

GRATIS MEE TE NEMEN!

DE PIRAMIDE

Jaargang 4, nummer 3

EEN SPECIAAL NUMMER OVER ERVARINGEN MET EENZAAMHEID

DE ANDERE KANT VAN
EENZAAMHEID



'De Piramide' is een uitgave van:

 GGz Breburg

DE ANDERE KANT VAN EENZAAMHEID

DEZE PIRAMIDE

De titel van deze Piramide is een doordenkertje. Wij vinden het een mooie titel omdat eenzaamheid vele lagen kent. In deze Piramide willen we al die lagen belichten.

Eenzaamheid is een herkenbaar probleem van onze huidige tijd. Het is een woord dat voor iedereen een andere betekenis heeft. Voor veel mensen is het moeilijk om over gevoelens van eenzaamheid te praten. Toch is dat vaak de sleutel om er iets aan te doen. We delen in dit nummer verhalen over eenzaamheid, maar ook over hoe je daar zelf iets aan kunt doen.

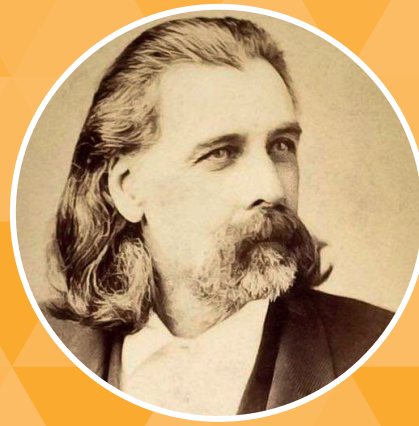
Deze Piramide was al voor de Coronatijd gemaakt en krijgt nu een extra betekenis. Juist in deze periode hebben we de waarde van sociale contacten ervaren. Maar soms ook de waarde van sociale rust die op zijn tijd ook weldadig kan zijn. Een goede balans vinden die bij jouw persoonlijkheid past is de uitdaging.

Dat eenzaamheid verschillende kanten kent, hoor je terug in onderstaande wijsheden.

Marij de Roos

NIEUWE VORMGEVER, NIEUW JASJE

De Piramide is afgelopen jaren vormgegeven door Jesse Musson. Hij heeft negen prachtige Piramides voor ons gemaakt, waar we hem enorm voor bedanken. Het was nu echter tijd voor hem om zich met andere dingen bezig te gaan houden. Gelukkig hebben we een nieuwe vormgever gevonden in Mathijs van Hulten. Net zoals Jesse werkt hij in een van onze repro/administratie projecten, maar dan in Tilburg. Hij heeft een nieuw jasje bedacht voor ons blad waarvan je hier het resultaat ziet. We zijn blij met deze nieuwe samenwerking.



“
**DE EENZAAMHEID IS EEN GOEDE
PLAATS OM TE BEZOEKEN,
MAAR EEN SLECHTE PLAATS
OM TE VERBLIJVEN.**

—
JOSH BILLINGS



“
**TALENT ONTWIKKELT ZICH IN EENZAAMHEID,
KARAKTER IN DE STROOM VAN HET LEVEN.**

—
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

BRON:
[HTTPS://CITATEN.NET/ZOEKEN/CITATEN-EENZAAMHEID.HTML](https://citaten.net/zoecken/citaten-eenzaamheid.html)



“
**DE EENZAAMHEID IS EEN STILLE STORM
DIE AL ONZE DODE TAKKEN AFBREEKT.**

—
KAHLIL GIBRAN



“
**ALLEEN IN DE EENZAAMHEID
VINDT MEN ZICHZELVE TERUG.**

—
MME DE STAËL

COLOFON

REDACTIE **DE PIRAMIDE:**

REDACTIE **DE PIRAMIDE:**

JOHN JONGEJAN
CLIËNTERVARINGSDESKUNDIGE

NIEK VAN HAASTEREN
FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE

SUZANNE OORD CLIËNTONDERSTEUNER

ADDY BAKX
LEVENSVERHALENSCHRIJVER

MARIJ DE ROOS
BELEIDSMEDEWERKER

HENNY VAN DALEN
REDACTIELID

HANS STORM
REDACTIELID

STAN DE LAAT
MEDEWERKER FAMEUS EN COMMUNICATIE

E-MAIL: DEPIRAMIDE@GGZBREBURG.NL

WEBPAGINA: WWW.GGZBREBURG.NL/DEPIRAMIDE

VORMGEVING: MATHIJS VAN HULTEN

TEKSTCORRECTIES: BIRGIT VAN OVERLOOP

FOTOGRAFIE: SUZANNE OORD

JAARGANG 4, NUMMER 3, 2020

DE BOEKENPLANK

DOOR ADDY BAKX

PAUL VERHAEGHE OVER NORMALITEIT EN ANDERE AFWIJINGEN

Paul Verhaeghe is hoogleraar psychodiagnostiek aan de Universiteit Gent. In dit kleine boek herleest hij de Geschiedenis van de waanzin van de Franse filosoof Michel Foucault die de zeventiende en achttiende eeuw aanwijst als het begin van de systematische bestudering van de waanzin. Hoewel de psychiatrie en psychologie zich de afgelopen eeuw een wetenschappelijke houding hebben aangemeten, ziet Verhaeghe vooral overblijfselen van de zeventiende-eeuwse benadering van afwijkend gedrag.

Foucault beschrijft dat het idee van waanzin als ziekte ontstond doordat te hevige passies overprikkeling van het zenuwstelsel veroorzaken met als gevolg zenuwziekte. Hiermee krijgt waanzin het statuut van ziekte. In theorie zou de psychiatrie een medische specialisatie zijn en zoals alle andere specialisaties natuurwetenschappelijk onderbouwd. In de praktijk hebben behandelingen een moreel corrigerende inslag. Tussen 1968 en 2013 verschenen vier versies van de DSM, waarin de criteria om een stoornis toe te kennen worden versoepeld. Damiën Denys, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, zei in 2018 in een interview dat 42 procent van de Nederlanders voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis. Het probleem is dat het diagnostisch proces stopt bij de opsomming van het toestandsbeeld. De lichamelijke oorzaken laten zich raden.



De DSM beschrijft gedragingen, psychologische eigenschappen en emoties, geen symptomen. Psychiatrie en psychotherapie hebben als doel mensen te helpen zich aan te passen aan de heersende sociale normen. Foucault had het over de grote opsluiting in een gesticht. Een volgende stap was het ontwikkelen van behandelingen om iemand tot rede te brengen. Als 'de patiënt' tot inzicht is gekomen, kan hij worden geholpen om zich te bevrijden van zijn foute denkbelden en bijbehorend gedrag. Als dat niet lukt, volgt gedwongen disciplineren.

De disciplineren van nu betreft niet alleen het helpen van een gestoord iemand, maar vooral ook het perfectioneren van mensen die nog net niet genoeg aan het systeem zijn aangepast. Jezelf beter maken is een morele plicht. Volgens Verhaeghe gaat het vandaag de dag over de onzichtbare insluiting: steeds meer mensen krijgen een psychiatrische diagnose met een voorschrift voor medicijnen. Er is een nieuwe vorm van disciplineren ontstaan: de plicht van het individu om de juiste keuzes te maken. Als je dat niet doet en ziek wordt, is dat je eigen schuld. Verhaeghe vindt dat het tijd is voor een andere aanpak, voor een sociale in plaats van een biomedisch georiënteerde psychiatrie. Wat vooral helpt, zijn helende mensen.

PRIKKEL(D)RAAD

EEN MANIER OM EENZAAMHEID ONDER OUDEREN TE VERLICHTEN.



In deze tijd heeft iedereen het druk. Mijn voorstel is om iets te doen voor hen die het druk hebben gehad.

Als fervent breister is mijn aandacht getrokken door 'De Goedgemutste Breicampagne'. Toen als reclame in een blad. Nu te googelen op <https://www.degoedgemutstebreicampagne.nl/>.

Wat houdt het in? Gebreide mutsjes, die in februari verkocht worden, op een smoothie. Van de opbrengst worden activiteiten georganiseerd voor eenzame ouderen. Door Het Nationaal Ouderenfonds.

Mijn enthousiasme is gewekt. Ben begonnen aan het eerste mutsje. Veel zijn er daarna gevolgd. Onder het breien heb ik me een voorstelling gemaakt van hoe blij deze mensen zullen zijn. Samen zijn met leeftijdsgenoten. Iets om naar uit te kijken. En iets om van na te genieten. Gezelligheid. Variatie in de dag. Kortom, iets leuks doen wat afleiding geeft. En weg zijn uit de dagelijkse sleur. Wat de reden ook is, veel eenzaamheid is verborgen achter de voordeur. Er zijn weinig mensen die ermee naar buiten komen en om hulp vragen. Terwijl ze, net als ieder ander, iets te vertellen en te wensen hebben.

Ik pleit voor warmte voor deze ouderen. Letterlijk in de vorm van een mutsje op een smoothie. Die warmte wordt doorgegeven als deze grappige dingen verkocht zijn. In de vorm van georganiseerde gezamenlijke activiteiten.

Als je het mij vraagt, is het een soort vrijwilligerswerk. Waarvan minstens 3 personen blij worden. Als breister word ik blij van het creatief bezig zijn. Als koper word je blij van de gezonde smoothie in het goedgemutste flesje. En een meneer of mevrouw heeft gezelschap. Dat is toch mooi! Dat dit geen wondermiddel is, weet ik. Wat het wel is: een lichtpuntje.

Voor één activiteit zijn meer mutsjes nodig. Dat is duidelijk. Het doel van Het Nationaal Ouderenfonds is om zoveel mogelijk mensen te helpen. Veel breiseltjes en vele handen kunnen dit voor elkaar krijgen.

Heb ik, nu je dit gelezen hebt, een vlammetje bij je doen aanwakken? Kun je breien? Pak dan die breinaalden achter uit de kast, en dat restje wol. Het patroon en het verdere hoe en wat, is te vinden op beide sites. Als je liever het lekkere drankje koopt, met mutsje, is dat ook prima. Natuurlijk naar ieders mogelijkheden.

P.S. Voor de liefhebbers van haken: dat kan ook.

OOK TIJDENS EEN MINUUT STILTE FLUITEN DE VOGELS

HANSKU

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



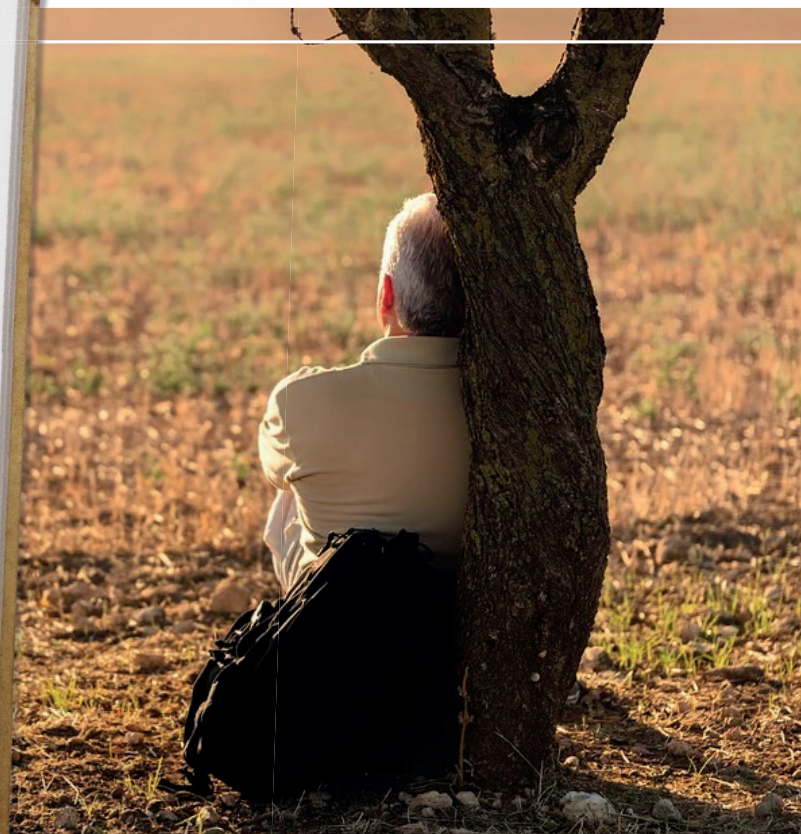
Rond deze tijd van het jaar,
weegt eenzaamheid soms extra zwaar.

Alleen zijn is soms fijn,
maar echte eenzaamheid doet pijn.

Alleen op de wereld zijn we allemaal,
ieder heeft zijn eigen verhaal.

Bij eenzaamheid kan je liefde en steun geven,
alleen kunnen zijn is een groot geschenk in dit
leven.

Henny van Dalen



“ALS ERVARINGSDESKUNDIGE KAN IK DE TIJD NEMEN ZONDER METEEN NAAR EEN NIEUWE AFSPRAAK TE MOETEN”

DOOR **STAN DE LAAT**

Monique Kerste is medewerker herstel en ervaringsdeskundigheid bij FACT Jeugd Breda en de gesloten jeugdafdeling. Ze heeft veel te maken met jongeren die door psychische problemen in een sociaal isolement raken. We spraken met haar over haar werk

In 2017 begon ze met het tweede leerjaar bij adolescentenkliniek JOIN en ging daarna naar FACT Tilburg en Breda. Nu werkt ze op de gesloten afdeling D (14-21 jaar) en bij FACT Jeugd Breda. Daar doet ze o.a. individuele gesprekken. Tevens leidt ze samen met een andere ervaringsdeskundige herstelgroepen op de open afdeling en bij deeltijd jeugd.

TOERISTISCHE ROUTE

“Eenzaamheid zie je veel bij jongeren. Enerzijds moeten ze leren omgaan met hun kwetsbaarheid, maar anderzijds komen ze door een opname in een patroon dat ze nog nooit gehad hebben. Zo verliezen ze het contact met school en met hun sociale omgeving en komen na afloop thuis in een leegte. Ze ervaren dat ze stilstaan, vergeleken met ‘gezonde’ leeftijdsgenoten. Dan benoem ik dat je een ‘hoofdweg’ in je hoofd hebt (school – studie – relatie), maar dat je ook de toeristische route kunt nemen. Dan kom je ook op je eindpunt, maar zie je veel meer dingen die je ook rijker maken.

Vaak zien ze de wereld niet meer als een plek van mogelijkheden en is eenzaamheid een terugkerend thema. Daarom zou het mooi zijn als FACT Breda een ongedwongen inloop voor jongeren zou hebben zoals het Luisterhuis (een project van Boilrs Hub in Tilburg <https://www.boilrshub.nl/>). Ook heb ik het bij JOIN regelmatig gehad over LES-lokaal (cursusaanbod bij FAMEUS <https://centrum-fameus.nl/>). Het is voor jongeren echter moeilijk om de drempel over te gaan. Jongeren ervaren dan belemmeringen om weer te gaan sporten, bijvoorbeeld vanwege littekens of door gewichtstoename vanwege medicatie.

Misschien kan FAMEUS een module huiswerkbegeleiding voor jongeren aanbieden (door uitgevallen leraren). Zo zien ze dat ze niet de enigen zijn en vallen ze minder snel uit op school. Ook zou het mooi zijn als er beschermde woonplekken zijn alleen voor jongeren. Het is niet fijn als jongeren in dezelfde groep zitten als mensen van vijftig; dat geeft eenzaamheid en leidt regelmatig tot minder vertrouwen in een toekomstperspectief.”



TOOLS DANKZIJ OPNAME

“Het probleem is dat jongeren nog met één been (of beide benen) in hun jeugd staan, nog dichtbij wat ze hebben meegemaakt in een vaak ongezond systeem. Hun leeftijd maakt dat ze nog wat impulsiever zijn; ook hun langetermijnperspectief is dan nog niet goed ontwikkeld. Geregeld speelt er ook hechtingsproblematiek, wat het aangaan van langdurige contacten kan beïnvloeden.

Het lastige is echter dat er niet altijd passende hulp is voor jongeren. Specialistische behandelcentra kunnen een lange wachttijd hebben, terwijl ze misschien iedere nacht nachtmerries hebt. Dat kan veel wanhoop geven en gevoelens van eenzaamheid versterken.

Zelf ben ik dankbaar voor mijn opname in een psychotherapeutische gemeenschap. Daar werkte ik aan het verwerken van mijn trauma's en leerde ik tools om mijn leven een zinvolle wending te geven.”

Uit dat laatste blijkt dat Monique zelf ook ervaringsdeskundig is. “Ik had een traumatische jeugd, zonder liefde en veiligheid. Als kind kom je hierdoor vanzelf in een isolement terecht. Ik kon mijn ervaringen als kind met niemand delen. Dat schept een afstand tussen jou en je omgeving.

Kinderen die in onveilige omstandigheden opgroeien, ontwikkelen vaak dezelfde soort symptomen. Jongeren geven aan dat ze zich hierdoor anders voelen. Wij vertellen hen dan dat ze net als alle kinderen gewoon hebben geleerd van hun sociale situatie. Doordat die situatie afweek van het normale, hebben ze als kind echter andere dingen geleerd.”

EMOTIONELE VEILIGHEID BIEDEN

Monique werkt bij FACT Jeugd, net als een andere ervaringsdeskundige: Suzanne Leemans. “Als er iets speelt, zoeken we elkaar op. Ook organiseren we samen herstelgroepen, onder meer bij deeltijd. In die laatste groep zijn ze nog maar vijftien jaar.

Op die leeftijd is uitvallen iets heel anders dan in het vervolgonderwijs, waar je toch al tussen oudere studenten zit en er andere dingen van je worden verwacht. Sommige jongeren volgen bij De Kei (een speciale school voor leerlingen tussen 12 en 18) het onderwijsprogramma. Omdat ze daardoor helemaal in een ggz-omgeving zitten, wordt de afstand met het gewone leven steeds groter en wordt het een hele kluit om daar na afloop weer in terug te keren.”

“Gesprekken met een ervaringsdeskundige zijn veelal laagdrempeliger dan met andere hulpverleners. Voor mij houdt ervaringsdeskundigheid in dat ik vanuit mijn eigen ervaringen veel emotionele veiligheid kan bieden, onder meer door gelijkwaardigheid, erkenning en herkenning te bieden en door oordeelloos te zijn. Als ik benoem dat ik niks raar vind, omdat ik zelf veel rare dingen heb gedaan om overeind te blijven, durven ze zaken te bespreken waar gevoelens als schuld en schaamte bij spelen.

Vaak hoor ik: ‘jij luistert echt!’ Ook zit ik als ervaringsdeskundige in de luxepositie dat ik zonnig meer tijd kan uittrekken voor iemand. Voor mijn reguliere collega's is dat een stuk lastiger. Ik kijk zelden op mijn horloge, want dat breekt het gesprek. Door de laagdrempeligheid vertellen jongeren dan dingen waar in de therapie verder mee gewerkt kan worden. Dat is een mooie samenwerking.

In ieder geval heb ik als ervaringsdeskundige een fijne rol. Ik denk dat ik dat nog het meeste waardeer van mijn werk: het onbevooroordeeld naast iemand kunnen en mogen staan!”

VERBORGEN EENZAAMHEID

door Els

Aan de buitenkant zie je niets aan mij. Ik ben een vlotte dame, niks gek aan te zien. Ik kom op verjaardagen, doe mee met de groep als er activiteiten zijn, drink kopjes koffie met de burens.

Maar het is een façade. Al van kleins af aan wist ik dat er 'iets' met mij was. Ik voel me anders dan anderen, ik voel me er buiten staan. Het is lastig te omschrijven. Mijn hele leven heb ik geprobeerd mee te doen, maar op de een of andere manier zagen anderen wat ik van binnen al voelde: ik ben een rare, een gekke, een buitenstaander, iemand die geen vriendschap kan aangaan. Iemand die je op de lagere school als laatste kiest met gym. Dat gevoel.

Ik ben mijn hele leven alleen geweest. Nooit getrouwd, geen kinderen. Altijd probeerde ik wel mee te doen met wat anderen deden, maar ik bleef een buitenstaander. Misschien heb ik dat door de jaren heen wel zelf gecreëerd, door mijn eigen gevoel, of ben ik mijn 'status' van buitenstaander zo gaan koesteren dat ik me er onbewust aan vasthoud.

Ik heb me dus vaak alleen gevoeld, ook al was ik met anderen. Dat is misschien nog wel het ergste: je alleen voelen in een groep. Liever zit ik thuis op de bank, dan kan ik dealen met mijn eenzaamheid. In een groep ben je zichtbaar alleen, en wordt je eenzaamheid bevestigd.

Door de jaren heen ben ik vaak depressief geweest. Ook was ik gediagnostiseerd met autisme wat het ook lastig maakt contact te maken.

Maar nu, in de herfst van mijn leven, heb ik voor het eerst het gevoel dat het er mag zijn. Ik ben soms alleen en dat is oké. Ik zoek gezelschap wanneer ik dat wil en heb mijn weg daar inmiddels in gevonden. Ik heb niet veel vrienden, maar de vrienden die ik heb kan ik dag en nacht bellen.

Ik heb me verbonden met mijn alleen-zijn. Dit is wie ik ben.

Ik ben als een boom in de wind: ik waai met de winden mee, maar raak niet meer ontworteld.



ZWIJGENDE STRALEN VAN DE ZON

door John Jongejan

Ik leef in zwijgzaamheid
Want met praten ben ik klaar
Voltooid is de verleden waarheid
Daar gaat weer een dag een week
Een maand en een jaar
Toch maak ik een eindeloze buiging
Want eens wil ik nog stralen
Stralender dan de stralendste zon
Warmte verdrijft zo de tijd
Die is verstreken
Jaren, maanden en weken
Al de dagen gaan zo voorbij
Ik ben alleen
Alleen met niets daarbij
Zo verlies ik mij het leven
Kan me niets meer schelen
Toch maak ik een eindeloze buiging
Want eens wil ik nog stralen
Stralender dan de stralendste zon
Dus zwijg ik nu maar
Woorden genoeg
Maar ik heb de klanken niet klaar
Weer een dag en een week
Een maand en een jaar
Die tijd komt niet meer terug
Dus zwijg ik nu maar
Want met praten ben ik klaar
Toch maak ik een eindeloze buiging
Want eens wil ik nog stralen
Stralender dan de stralendste zon
Stralen als de zon
Als de zwijgzame stralen van de zon

SAMEN IETS DOEN AAN EENZAAMHEID

EEN INTERVIEW MET SUZAN JONGENELEN
DOOR MARIJ DE ROOS

SUZAN,
VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST,
HEEFT ONDERZOEK GEDAAN NAAR
EENZAAMHEID EN EEN MODULE ONTWIKKELD
HOE OM TE GAAN MET EENZAAMHEID.

Want, zo was haar conclusie, er zijn best veel mensen die eenzaamheidsgevoelens kennen, vooral als je langdurig bent opgenomen. Het kan dan helpen als je in een kleine groep samen hierover kunt praten en vooral ook samen stappen gaat ondernemen. Zo ontstond de module Eenzaamheidsvermindering (ofwel de cursus Eenzaamheid) die door een aantal ART teams al met succes is afgerond.

De module heeft een lage drempel en de groep is te overzien (maximaal 8 mensen). De leeftijd is heel verschillend, van 18 tot... ja, een bovengrens is er eigenlijk niet. Je gaat zien dat je echt niet de enige bent die zich zo voelt. In de cursus oefen je op een gezellige manier met vaardigheden en ga je mogelijkheden zien. Iedereen is welkom en er staat altijd koffie en thee klaar. Degenen die de cursus geven, doen ook gewoon zelf mee met de opdrachten. Bijvoorbeeld als de Kletspot op tafel komt, waarin kaartjes zitten met verschillende vragen. Of als er een excursie gepland staat naar een activiteit of werkplek van een van de deelnemers.

Elke keer is er een ander thema en er worden wandelingen georganiseerd of er wordt samen gekookt. Met behulp van een 'taart met punten' ga je op zoek naar wat voor jou 'lege momenten' op de dag zijn. Hoe kun je die opvullen? Welke manieren zijn er om in contact te komen? Dat kan variëren van de stap nemen om een activiteit, hobby, werk of vrijwilligerswerk op te pakken tot wat vaker in je voortuin werken zodat je vanzelf de burens spreekt. Ieder kiest daar zijn eigen weg in.

Een van de deelnemers kwam door de gesprekken in de groep bijvoorbeeld tot de conclusie: ik dacht dat ik een maatje nodig had, maar nu zie ik in dat ik ook heel goed een maatje voor iemand anders kan zijn. Deelnemers zijn na afloop altijd erg tevreden en houden vaak contact met elkaar. Zij geven aan het vooral leuk te vinden zich aan elkaar te kunnen optrekken. Centrum ART is van plan het zo uit te bouwen dat op termijn elk ART-team ongeveer twee keer per jaar een nieuwe groep kan starten.

Heb je interesse in deze cursus, vraag dan naar de mogelijkheden bij jouw persoonlijk begeleider. Vind je het nog een brug te ver, bespreek dat dan ook met iemand. Daarmee zet je een eerste stap die vaak maakt dat je het er alleen mee rond blijven lopen doorbreekt.

LEKKER NAAR EEN VEILIGE WARME PLEK

EEN INTERVIEW MET HENNY VAN DALEN
DOOR JOHN JONGEJAN

FOTO "PITSTOP HAARLEM"

Henny was als kind teleurgesteld wanneer ze op vakantie naar de kust ging met haar ouders en ontdekte dat de zee grijs was in plaats van blauw. Later vond ze het fijn om ook alleen de wereld te verkennen.

Henny vertelt dat ze vaak een paar dagen naar het zorghotel Pitstop in Haarlem op vakantie gaat. Via informatie van het vroegere Info-Méer, een ggz-informatiepunt voor cliënten, leerde ze Pitstop kennen. Ze is er sinds 2006 ruim vijftien keer geweest en het voelt als thuiskomen als ze er weer komt. Het is een hotel met een specifieke doelgroep: de burger met een psychische kwetsbaarheid. Hierdoor vind je snel aansluiting bij de andere gasten. Er kan geboekt worden voor volpension, maar ook kun je alleen ontbijt bestellen. Het is een oud herenhuis met elf ruime kamers met tweepersoonsbedden. Het hotel is vlakbij het station en centrum. Het project wordt door merendeels vrijwilligers gerund.

Henny: "Ik vind Haarlem zo'n mooie stad omdat het zo centraal ligt. Je kunt zo met de trein naar Amsterdam en Alkmaar, of naar het strand van Zandvoort en verder naar Scheveningen. Ik vind Haarlem beter dan Amsterdam, want het is minder massaal en samengepakt. Haarlem is dan ook een mooie 'vlucht'-plaats om naar toe te gaan. Zeker wanneer het carnaval is in Breda en het voor mij onrustig voelt door al het lawaai in die stad en de drukke groepen mensen. Ik kan dan in Haarlem mijn eigen gang gaan, ver weg van het feestgedruis. Alles voelt dan anders en ik voel me vrij."

Henny verveelt zich niet tijdens haar verblijf en gaat langs musea en bezienswaardigheden. Als ze 's avonds terugkomt van de stad, kan ze een warme maaltijd van de chef-kok in Pitstop nuttigen. Ze vindt de sfeer in het hotel warm en prettig en voelt zich veilig en geborgen. Omdat ze overdag veel alleen op pad gaat, voelt Pitstop voor haar als een warm nest waar ze op terug kan vallen na een dag van prikkels in de stad.

Henny heeft ook andere landen bezocht zoals Kroatië, Duitsland en Thailand en ook steden als Londen en Antwerpen. Thailand vond ze een fantastische bestemming. Londen was ook geweldig en Antwerpen bezoekt ze af en toe nog met vriendinnen. Henny vindt het gezellig om dagtripjes te maken, dan winkelt ze en bezoekt ze musea. Voor Henny is een paar keer per jaar naar de Pitstop in Haarlem gaan een uitkomst en iedere keer weer een fijne ervaring om mee te maken. Ze kan zich daar opladen en genieten van alles wat die stad en streek te bieden heeft. Henny vindt Pitstop een aanrader voor een leuke goedkope vakantie op een vertrouwd en veilig adres.

Praktische informatie over Pitstop:
Het hotel is alle dagen geopend en toegankelijk voor mensen die begeleid wonen (via WMO)

De receptie is bereikbaar tussen 09.00-17.00 uur.
Wilhelminastraat 42
2011 VN Haarlem
T 023 - 542 37 77



“DOOR HET WERKEN MET HONDEN BEN IK ZELF ENORM GEGROEID”

DOOR STAN DE LAAT



Op donderdag 21 november was er in 'De Boodschap' in Rijen een doorbraakbijeenkomst van ART onder het motto 'Na zaaien komt oogsten'. Daarbij was er ook een workshop 'Herstel met honden', verzorgd door Kevin Rinkes (momenteel eerstejaars leerling-ervaringsdeskundige bij GGz Breburg).

KENNELSYNDROOM

“Werken met honden heeft me veel geholpen. Zelf heb ik autisme en een paniekstoornis; ook heb ik een burn-out gehad. Een tijdlang sloot ik me overal voor af en durfde zelfs geen contact te leggen met andere mensen. Dat veranderde toen ik ging werken bij een hondenopvang. In eerste instantie ging ik gewoon bij de honden zitten. Die getraumatiseerde honden begreep ik, omdat ik me zelf ook zo voelde. Zo was er op een gegeven moment een hond met een kennelsyndroom. (Zo’n hond is langdurig in een kleine ruimte gehouden, waardoor hij bang is geworden voor de buitenwereld.) Ik trainde die hond toen voor een echtpaar dat hem wilde kopen; daar waren ze heel dankbaar voor. Daarna ging ik meer honden trainen. Zo heb ik veel groei doorgemaakt. Toen ik mijn eigen hondenschool was begonnen, ben ik mezelf gaan overvragen. Een paar jaar later heb ik het trainen van honden niet meer opgepakt. Wel ben ik me gaan verdiepen in ervaringsdeskundigheid; als middel daarbij ging ik honden inzetten.”

Kevin heeft zelf lange tijd een hond gehad, Brenda genaamd. Afgelopen jaar is ze echter overleden. “Jarenlang was ze mijn steun en toeverlaat. Ze heeft veel voor me betekend, doordat ze me vertrouwen gaf in wat ik deed. Er was een klik, doordat we allebei wat hebben meegemaakt.”

ACTIVEREND BEZOEK

Kevin werkt veel met ggz-cliënten en komt elke donderdagochtend langs op afdelingen in Etten-Leur. “Iedere cliënt is daarbij ook gewoon een hondentrainer. Daarbij is de eerste stap: zonder druk weer contact maken, zoals wandelen en knuffelen. Als tweede stap het trainen van honden voor hun baasjes. En de derde stap (optioneel) meehelpen met instructies geven of helpen bij de training. Deze stappen waren ook heel belangrijk bij mijn eigen herstel. Belangrijk is dat je de hond zelf het initiatief laat nemen; zo komt gewenst gedrag beter tot stand omdat het vanuit de hond komt. Het is dus de kunst de hond zo goed mogelijk te begeleiden met zo min mogelijk aanwijzingen. Anders wordt hij afhankelijk van jouw reactie.” Kevin toonde beelden van zo’n training: de hond moest met zijn snuit een kegel omduwen en kreeg als beloning een koekje.

De cliënten van de afdeling zijn vaak erg tevreden. Een van hen zei in een filmpje: “ik kom hier altijd zo graag!” Een andere cliënt, die moeite heeft met sociale contacten, komt speciaal naar beneden om de hond te aaien. Deze training sluit ook aan bij het ART-beleid, dat cliënten meer wil activeren.

HOND ALS SPIEGEL VAN JEZELF

“De hond is overigens een spiegel van jezelf. Wie zijn hond dom noemt, zegt ook iets over zichzelf; het kan zijn dat hij iets niet duidelijk genoeg uitlegt. Ook hoe je met je hond omgaat, zegt veel over jezelf. Daarom moet je goed je grenzen aangeven. Wil je rechtdoor lopen, ga dan niet in een bocht lopen omdat de hond voor je voeten loopt; nee, hou gewoon stug dezelfde richting aan. Ook is het heel natuurlijk om met honden te communiceren. Als een nieuwe hond zich aanmeldt, test ik of hij geschikt is. Honden moeten sociaal zijn en geen agressie vertonen. En bij een hond die overal een spelletje van maakt, kun je leren je grenzen aan te geven. Al kun je zo’n hond ook de beste kunstjes aanleren...”

Vroeger was ik heel verlegen en angstig; nu stap ik gewoon op mensen af. Ik ben gestopt met honden trainen; mijn focus ligt nu op ervaringsdeskundige worden. Ik zet honden nog wel in als middel, maar mijn hoofddoel is niet meer het trainen van de honden maar mensen helpen bij hun herstel. En als je zelf rustig bent, is de hond ook rustig. Het omgekeerde geldt ook: als je hond druk en onrustig is, is dat een teken dat je zelf eerst ook moet ontspannen. Als je naar jezelf kijkt via een hond, kun je veel over jezelf leren.”



HET DELEN VAN VERLIESERVARINGEN

DOOR **ADDY BAKX**

Door de grijze lucht loop ik in Oosterhout naar de ruimte waar Marina Vermeulen en Agnes van Rosmalen mij gaan vertellen over een nieuw ontwikkeld project: 'Koffie en cake'. In dit project delen mensen met elkaar hun verlieservaringen. De eerste pilot hiervan is achter de rug.

Agnes is arbeidscoach en Marina casemanager bij het FACT team Oosterhout. In haar werk komt Agnes in aanraking met mensen die te maken hebben met het verlies van hun werk. Dat verlies is veel groter dan mensen kunnen inschatten. Het vraagt om verwerking. Zo ontstond het idee om daar in groepsbijeenkomsten iets mee te gaan doen. Het gaat om het delen van ervaringen, naar elkaar luisteren, er voor elkaar zijn.

Het idee van Agnes vond al snel weerklank bij haar manager en team. Zij kon de uitwerking ervan niet in haar eentje doen. Marina meldde zich spontaan om dit samen met haar te gaan uitvoeren. Zo startte in de herfst van 2019 een pilotproject met acht bijeenkomsten om te zien of er belangstelling voor 'Koffie en cake' was. Welke wensen en behoeften waren er? Wat voor invulling kon eraan gegeven worden? De werving van deelnemers werd door de begeleiding en het team gedaan.



VOOR INFORMATIE MAIL NAAR:
FACT_OOSTERHOUT@GGZBREBURG.NL

Agnes en Marina hadden zich voorbereid op wat ze konden bieden, maar wat het precies zou worden, is bij de deelnemers gelaten. Dat heeft goed uitgepakt. Door de invulling open te laten, kon goed ingespeeld worden op de thema's die door de deelnemers werden aangedragen. Agnes: "Wij zijn een goed team om samen een groep te begeleiden. We weten elkaar vlot te vinden en een programma te maken." Marina: "De vraag rondom verliesverwerking bleek nog veel breder dan ik dacht."

Verlies en de ervaring van dat verlies kan met veel verschillende zaken te maken hebben. De thema's die in de groep aan de orde kwamen zijn: verlies van gezondheid, baan, dierbaren, cultuur, vertrouwen, toekomstbeeld. Als iemand lijdt onder een bepaald verlies, dan wordt daar in zijn of haar omgeving vaak kort over gesproken. Daarna moet je door. Je moet vooruit, terwijl je juist heel erg de behoefte kunt hebben om over je verhaal te vertellen en graag wil dat er naar dat verhaal geluisterd wordt. Het verdriet hoeft niet weggestopt te worden en verborgen te blijven. Om met psychiater Dirk de Wachter te spreken: niet alles draait om geluk in het leven. Ook ongeluk hoort bij het leven, en hoe je daarmee omgaat.

Agnes en Marina proberen een vertrouwde omgeving te scheppen waarin de deelnemers over hun verlieservaringen kunnen vertellen. Zij zijn allebei gemakkelijk benaderbaar en gelijkwaardig aan elkaar en aan de groep.

Al na korte tijd was er in de groep een sfeer met veel respect voor en vertrouwen in elkaar. Wat er gezegd wordt, blijft in de groep. Er werden troostende woorden gesproken die helpend zijn, heel bijzonder. De zelfgebakken cake van Marina was een extraatje.

De werkwijze in de groep varieert. Agnes en Marina: "We hebben een sessie met muziek gehad. De deelnemers mochten op een smartphone muziek opzoeken die hen raakte. Door die muziek kwamen de verhalen moeiteloos los. In een andere sessie werd een emotie getekend en geschilderd. Prachtig wat dat voor beelden opriep. We hebben ook gewerkt met het visueel maken van een sociaal netwerk door een tekening te maken met daarop alle mensen die naast je staan bij verdriet en aan wie je steun kunt hebben."

'Koffie en cake' smaakt naar meer. Er is belangstelling voor dit nieuwe project. In januari komt er een vervolg voor de geïnteresseerde cliënten van FACT Oosterhout.

CONTACTSITE

‘DURF JIJ MET MIJ...’

HELPT CLIËNTEN ZICH
BETER IN HUN VEL
TE VOELENDOOR ADDY BAKX
EN STAN DE LAAT

“Durf jij met mij...” is een landelijke contactsite, die zo'n acht jaar geleden (Valentijnsdag 2012) werd opgericht door GGZ Parnassia in Den Haag”, zo legt Daisy uit. “Bij Parnassia merken ze dat hun cliënten behoefte hadden aan een contactsite waarmee mensen met een psychische kwetsbaarheid contact kunnen leggen met lotgenoten. Dat kan zijn voor vriendschap of voor een relatie. Ze kunnen daarbij de gewenste optie aanvinken in twee verschillende kleuren: groen voor vriendschap, oranje voor een relatie. Je maakt een profiel aan zoals bij een gewone datingsite. Daar kun je een foto bij zetten en gegevens over jezelf, zoals lengte, gewicht en interesses. Je kunt zoveel invullen als je wilt. De website heeft inmiddels landelijk meer dan 5500 inschrijvingen. Je kunt zoeken op naam, leeftijd of bijvoorbeeld provincie.

Mijn taak is het onderhouden van het contact met Parnassia. Zij geven aan ons door dat iemand zich vanuit FAMEUS wil aanmelden, en ik zorg er samen met een collega voor dat die inschrijvingen worden verwerkt. We letten er ook op dat die gegevens goed worden bijgehouden. Verder zorgen we ervoor dat onze medewerkers bekend zijn met de contactsite, zodat zij het weer aan hun mensen kunnen doorgeven. Daartoe leggen we bij FAMEUS flyers neer.”echter andere dingen geleerd.”

MEERWAARDE

“De meerwaarde van deze site ten opzichte van andere contactsites is dat iedereen een psychische kwetsbaarheid heeft; dat kan drempelverlagend werken. Daardoor kun je er makkelijker over praten. Toen het met mij niet zo goed ging, zocht ik lotgenoten. Die kon ik in mijn eigen omgeving niet vinden. Als deze site indertijd bestaan had, had ik me toen aangemeld. Omdat het gaat om mensen met een psychische kwetsbaarheid, kom je er vanzelf ook lotgenoten tegen.

Het is dus een landelijke website, waar organisaties zich kunnen aansluiten (vooral ggz-instellingen); voor hun cliënten is de dienstverlening gratis. Omdat FAMEUS echter zelf geen cliënten heeft, hebben wij het anders aangepakt: voor iedereen die bij FAMEUS komt, bieden we deze dienst gratis aan. Wel moet de betreffende persoon zich digitaal aanmelden bij FAMEUS; wij checken dan of hij inderdaad een contact bij ons heeft.”

MOTIVATIE

“De reden dat ik voor dit thema heb gekozen, is dat relaties en contacten het belangrijkste deel van het leven zijn. Het is heel belangrijk met wie je samenleeft of met wie je contact hebt, vanwege de steun en gezelligheid. Het kan je ook helpen. Gevoelens als geborgenheid, je gewaardeerd voelen en liefde (vriendschappelijk of in een relatie) zijn van wezenlijk belang.

HEB JE VRAGEN NAAR AANLEIDING VAN DIT ARTIKEL?
JE KUNT MAILEN MET HET CONTACTADRES VAN
‘Durf jij met mij...’ BIJ CENTRUM FAMEUS:
DURFIJMETMIJ@GGZBREBURG.NL.

Overigens staat FAMEUS zelf ook voor eigen kracht en eigen regie, vanuit de visie van positieve gezondheid. Kijken naar wat wél kan en zelf ergens mee aan de slag gaan, zoals ook met ‘Durf jij met mij...’ En nieuwe contacten leggen kan ook invloed hebben op andere levensgebieden: beter in je vel zitten, meer fut om te bewegen. Zo heeft alles effect op elkaar. Ertoe doen als mens is ook een basisbehoefte. En een stap verder is ook intimiteit en seksualiteit een belangrijk thema dat meer aandacht verdient.”

TERUGKOPPELING

“Het is moeilijk om te zeggen hoe de ervaringen van de mensen zijn. Mensen melden zich namelijk alleen maar bij ons aan; wat er verder gebeurt, is privé. Wel heb ik een paar keer iemand horen zeggen dat hij het fijn vond dat hij een lotgenoot had gevonden, dat hij niet alleen was. Ook kan deze site de drempel verlagen voor onze doelgroep, die zich vaak niet op een reguliere site wil inschrijven.

Ik heb er ook geen zicht op of iemands familie zich weleens bemoeit met een inschrijving. Toen ik mijn broer uitlegde wat ik deed, zei hij dat we hiermee mensen in hokjes stoppen. Dat zou je zo kunnen zien, maar het biedt ook juist weer nieuwe mogelijkheden. Ook kan iemand desgewenst kiezen voor een andere site die niet gericht is op mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het verschil is echter dat op onze site iederéén een psychische kwetsbaarheid heeft; dat maakt het een stuk makkelijker.”

BESCHERMINGSMAATREGELEN EN TIPS

“De website kent een aantal beschermingsmaatregelen. Bij een scheldwoord krijg je een pop-up dat dat niet de bedoeling is en als je een adres of telefoonnummer intikt, wordt gevraagd of je wel zeker weet dat je persoonlijke gegevens wilt delen. Bij een aanmelding geven we ook altijd tips om veilig op de site te kunnen opereren. Zo kun je de eerste keer het beste afspreken op een openbare plek. Ook kent de site een aantal spelregels, al is het moeilijk om zoiets af te tasten: hoeveel ga je al dan niet over jezelf vertellen? Overigens zie ik mensen nooit persoonlijk; in principe loopt alles via de site. En als mensen zich inschrijven, sturen we een mailtje; dan kunnen ze altijd contact opnemen.”

MET VERHAAL NAAR BUITEN

“We zijn nu bezig met een proef bij Centrum ART in Etten-Leur (gefaciliteerd door FAMEUS), waar cliënten zich kunnen aanmelden voor deze website. Het is een mooie doelgroep om te zien hoe het werkt. Overigens zou het mooi zijn als mensen die elkaar via deze site hebben leren kennen, met hun verhaal naar buiten komen. In ieder geval wil ik nog wel een tijdje doorgaan met dit werk, want ik vind het een belangrijk thema. Ik doe iets wat ik heel nuttig vind en wat ik iedereen gun.”





JE KUNT UIT JE SCHULP KRUIPEN

DOOR **JOHN JONGEJAN**

Tom woont in Breda op de woonvoorziening Terp. Hij zit er in de activiteitencommissie. Tom organiseert samen met bewoners filmavonden en spelletjesmiddagen. Hij volgt met regelmaat cursussen van de ggz voor zijn eigen ontwikkeling. Daarnaast is hij maatje bij StiB (Steunpunt voor informele mantelzorg Breda). Hij zit in de cliëntencommissie van Leren en Werken van GGz Breburg en is kwartiermaker. Ook organiseert hij regelmatig samen met geestelijk verzorger Thea Sprangers bijeenkomsten over thema's zoals geloof en zingeving.

Tom ziet vaak eenzaamheid om zich heen, vooral op de aanlooppunten van de ggz. "Er zou in de buitenwereld een veilige omgeving gecreëerd kunnen worden zoals een gemeenschappelijk activiteitendagcentrum dat een basis geeft aan mensen met psychische kwetsbaarheid. Doordat het centrale punt gesloten is, mis

ik de verbinding tussen mensen. Ze zitten dan alleen op zo'n aanlooppunt met weinig communicatie en interactie. Dat was anders toen er een centraal activiteiten-centrum was voor mensen uit de ggz. De bezoekers van de Aanloop willen wel verbinding en ze willen graag praten, maar het is toch anders geworden.

Er zijn soms ook andere doelgroepen in het gebouw aanwezig. Er zijn minder mogelijkheden tot dagbesteding. Dat schept een andere sfeer."

Tom vindt het eigenlijk de taak van de ggz om mensen met een kwetsbaarheid te stimuleren en te ondersteunen om deel te nemen aan de maatschappij: "Er kan dan beter gecommuniceerd worden over welke hulp men kan krijgen om weer op te krabbelen. Er zijn veel mensen met schulden die de basisbehoeftes missen en geïsoleerd raken. Als er een maal-

tijd wordt verzorgd op de inlooppunten, komen hier altijd veel mensen op af.

Dat komt doordat het goedkoop is. Sommige mensen kunnen niet altijd goed voor zichzelf zorgen. Mensen vereenzamen thuis. Ze zijn vaak niet mobiel. Sommigen hebben een verslaving. Armoede en eenzaamheid gaan helaas vaak hand in hand. Je kunt hier hulp bij vragen, maar de eerste stap is moeilijk. De eenzame mens met een kwetsbaarheid leeft in armoede, schaamte, verdriet en angst. Meer sociale contacten geven minder lijden. Bewustwording en ondersteuning daarbij, vaak ook in lotgenotengroepen, is noodzakelijk. Zodat ze kunnen delen, doen en een stap vooruitzetten. Zo kan de mens uit zijn schulp kruipen."

MENSEN ONTMOETEN?

DENK EENS AAN:

FAMEUS

Je wordt ontvangen door ervaringsdeskundigen en zij hebben een mooi aanbod van cursussen.

Website: <https://centrum-fameus.nl/>

AANLOOPPUNTEN

Je kunt er terecht voor een kop koffie, een praatje, een spelletje. Inmiddels zijn er in onze regio 20 aanlooppunten.

Kijk voor actuele openingstijden op: <https://www.ggzbreburg.nl/thema-paginas/aanloop/>

INLOOP BIJ FACT-TEAMS

De meeste FACT-teams hebben inloophmomenten in de week.

Vraag er naar bij jouw casemanager of begeleider.

HET KIEMUUR

Tal van ontmoetingsmogelijkheden in wijken van Tilburg.
Zie www.kiemuur.nl

THE LIVING MUSEUM TILBURG

Voor wie van kunst houdt.
Adres: Enschtsestraat 250-01, 5014 DL Tilburg.
<https://www.thelivingmuseumtilburg.nl/>

TIENTJES BREDA

Elke dag open inloop, twee keer per maand een heerlijke maaltijd en tal van leuke, meestal gratis, activiteiten.

<http://www.tientjesbreda.nl/>

Kijk ook eens op <http://www.tientjes.net/> voor cursussen en opleidingen voor een tientje.

BUURTHUIZEN

In buurthuizen in jouw wijk zijn vaak leuke of interessante activiteiten. Tegenwoordig is er vaak ook een restaurant waar je koffie kunt drinken of goedkoop kunt eten.

<https://zorgvoorelkaarbreda.nl/samen-eten-in-de-wijk/>

ZINGEVINGSGROEPEN BREDA

Thea Sprangers organiseert regelmatig zingevingsgroepen in Breda.

In een prettige warme sfeer ontmoet je mensen en worden verschillende levensthema's aangerod. De groep brengt deze zelf in.

Ben je geïnteresseerd: vraag dan aan jouw hulpverlener hoe je hierbij aan kunt sluiten.

DE ZOETE INVAL

Inloop van SMO Breda.
Talentenfabriek de Faam

<https://www.ikwilmeedoen.nl/activiteit/de-zoete-inval/>

VRIENDENDIENST

Zij leggen contact met een maatje.

Voor contact met een maatje:
www.msstilburg.nl
(aanmelden via contactformulier)

NLVOORELKAAR

Een platform waar je hulp kunt vragen of kunt aanbieden. Zij zorgen voor een goede match.

<https://www.nlvoorelkaar.nl/>

SAMEN **TEGEN** EENZAAMHEID

DOOR **ADDY BAKX**



LINK YOUTUBE:

Manu Keirse, Bestaat er een medicijn tegen verdriet

Informatie over de coalitie tegen eenzaamheid:
WWW.TILBURG.NL/EENZAAMHEID

Op 8 februari beklim ik de trappen naar de Euroscoop in Tilburg. Dat loont de moeite. Binnen is er een hartelijk welkom en koffie. Op een groot marktplein gaan de standhouders met bezoekers in gesprek over hun aanbod 'Samen tegen eenzaamheid'. In een goed gevulde bioscoopzaal openen twee wethouders de bijeenkomst. Een van hen, Rolph Dols, vertelt over de vele pareltjes die er in de stad zijn ontstaan om eenzaamheid te doen keren. Hij noemt als voorbeeld ook het Living Museum waarover in deze Piramide is geschreven.

In de workshop 'Meet en Greet' ervaar ik hoe het mogelijk is om binnen een kwartier echt contact te maken met twee volslagen onbekenden. En laat dat nou net, toeval bestaat niet, een ervaringsdeskundige en een man met autisme zijn die net als ik verbonden zijn met GGz Breburg. Knap dat theatermakers van Factorium dit voor elkaar krijgen. Daarna luister ik naar zeer diverse en uiteenlopende verhalen over wat er voor jong en oud in Tilburg te doen is tegen eenzaamheid.

Maar vooral ben ik geraakt door de lezing van Manu Keirse over eenzaamheid en verlies. Deze Vlaamse psycholoog heeft naar eigen zeggen 50 jaar naar mensen geluisterd. Hij schreef troostende boeken bij ervaringen van verdriet en eenzaamheid. In heldere taal en met sprekende voorbeelden komt hij tot de kern. Hoe kun je eerlijk en ontvankelijk blijven voor mensen zodat de ander zich door jou in zijn eenzaamheid of verdriet gehoord voelt? Als je als hulpverlener of als naaste open en eerlijk met een ander die lijdt durft te communiceren, dan reduceert dat eenzaamheid. Cruciaal is hoe we begaan zijn met iemands leven. Het simpelweg er zijn voor een ander maakt dat die ander zich minder eenzaam voelt.



Langs de afgrond van de hel aan het lopen
Mijn gedachten en gevoelens zijn donker
Red ik het wel?

Op het perron is de paniek erin geslopen
Er gaat van alles door mijn hoofd
Het duurt eeuwen voor de trein komt
Ik ben bang, nerveus en gespannen
Ik kan me nog net vermannen

De spanning op mijn lippen verbijt ik
De paniekstoornis hier neergelegd in woorden
Er is geen logica
De sleur van leven door de psychose bepaald

Op een ochtend in mei
Nu achter de computer
De pijn van mij
In woord vertaald

Alles lijkt zwart en vol ellende
Want ik voel nog die pijn van toen
Ook al is het zo lang geleden
Een strijd op leven en dood

Wel in het besef dat ik het toch weer red
Nu in de trein zakken de zenuwen
Een slokje water
Niemand heeft het denk ik in de gaten

Zweet op mijn voorhoofd en lijf
Mijn open geest neemt alles waar
Kom langzamerhand weer tot mijn eigen zelf
Is al deze pijn zo nodig?

John Jongejan

EEN LIEFDEVOL MAATJE DAT HELPT OM HET IJS TE BREKEN

DOOR **STAN DE LAAT**
EN **HENNY VAN DALEN**



LIEFDE ZONDER OORDEEL

“Als ik moest kiezen tussen een mens of een huisdier, zou ik thuis mijn hond bij me willen hebben. Ik kan niet de hele dag onder de mensen zijn, al kan ik ook niet zonder mensen om me heen. Een hond oordeelt echter niet. Ik hoef niet bang te zijn dat ik iets fout doe. Ik dacht altijd dat niemand me leuk vond, maar voor Josje maakt het niet uit wat ik zeg en hoe ik eruitzie. Josje geeft me rust, terwijl andere mensen me vaak energie kosten.

Overigens is Josje meer gericht op mensen dan op andere honden; het is echt een mensenhond. Vroeger vond ik dieren vies; ik vind het nog steeds lastig om ze aan te raken. Maar omdat Josje ‘eigen’ is, kan ik haar gewoon aanraken. Ze neemt ook minder vuil mee dan een grote hond; wel ligt er altijd een handdoek klaar voor als ze met natte pootjes binnenkomt.

Een hond brengt wel kosten met zich mee. De grootste kostenpost is de dierenarts; chihuahua's hebben namelijk vaak knieproblemen. In oktober kreeg Josje een knieoperatie, die 900 euro kostte. Maar aan de andere kant eet ze veel minder dan een grote hond.

Overigens vind ik dieren en mensen, ondanks alle verschillen, gelijkwaardig. Mensen kunnen ook veel van dieren leren door hun puurheid: alles is puur, directe liefde. Zo kunnen dieren helpen om mensen uit de mallemolen te halen, gewoon door er te zijn en te laten inzien dat je niet altijd nuttig hoeft te zijn. Dieren zijn gewoon zoals ze zijn.”

FOCUSSEN OP JOSJE

“Dankzij Josje is mijn leven wel verbeterd. Vroeger zei ik dagenlang niets, omdat ik alleen woon. Nu praat ik de hele tijd tegen haar. Ook vind ik het nu veel minder spannend om naar mensen toe te gaan. Door op Josje te focussen, ben ik minder bezig met wat mensen van me denken en praat ik makkelijker. Als ik bezoek krijg, laat ze me de spanning even vergeten. Ik ga nu ook steeds meer na wat ik zélf wil. Ze maakt me ook heel vrolijk; vrik lach nu veel meer dan voorheen.

Omdat ik Josje moet uitlaten, kom ik makkelijker buiten en krijg ik frisse lucht. Dat geeft structuur doordat ik vaste uitlaattijden heb, en ook kom ik weer even tot rust. Ook maak ik dan steeds makkelijker een praatje met andere mensen, want een hond breekt het ijs - terwijl ik vroeger heel verlegen was.”

HULPHOND

“Ondanks goede verhalen over het inzetten van hulphonden bij instellingen of mensen met autisme heb ik er een dubbel gevoel bij. Hoewel het kan helpen, mag het niet ten koste gaan van het welzijn van de hond. Zelf ga ik echter nooit met Josje naar bejaardenhuizen; dat vind ik te belastend. Wel bezoek ik met haar weleens mensen bij logeerhuis FRITS. Meestal vinden ze dat oké, al let ik op dat niemand er last van heeft.

Voor mijzelf is Josje in ieder geval een soort hulphond, al is ze daar niet voor opgeleid. Ze helpt me gewoon zoals ze is. Maar ze is niet perfect en luistert niet altijd; het is geen robot. Zo leer ik dat ik niet overal controle op heb - terwijl ik een enorme controlfreak ben. In het begin vroeg ik me steeds af wat Josje wilde, maar inmiddels zijn we meer op elkaar ingesteld en weet ik wat ze fijn vindt. Als ze op een bepaalde manier op mijn schoot zit, weet ik dat ze eraf wil. Ik noem haar soms mijn kindje. Niet in biologische zin, maar wel qua liefde en zorg.”

MANDY'S BLOG

De blog van Mandy over haar hond Josje is te vinden via deze link: <https://chihuahuaJosje.wordpress.com/>

Daarnaast heeft Mandy ook een blog over andere thema's: <https://mandyverleijdonk.wordpress.com/>

HET KUNSTWERK VAN *Mariet's Art*



Mariet woont sinds twee jaar zelfstandig en is zich steeds meer aan het ontplooiën. Kunst en schilderen is voor haar een manier om haar gevoel kwijt te kunnen.

"Ik ben altijd al creatief geweest, maar sinds ik op mezelf woon, heb ik meer zin en tijd om te schilderen. Het is mijn uitlaatklep", vertelt Mariet.

Ze volgt een cursus schilderen en tekenen en probeert diverse technieken. Mariet schildert vanaf haar 16e, haar vader was ook schilder/kunstenaar.

“

"Het leukste van schilderen vind ik dat je je erin kan verliezen. Even helemaal niks aan je hoofd, en met je handen en lijf werken. Soms is even weg uit de werkelijkheid fijn".

“

"Ik ben nu bezig met een serie portretten. Wat is de uitdrukking, wat gaat er schuil achter een blik? zijn dingen waar ik me mee bezig houd."



DE VERBORGEN VIJAND

IN DE CORONATIJD VIELEN AL MIJN ACTIVITEITEN, DIE IK VOORAL BUITENSHUIS HAD, WEG. DE "ONZICHTBARE VIJAND" LAG OP DE LOER. **MAAR HET TIJ KEERDE ZICH.**

IK WERD (NOG) CREATIEVER. **HOE?**

1 SCHRIJVEN

Ik schrijf verhaaltjes en gedichten over wat er in mijn directe omgeving te zien en beleven valt.

2 AVONTUUR

Ik ga nieuwe avonturen aan zoals tuinieren met mijn rollator en ik werd mij eigen klusjesman.

3 KOKEN

Heerlijk koken en bakken met ingrediënten die ik al tijden in huis heb.

4 LIEFDE

Ik voel me een heel en gezegend mens met 2 gezonde kinderen, hun partners en 3 kleindochters. Het contact is hechter dan ooit al is het op afstand (via sms berichtjes). Verdere contact onderhoud ik per Post NL ("niet lullen" uitspraak Richard). Bijna dagelijks post ik een brief die ik voorzien van een hartjespostzegel en versier met eigen gekleurde rode of roze hartjes.

Kortom; ik tel mijn zegeningen. Een eigen tuintje; hoeveel mensen van mijn leeftijd (70) hebben alleen maar een balkonnetje? Iedere avond heb ik een contactmoment met het ART ambulante team bij mij thuis op anderhalve meter afstand en maken we een dagprogrammaatje als leidraad voor de volgende dag (naar voorbeeld van mijn schaduw- PBer Dion).

Praktische zaken doe ik zelf en samen met de weekhulp van Impegno. Ik probeer zoveel mogelijk mijn eigen regie te behouden. Let wel: hulp vragen is ook regie hebben en houden. Zo vraag ik of iemand de tuinstoelen van zolder kan halen en maak ik afspraken met mijn tuinman en pedicure of overleg met mijn broer over de financiën of een online bestelling.

We "mogen" weer naar de kapper en voor het eerst van mijn leven heb ik kunnen beeldbellen met mijn kleindochters, hoe leuk is dat! (en dat voor iemand die nog uit de tijd van Chriet Titulaer komt).

Over deze onwerkelijke tijd, die tegelijkertijd zo werkelijk is, wil ik eindigen met een uitspraak die ik van Mark hoorde:

De eenvoud van het leven "De zon schijnt en de vogels zingen".

Cimiredabre (pseudoniem sinds 1997)

MIJN EIGEN WEG

Ciremidabre

Dit prachtige boekje is geschreven door Ciremidabre (soms Cire Midabre of Cimire Dabre).

Ciremidabre is het pseudoniem van Ciske Grooten die, in de loop der jaren, in proza, met citaten en soms aangrijpende poëzie haar gevoelens omtrent het leven heeft verwoord.

COVERONTWERP: BRAVE NEW BOOKS

ISBN: 9789464055702

SAMENSTELLER: HANS GROOTEN

© CISKE GROOTEN



Loena Tico



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

GRATIS MEE TE NEMEN!

DE PIRAMIDE

Jaargang 4, nummer 3