

DE PIRAMIDE

jaargang 8 nummer 2

GRATIS MEE TE NEMEN!

Gedicht over lente, zomer,
herfst en winter door
Diana Nooijen

Een verhalend artikel
over de binnentuin

Een interview met
John Jongejan:
Openhartige beschrijving
van persoonlijk
herstelproces

Grensverleggend

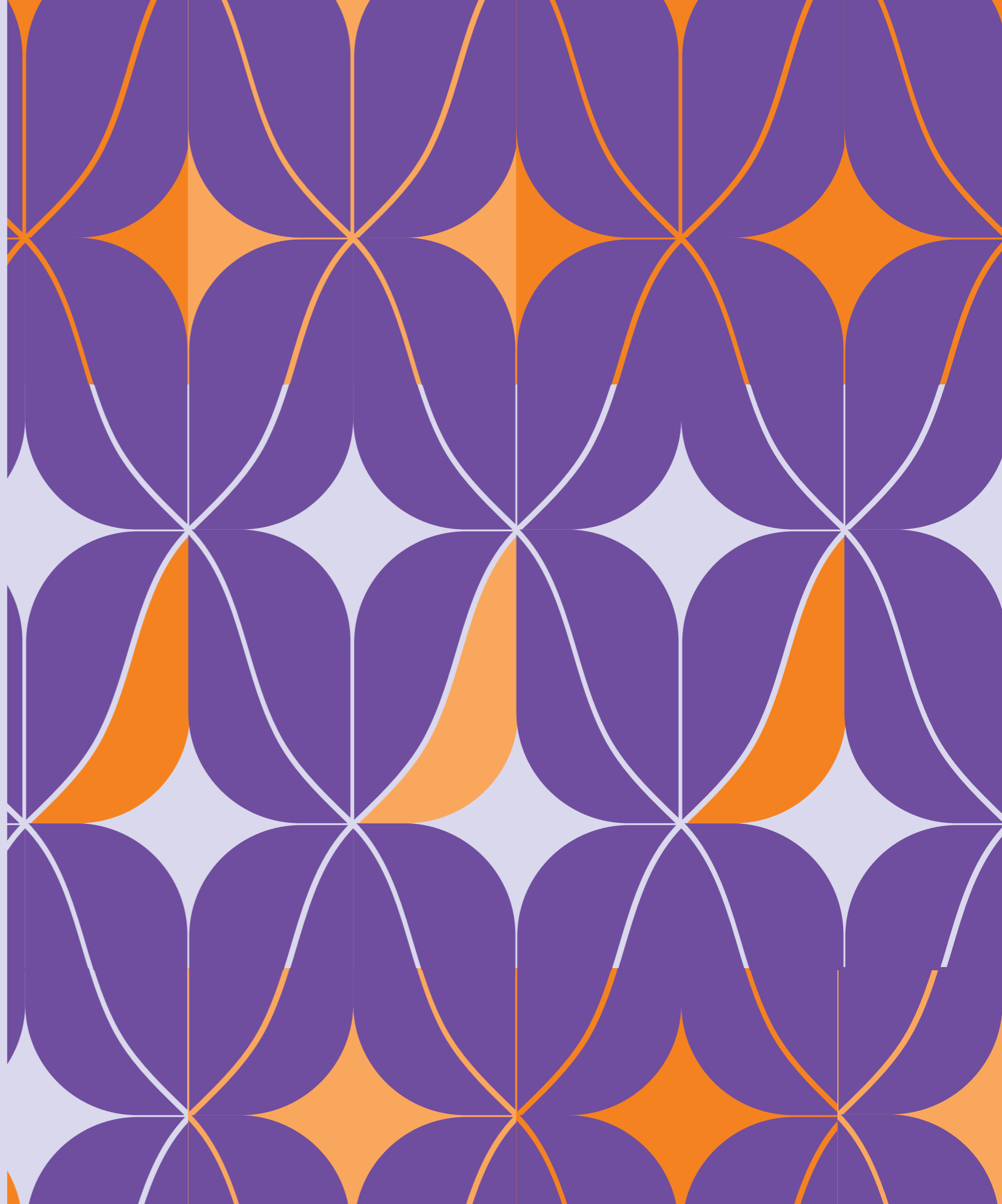
GRENSVERLEGGEND

Het vorige nummer van de Piramide had als titel Over de grens. Dit leverde zoveel materiaal op dat we nog een nummer wijden aan het verleggen van grenzen en andere associaties bij grenzen in het leven.

Maar we maken ook alvast een uitstapje naar ons volgend nummer dat de titel "Mens en natuur" zal gaan dragen.

Via ons e-mailadres hebben we een aantal mooie gedichten binnengekregen waarvoor veel dank. We wensen u weer veel leesplezier.

Marij de Roos 



COLOFON

REDACTIE DE PIRAMIDE

JOHN JONGEJAN
CLIËNTERVARINGSDESKUNDIGE

NIEK VAN HAASTEREN
FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE

SUZANNE OORD
CLIËNTERONDERSTEUNER & FOTOGRAFIE

ADDY BAKX
LEVENSVERHALENSCHRIJVER

MARIJ DE ROOS
BELEIDSMEDEWERKER

HENNY VAN DALEN
REDACTIELID

HANS STORM
REDACTIELID

DIANA NOOIJEN
REDACTIELID

STAN DE LAAT
REDACTIELID

INDI THEEUWES, IRIS VAN DIEST
KJELD DE JONG
VORMGEVING

TEKSTCORRECTIES
TEAM RIGHT & DE REDACTIE V/D
PIRAMIDE

PRODUCTIE
TEAM RIGHT

*"De zon schijnt fel en de hitte
laat de lucht zachtjes trillen."*



8

*"Ik kom tot de conclusie dat het
beestje stik nerveus is, omdat het
niet weet wat er gaat gebeuren."*



19



26



20



7

"Het gouden schommeltje"

14



Inhoudsopgave

- 6 Hansku
- 6 Het Runenschrift: Sowulu
- 7 Korte Meditatie oefening: Het gouden schommeltje
- 8 De binnentuin
- 10 Hoe moet dat nou? Over (Seksueel) grensoverschrijdend gedrag
- 12 Pauze
- 14 Bij Fameus Breda kun je altijd terecht
- 16 Boekenplank: Het willen en zijn gevolgen
- 18 Ervaringen om te delen
- 19 Hondje
- 20 De kunst van: Lenneke
- 22 Openhartige beschrijving van persoonlijk herstelproces
- 24 Gedicht van Diana
- 26 Weer glinsterenden ogen bij cliënten dankzij nieuwbouw
- 28 Loena



HANSKU

Het wolkje verdichtte zich
tot een onweersbui

Een vrije interpretatie van een haiku van Hans Storm

HET RUNENSCHRIFT: SOWULO

door Hans Storm

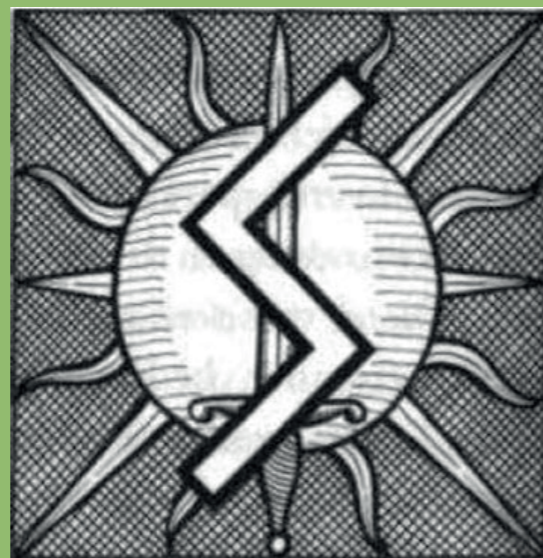
Deze rune staat voor zon en zonlicht en hoe deze kracht de schaduwen (het kwaad) kan overwinnen. Het is een actieve kracht die zich inzet om licht (het goede) te verspreiden.

Sowulo staan dan ook voor het overwinnen van het licht op de duisternis en dus het overwinnen van een hindernis. Het kan ook staan voor het verkrijgen van een helder inzicht en het streven naar een hoger doel.

Deze rune vertegenwoordigt succes, eer, het behalen van doelen, levenskracht, gezondheid en kracht.

Een heel krachtig teken, dat me doet denken aan ridderlijkheid en moed. Aan iemand die zich inzet voor een betere wereld.

Als je Sowulo tegenkomt in je leven betekent dit waarschijnlijk dat je in je kracht staat en dat je succes aan het behalen bent. Het kan ook zeggen dat je op de goede weg bent je doelen te bereiken, mits je er een actieve houding in blijft hebben. Dit is namelijk geen passief teken.



Korte meditatieoefening: het gouden schommeltje

door Diana Nooijen

Wanneer je last van nare gevoelens hebt, die voelbaar zijn in de buik, kan de volgende oefening helpend zijn.

- Visualiseer een goudkleurig schommeltje boven de navel.
- Stuur met behulp van je ademhaling het schommeltje aan:
- Adem in via de neus, en bij de uitademing via de mond laat je het schommeltje buiten je lichaam gaan. (let op: de voorzijde van je lichaam) Je ademt in via de neus, en het schommeltje keert weer terug boven de navel in je lichaam. Adem weer uit via de mond, waarbij het schommeltje buiten je lichaam gaat.



• Herhaal dit 5 tot maximaal 10 keer.

• Bij mij werkt deze oefening optimaal om nare gevoelens te laten verdwijnen.

• Mijn ervaring is tevens dat wanneer je bepaalde gedachten hebt gehad, die nare gevoelens in je lichaam opwekken, je deze met behulp van de oefening beter kunt loslaten.

DE BINNENTUIN

Kelly Rosenberg

Vertwijfeld blijf ik een moment in de deuropening staan. Ik ben al een week niet buiten geweest en ondertussen is de drempel veranderd van een bescheiden dorpel naar een enorme berg. Gek eigenlijk, hoe snel iets vanzelfsprekends verandert in iets onwennigs. Toch zet ik de stap naar de binnentuin. De buitenlucht voelt onwennig aan. Ik neem plaats op het bankje in de hoek en kijk om me heen. De zon schijnt fel en de hitte laat de lucht zachtjes trillen. De tuin wordt omsloten door de muren van het gebouw en een twee meter hoge heg. De geluiden aan de andere kant vertellen mij dat onze binnentuin aan een andere grens. Ik schat dat het binnen plaatsje niet groter is dan drie bij zes meter. Maar toch, het is buiten. De activiteitenbegeleidster heeft de tuin met veel liefde aangelegd. De ingezaaide bloemen bloeien weelderig en ook de struiken staan volop in bloei. Het is een geurend en kleurig geheel en ik waan me in een klein paradijsje. De achterste helft van de tuin is ingericht als moestuin. Een schoffel en een hark leunen uitnodigend tegen de muur, klaar om gebruikt te worden.

Ik sta op en loop aarzelend naar de activiteitenbegeleidster, die druk bezig is met het vegen van het kleine paadje dat door de tuin heen slingert. "Kan ik iets doen?" vraag ik haar, waarna haar ogen oplichten. "Wat leuk dat je wil helpen" antwoordt ze en ze wijst naar een hoek waar het onkruid enthousiast floreert. "Misschien kun je dat stuk schoffelen zodat we het daarna in kunnen zaaien?" Terwijl ik ijverig aan de slag ga hoor ik in de verte de sirene van een ambulance en het zachte gegons van langrijdend verkeer. Het zijn geluiden die horen bij de buitenwereld die voor mij nu onbereikbaar is. Al snel loopt het zweet over mijn rug maar ik laat me niet weerhouden door de warmte. Ik ben allang tevreden dat ik iets om handen heb want de dagen op de afdeling duren lang. En de begeleidster is blij met mijn helpende hand. Op dit moment zijn er maar weinig cliënten met groene vingers opgenomen. Ik veeg het zweet van mijn voorhoofd en de begeleidster schiet in de lach. Als ik mijn met aarde besmeurde handen zie, snap ik waarom. "Je kan nu wel doorgaan voor een roetveegpiet," zegt ze grinnikend en ik lach met haar mee. Pas als ik een doffe pijn in mijn onderrug voel opkomen stop ik ermee. Ik ga weer op het bankje zitten om uit te rusten. We hebben hard gewerkt en het tuintje is weer in volle glorie aan het stralen. En toch heeft het iets mistroostigs. Dat mijn buitenwereld al vier weken lang beperkt is tot een kleine twintig vierkante meter, stemt mij treurig. Ik heb voor mijn eigen veiligheid nog steeds geen enkele vrijheid en dat betekent dat ik niet mee kan gaan wandelen met de groep. Ik kan niet eens mee naar de sportzaal, want daarvoor moet ik ook het gebouw verlaten.

Hoewel de afdeling op dit moment voelt als een veilige en beschutte plek, weg van de grote boze wereld, heb ik het gevoel dat het leven hier ook stil staat. Elke dag hetzelfde programma en dezelfde structuur. Stappen vooruit die voor mij voelen als reuzesprongen maar tegelijk ook nauwelijks waarneembaar klein zijn. Ik mis mijn eigen tuin, waar altijd iets te doen is. Ik maak me zorgen over hoe mijn planten erbij staan nu ze ongestoord kunnen woekeren. Ik mis mijn hangmat waar ik uren in kan liggen met een boek in mijn handen. De overkapping met de ruime zithoek waar we menig avond kletsend hebben doorgebracht. Wat ik er niet voor over zou hebben om de vogeltjes rond te zien fladderen. Zelfs het schilderen van de poort lijkt me nu een aantrekkelijke klus. Maar voorlopig moet ik genoegen nemen met deze bloeiende postzegel.

Plots hoor ik geritsel in de heg. Ik spits mijn oren en luister ingespannen om te horen waar het geluid vandaan komt. Even is het stil en dan begint het geritsel weer. Ineens komt er een grijs kopje met een donkergrijze snavel uit de heg tevoorschijn. Het kopje kijkt naar links, naar rechts en dan komt de rest van zijn lijfje tevoorschijn. De dikke duif spreidt zijn vleugels en vliegt de vrijheid tegemoet. De begeleidster steekt wanhopig haar handen in de lucht. "Niet weer toch!" roept ze uit en ik kijk haar vragend aan. "Elk jaar bouwen die beesten hier hun nest. Ik heb ze al zo vaak proberen weg te jagen maar ze komen steeds maar weer terug." Ze gaat wat te drinken halen om letterlijk maar waarschijnlijk ook figuurlijk af te koelen. Ik grinnik als ik de duif voorbij zie komen met een takje in zijn snavel en ik bewonder zijn vastberadenheid. De duiven plunderen haar zorgvuldig ingezaaide en met liefde onderhouden moestuin. Ze zijn hier niet welkom en toch bouwen ze keer op keer hier hun nestje. Hoe ironisch is het dat uitgerekend de duif, die symbool staat voor vrede en vrijheid, kiest voor een heg in de binnentuin van een gesloten afdeling. De herrie en onrust lijkt ze niet te deren, ongestoord broeden zij hier hun jongen uit. Het troost mij dat op een plek waar voor mijn gevoel het leven stil staat, nieuw leven wordt gesticht. Ik mag ze nu al.

"De ZON schijnt fel en de hitte laat de lucht zachtjes trillen."

E
i
g
e
n
T
u
i
n

HOE MOET DAT NOU?

Over (Seksueel) Grensoverschrijdend gedrag

door Henny van Dalen en Suzanne Oord

We zijn in gesprek met Sandra Rempelberg en Lonneke Frishert over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Ze zijn bezig met nieuw beleid, want het bestaande beleid was niet meer helemaal actueel. Door de hele MeToo beweging in de afgelopen jaren is het binnen GGz Breburg ook een belangrijk thema.

Lonneke werkt nu 2 jaar bij het ART team in Etten-Leur als agogisch medewerker en heeft voor haar afstuderen een scriptie gemaakt over seksueel grensoverschrijdend gedrag. Sandra werkt ruim 15 jaar als beleidsmedewerker zorgontwikkeling en kwaliteit bij GGz Breburg. (Bij team Innovatie & Kwaliteit) Naar aanleiding van meerdere incidenten Breburg breed bleek dat het bestaande beleid en protocollen niet meer helemaal actueel waren. Op basis van de richtlijnen van de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ), is het nieuwe beleid opgesteld. Omdat Lonneke bezig was met een scriptie, zijn Lonneke en Sandra samen opgetrokken en hebben ook andere professionals van GGz Breburg naar het beleid gekeken.

Het nieuwe beleid is zo goed als klaar. Er zijn diverse mensen bij betrokken zoals de Raad van Bestuur, de cliëntenraad en de OR, die instemmingsrecht hebben en akkoord geven op het beleid omdat dit voor heel GGz Breburg geldt.

In welk opzicht is het beleid veranderd?

Er is nu een duidelijker stappenplan dat je kunt volgen na een incident. De nieuwe folders zijn zover klaar, die zullen mee gepubliceerd worden wanneer het nieuwe beleid uitkomt. Daarin kun je duidelijk zien wat je kunt doen en waar je dingen kunt melden. Verder is het ook goed om als professional te weten hoe je moet handelen, voordat er iets gebeurt.

Hoe denken jullie over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag?

Lonneke: "Ik werk op een kliniek in Etten-Leur. Daar zie je wel eens dat dit kan voortkomen uit frustratie, machteloosheid en stress. Het hoeft niet persoonlijk te zijn maar kan een uiting van een ziektebeeld zijn. Of het nu gaat om een collega of cliënt, een gesprek volgt altijd, waarna wordt gekeken naar passende vervolgstappen."

Sandra: "Een voorbeeld: als mensen iets voor elkaar gaan voelen (client en professional) is er sprake van een verschil in machtspositie. Een professional mag nooit een relatie aangaan met een cliënt. Ook als een cliënt dit wenst. Er is dan sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag. En dat mag niet en nooit. Ook bij bijvoorbeeld een relatie tussen cliënten onderling kan seksueel grensoverschrijdend gedrag ontstaan, als dit bij één van de cliënten niet goed voelt. Als er sprake is van seksueel grensoverschrijdend gedrag kan dat gevolgen hebben voor de professional of de cliënt. We werken ook aan preventie. Zo is er een commissie Ethiek, die bespreekt dit soort dilemma's. Het onderwerp kan bijvoorbeeld in een team besproken worden. Voor cliënten is er de PVP (Patiënten Vertrouwens Persoon) waar zij hun verhaal kwijt kunnen. De folders kunnen ook dienen als preventiemiddel voor cliënten en medewerkers om goed geïnformeerd te zijn over dit thema".

Heb je zelf wel eens te maken gehad met (seksueel) grensoverschrijdend gedrag?

Lonneke: "Ja, (seksueel) grensoverschrijdend gedrag in verschillende mate komt wel eens voor op een afdeling. Dit hoeft niet altijd persoonlijk te zijn maar kan ook voortkomen uit een ziektebeeld. Maar het blijft grensoverschrijdend gedrag, daar moeten we dan wel op inspelen."

Wat vind je het leukste aan je werk bij GGz Breburg?

Sandra: "Steeds nieuwe uitdagingen zoals richtlijnen vertalen naar een praktische manier van werken voor medewerkers en cliënten. Dat helpt bij het verbeteren van de kwaliteit van zorg. Je doet dit werk uiteindelijk voor de cliënten."

Lonneke: "Het leukste vind ik de afwisseling en het werken met mensen. Elke dag is anders."

Worden cliënten en medewerkers altijd geloofd?

Sandra: "Soms lijkt het woord van de één tegen het woord van de ander. We doen daarom altijd onderzoek, bevragen mensen. En als het nodig is maakt geneesheer directeur een melding bij de IGJ."

Lonneke: Een voorbeeld kan zijn dat cliënten meldingen doen in vertrouwen. We nemen dit dan altijd serieus. Wat kan helpen is iemand bedenktijd geven wat diegene ermee wil doen. Op deze manier neem je een melding serieus maar weet je ook zeker dat actie ondernomen moet worden."

Hoe kom je erachter of iets waar is?

Sandra: "Intern doen wij aan hoor en wederhoor, omdat bij een serieus signaal dat een professional zich seksueel grensoverschrijdend gedraagt jegens een cliënt, je een onderzoek moet doen. Soms kan ook de politie erbij betrokken worden. Wanneer er sprake is van een vermoeden van een strafbaar feit kan er aangifte worden gedaan. Dan kan de politie eventueel ook een onderzoek doen". Kortom: het is best een ingewikkeld vraagstuk. Uiteindelijk heb je wel met mensen te maken en dit vraagt om maatwerk."



PAUZE

door Vera

Ik stap uit de lift en zie tot mijn verrassing een huiskamer. De wachtkamer is omgetoverd.

Een buffetkastje, een lange houten tafel met mooie stoelen eromheen, op de tafel twee kippen, op het kastje een oude klok, een lampje.

Een kaartspel.

Wachtend op de psychiater laat ik de nieuwe sfeer op me inwerken.

Het voelt warm, gezellig.

Een tijdje geleden werd aan cliënten gevraagd een lijst in te vullen over de inrichting van de ruimtes op de locatie van de GGZ waar je regelmatig komt. Ik deed eraan mee en had niet verwacht dat er op zo'n korte termijn al veranderingen zouden worden bewerkstelligd.

Ik word er blij van.

Als ik twee weken later een verdieping hoger een afspraak heb met de psycholoog, zie ik dat ook daar iets veranderd is. De minibieb, vol boeken en cd's die je mag gebruiken, is nu een houten kast.

Er staat er een bijpassende houten tafel in het midden.

Meteen iets huiselijks in deze omgeving waar je komt, omdat je hulp nodig hebt bij ... leven.

Wat een weldaad.

En alles met gebruikt meubilair. Dat zie je en ook dat doet goed.

Hoe passend bij de afdeling waar ik kom: Persona Cura. Een afdeling voor mensen boven de 60 jaar met psychische klachten.

Hier wordt gewerkt aan duurzame veranderingen in je leven. Je bent niet afgeschreven!

Integendeel.

Het behandelteam is overtuigd van de mogelijkheden van effectieve behandeling voor ouderen.

Ze staven dat met vele voorbeelden. Lees het boek "Met de jaren" maar.

Mensen worden geholpen het laatste deel van hun leven meer kwaliteit te geven, of überhaupt leefbaar te maken. Een boek voor behandelaren én cliënten met hun naasten.

Ontroerend zijn de voorbeelden in dit boek waarin beschreven wordt hoe ouderen, bij wie eindelijk een goede diagnose wordt gesteld, meer comfort gaan ervaren door inzicht en door begrip van kinderen, partner en andere familieleden.

Er wordt zelfs beschreven hoe verplegenden en verzorgenden bij dementerende ouderen kenmerken van een stoornis kunnen herkennen en hoe ze daarop het best kunnen inspelen.

Hoe ze zodanig met de betreffende persoon kunnen omgaan dat deze zich comfortabel voelt en angst zoveel mogelijk vermeden kan worden.

Duurzaamheid.

Ik associeer het met zorgvuldigheid.

Met aandacht.

Aandacht voor onze omgeving, aandacht voor de mens daarin.

Na de afsluiting van mijn behandeling in maart 2023 kan ik zeggen dat ik duurzaam geholpen ben.

Ik ben veel minder angstig en kan omgaan met mijn kwetsbaarheid.

Eindelijk, ik ben onlangs 68 jaar geworden.

Liefdevolle behandelaren, in een bijzondere omgeving. Ik heb het ervaren bij Persona Cura.

Als je binnenkomt in de hal zie je een groot bord met kleine kunstwerkjes van cliënten. Ze zijn gemaakt in coronatijd en gaan over 'samen', over 'contact', over 'hoop'.

Het is een passende entree over duurzame waarden; ik hoop dat het er blijft hangen.



Arjan Videler & Rosalien Wilting



MET DE JAREN

Waarom het wel zin heeft om ouderen met psychische problemen te behandelen



Boom

Leestip:

**"BOEK: MET DE JAREN"
WAAROM HET WEL ZIN
HEEFT OM OUDEREN MET
PSYCHISCHE PROBLEMEN
TE BEHANDELEN.**

Rosalien Wilting, Arjan Videler
2023 Uitgeverij Boom.

BIJ FAMEUS BREDA KUN JE ALTIJD TERECHT

door Diana Nooijen en Henny van Dalen

We bezoeken Thamara de Graaf-Prins en Nathalie de Korver in het nieuwe pand van Fameus aan de Pastoor van Spaandonkstraat 31 in Breda.

Thamara werkt bij Fameus als senior medewerker herstel. Haar hoofdtaak is netwerken en verbinden in het sociaal-maatschappelijk werkveld. Op woensdag is zij te vinden bij De Aanloop en daarnaast werkt ze ook bij Frits in Baarle-Nassau. Nathalie is medewerker herstel. Haar hoofdtaak is communicatie en uitleg geven over de crisiskaart. Fameus is een centrum voor herstel en ervaringsdeskundigheid. Bijna alle medewerkers en vrijwilligers zijn ervaringsdeskundigen. Fameus heeft veel te bieden. Dat zullen we hieronder beschrijven. Maar, zo geven Thamara en Nathalie aan, je kunt hier ook terecht voor een kop koffie en een praatje en je hebt geen indicatie nodig. Er wordt gekeken naar jou als persoon. Je mag zijn wie je bent. Nu we in ons nieuwe pand zitten in Breda/Princenhage weten steeds meer mensen ons te vinden.

Waarvoor kun je bij Fameus terecht?

1 AANLOOP De Aanloop: waar je vrijblijvend kunt binnenlopen om iets te drinken, mensen te ontmoeten, een spelletje te doen, et cetera. Je kunt je verhaal kwijt of mensen ontmoeten die jouw ervaringen delen. We zijn, op verzoek van de gemeente, nu bijna de hele week open.

2 CURSUSAANBOD Ons cursusaanbod: we hebben inmiddels een ruim aanbod aan cursussen en workshops die je kunnen ondersteunen in jouw herstel. Van samen wandelen tot de WRAP (een eigen persoonlijk herstelplan) of de cursus Werken met eigen ervaringen.

3 SAMEN ETEN Samen eten: op maandag- en donderdagavond kun je een warme maaltijd nuttigen voor slechts € 3,50 per persoon. Koffie, thee en frisdrank zijn verkrijgbaar voor € 0,50. Als er voldoende animo is gaan we in de toekomst op woensdagmiddag ook een lunch verzorgen.

4 CRISISKAART De crisiskaart: bij Fameus is een ruimte ingericht voor het maken van een crisiskaart. Deze kaart heeft het formaat van een bankpas en beschrijft wat jij nodig hebt en wie ze kunnen bellen als je in een crisis bent. Mensen en hulpverleners kunnen dan beter helpen. Als de crisiskaart aangemeld is bij de politie weten zij de hulpverleners snel te vinden. Je bepaalt zelf welke informatie je op de kaart wilt zetten.

5 THEMAMIDDAGEN

Themamiddagen: we organiseren regelmatig een themamiddag over een onderwerp waarop bijvoorbeeld een taboe rust of waar veel mensen van aangeven daarover te willen praten met elkaar.

Nu we alles onder één dak hebben kunnen we beter overzien wat we voor mensen die ons bezoeken, kunnen betekenen. En het is ook makkelijker om over te stappen van bijvoorbeeld De Aanloop naar een cursus of andersom.

We hebben geen wachtlijsten en het is fijn dat gelijkgestemden elkaar kunnen vinden. Voor iedereen is de behoefte anders in wat je nodig hebt om je staande te houden in deze maatschappij.

Vind je het spannend om de eerste keer hier naar binnen te lopen, neem dan gerust iemand mee. Als je begeleider wil meekomen kan dat ook. We hebben voor hen ook werkplekken hier. Als bezoeker kun je hier van alles halen maar ook brengen. We hebben altijd vrijwilligers nodig.

We werken ook samen met Amarant en Makker (de ambulante zorg van Prisma). Fameus is beschikbaar voor de hele zorgregio van GGz Breburg en die loopt van Etten-Leur tot en met Tilburg en van Werkendam tot Baarle-Nassau. In Tilburg hebben we ook een locatie van Fameus en in Baarle-Nassau hebben we Frits, waar een logeervoorziening is en er buiten een mooie tuin is om in te werken. Wil je meer informatie, bezoek dan eens onze website. www.centrum-fameus.nl



HET WILLEN EN ZIJN GEVOLGEN

Door Marij de Roos

De mooie titel “Het willen en zijn gevolgen” is de titel van een boek van Nico de Jong. Ik ga bij hem langs om meer te weten te komen over dit bijzondere werk.

Nico heeft voor mij kort samengevat waar het boek over gaat.

“Het boek zegt wat een emotie is en wat bewustzijn is. Het boek zegt ook hoe de hersenen emotie en bewustzijn realiseren. En het boek zegt ook wat er fout gaat met de emotie en het bewustzijn als je psychotisch wordt.”

Al vroeg in de jaren 80 kreeg Nico te maken met psychosen. Als bioloog wetenschappelijk onderzoek werd hij geconfronteerd met een ingewikkeld arbeidsconflict. Hij moest zich uiteindelijk ziekmelden vanwege psychosen vol wanen en angsten.

De psychiater schreef een antipsychoticum voor dat meteen goed aansloeg. De psychose verdween en Nico werd weer aan het werk gezet waar hij in dezelfde stressvolle situatie kwam, wat opnieuw leidde tot een psychose. Tot 5 keer toe herhaalde dit zich tot Nico uiteindelijk afgekeurd werd. Sindsdien leeft hij met een onderhoudsdosis al 23 jaar psychosevrij. Een poging om op advies van de psychiater af te bouwen bleek opnieuw een psychose uit te lokken. Om die reden blijft Nico nu trouw aan de onderhoudsmedicatie.

Nico: “Als wetenschapper wil je iets begrijpen dus vroeg ik me af: “Hoe komt het dat ik psychotisch word? Hoe ontstaan waangedachten en angsten? Hoe kan het dat waangedachten en angsten verdwijnen door antipsychotica?”

BOEKEN



Het boek is te bestellen bij de boekhandel en kost 20 euro

PLANK

Het werd een jarenlange zoektocht en studie van wetenschappelijke artikelen en boeken over emoties en bewustzijn. “Ik had zo’n 2000 handgeschreven A4tjes vol aantekeningen. Daaruit is, na 13 jaar hard werken, een boek ontstaan.”

Als ik vraag naar de hoofdconclusie vertelt Nico dat een psychose ontstaat als je emotiecentra te heftig reageren op bijvoorbeeld een moeilijke gebeurtenis. Het overactieve emotiecentrum leidt tot een hoge productie van serotonine, dopamine en noradrenaline. Daarin kunnen we een plausibele verklaring vinden voor het ontstaan van waangedachten, hallucinaties en dwanggedachten.

Om uit te leggen wat er gebeurt en wat er nodig is in de behandeling vergelijkt Nico je brein met een computer. Je hebt:

- **Input:** in mijn geval de conflictsituatie en de angst voor ontslag.
- **Programmering:** je zelfontwerp ofwel de gedachten over wat je wil en wat je niet wil.
- **De hardware:** je zenuwstelsel/hersenfunctie zoals de toename van neurotransmitters
- **De output:** de angsten en waangedachten die ik had.

“Aan de hardware werd destijds goed gewerkt. Ik kreeg een antipsychoticum dat aansloeg. Naar de input werd niet gekeken. Ik werd telkens opnieuw naar de conflictsituatie teruggestuurd waardoor ik opnieuw een psychose ontwikkelde. Ook moest mijn zelfontwerp veranderen wat aangepakt had kunnen worden met psychotherapie. Als al die aspecten meegenomen worden kan er een resultaat bereikt worden in de output. Belangrijk is wel dat je eerst met medicatie de psychose aanpakt, anders hebben de andere behandelingen weinig kans van slagen.”

Alles draait om emoties en om het willen en het niet willen. Willen heeft betrekking op vreugde en aandrift. Niet willen is ook willen en heeft te maken met angst, verdriet, vrees, walging en woede. Wanneer emoties te heftig worden ontstaat er ontsparing van het willen. Dit kan leiden tot bijvoorbeeld een psychose.”

Het boek van Nico is niet eenvoudig te lezen. Nico geeft daarom een leestip: bekijk eerst de achterflap en inhoudsopgave. Dan heb je al een mooie samenvatting. Je kunt dan in de inhoudsopgave die hoofdstukken of paragrafen kiezen die je aanspreken.

Bedankt Nico voor het gesprek, de wijze levenslessen en de leestip.

ERVARINGEN OM TE DELEN

door Addy Bakx

Sandra van den Brule wil haar ervaringsverhaal graag delen in De Piramide. Sandra is in 1977 geboren in een weeshuis in Indonesië. Ze werd door haar moeder in haar 1e levensjaar afgestaan aan de familie van den Brule. Daar groeide ze op met haar broer Richard die ook geadopteerd was. Ondanks haar gelukkige jeugd ging ze met haar pleegouders op zoek naar haar biologische moeder.

Haar eerste psychose kreeg ze toen haar verliefdheid op Erik een obsessie werd. Sandra: "Alles draaide om Erik die op Kurt Cobain leek. Ik legde continue de link met Nirvana en kwam in het Jeugdpsychiatrisch Centrum De Kreek in Dordrecht terecht. Op mijn 23e kreeg ik mijn tweede psychose en kwam ik op de PAAZ terecht. Uiteindelijk heb ik lang in de isoleercel gezeten. Ik was een gevaar voor mezelf. Doctor Wong, mijn psychiater, vond dat ik te veel prikkels kreeg. Ik kreeg 24 uur per dag verpleging. Nadat ik opgeknapt was verwees Doctor Wong mij naar het Psychiatrisch Ziekenhuis Jan Wier in Tilburg. Even was ik daar intern en later ambulante. In het intakegesprek vertelde de psychiater daar aan mijn familie dat ik nooit meer zelfstandig zou kunnen wonen, dat ik geen gezin aankon en geen baan zou kunnen krijgen. Mijn diagnose was helemaal verkeerd gesteld. Ik zou schizofrenie hebben. Ik verzette me tegen de mening van de psychiater. Door mijn doorzettingsvermogen en mijn vechtlust kreeg ik het voor elkaar om beschermd te gaan wonen. Op mijn 24e ben ik op kamers gaan wonen.

Ik kreeg een leuke baan bij Megasport als saunamedewerkster en zo kwam mijn leven weer op de rit. Ik geloofde weer in mezelf en telde weer mee. Tot mijn 28e had ik nog wel een paar tegenslagen. Ik ging over mijn grenzen heen. Ik ging veel stappen en drinken. Naast mijn baan werkte ik een nachtbar. Ik had weinig nachtrust en structuur. Na een nieuwe psychose werd ik weer opgenomen. Ik had flink overgewicht en zat in een depressie. Na een tijdje ging ik weer therapeutisch aan de slag. Het ging beter met me.

Door de verschillende relaties in mijn leven werd ik een volwassen vrouw die wist wat ze wilde. Ik ging in gesprek met doctor Wong. Hij vond dat ik een hele ontwikkeling had doorgemaakt, maar zei ook dat ik door de medicatie nooit gezonde kinderen zou kunnen krijgen. Door mijn bipolaire stoornis zou ik een zwangerschap moeten uitzitten in een opname.

Ik had weer wel balans in mijn leven en ging minder stappen. Op heftige momenten ging ik vaak wel uit balans.

Het hebben van een relatie was voor mij niet een gemakkelijke periode. Het kostte me meer energie dan het opleverde. Na mijn 32e kreeg ik weer een heftige psychose gevolgd door een lange depressie. Daarna ging ik vrijwilligerswerk doen bij Stichting Wij en was ik gastvrouw bij de Molenley van GGz Breburg. Ik heb lang werkloos thuis gezeten. Doordat het vele solliciteren niet tot een baan leidde denderde mijn zelfbeeld naar beneden. Ik heb mezelf toen aangemeld bij de sociale werkplaats in Breda. Daar werkte ik 25 uur per week.

In totaal ben ik drie keer naar Indonesië geweest om daar vrijwilligerswerk te doen en om mijn biologische moeder te zoeken. Het is me helaas niet gelukt om familieleden te ontmoeten, maar mijn doel om vrijwilligerswerk te doen heb ik gerealiseerd.

Na mijn reis heb ik een boek geschreven: '(On) gepolijst overleven'. Schrijven was belangrijk voor mijn herstel. Ik wilde mijn lotgenoten laten zien dat je van elke onmogelijkheid een mogelijkheid kunt maken. Het boek is poëtisch proza afgewisseld met illustraties van kunstenaars. Wát psychiaters of wie dan ook zeggen: je kunt meer dan je denkt als je er maar in blijft geloven. Ik heb er hard voor moeten vechten, maar ik ben dankbaar dat ik leef en dat ik nu gelukkig ben.

"Niemand krijgt mij klein en minderwaardig. Ik hou van mensen en krijg er energie van. Ik ben 'echt' puur (On) gepolijst."



HONDJE

door Vera

"Ik kom tot de conclusie dat het beestje stik nerveus is, omdat het niet weet wat er gaat gebeuren."

De bus wacht tot het tijd is om te vertrekken. Op het laatste moment stapt er een oudere vrouw in met een piepklein hondje op haar arm. De vrouw draagt een rode jas en het hondje een groene. Zijn kopje steekt er net bovenuit. Het is een gewatteerd geval dat zijn hele lijfje bedekt. De vrouw gaat schuin voor me zitten. Ik kan het hondje en de roodbruin geverfde haren van de vrouw zien. In verhouding heeft het diertje grote spitse oren die helemaal behaard zijn; plukjes haar vallen ook over zijn oogjes en langs zijn bekje. In alle tinten bruin. Het is een mooi popje met een pikzwart neusje en donkere oogjes. Het hondje bibbert. Al zijn haartjes zijn constant in beweging, net als de lucifer dunne pootjes. Het kijkt voortdurend om zich heen. Achter ons niest iemand op hoge toon. Het kopje gaat schuin. Het hoort alles. De bus start en trilt. Het hondje bibbert nog harder, met de bewegingen van de bus mee. Nu lijkt het bang. Het probeert zichzelf te kalmeren door het kopje op de arm van de vrouw te leggen, maar tilt het na een paar seconden weer op. Waakzaam trilt het kopje verder. De hele reis tot in het centrum van Breda. Wat me opvalt is, dat de vrouw het hondje niet aait of zachte woordjes zegt. Ze kijkt naar buiten. Het hondje ligt op haar arm als een handtas. Arm hondje. Toch sta ik niet op om te proberen het beestje te kalmeren. Ik kijk ernaar, geboeid en ongerust. Waarom fokken mensen zulke hondjes? Wat betekent dit hondje voor deze vrouw? Een kleine aanwezigheid in huis? Een reden om een paar keer per dag de deur uit te gaan en een praatje te hebben? Of houdt ze op een vreemde manier vast aan het dragen van een baby op haar arm? Zou ze thuis wél het hondje strelen en ertegen praten, als het 's avonds bij haar op de bank ligt? En waarom moet zo'n teer schepseltje mee de bus en de drukke binnenstad in? Ik kom tot de conclusie dat het beestje stik nerveus is, omdat het niet weet wat er gaat gebeuren. Het is volkomen overgeleverd aan de vrouw en aan de bus. Net als ik, die naar de oogarts moet in het enorme ziekenhuis waar ik altijd de weg kwijt ben, na een reis met twee bussen. Een reis die ik vandaag voor het eerst maak. De vrouw stapt uit. De bus trilt geweldig en het hondje bibbert zó dat zijn haren dansen. Heel even kijkt het me aan. We begrijpen elkaar.

DE KUNST VAN.. LENNEKE: WAT HAKEN VOOR MIJ BETEKENT

Door Lenneke Dekkers

Ik heb als kind de basis van het haken en breien van mijn moeder geleerd. Ik herinner me dat ik naast haar zat terwijl zij een groot, rond, wit kanten tafelkleed aan het haken was; ik maakte een kleinere versie.

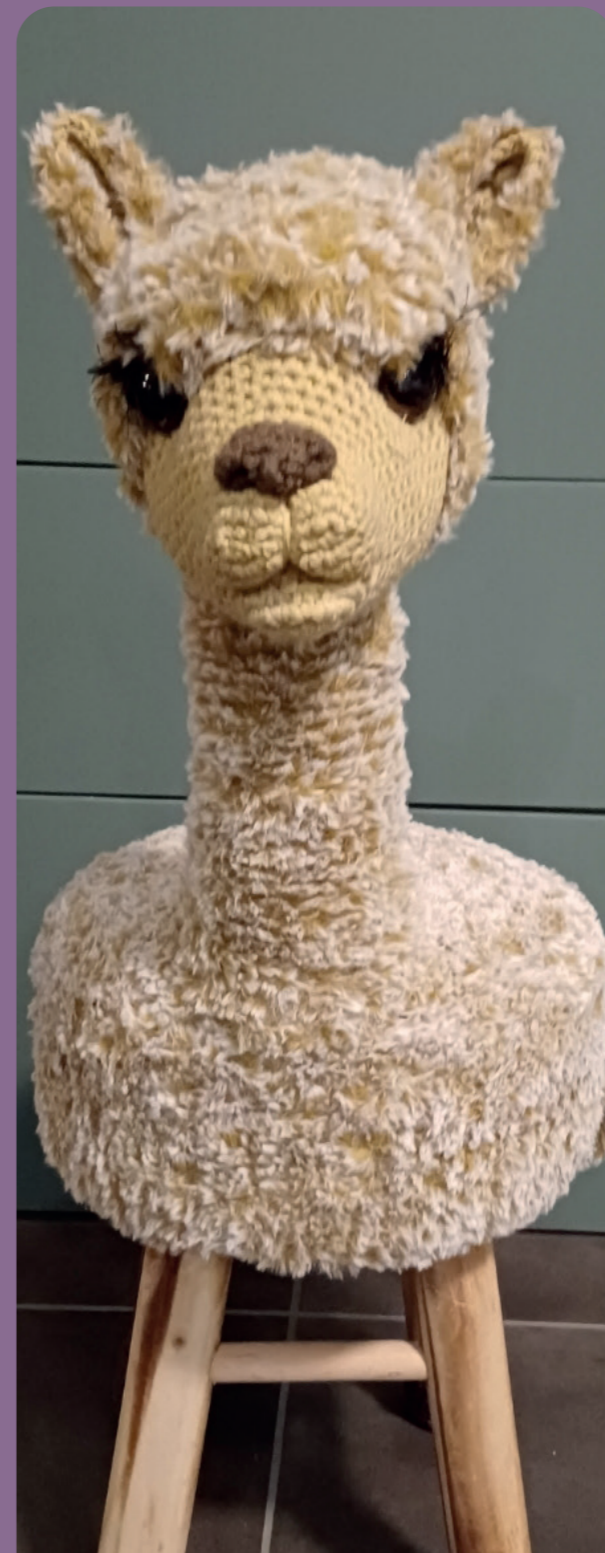
Ik breide of haakte vooral simpele kleertjes voor mijn barbies. Door de jaren heen maakte ik hier en daar eens een sjaal ofzo, niks ingewikkelds. Tot een vriendin een boekje kocht met haakpatronen voor fruit met gezichtjes. Mijn eerste Amigurumi. Dat hield echter ook weer op. Tot ik me tijdens mijn opname enorm ging vervelen. Toen heb ik het haken weer opgepakt en niet meer losgelaten.

Ondertussen is het onderdeel van mijn leven geworden, kun je wel zeggen. Als ik een dag niet gehaakt heb, dan kun je ervan uitgaan dat het niet zo goed met me ging die dag. Want als ik me zelfs daar niet toe kan zetten, dan is het mis. Op de achtergrond staat vaak de tv aan met iets wat makkelijk te volgen is, hoewel ik tegenwoordig steeds vaker een luisterboek aanzet. Vooral 's avonds laat, als mijn vriend naar bed is.

Het is een hele goede manier om te voorkomen dat ik ga piekeren, vooral als ik voor mijn project veel moet tellen. Een extra reden om de tv aan te zetten met het geluid dat rondom van boxjes komt is dat het achtergrondgeluid van burens overstemt. Vooral gillende kinderen vind ik verschrikkelijk. Op deze manier sluit ik ze buiten terwijl ik mijn aandacht op het hier en nu, op mijn werkende handen richt.

Het betekent voor mij heel veel dat ik een paar keer in de week naar Atelier Huisje 51 kan om ook daar dingen te maken. Vaak neem ik die projecten mee naar huis en gebeurt het grootste deel van het werk ook thuis. Maar het is een fijne, veilige plek waar ik kan doen wat ik leuk vind en toch uitgedaagd word om uit mijn comfortzone te komen. Ik vind sociale contacten vaak spannend en ben graag alleen thuis. Maar tegelijkertijd ben ik ook een aardige kletskaus. Een tegenstelling die ik zelf nog steeds niet begrijp. En anderen ook niet denk ik. Die zien mijn angsten niet.

Daarbij is het natuurlijk heel fijn als mensen dat wat je maakt, waarderen en mooi vinden of zelfs kopen. Ik voel me op mijn eigen manier dan ook een beetje nuttig. Het haken helpt ook in sociale situaties trouwens. Ik heb



iets om mijn aandacht op te richten. Zo ga ik ook handwerken met een groep vrouwen in een buurtcentrum (tegenwoordig). Met een deel van hen is het contact echt verdiept in de coronatijd, toen we online ons handwerkavondje voortzetten met een klein groepje. Vaak tot 1u 's nachts.

Helaas is het een beetje raar om mijn haakwerk mee te nemen als we ergens op bezoek gaan. Ik trek me teveel aan van meningen van anderen om dat te doen. Ik haak overigens bijna alleen maar van patronen die anderen ontwerpen. Die mensen zie ik als de kunstenaars. Ik noem mijn werk REcreatief, omdat ik vooral doe wat er staat. Sinds kort richt ik me ook op breien. Op meer dan de rechte lappen die ik tot nu toe kon maken. Daarmee gaat er weer een hele wereld voor me open, vol met patronen en methodes die ik graag wil uitproberen. Ondertussen bezit ik genoeg patronen en garens om negen levens te vullen. Ik ben nog lang niet klaar!

*Zijn fantasie hielp om dingen te verwerken.
“Fantasie bracht mij in omstandigheden die mijn ziel
uitdaagden.”*

OPENHARTIGE BESCHRIJVING VAN PERSOONLIJK HERSTELPROCES

Door Stan de Laat

John Jongejan werkt als ervaringsdeskundige bij een FACT-team van GGz Breburg. Hij schreef al meerdere boekjes en publiceerde dit jaar ‘Die gekte zit in ons allemaal’, dat in vogelvlucht zijn leven beschrijft. In korte hoofdstukjes schetst hij met levensechte beelden zijn ziekte en herstel.

Hoewel hij na de havo werd afgewezen voor de toneelschool in Amsterdam, lonkte die stad toch. Hij stortte zich er met zijn net ontluikende homoseksuele gevoelens in het nachtleven. Psychisch raakte hij echter steeds instabieler, tot hij op een dag met een psychose wordt opgenomen. “Het moeras trok me naar beneden, maar ik had te laat door dat ik aan het verzuipen was.” Langzaam herstelt hij weer, waarbij betere periodes worden afgewisseld door slechtere periodes en opnames. Ook herbeleeft hij soms nog in een ‘tjaskoker’ bepaalde situaties. Tijdens een opname op de PAAZ mocht hij niet vertellen over zijn psychose, terwijl hij dat ook zag als een kracht waar hij iets bijzonders mee kon doen. Ook kreeg hij het stempel ‘schizo-affectieve stoornis’. Dat voelde voor hem dubbel: hoe kon hij een zelfbeeld opbouwen als hij zo werd gestigmatiseerd?

Na een nieuwe afwijzing (voor de theateracademie in Maastricht) adviseert een verpleegkundige een opleiding in de zorg. Hij gaat in Breda wonen in een beschermde woonvorm en begon hij aan de basisopleiding tot mbo-verpleegkundige (destijds nog een unieke combinatie). Hij bleek daar echter nog niet klaar voor. Hij raakt overspannen en stopt met de opleiding. Vervolgens werd hij (manisch nadat hij was gestopt met de medicatie) met een psychose opgenomen op een gesloten afdeling in Breda. Daar zei een oude marinier dat het wel weer goed kwam, “want die gekte zit in ons allemaal”. Terug thuis besloot hij zijn leven te beteren: hij werd medicatietrouw, ging gezond eten en maakte spreuken voor positieve energie. Zijn fantasie hielp om dingen te verwerken. “Fantasie bracht mij in omstandigheden die mijn ziel uitdaagden.” Zo fantaseerde hij hoe hij na een aanslag als dappere mensenredder optrad. Met weinig geld bouwde hij weer een zelfstandig leven op.

Positieve ommekeer

Rond zijn 35ste vindt een positieve ommekeer plaats. Via cognitieve gedragstherapie leerde hij beter omgaan met zijn angsten en wordt hij zich bewust van foute keuzes. Hij wil echt iets bijdragen wat ertoe doet en herinnert zich dat een andere cliënt ooit veel bewondering had voor zijn levensverhaal. Hij volgt cursussen over ervaringsdeskundigheid en krijgt een baan bij FACT-team Breda van GGz Breburg. Als ervaringsdeskundige houdt hij 1-op-1-gesprekken met cliënten, waarbij hij zijn eigen ervaringen inzet om hen beter te kunnen helpen. Eindelijk heeft hij zijn missie gevonden.

Volgens hem is de bejegening op het moment van je opname bepalend voor je herstel. Wat in zijn ogen altijd helpt, is hoop en aandacht en begrip voor de ander.

Ook pleit hij voor meer aandacht voor ieders talenten en kwaliteiten, en voor meer eigen regie. Inspirerend is de wijze raad van zijn oma (en zijn levensmotto) waarmee hij besluit:

“Durven is het beste middel om te slagen!”

foto: Suzanne Oord
locatie: Koolwijkpark Breda, in de volksmond: de Engelse tuin



door Diana Nooijen

Lente.

*Mooi ben jij, met je beloftes zo rijk.
Nieuwe ervaringen komen met je mee.
De natuur bloeit op, tussen het prille groen.
Wat betekent een zoen,
naar de zomer.*

Zomer.

*Mooi ben jij, en je vult de dagen vaak met zonneshijn.
Beloftes komen uit.
De zomerbloemen groeien en bloeien,
vlinders vliegen in het rond, bijen zoemen.
De herfst lijkt ver weg te zijn.*

Herfst.

*Mooi ben jij, met je stralende kleuren,
die verbergen de voortekenen van het lijken te sterven. Laten
zien wat de mensen erven, na de winter die komen gaat.
Genieten van een kleurrijke wandeling, voordat het serene
wit verschijnt.*

Winter.

*Mooi ben jij.
Herinneringen komen tot leven,
terwijl de natuur lijkt te sterven.
De mensen mogen erven,
na de dooi.
Een mooi nieuw begin, wat lente heet.*

WEER GLINSTERENDE OGEN BIJ CLIËNTEN DANKZIJ NIEUWBOUW

Door Stan de Laat en Marij de Roos

In januari 2024 is de afdeling senioren in Etten-Leur van GGz Breburg naar nieuwbouw in Breda (de Heilaarstaete) verhuisd. We spraken hier, voor deze verhuizing, over met Eveline Duimelaar (teamleider ART Senioren Breda en teamleider van de nieuwe observatieafdeling), Monique Veraart (manager behandeling), Gerrit van der Valk (manager bedrijfsvoering) en Susanne Verrijt (directiesecretaris).

Eveline licht toe: “De ouderenafdeling in Etten-Leur was zo verouderd dat die niet bijdroeg aan herstel; ook waren er continu lekkages. Daardoor kwam familie niet graag op bezoek. Ook Thebe (verpleegzorg) zat in een verouderd gebouw. Voor de nieuwbouw bundelden we onze krachten.

De nieuwbouw is van Thebe, waar GGz Breburg verdiepingen in huurt. We hebben dezelfde huisartsen en somatisch verpleegkundigen als in Etten-Leur, maar de paramedische zorg (zoals fysiotherapie) huren we in bij Thebe. Het gebouw telt 150 plekken, waarvan 30 reguliere plekken (studio's) voor senioren van GGz Breburg. Ook is er samen met Thebe een gezamenlijke observatieafdeling met 20 kamers, waar we zes weken lang kijken welke zorg het best past. Deze mensen vielen vaak tussen wal en schip; soms kwamen er mensen in de ggz die beter in een verpleeghuis pasten, en omgekeerd.

We verwachten dat in deze mooie nieuwe leefomgeving cliënten makkelijker stappen zetten in hun herstel. Zo krijgt iedere bewoner een eigen telefoon, waardoor hij niet meer afhankelijk is van de verpleging. Ook heeft iedereen een eigen huisnummer, zonder ‘GGz Breburg’ in de adressering. In Etten-Leur liep je elkaar steeds mis; hier is slechts één gang. Dat is veel overzichtelijker.”

Gerrit vult aan: “Doordat iedereen zo’n fijne omgeving heeft met eigen sanitair, nieuwe meubels en een plek om je terug te trekken, voel je je volwaardiger en vindt rollenherstel plaats. Vorig jaar bleken de inrichting en de kleuren van de nieuwbouw in Etten-Leur de cliënten veel rust te geven.



Zodra ze hun eigen studio zagen, zag je al een glinstering in hun ogen. Vroeger ging de deur op een kiertje, nu word je gewoon binnen uitgenodigd. Zoiets verwacht ik hier ook.”



Zorgtechnologie

“We hebben hier ook veel meer zorgtechnologie om extra te ondersteunen”, aldus Eveline. “Elke kamer heeft sensoren, die we per persoon kunnen instellen. Dit is altijd in overleg en met toestemming van de client. Dan krijgt de verpleging bijvoorbeeld een melding als iemand uit bed gaat of de studio uitgaat. Bij de een gaat hij pas na vijf minuten af, omdat hij even naar het toilet kan zijn. Bij de ander gaan we meteen kijken, omdat hij uit bed kan zijn gevallen. Ook als iemand constant uit bed komt, is er waarschijnlijk iets aan de hand. Daarnaast heeft iedereen een intercom, zodat ze kunnen bellen als het niet lukt om naar de verpleging te lopen.



De verpleging kan dan meteen melden dat ze over een paar minuten komen. De cliënt voelt zich zo gehoord en voor personeel is dit veel overzichtelijker. Iedereen kan ook gewoon naar buiten. We kunnen, in overleg met de cliënt, instellen dat we een melding krijgen als een cliënt de afdeling verlaat. Dat moet dan worden vastgelegd in het behandelplan en jaarlijks worden geëvalueerd.”

“Op deze nieuwe afdeling lopen wonen en therapie in elkaar over. Het is flexibel en sluit aan op wat bij cliënten past en wat nodig is. Je kunt gebruik maken van de activiteiten in de multifunctionele ruimte of als dat niet past op individuele basis bijvoorbeeld in de eigen studio. Via een weekprogramma is dat aangepast aan wat past bij de cliënt, gericht op stappen zetten. Voor de herkenbaarheid is het weekprogramma van activiteitenbegeleiding voorlopig hetzelfde als op de oude afdeling. Alles vindt vooral plaats in de multifunctionele ruimtes.”

Unieke samenwerking

“Nooit eerder hadden twee organisaties een gezamenlijke observatieafdeling”, aldus Susanne. “Onze samenwerking met Thebe loopt goed, al vindt de ene organisatie iets soms belangrijker dan de andere. Wel hebben we soms te maken met vooroordelen. Zo vroeg de buurt of onze cliënten niet gevaarlijk zijn, maar dat konden we ontkrachten: het zijn allemaal heel lieve mensen.”

Eveline vult aan: “We hebben er veel in geïnvesteerd om goed uit te leggen hoe het bij elkaar werkt, en zijn daar samen ook uitgekomen. Over en weer lopen medewerkers soms mee om te zien hoe de andere organisatie iets aanpakt. Ze vonden al snel consensus; dat kan zorgen voor een olievlekwerking. We zijn nu echt startklaar. Overigens hebben Thebe en GGz Breburg vier keer per jaar samen een grote activiteit, zoals bingo of een zomermarkt. Verder biedt de nieuwe locatie op sociaal gebied veel meer mogelijkheden zoals een grand café, en op loopafstand zit Centrum Fameus; daar heb je inloopmomenten en kun je buiten de afdeling aan activiteiten meedoen.”

In ieder geval is iedereen zeer tevreden over deze nieuwe stap. “De oorspronkelijke droom van verregaande integratie bleek nog een brug te ver, maar dit is een goede eerste aanzet”, stelt Gerrit.

“We verwachten dat in deze mooie nieuwe leefomgeving cliënten makkelijker stappen zetten in hun herstel.”

- Eveline Duimelaar

Loena en hond zijn verdwaald



'Wat een mooie plek is het hier
hond', zegt Loena.
'Die hadden we nooit gevonden,
als we niet waren verdwaald'.

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@ggzbregburg.nl

DE
PIRAMIDE

