukken. Veel cliënten, medewerkers en familieleden hebben 'iets' met kunst, in welke vorm dan ook: beeldend, muzikaal of met taal.

GGz Breburg heeft in het verleden vaak energie gestopt in mooie projecten en we hopen dat dat zo blijft. Denk aan de projecten destijds met Marlene Dumas, de kunstcommissie, vormen van creatieve therapie en allerhande mooie activiteiten. Maar ook nu bijvoorbeeld met de projecten die het Huijsmuseum initieert samen met kunstenaars of het project Bewogen deuren.

Kunst kan groots maar ook dagelijks en klein zijn. Lekker luisteren naar muziek of je lekker ontspannen met potlood en papier. In dit nummer besteden we extra aandacht aan wat kunst voor mensen betekent. En natuurlijk besteden we ook weer aandacht aan andere belangrijke onderwerpen. ●

Gezichten uit 'Expressive Faces in the Crowd'- Marlene Dumas



Colofon

Redactie de Piramide:

John Jongejan (cliëntervaringsdeskundige)

Niek van Haasteren (familie-ervaringsdeskundige)

Suzanne Oord (cliëntondersteuner)

Addy Bakx (levensverhalenschrijver)

Marij de Roos (beleidsmedewerker)

Henny van Dalen (redactielid)

Hans Storm (redactielid)

E-mail: depiramide@ggzbreburg.nl

Webpagina: www.ggzbreburg.nl/depiramide

Vormgeving: Jesse Musson/administratieproject Breda

Jaargang 2, nummer 2, 2018



Rubriek

De Boekenplank Suzanne Oord

Jan Arends Keefman

Proza nawoord: Inez van Dullemen

Deze keer op de boekenplank een verhaal van een ware kunstenaar, zoals ook in deze editie past. Keefman is Jan Arends' klassieke verhalenbundel uit 1972 waarin mensen centraal staan die zich bewegen aan de zelfkant van de maatschappij: de psychiatrische patiënt, de mensenschuwe, de schlemiel. Over het hartverscheurende titelverhaal waarin een bewoner van een psychiatrische inrichting een bijtende tirade houdt tegen zijn psychiater, schreef Rudy Kousbroek: "Voor een heel oeuvre met het niveau van 'Keefman' zou ik een Nobelprijs geen overdreven beloning vinden."

"Toen ik Keefman in handen hield, leek het me of die doofstomme ziel woorden had gekregen." – Inez van Dullemen

"De verhalen laten ons op onvergetelijke wijze meeleven met mensen die op hetzelfde moment om hulp vragen en elke uitgestoken hand wegslaan. Dit proza doet pijn, het ontroert en het belangrijkste: het beklijft." – Thomas Heerma van Voss

Dit boek is een herdruk van een verhalenbundel die in 1972 voor het eerst verscheen. De schrijver verbleef zelf in psychiatrische inrichtingen en maakte in 1974 - twee jaar na het verschijnen van deze bundel - een einde aan zijn leven. De schrijver vertelt over hun situatie in een zeer elementaire verhaalstijl van objectieve beschrijvingen, waardoor de figuren in al hun navrantheid voor zichzelf spreken. Er zijn geen psychologische analyses, geen verklarende beschouwingen, er is alleen de tekening van de figuren in wat zij doen. En deze soberheid van voorstelling maakt de verhalen aangrijpend. ●



Verkrijgbaar op:
www.bol.com
€ 12,50

Artikel

Tekenles in levenskunst



Joop Swaans

Het is gezellig bij de tekenclub die Joop Swaans iedere woensdagmiddag begeleidt in buurthuis De Bunthoef in Oosterhout. Hij vertelt erover op een mooie zomerdag.

“Kort nadat ik als activiteitenbegeleider bij GGz Breburg met pensioen ging, is mijn vrouw overleden. Zij was kunstzinnig therapeut op antroposofische basis. Van haar werkwijze heb ik veel

opgepikt dat ik toepas in de groep. Een kunstenaar is mediator tussen de mens en het spirituele. Mijn stijl is bewegen: teken met je hele lijf! Zo leer ik de deelnemers om een lemniscaatbeweging te maken. Die beweging maken we samen. Dat werkt bevrijdend om uit je verkrampt te komen. Het gaat om het proces en niet om het maken van een perfect kunstwerk terwijl je gespannen bent. De deelnemers leren bij de tekenclub om zichzelf uit te drukken in woorden en beelden. Het leukste is dat iemand na afloop verbluft is over zijn of haar eigen resultaten. Ik heb talentvolle deelnemers die van zichzelf niet weten dat ze heel goed zijn. Ik spreek deelnemers aan op hun gedrag, ook als dat gedrag verklaarbaar is. Een depressieve maar zeer talentvolle leerling gooit er soms wel eens met de pet naar vanuit een depressief gevoel. Ik vraag haar dan om dat te erkennen en die houding even opzij te zetten voor de tijd dat de les duurt. Ik wil niet dat er zomaar wat gedaan wordt. Het gaat erom dat mensen tekenen vanuit hun eigen vrije behoefte om te tekenen. Ik leer mensen ook om los te komen van ziek gedrag zoals het voortdurend kijken naar wat een ander doet. Ze leren om bij zichzelf te blijven en vanuit een vrije beweging lijnen op papier te zetten. In mijn werk als activiteitenbegeleider heb ik met een cliënt vele jaren iconen gemaakt. Daarbij gaat het om het precieze nabootsen. Godsdienst betekende veel voor haar en dit werkte bijzonder helend. Het is het tegenovergestelde van werken vanuit de vrije beweging die voor anderen nou juist weer belangrijk is om hun perfectionisme los te laten.

Ik had en heb na mijn pensionering nog steeds contact met oud-collega's. Dat maakte ook dat ik hier in De Bunthoef medio 2016 met de tekenclub ben begonnen. Ik kan hier mijn ei kwijt. Rouw heeft tijd nodig. Ik kan ook thuis blijven zitten simmen, maar ik ben heel blij met deze groep. We lachen ook heel wat af. Ik vertel veel verhalen, ook over mezelf. Dat heb ik altijd zo gedaan. Je zou kunnen zeggen dat ik een voorloper was van het als hulpverlener en cliënt als gelijken met elkaar in gesprek zijn. Na mijn opleiding aan de Kunstacademie was ik illustrator. Als zelfstandig striptekenaar had ik een stripwinkel in 's-Hertogenbosch. Later verhuisde ik met mijn vrouw naar Amsterdam waar we onze kinderen kregen. Als kunstenaar kon

ik geen gezin onderhouden. Om in aanmerking te komen voor een omscholing ben ik met mijn gezin teruggekeerd naar Brabant. Bij het CVV* in Breda ben ik geschoold tot timmerman. Ik kreeg een baan in een gevangenis voor illegalen in Tilburg en deed daar veel aan beeldende vorming.

Door een kennis werd ik gevraagd voor een arbeidsproject van de GGZ. Vanuit STAP (Stichting Arbeidsprojecten) heb ik aan dat arbeidsproject meegewerkt. Ik begon in 1997 in Breda op de Molenley. Dat werd na korte tijd een locatie van de GGZ. Na een jaar of drie werd de houtwerkplaats verplaatst naar het DAC** aan de Sweelinckstraat in Oosterhout. Na acht jaar gewerkt te hebben als projectleider werd ik daar weer gewoon activiteitenbegeleider.

Mijn opvatting was dat elke activiteit in wezen 'taakgericht' mocht zijn.

In de laatste vijf jaar van mijn loopbaan verdeelde ik mijn tijd tussen Oosterhout en het Hooghuys Etten Leur. Daar was taakgerichtheid voor de cliënten al wat langer in zwang.

In de tijd van de afbouw van het DAC van de GGZ in Oosterhout was ik de eerste die hier op De Bunthoef binnenkwam. Inmiddels zitten alle vroegere collega's en cliënten hier ook. Het was voor de cliënten vertrouwd dat ik hier al was. Er

was bij hen weerstand tegen de afbouw van het DAC. In het DAC ging het om lotgenotencontact. Dat hoeven ze in De Bunthoef niet te missen. Wat ik zie is dat niet alleen cliënten, maar ook bezoekers van het buurthuis lotgenoten zijn. Sommigen hebben vroeger ook een ervaring met een psychische aandoening gehad. Ik huur in De Bunthoef een zaalruimte en de kosten daarvoor wil ik eruit hebben. De rest doe ik vrijwillig. De cliënten die hier vanuit het DAC binnenkwamen, waren tegen het betalen van een eigen bijdrage voor activiteiten waaraan ze deelnamen. De deelnemers aan de tekenclub betalen € 3,50 per dagdeel. Er zijn twaalf deelnemers. Het loopt zó goed dat er aan een tweede groep wordt gedacht. De deelnemers hebben het hier erg naar hun zin. Ze voelen zich veilig en ze ervaren respect. Er zit een stille vrouw in mijn groep die zichtbaar geniet van het gebeuren om haar heen. Onlangs maakte een andere deelnemster een opmerking over haar zwijgzaamheid. Daar werd ze later door mij maar ook door de andere deelnemers op aangesproken. Het is mooi dat de groep ook zichzelf corrigeert."

De tekenles maakt dat Joop tijdens zijn rouwproces zelf ook in beweging is gekomen. Misschien is het voor hem wel een opstap om in zijn eigen atelier met een groep te beginnen en zo als kunstenaar een doorgaande beweging te maken. ●

* CVV = Centrum voor Vakopleiding

** DAC = Dag Activiteiten Centrum



Hansku

in de stilte
hoor je het krassen van de kraai
en in het krassen van de kraai
hoor je de stilte

Een Hansku is een vrije interpretatie van een Haiku door

Hans Storm



Artikel

Kennismaken met Sandra Vos

psychiater en directeur behandelenzaken IMPACT GGz Breburg

Ik kom aan bij de Poolseweg Breda waar GGz Breburg een kantoor heeft. Ik neem de lift naar boven en zie daar in een bijna lege kantine Sandra werken achter haar computer terwijl ze een late lunch heeft. Ze haalt koffie voor mij en we gaan aan een lange tafel zitten.

We kennen elkaar van een bijeenkomst waar ik vertelde over resourcegroepen. In resourcegroepen kunnen mensen om zich heen een steungroep maken samen met de hulpverlener van FACT. Sandra geeft aan dat er tegenwoordig veel nieuwe zaken zijn maar dat het eigenlijk bij elkaar hoort. Maar ze wil eerst meer weten over mijn achtergrond. Ik vertel dat ik een lange weg door de hulpverlening heb afgelegd. Ik heb diverse opnamen gehad en ik heb beschermd gewoond. Nu woon ik al twintig jaar op mezelf waarvan 17 jaar psychosevrij. Ik zie hoe onrustig mijn leven eerst was door de aandoening. Inmid-

dels werk ik al 12 jaar als ervaringsdeskundige. Ik zie het leven nu positief in.

Sandra heeft bij jongvolwassenen en met jonge kinderen gewerkt voordat ze psychiater werd bij de HIC* in Breda en Tilburg. Nu is ze sinds dit jaar directeur behandelenzaken van zorggroep Impact. Sandra vertelt over FACT** en HIC. Door het feit dat er meer zorg ambulant wordt verleend en de opnames korter zijn, komt het nog zelden voor dat iemand in een afgesloten ruimte moet. Ze is er dan ook stellig van overtuigd dat separatie niet de manier is om mensen te behandelen. Daarin is Breburg een voorloper en trendsetter. Helaas gebeurt het in andere instellingen nog vaak. Sandra zegt dan ook dat ze er voor pleit dat het nergens meer op zo'n manier wordt gedaan. Maar, zo geeft ze aan, dat is nog een lange weg. Ze was bij een congres van psychiaters en alles was daar nog in 'oude stijl'. De psychiaters waren allen in pak gekleed en de sprekers waren

weinig herstelondersteunend. Sandra hoort ook vaak van collega's in het land die zeggen dat iemand in een gesloten ruimte zetten soms nodig is.

Natuurlijk is mensen behandelen een serieuze zaak en moet je daar weloverwogen mee omgaan. Maar je kunt ook doorschieten in alleen maar separeren en medicatie.

Er zit nog een menselijk aspect bij wat ook de aandacht vraagt.

De HIC wil mensen behandelen op een humane manier. Dat betekent kortere opnames zonder veel dwang. Bij FACT willen ze mensen thuis behandelen en de mogelijkheid geven thuis te herstellen. Bij de resourcegroepen willen ze mensen een steunsysteem bieden waar ze op terug kunnen vallen wanneer het even niet gaat. Bij ART willen ze mensen de kans bieden weer een leven op te bouwen in de maatschappij. In al deze werkwijzen zitten de volgende kernelementen: eigen regie, vraaggestuurd werken, actief en echt luisteren, hersteldoelen, en de familie erbij betrekken. De rol van ervaringsdeskundigen bij dit alles is belangrijk. We kunnen dus beter de schotten uit al die methodes halen en er één methode van maken. Dat is uiteindelijk beter voor de cliënt.

Sandra zegt: "Wat overeind blijft ondanks al die veranderingen is dat we de mens in crisis opvang en behandeling bieden. Want een ernstige zieke laat je niet alleen. Dat is onze voornaamste verantwoordelijkheid. De manieren waarop we dat doen zijn we aan het verbeteren. De missie van GGz Breburg is dat iemand baas blijft in zijn eigen leven. De hulpverlening moet de ander

niet overdonderen met de zorg. Het moet niet te veel zijn maar net genoeg om de ander weer zijn/haar leven te laten herpakken. Wetenschappelijk gezien blijkt uit nieuwe onderzoeken dat er een grote biologische factor is bij het ontstaan van een psychose. Met die wetenschap kun je misschien een psychose bij een jongvolwassene voorkomen en mensen met betere medicatie wellicht ook beter behandelen." Sandra geeft aan dat ze ziet dat er soms situaties zijn waarbij iemand even meer zorg nodig heeft. Die zorg moet goed zijn en gericht op de hersteldoelen van de cliënt. Daarbij heeft ze ook geleerd om de taal van de ander te spreken toen ze bij jongvolwassenen werkte. Ze merkte dat door juist gewoon te doen zonder hulpverleningsbegrippen het contact beter verliep. Ook merkte ze dat een psychose een trauma kan opleveren omdat je door elkaar geschud wordt, daar moet oog voor zijn.

De mens in crisis hoort een goede behandeling te krijgen.

Sandra heeft een druk leven. Tot slot vertelt ze ook nog op schilderles te zitten. Dat vindt ze zó leuk. Het maakt haar hoofd leeg na een drukke dag. Ze kan zich er helemaal in kwijt. We hebben in de Piramide een kunstrubriek. Wie weet dat Sandra dan op een andere manier ook nog eens met haar kunst in het blad komt.

* HIC = High Intensive Care

** FACT: Flexible-ACT is de afkorting van Flexible Assertive Community Treatment. FACT-teams bieden geestelijke gezondheidszorg bij cliënten thuis. Een team zorgt voor behandeling, begeleiding en ondersteuning bij uw herstel.

In andere instellingen wordt nog vaak gesepareerd



Artikel

Zó goed werkt de crisiskaart

*Team Crisiskaart*

Daniejel de Greef is bevlogen over de crisiskaart. Als ervaringsdeskundige werkt zij bij FAMEUS als projectleider crisiskaart met een team van 4 crisiskaartconsulenten. Op een warme zomerochtend vertelt Daniejel hoe het in zijn werk gaat.

Een crisiskaart is een handleiding die je gebruikt op een moment waarop je niet meer kunt verwoorden wat er aan de hand is. Het is een middel om op zo'n moment met de buitenwereld te kunnen communiceren. Zo weten anderen wat ze kunnen doen om jou in die situatie te kunnen helpen. Mensen die weten dat ze in een crisis kunnen komen, kunnen een crisiskaart laten maken. Het is een klein uitvouwbaar kaartje van het formaat bankpas dat je altijd bij je draagt.

Daarnaast kun je ook een blauw armbandje dragen waarop staat: "Ik heb een crisiskaart". Op de kaart staan de persoonlijke gegevens van de cliënt, hoe een crisis er bij hem of haar uitziet, hoe daarbij te handelen, welke afspraken en wensen er zijn, wie contactpersonen en hulpverleners zijn en welke medicatie wordt gebruikt.

Als een cliënt een crisiskaart wil laten maken, neemt die contact op met een crisiskaartconsulent.

Bij het gesprek met de cliënt over de kaart wordt in duo's gewerkt. Er zijn altijd twee men-

sen van het team bij betrokken. De eigen regie van de cliënt staat voorop. Die bepaalt welke gegevens er op de kaart komen. De crisiskaart-consulenten kunnen daarbij adviseren. Eerst is er een kennismakingsgesprek. In het vervolg daarop gaat de cliënt terug naar welke crisis(sen) hij of zij heeft gehad en wat voor hem of haar daarin wel of niet helpend was. Veel cliënten hebben een crisissignaleringsplan. Dat plan is gemaakt door het behandelteam samen met de cliënt en vaak ook met betrokkenen. De crisiskaart van het FAMEUS crisiskaartconsulententeam is daar een vervolg op. De kern van de kaart is dat de cliënt van tevoren afspraken met anderen maakt en weet waar hij of zij tijdens een crisis op kan rekenen.

De reacties van cliënten op het opstellen van hun crisiskaart zijn verschillend. Voor een cliënt die nog maar een paar weken uit een opname is, kan het zowel fijn als eng tegelijk zijn om erover te praten. Het schept een band dat alle crisiskaart-consulenten zelf ervaringsdeskundigen zijn. De cliënt krijgt de ruimte om bezig te zijn met het eigen herstelverhaal. Op het moment dat de kaart er is, is er rust. De cliënt weet: als er iets met mij gebeurt, dan is het geregeld. Dat maakt dat je weer iets durft te ondernemen, dat je de straat weer op durft.

Daniejel: “Ik ben nu 9 jaar stabiel, heb geen crisissen meer.”

“Als ik destijds een crisiskaart gehad had, was ik meteen op een goede plek terechtgekomen en de bejegening was beter geweest. De intenties

van hulpverleners zijn altijd goed, maar dat wil niet zeggen dat hun manier van handelen ook goed uitpakt. Zo kan ik er zelf bijvoorbeeld nog steeds niet tegen om aangeraakt te worden.”

Om de crisiskaart bekend te maken bij alle instanties waarmee mensen met een crisiskaart te maken kunnen krijgen is Daniejel op tournee. Ze is opgeleid door Jeroen Kwak van FAMEUS /Zorgbelang Brabant. Hij heeft haar geïntroduceerd bij partners als de gemeente, de politie, woningbouwcoöperaties, huisartsen, crisisdiensten, instellingen voor zorg en welzijn. De crisiskaart is een landelijk project waarbij FAMEUS is aangesloten. Dat is een waarborg voor kwaliteit. Het project is gerealiseerd met subsidies van ZonMW.

Het aanvragen van een crisiskaart is gratis. Je hoeft ook geen GGZ-cliënt te zijn om een kaart aan te vragen.

Als de subsidie van ZonMW ophoudt, is het belangrijk dat alle instanties de crisiskaart zó nodig vinden dat ze er allemaal een financiële bijdrage aan leveren zodat het FAMEUS crisiskaartconsulententeam kan blijven bestaan. Uit een recent onderzoek van Mind blijkt dat de crisiskaart in Brabant heel goed werkt. Voor Daniejel is dit een opsteker om enthousiast door te gaan en iedereen die erbij betrokken is te overtuigen van de noodzaak van een crisiskaart. ●



Artikel

Het Huys- museum



We kregen met een aantal redactieleden van de Piramide een rondleiding in het Huysmuseum in Etten-Leur.

Een groot deel van het Huysmuseum wordt gerund door ervaringsdeskundigen. De verhalen tijdens de rondleidingen worden verteld door twee vrijwillige gidsen, Nico de Jong en Mariet van der Hooft, die de psychiatrie aan den lijve hebben ervaren.

Er werd van alles over de vroegere psychiatrie en over kunst verteld en tentoongesteld. Over de geschiedenis van het Hooghuys en over psychiatrie in het algemeen. De methodes die toen gebruikt werden, waren niet altijd even prettig. Een aantal daarvan worden nu niet meer gebruikt. Elektroshocks zijn later weer ingevoerd, maar dan onder narcose. Isoleercellen zijn bijna allemaal vervangen door zogenaamde comfortrooms en een-op-eenbegeleiding in de vorm van de HIC (High and Intensive Care). Medicijnen waren voor veel cliënten hun redding. De dagbesteding van cliënten bestond voornamelijk uit werken, bijvoorbeeld in de wasserij of de tuin. Toen dat werd afgeschaft kregen veel cliënten het moeilijk omdat ze niets meer te doen hadden. Jaren later is de dagbesteding die we nu kennen ingevoerd. Tegenwoordig worden mensen met een kwetsbaarheid gestimuleerd (be-

taald) werk te verrichten.

De rondleiding was zeer indrukwekkend. Het gaf een mooi beeld van 'toen & nu'. Ook was het mooi om te zien hoe cliënten van nu werken in het Huysmuseum.

Tal van projecten zijn daar doorlopend te zien zoals 'Knuffeltje licht, Knuffeltje huult', 'van Kracht naar Pracht' en 'Artist in Residence'.

Voor meer informatie over deze projecten: bezoek de website!

Er was kunst te zien van cliënten en bekende kunstenaars, zoals Marlène Dumas. Haar werk is onlangs overgeplaatst naar Museum de Pont in Tilburg. Een medewerker had schilderijen gemaakt gebaseerd op het werk van Marlène Dumas, erg mooi om te zien. Ook waren er prachtige werken te zien van iemand die van stukjes hout een soort stempels maakte, en in prachtige kleuren figuren maakte.

Helaas kan het Huysmuseum in verband met reorganisatie van het GGZ-terrein niet op deze locatie blijven. Het museum gaat een samenwerking aan met het Streekmuseum in Etten-Leur. Jammer, want het hoort echt bij het Hooghuys!

Het was een indrukwekkende rondleiding. Bedankt medewerkers van het Huysmuseum voor de gastvrije ontvangst. ●



Wij zijn telefonisch bereikbaar op dinsdag, woensdag en vrijdag tussen 13.30 -16.30 uur.



Het Huysmuseumteam

Artikel

Bewogen deuren

Sinte Maartensdijk de uitdaging aan en wonnen. Zij gingen workshops binnen GGz Breburg organiseren voor mensen die te maken hebben gehad met isoleercellen, zowel werknemers, cliënten als naastbetrokkenen. In deze workshops kon je een tekst of afbeelding zandstralen in de deur, zodat dit voor altijd te zien zou zijn. Alle deuren die bewerkt waren, zouden dan uiteindelijk ergens binnen de GGz Breburg tentoongesteld worden. Dat laatste is nog niet gebeurd. Op een toekomstig moment worden de deuren verzameld om een plaats te krijgen, waarschijnlijk op Jan Wierhof, als een teken dat dit voorbij is en nooit meer terugkomt. Voor nu laten we de kunstenaar en enkele betrokkenen aan het woord. »



*v.l.n.r.
Lysanne, Simone, Henny*

Het project Bewogen deuren is jaren geleden ontstaan toen GGz Breburg minder ging separeren in het project 'dwang en drang'.

Tom van Mierlo heeft samen met de voorzitter van de cliëntenraad, Simone de Bruijn, een wedstrijd uitgeschreven onder kunstenaars over wat er met de separeerdeuren gedaan zou kunnen worden. Het leek hen een mooi idee om iets kunstzinnigs te doen met de deuren van de separeercellen die nu niet meer gebruikt werden. Marlies van Weelden (kunstenaar en beeldend therapeut) nam samen met haar partner Almar



Marlies van Weelden

de kunstenaar

“Kunst is altijd erg belangrijk bij elk herstelproces, zeker ook in de psychiatrie. Met kunst kun je laten zien wat je vindt, wat je voelt, kortom: wie je bent. Veel mensen vonden het fijn om in de workshop iets met de deur te kunnen doen, in plaats van dat de deur iets met hen deed. ‘De separeercel heeft een litteken achtergelaten op mijn ziel, nu laat ik iets achter op de deur, zodat het nooit vergeten wordt,’ is wat veel cliënten me hebben verteld.”

Lysanne van Ossewaarde

cliënt

“Ik heb aan het project ‘Bewogen deuren’ meegedaan, omdat ik zelf veel in de separeer gezeten heb. Minder separeren is fantastisch. Ik heb mijn tekst zelf in de deur gezandstraald. Door met die deur aan de slag te gaan, had ik zelf de regie. Voor mij heeft de isoleer averechts gewerkt. Het voelde alsof er geen hoop meer was. Isoleren heeft nooit geholpen en veroorzaakte een extra trauma. Ik heb hier EMDR voor gehad. Het was wel even schrikken, maar het is geweldig dat die deuren hier staan. Het voelt als een overwinning. Een herinnering aan mijn persoonlijke ontwikkeling en mijn herstel. Nu ben ik een stuk verder en heb ik de regie over mijn eigen leven.”

Simone de Bruijn

voorzitter cliëntenraad GGz Breburg

“Dat de isoleercel verdwijnt is een goede zaak. Ik heb als kind ook opgesloten gezeten dus ik weet hoe het voelt. Weliswaar niet in een isoleercel, maar door mijn stiefvader op mijn kamer. Die onmacht en het overgeleverd zijn aan heeft mij ook beschadigd achtergelaten. Zelf schreef ik tijdens één van de workshops op de deur: ‘Morgen zou ik lief zijn.’”

Stan Koek

verpleegkundige

“Het is een heel goed project. Het is een eyeopener. Veel cliënten schrijven hun ervaringen met een isoleercel op de deur, of een reactie daarop. De ervaringen zijn voor iedere cliënt verschillend. De een vond de confrontatie met dit verleden te confronterend en de ander gaf aan het als een helende, positieve ervaring te zien. Dat veel isoleercellen nu verdwijnen vind ik dubbel. Van één kant is het goed. De andere kant is dat het heel arbeidsintensief is. De veiligheid van de verpleegkundigen is er niet door verhoogd. Het vergt veel van het personeel. Er is veel agressie naar de begeleiders toe, zoals spugen en slaan. Het is niet waterdicht. Veel verpleegkundigen haken af. Ik pleit voor een middenweg.”



Eveline Duimelaar

verpleegkundige

“In mijn carrière heb ik met collega’s meerdere keren cliënten gesepareerd, waarbij we toen dachten dat het de juiste oplossing was. We beseffen wel dat separeren veel leed en trauma’s heeft veroorzaakt bij cliënten, dus ergens voel ik een soort van schaamte over wat we al die jaren gedaan hebben. Nu ik erop terug kijk vind ik het gek dat we dat deden in plaats van te kijken naar de daadwerkelijke oorzaak van het gedrag. In plaats van zorg te bieden aan iemand in crisis, zonderden we hem juist af. We wisten geen andere oplossing, een stuk onmacht. Je koos voor veiligheid door ‘het gevaar’ te isoleren. Ik ben blij en erg trots dat we bij Breburg niet meer separeren. Het lijkt soms al zo gewoon, maar altijd als ik bij een andere instelling op bezoek ben besef ik weer hoe bijzonder het is dat we dit voor elkaar hebben gekregen.”

Debby

cliënt

“De workshop Bewogen deuren was een mooie ontmoeting met de mensen aan de andere kant van de deur, die toegaven dat ze het liever anders hadden gedaan. Dit was helpend voor mij. De tekst die ik op de deur heb gezandstraald prijkt nu ook op mijn arm, in de vorm van een tattoo, over de littekens van automutilatie heen. Nog altijd galmen de woorden van de ‘zogenaamde’ psychiater door mijn hoofd. Als ik mij nog een keer verwondde zou hij mij laten opsluiten. Ik moest in de isoleer omdat ik niet kon uitspreken wat er in me omging en heb het altijd als straffend ervaren, waarbij ik opnieuw aan mijn lot overgelaten werd. Ik hoop dat de juiste hulp er zal zijn.... later als ik groot ben.”



v.l.n.r.

Lysanne, Henny, Simone

Ingezonden brief (1)

(reactie op de rubriek **Prikkeldraad** in **De Piramide** jaargang 2, nummer 1, 2018 van juni 2018)

Beste John,

Naar aanleiding van jouw artikel over een prikkelarme omgeving, wil ik de volgende reactie geven. Ik heb nooit in een isoleercel gezeten, op een uur-tje na 'voor straf'. Dat heeft een enorme impact op mij gehad op mijn verdere leven. Het was 1998 en mijn toenmalige partner was nog niet zo lang geleden door zelfdoding om het leven gekomen. Ik was opgenomen op de afdeling 'De Wissel' van de GGZ aan de Muiderslotstraat in Breda op een open afdeling. Die opname heeft maar kort geduurd. Ik kreeg straf omdat ik niet wou praten en een pak suiker door de gang gooide. Ik moest dus de isoleercel in. Ik gilte zo hard "ik wil naar huis" dat ze de deur openmaakten. Ik moest even in de hal wachten. De politie kwam en die bracht me naar huis. Ik had toen een eengezinswoning in de Haagse Beemden in Breda. Die woning was een nieuw project vanuit het RIC*, voorheen Het Hostel aan de Academiesingel. Mijn burens hadden me nog niet thuis verwacht. Ze wisten dat ik voor ongeveer een week opgenomen zou worden. Als verrassing waren ze mijn tuin aan het opknappen. Thuisgekomen moet ik wel van de kaart zijn geweest, want de volgende ochtend wist ik niet meer waar ik was. Er stonden drie blauwe zakken in de gang. Toen ik in die zakken keek, zaten er spullen in van Het Hooghuis. Waarschijnlijk heeft de politie gedacht dat die van mij waren. Een paar dagen later heb ik die spullen netjes teruggebracht en ik kreeg nog geen dankjewel.

Gelukkig heb ik nooit meer in een isoleercel gezeten. Ik woon vanaf 2001 op het terrein van de GGZ in Etten-Leur. Vanaf 2008 woon ik daar op mezelf in een appartement. Wat voor mij wel altijd belangrijk is gebleven is de overgevoeligheid voor (te veel) prikkels. Daarom heb ik toen speciaal gekozen voor het wonen in een appartement met aan de achterzijde uitzicht op de tuin en niet met een uitzicht aan de voorzijde op de drukke straatkant. Zeker in een wat mindere periode is een opgeruimd/geordend huis voor mij belangrijk. John, dank voor jouw artikel. Door jouw verhaal zijn mijn keuzes weer meer op zijn plek gevallen. Dank daarvoor.

Cimiredabre

(naam en adres bij de redactie bekend)

Ingezonden brief (2)

(reactie op het artikel over **intimiteit en seksualiteit** in **De Piramide** jaargang 2, nummer 1, 2018 van juni 2018)

Beste redactie,

Allereerst dank voor jullie artikel. Ook ik heb jarenlang gezwezen over het onderwerp intimiteit en seksualiteit. Op de formulieren van de GGZ over bijwerkingen van de medicatie heb ik door de jaren heen altijd 'n.v.t.' ingevuld. Vaak moest je zo'n formulier samen met een stagiaire invullen en daar had ik helemaal géén behoefte aan. Mijn levenslange zwijgen over seksualiteit maakt het onmogelijk om dit onderwerp aan te snijden. Voor mij zit er mijn persoonlijke geschiedenis aan vast die tot op de dag van vandaag een grote invloed op mijn leven heeft. Momenteel is het thema seksualiteit door de Me Too-beweging en de nieuwe privacywet heel actueel. Beide zaken bieden wellicht ook voor mij de mogelijkheid om in een veilige omgeving seksualiteit meer bespreekbaar te maken.

In de nieuwe privacywet is bepaald dat als een cliënt geen toestemming geeft om informatie te geven over zijn behandeling of opname dan geldt dat ook over de dood heen. Ik ben me nog aan het verdiepen in hoe het werkt, maar als je daar voor tekent dan betekent het dat je vrijer over het onderwerp seksualiteit kunt praten. Ik heb ook het boek 'Stromboli' van Saskia Noort aangeschaft (ISBN: 9789048833993). Zij beschrijft hierin dat 'het' onderwerp zoveel impact heeft gehad op haar leven. Dat is heel herkenbaar voor mij. De werkgroep seksualiteit en intimiteit denkt erover om dit jaar een minisymposium over dit onderwerp te organiseren. Dat lijkt me wel wat! Als ik over 'het' onderwerp zou kunnen praten, dan hoef ik mogelijk in het vervolg op de formulieren bij de vraag over dit thema geen 'n.v.t.' meer in te vullen. Hopelijk tot snel, gegroet,

Cimiredabre

(naam en adres bij de redactie bekend)



Artikel

CREATIEF aan de slag bij Atelier Breda



De cliëntencommissie aan de slag bij Atelier Breda

Binnen GGz Breburg bevinden zich meerdere medezeggenschapsorganen, waaronder de cliëntencommissie Impact. Deze is verbonden aan de Zorggroep Impact, en komt op voor de belangen van alle cliënten in deze zorggroep.

De cliëntencommissie is actief betrokken bij veranderingen die spelen binnen de zorggroep, en bezoekt regelmatig afdelingen en locaties. Daarnaast is er ook regelmatig overleg met de directie. Vaak met Robert Derksen (directeur bedrijfsvoering) en soms ook met Sandra Vos (directeur behandeling).

Ook voor een cliëntencommissie en directie is het leuk om eens wat anders te doen dan samen vergaderen over beleid, zorg en behandelingen. Elkaar eens op een heel andere manier leren kennen.

Daarom kozen de leden van de cliëntencommissie om een middag door te brengen in het keramiekatelier Breda. Iedereen maakt daar een tegel, met daarop een zelfgekozen afbeelding, tekst of symbool. Later worden die tegels aan elkaar gemaakt, om zo één kunstwerk te worden.

Je leest hiernaast hoe hen dat bevalen is!



Later worden deze tegels aan elkaar gemaakt

“Ik vond het erg leuk om samen een middag creatief met elkaar door te brengen. Zeker met onze directie behandeling en bedrijfsvoering erbij. Normaal praten we over hele andere zaken, maar nu zaten we gezellig te keuvelen tijdens het keramieken.”

“Ik vond het super leuk! Ik wist niet dat ik zo creatief was. Tegen mijn verwachting heb ik er toch iets moois van gemaakt. En de andere tegels zijn ook erg mooi geworden. Ik ben benieuwd waar het straks komt te hangen.”

“Het was een hele leuke setting. Eerst hadden we nog een korte vergadering op die locatie. Omdat het een open ruimte was, was dat lastig vanwege het geluid. Daar had ik wel last van. Maar daarna werden we getrakteerd op een heerlijke lunch met allemaal gezonde hapjes. Erg leuk om zo samen te zijn. Daarna hebben we allemaal een tegel gemaakt. Verrassend om te zien wat iedereen dan maakt.”

“Medezeggenschap is erg belangrijk binnen de gezondheidszorg, dus ook bij GGz Breburg. En de stem van de cliënt wordt steeds belangrijker. Daarom vind ik het fantastisch dat we zo'n actieve cliëntencommissie hebben.”

Bij het Atelier Breda kunnen diverse creatieve activiteiten worden gedaan. Zoals keramiek, beeldhouwen, diverse soorten steen bewerken en boetseren. Je kunt dit als groepsactiviteit doen,

zoals een teamuitje.

Het kunstwerk dat de cliëntencommissie heeft gemaakt wordt in het Trefpunt in Dongen opgehangen, waar iedereen het kan bewonderen. ●



Rubriek John Jongejan

Prikkel(d)raad

Tijdens de schooldag werd ik alsmaar vermoeider. Veel kwam ineens op me af die dag in Rotterdam. Ik maakte alles zo intens en bewust mee, dat ik soms dacht: wanneer stopt het nu eens, dit gevoel. Ik was toe aan rust en wist niet hoe ik me af kon sluiten en ontspannen. Ik was geraakt door alles. Alles kwam binnen. Ik zag alleen het negatieve. De kwetsbaarheid overweldigde mij. Het maakte me leeg en uitgeput.

Op een gegeven moment gingen de stemmen van de anderen mij irriteren. Het deed me pijn van binnen. Mijn handen raakten bezweet, mijn mond droog. Het werd in mijzelf steeds onrustiger. Op het einde van de lesdag wilde ik eigenlijk alleen maar op mezelf zijn. Thuis in Breda. Maar ik had nog een reis voor de boeg. In de tram leek alles op een film en gingen er duizenden gedachtes en gevoelens door me heen. De mensen om me heen waren vreemd en spraken letterlijk vreemde talen. Ik voelde me afwijkend. Ik dacht: red ik het wel? Op het station liep ik snel van mijn klasgenoten vandaan. Op het perron zag ik graafmachines een hele grote kuil maken. Ik dacht: ik ren er naar toe en spring er in en zand erover. Dan maar dood! Ik werd bang van mezelf door die pijnlijke nare gedachtes. Er was niemand om me heen die me kende waar ik even mee kon praten. Iemand die mij kon troosten.

Het leek uren te duren voordat de trein kwam. Binnenin de drukke trein bleef ik op de klapstoeltjes bij de deuren zitten. Ik voelde me alleen en in de steek gelaten. De onrust en paniek was nog steeds niet gezakt. Naast mij kwam een jongen zitten die een broodje at. Ik wou hem slaan want hij kwam letterlijk te dichtbij. Shit! dacht ik: dit ben ik niet! Na enige twijfel haalde ik een medicijn uit mijn broekzak en nam die in. In de hoop dat ik zou kalmeren en weer gewoon in de wereld zou zijn. Want deze toestand was toch niet normaal en dit kostte zo veel energie. De reis leek eeuwig te duren, bij Dordrecht wilde ik er uitstappen. Ik wist ook niet waar die drang vandaan kwam maar bleef toch onrustig zitten. In Breda aangekomen was de chaotische tergende onrust zo mogelijk nog groter. Een vrouw die langzaam liep, zat me eigenlijk in de weg. Ook waren er studenten hard aan het praten en stuntelde iemand met een fiets voor mijn pad. Ik had mezelf nog in bedwang. Snel haalde ik mijn fiets van de stalling. Het was een grote opluchting dat die er nog stond. Ik fietste als een bezetene naar huis toe door het drukke verkeer wat me nog meer overprikkelde. Ik had zo'n droge mond. Allerlei zaken raasden door mijn kop. Snel zette ik mijn fiets binnen en liep naar boven. Thuis gekomen voelde ik me nog klote. Maar na een paar minuten merkte ik dat ik me ging herpakken door de dagelijkse zaken te doen zoals koffie zetten en wat te eten. Wel besepte ik dat ik met de ervaren kwetsbaarheid iets moest doen. Ik zou misschien een crisiskaart kunnen laten maken voor als ik echt verloren raakte. Dat zou me rust geven. ●



Rubriek

De kunst van...



*Deze wasco's
zijn van
Hans Storm*

• • • • • Advertentie • • • • •



Exemplaren verkrijgbaar van:

Tot hier en veel verder

door **John Jongejan**

Een verzameling van verslagen, verhalen, columns en gedichten (2018)

Te bestellen voor € 2,50 bij:

De Infobalie, Loopschansstraat 101
telefoonnummer: 088-01) 65821 ●

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

Gedicht

Kunst.

*Wat een schoonheid,
een sprong in de tijd,
maken we met kunst.*

*Een gedicht of schilderij,
horen erbij,
in iedere cultuur.*

*Een opera, of ander gezang,
maken dat ik naar andere plaatsen verlang,
zodat ik weg kan dromen.*

*Het is een feit,
dat kunst ons verblijdt,
op allerlei manieren.*

*Kunst vertelt een historie,
in volle glorie,
over een land hier vandaan.*

*Soms kostbaar goed,
of iets waarvoor je strijden moet.
Niet altijd naar ieders smaak.*

*Particulier bezit, of gemeengoed,
dat mensen soms iets doet.
Vrijheid van meningsuiting.*

*Heel vaak verboden, of taboe,
Voor sommigen een heilige koe.*

*Wordt wel eens vernield,
door volkswoede of vandalisme.*

*Stromingen als het dadaïsme
en Cobra zijn ontstaan.*

*Tekeningen in een grot om te communiceren,
fraaie letters om te leren.*

*Het doden van de tijd door je te verdiepen in een boek,
vat ik samen in een gedicht,
maar wel een met gewicht.
In het land der schone kunsten.*

Henny van Dalen

Loena Tics

door: Suzanne Oord

'Loena maakt kunst'

