

# Over de grens

Een interview met Mandy de Groen:  
Seksualiteit uit de taboesfeer

Een interview met  
wijkagent over  
grensoverschrijdend  
gedrag

Artikel over  
de kleine Tiki:  
School voor  
kunstzinning  
dynamisch  
coachen

Een ode aan de grenzeloze mode:  
Psychiatrie in de mode?

GRATIS MEE TE NEMEN!

# DE PIRAMIDE

jaargang 7 nummer 2



## OVER DE GRENS

De titel van deze Piramide vraagt misschien om wat toelichting. 'Over de grens' biedt ons als redactie een keur aan facetten om artikelen aan te koppelen. In de eerste plaats bedachten we deze titel, omdat de grens tussen (mentaal) gezond en ziek zijn erg dun is. Wanneer ben je ziek of gezond, hoe kijken anderen daarnaar? En belangrijker: welke betekenis geef je er zelf aan? Welke kracht schuilt er achter je kwetsbaarheid? De herstelbeweging in Nederland heeft ons doen inzien dat het anders kijken en verleggen van grenzen een wereld van verschil kunnen maken.

*Marij de Roos*

## COLOFON

REDACTIE DE PIRAMIDE

JOHN JONGEJAN  
CLIËNTERVARINGSDESKUNDIGE

NIEK VAN HAASTEREN  
FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE

SUZANNE OORD  
CLIËNTONDERSTEUNER & FOTOGRAFIE

ADDY BAKX  
LEVENSVERRHALENSCHRIJVER

MARIJ DE ROOS  
BELEIDSMEDEWERKER

HENNY VAN DALEN  
REDACTIELID

HANS STORM  
REDACTIELID

DIANA NOOIJEN  
REDACTIELID

STAN DE LAAT  
MEDEWERKER FAMEUS  
& COMMUNICATIE

INDI THEEUWES, IRIS VAN DIEST,  
NICOLE WAARTS & KJELD DE JONG  
VORMGEVING

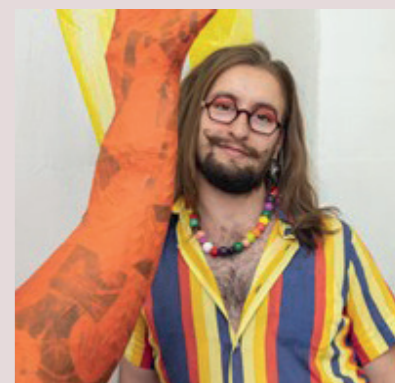
BIRGIT VAN OVERLOOP  
TEKSTCORRECTIES

NICOLE WAARTS  
OPMAAK

TEAM R.I.G.H.T.  
PRODUCTIE



# GRENZEN



**6** Hansku  
Waarom?

**6** Even op adem  
komen met  
gelijkgestemden  
Een interview met de  
aanloop Breda

**8** Pauze  
Over grenzen

**10** De boeken  
plank  
Wie is er nou eigenlijk  
gek?

**12** Het runenschrift  
Othala

**13** Prikkel(d)raad  
Grens tussen leven en  
dood

**14** Een reis in  
persoonlijke  
ontwikkeling  
De kleine Tiki - school  
voor kunstzinnig  
dynamisch coachen

**16** Sexualiteit uit de  
taboesfeer  
Interview met Mandy de  
Groen

**18** De Kapeltuin in  
de Haagse  
Beemden  
Dagelijks vrij toegankelijk

**20** Ode aan de  
grenzeloze  
mode  
Psychiatrie in de mode?

**21** Gedicht  
Door Kelly Rosenberg

**22** Politie in de wijk  
Een interview met  
wijkagent Matthew  
Ferouge over  
grensoverschrijdend  
gedrag

**24** Gedicht  
Hoop

**25** Boek:  
Sterrenbeelden  
(Aankondiging)

**26** Kunstenaar in de  
isoleercel  
Kunstenaars collectief  
Vrouw Muskens:  
Psychiatrie en kunst  
verbonden



# HANSKU

Dit is een vrije interpretatie van een haiku van Hans Storm

Waarom?



## EVEN OP ADEM KOMEN MET GELIJKGESTEMDEN

EEN INTERVIEW MET DE AANLOOP BREDA

Door Stan de Laat

De Aanloop is een laagdrempelige inloop van GGz Breburg op verschillende locaties in West-Brabant, waaronder Etten-Leur en Breda. In Breda zit De Aanloop op zes adressen verspreid over de stad, waaronder sinds een jaar of vijf op Odilia van Salmstraat 25 (vlakbij het winkelcentrum).

"We hebben bewust gekozen voor locaties in meerdere wijken en deze zijn geopend op verschillende dagdelen, zodat er altijd in de buurt een punt is waar je welkom bent om binnen te lopen waar en wanneer je wilt", aldus begeleider Kim van Hattem. "We bieden laagdrempelige en toegankelijke activiteiten die ondersteunend zijn. Je kunt hier spelletjes spelen zoals Triviant of Rummikub, of de krant lezen. Ook hebben we altijd iets creatiefs zoals mandala's kleuren." En er wordt elke donderdag samen gekookt. Een bezoeker vertelt: "We hebben dan een volwaardige maaltijd met toetje. En wie honger heeft, kan nóg een bordje opscheppen. Het gaat om de gezelligheid. En wat er over is, verdelen we."

### Luisterend oor

"De Aanloop is een rustpunt waar je even op adem kunt komen", aldus Kim. "Verder is het een plek waar je kunt kijken hoe je zelf in beweging kunt komen of anderen kunt helpen in beweging te komen. Het gaat hier echt om respect en gelijkwaardigheid; ieder mag zijn wie hij is zonder oordeel over elkaar, ook als iemand niet lekker in zijn vel zit. Hoewel iedereen kan aanschuiven (zonder indicaties of diagnoses), zijn het vaak mensen met een psychische of sociale kwetsbaarheid of mensen die kampen met eenzaamheid of isolement. Ze dreigen buiten de boot te vallen of buitengesloten te worden. Belangrijk is ook dat de groepsleden elkaar veel steunen. Je zit hier



met gelijkgestemden en wordt niet aangekeken op je diagnose, want iedereen heeft wel wat. Dat geeft herkenning en een gevoel van verbinding; je hoort echt bij de groep. Nabijheid is belangrijk; we staan dicht bij mensen. En zo nodig zijn we ook buiten kantoor tijd bereikbaar.

We bieden hier ook een luisterend oor voor dingen waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt. We proberen echt naast de bezoeker te staan en bekijken samen waar we kunnen helpen. Daarbij kijken we naar iemands unieke mogelijkheden en stimuleren we dat iemand weer zelf de regie pakt en stappen zet richting meer participeren, bijvoorbeeld in activiteiten in de wijk. Het moet echter echt uit hemzelf komen; we kunnen niet iemands problemen oplossen."

### Vrijwillig karakter

"De Aanloop heeft een vrijwillig karakter; mensen hoeven geen verantwoording af te leggen als ze een keer niet kunnen. Veel vrijblijvender dus dan bij een psycholoog of een begeleider. Wel hebben we een signalerende functie; als iemand al een paar weken niet geweest is, bel ik om te

kijken hoe het gaat. Officieel mag dat niet, maar ik ben ook als mens betrokken. Dan kan blijken dat betrokkene al naar een andere Aanloop gaat, maar dan weet je in ieder geval dat die persoon onder de pannen is.

Ook kent De Aanloop niet echt een structuur. De groep bepaalt zelf waar ze behoefte aan hebben. Soms heeft iemand behoefte aan een een-op-een-gesprekje of wil hij juist wat delen met groepsleden. De ene keer wil iemand gewoon een luchtig gesprekje, de andere keer praktische ondersteuning met zijn financiën. De persoon zelf heeft de regie en bepaalt of hij hulp wil; er wordt niets opgelegd. Soms zit iemand er wat minder goed bij en is hij niet echt in staat tot een gesprek. Meestal voel ik dan wel aan hoe ik het beste kan reageren. Wel hebben we enkele regels, zoals respect voor elkaar, niet over iemand praten die er niet is en alleen delen wat je wilt delen. Zo houden we het voor iedereen veilig en respectvol. Ook leveren we maatwerk. Als voor iemand de groep te veel prikkels geeft, kan hij ook een-op-een-gesprekken krijgen. Zo proberen we voor iedereen toegankelijk te zijn."

### Het leukste van De Aanloop

De bezoekers ervaren De Aanloop als positief. Het is gezellig en ze kunnen dingen uitwisselen. Zo zei iemand: "Het geeft rust om hier te zijn; de spanning valt hier grotendeels weg. Soms kom ik met een vol hoofd binnen, maar ga ik leeg weer weg. Je hoeft je hier ook niet groot te houden."

Ze worden gezien, doen contacten op en vinden gelijkgestemden. Een bezoeker vertelde dat hij zich hier echt gesteund voelt; een ander zei: "De mensen hier hebben dezelfde soort problemen, zoals een lager inkomen en bepaalde beperkingen. Hier kan ik gewoon zeggen dat thuis de verwarming niet aanstaat of dat ik naar de voedselbank ga; in de 'gewone' wereld kijken ze je dan verbaasd aan." Ook heeft iemand hier zijn huidige vrouw ontmoet, terwijl een bezoeker hier tijdens een kop koffie een nieuwe vriendin leerde kennen.

Kortom: de bezoekers zien elkaar als één grote familie. "We zitten in hetzelfde schuitje en hoeven ons nergens voor te schamen. Hier kunnen je gedachten even tot rust komen en hoef je even lekker niets. Rustig koffiedrinken of een gesprekje met anderen; echt een uitje. Je leert ook van elkaar, net als in het dagelijkse leven."

**FAMEUS**  
Menselijk Onderzoek & Onderwijs

**GGz Breburg**

# welkom!

Zoek je afleiding, een steuntje in de rug of wil je gewoon even de deur uit voor een praatje en een kopje koffie?

Kom dan naar de Aanloop. Een plek waar je mag zijn wie je bent en waar respect voor elkaar voorop staat.

Het kan een aanloop zijn naar nieuwe contacten en misschien ontdek je nieuwe mogelijkheden voor jezelf of anderen.

Wij zijn ook een professionele poster? Mail naar [infobaliebreda@ggzbreburg.nl](mailto:infobaliebreda@ggzbreburg.nl)

**De Aanloop**  
Wij meeden met vooraf gaan.

**Medewerkers**

- Marinka Janssens 06-30672272
- Anne-Marie de Bever 06-20212102
- Eva Luijten-Visiers 06-22080205
- Leon Kerkhof 06-22417273
- Anneke Kuitjen 06-57888101
- Adinda van Poucke 06-13574409
- Kim van Hattem 06-51923316
- Marieke Smits 06-57854858

Gemeente	Locatie	Openingstijden
BREDA	FAMEUS Pastoor van Spaandonk- straat 31, 4813 BR	Ma 13.30-19.30* Di 13.30-16.30 Wo 09.30-13.30* Do 13.30-19.30* Vr 09.30-12.30 Za 09.30-12.30 Zo 13.30-16.30
BREDA	De Sleutel Vlierenbroek 32, 4822 KM	Ma 13.30-16.30 Di 13.30-16.30
ETTEN-LEUR	De Gong Trompetlaan 42, 4876 XA	Ma 09.30-12.30
ETTEN-LEUR	De Vleer Kraanvogel 20, 4872 SB	Wo 13.30-16.30 Do 13.30-19.30*
ETTEN-LEUR	Pluspunt de Valpoort Valpoort 153, 4873 BM	Vr 13.30-16.30
GEERTRUIDENBERG	AC Gertruidstede Venenstraat 18a, 4931 BP	Vr 09.30-12.30
GIESSEN L.M. de Hartenbrigade	De Jager Parallelweg 35, 4283 GR	Di 09.30-13.30 Do 09.30-13.30
KLUNDERT	AC SOVAK Niervaartweg 1a, 4791 BM	Wo 13.30-16.30
OOSTERHOUT	AC Dommelbergen Arkendonk 90, 4907 XP	Do 13.30-19.30* Vr 13.30-16.30
OOSTERHOUT	AC De Burthoef Bloemenhof 2, 4904 CA	Di 13.30-16.30
ZEVENBERGEN	Treipunt Kraaijkan 25c, 4761 ZC	Wo 09.30-12.30
ZUNDELT	Pluspunt Nonneshof Nonneshof 5, 4881 EJ	Wo 14.00-16.00

\*Op deze dagen wordt er samen gekookt en gegeten. Wij zijn ook altijd op feestdagen geopend!

[@WelkomInDeAanloop](https://www.facebook.com/WelkomInDeAanloop)



# PAUZE

## Over grenzen

Door Vera

Met een schaalje met koekjes stapt hij binnen. Hij komt ons trakteren. Yanis is Nederlander geworden en is daar heel blij mee. We waren bij de naturalisatieceremonie in het gemeentehuis.

Beleefdheidsvragen en antwoorden volgen. Hij zegt dat het perfect gaat met hem en laat een stralende glimlach zien. "Nee, niet perfect...beter dan perfect." Zelf relativeert hij zijn opmerking: "Perfect kan niet. Wij streven... streven naar perfect", en hij kijkt ons vragend aan of hij het goed heeft gezegd.

"Top Yanis. streven naar perfectie kan je ook zeggen."

"Perfectie", herhaalt hij.

Yanis heeft zich het Nederlands zelf eigen gemaakt door veel studie en contact te zoeken met mensen die als eerste taal Nederlands hebben. Zijn woordenschat is enorm. Zo gauw hij kon is hij in ons dorp gaan werken in een fabriek. Daar werkt hij nu nog en hij is trots dat hij zijn eigen geld verdient.

Nadat we hem het woord 'thee-ei' hebben geleerd, hij ons heeft uitgelegd dat losse thee in zijn geboorteland gezeefd wordt, en we de koekjes hebben geproefd raken we in gesprek over zijn familie. Zijn broers en zussen zijn ook gevlucht uit Syrië. Hij heeft familie in Denemarken, Duitsland en België. Eén zus wilde niet vluchten en is in Aleppo gebleven.

Hij vertelt dat Syrië opgedeeld is en dat het heel moeilijk is om binnen het land van het ene gebied naar het andere te gaan. Waar Poetin de baas is, mag je niet naar een gebied dat onder Turkse of Iraanse invloed staat. Waar Iran aan de macht is, mag je niet naar een gebied van Poetin of van Turkije. Het komt voor dat familieleden elkaar al jarenlang niet gezien hebben.

De recessie is enorm. De mensen zijn heel arm geworden, nog armer dan ze waren en de situatie verslechtert.

Yanis heeft in Syrië heel hard moeten werken. Hij geeft als voorbeeld een baan, waarvoor hij per dag twee uur moest reizen en zeventien uur aaneengesloten moest werken. Anderhalf jaar heeft hij maar vier uur per nacht geslapen. Hij ging van baan naar baan, terwijl hij leraar Arabisch is van beroep.

Het lukt hem nog niet om hier in die functie aan de slag te komen, maar vertelt hij, "ik ben aan het leren voor tolk." Hij heeft de exameneisen opgevraagd en is nu zijn Nederlands verder aan het uitbreiden door de Dikke van Dale op internet te raadplegen. "Dat is betrouwbaar", lacht hij.

Hij leert nu spreekwoorden en gezegden. Hij was verrast dat 'nieuwsgierig aagje' ook voor een mannelijk persoon gebruikt mag worden en vertelt ons waar de uitdrukking vandaan komt. We leren van hem.

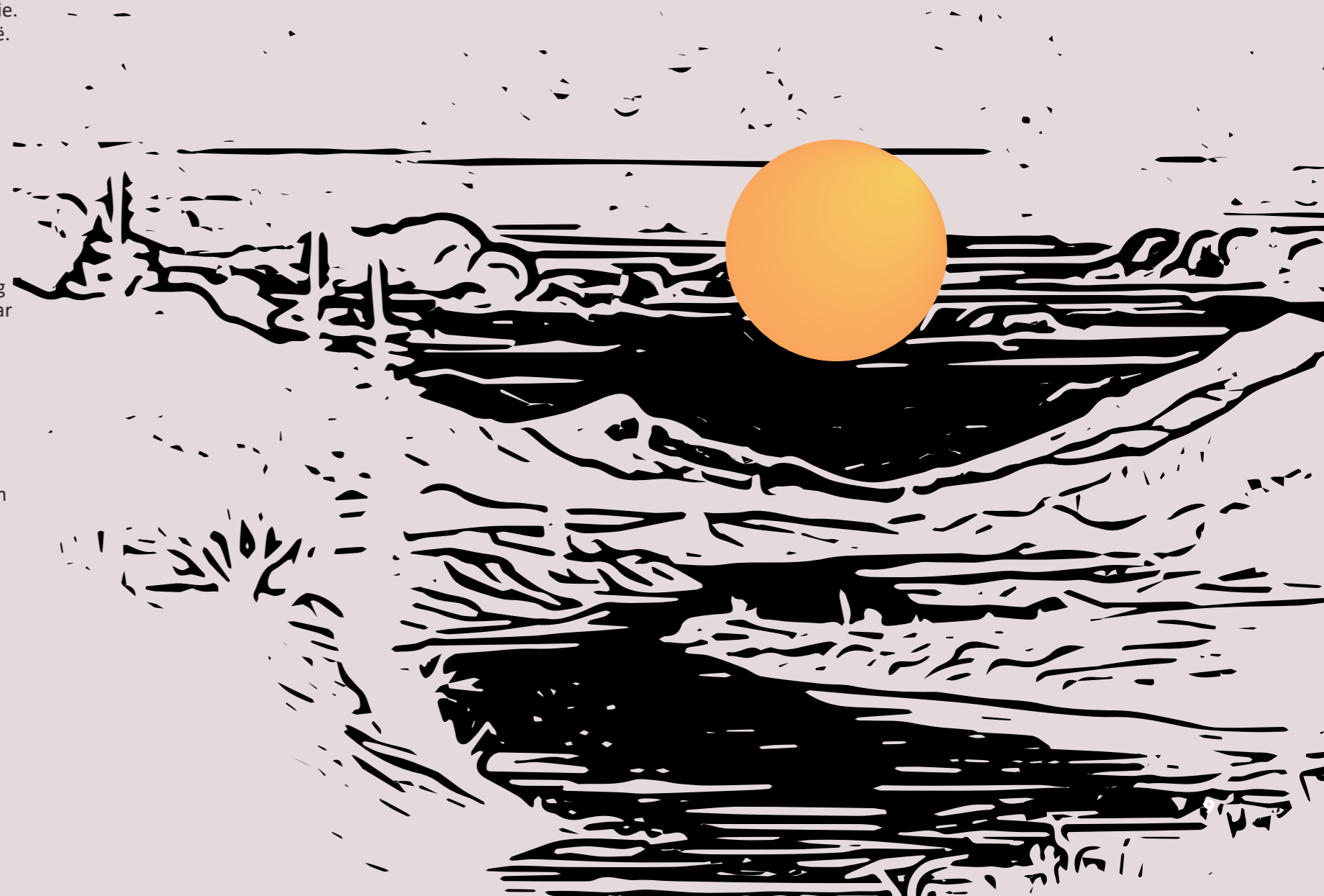
We leren van zijn moed, doorzettingsvermogen en vertrouwen.

'Ik ben héél goed in Nederland,' verzekert hij ons. Hij noemt Nederland 'zijn land' en is vastberaden het hier te gaan maken.

Voor ons betekent het contact met Yanis veel.

Komend van over vele grenzen, vinden we elkaar in de ontmoeting.

“KOMEND VAN OVER VELE  
GRENZEN, VINDEN WE  
ELKAAR IN DE ONTMOETING.”





# DE BOEKENPLANK

Door Addy Bakx

## Wie is er nou eigenlijk gek?

De cliënt, de psychiater of de maatschappij?

door Ewout Kattouw (Uitgeverij de Graaff) 2022

Ewout Kattouw schreef een onthullend en onthutsend boek over 25 jaar ervaring in de psychiatrie. Het had heel anders kunnen lopen als er aan het begin van die periode voor een andere behandeling was gekozen. Dan had dit surrealistisch lijkend verhaal niet geschreven hoeven te worden. Het had een kwart eeuw lijden kunnen voorkomen. Nu het boek er ligt, vraagt het erom gelezen te worden door iedereen die bij de psychiatrie betrokken is.

Ewout is hbo-ervaringsdeskundige. Zijn herstelverhaal vormt de basis van het boek waarin hij wil reflecteren op de rol van de cliënt, de hulpverleners, de maatschappij en de belangen in de psychiatrie. Dat doet hij aan de hand van interviews.

Hij heeft zijn medisch dossier opgevraagd en is op zoek gegaan naar hoe zijn lange weg door de psychiatrie is verlopen. Het duizelt je van de verschillende diagnoses (in totaal twintig) en vooral ook van de enorme hoeveelheid psychofarmaca die hij kreeg. Van de allereerste medicatie in zijn puberteit werd hij meteen al erg ziek. Toch ging het voorschrijven van medicijnen maar door, omdat er telkens een andere diagnose werd gesteld. En niets hielp. In zijn puberteit krijgt hij in plaats van de gesprekken die hij verwachtte, via de huisarts medicijnen voorgeschreven. Dat leidt tot een eerste opname op de PAAZ.

Er volgen vele suïcidepogingen en opnames in psychiatrische inrichtingen. Hij beschrijft hoe vernederend zijn gedwongen verblijf op de gesloten afdeling is.

Na tien jaar psychiatrie is hij volledig gehospitaliseerd en afhankelijk geworden.

Van de oorspronkelijke Ewout is niets meer over.

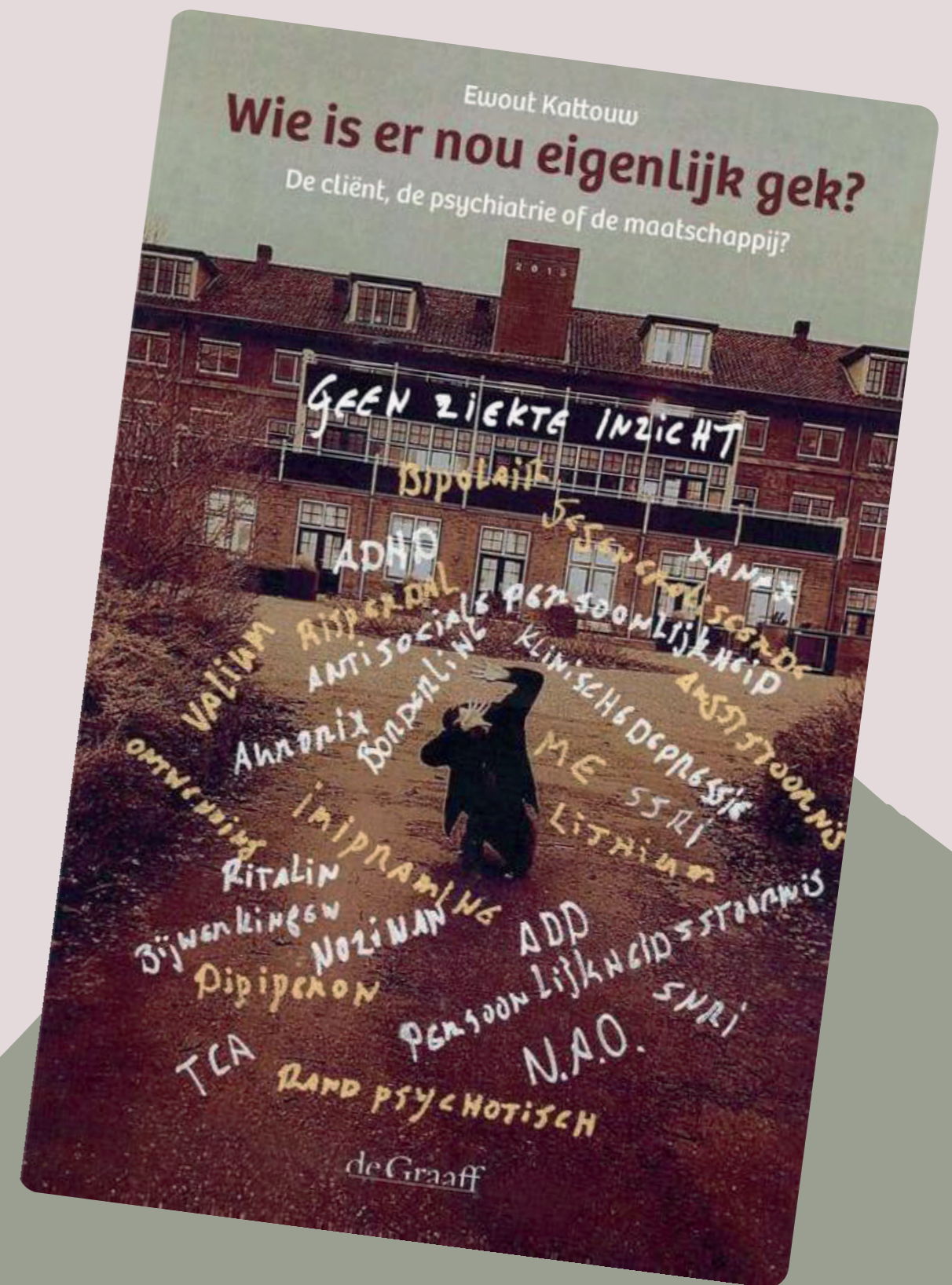
Familie en vrienden weten ook niet beter dan dat de behandelaars het bij het rechte einde hebben met hun aanpak en medicatie. Als de wetenschap het niet weet, wie dan wel?

Nadat Ewout weer eens in crisis was opgenomen trof hij voor het eerst een psychiater die hem van de medicijnen af wilde hebben. Dat vormde voor Ewout een keerpunt. Hij trok zijn eigen plan op zoek naar een uitweg. Het afbouwen van zijn medicatie brengt jaren van heftige ontwenningsverschijnselen met zich mee en intens verdriet om het verlies van twintig jaar van zijn leven.

Ook de samenleving is in de loop der jaren veranderd: het neoliberalisme predikt dat je je eigen succes zelf in de hand hebt, maar niets is minder waar.

Het is een wonder dat Ewout de psychiatrie uiteindelijk heeft overleefd.

Tijdens het schrijven van dit boek is hij bezig met een claim tegen de GGZ Friesland en met ideeën voor een minder beschadigende psychiatrie. Hij laat het aan de lezer over om zelf een mening te vormen over de titel van het boek en er verder over te discussiëren.



“HIJ TROK ZIJN EIGEN PLAN

OP ZOEK NAAR EEN UITWEG”.



# HET RUNENSCHRIFT

Door Hans Storm

Het runenschrift (kortweg runen) is het oudst bekende schrift gebruikt door de Germaanse volkeren van Noord-Europa, Groot-Britannië, Scandinavië en IJsland vanaf de 2e of de 3e eeuw tot en met de 19e eeuw. Het omvat 25 lettertekens waar een magische of voorspellende betekenis aan verbonden werd. Elke editie van de Piramide lichten we één letterteken toe.

Van oorsprong is de rune Othala de vierentwintigste en daarmee laatste rune in de reeks.

De betekenis van Othala is zoiets als eigendom of bezit, maar dan niet per se de materiële versie daarvan. Een erfenis die je van je familie krijgt, ook in spirituele zin.

Othala kan dus aangeven dat je trots mag zijn op je afkomst en dat wat jij van je voorouders hebt meegekregen. Of dit nu normen en waarden zijn of de kleur van je haar of huid.

De schaduwkant van deze rune is dat je soms moet breken met tradities.

Othala is als een reflecterende rune, die ons confronteert met datgene wat ons geleerd is. Wegen kruisen elkaar en jij – en jijzelf alleen – bepaalt of je bij bepaalde ideologieën blijft, of dat je er mee breekt. Ga je je eigen weg en neem je mee wat je nodig hebt, of blijf je vasthouden? Wat is echt belangrijk voor je? Wat zou ik zelf willen doorgeven?

Othala staat voor zowel een materiële als een spirituele erfenis en de reis die je maakt tijdens het leven. Daarom is het een prachtige en leerzame afsluiter van de reeks.



Othala



## PRIKKEL(D)RAAD

Door John Jongejan

### Grens tussen leven en dood

De dood is in de buurt, denk ik, want hij is overal. Mijn vader die kanker heeft. Al de ellende op tv. Een cliënt die levensmoe is en met wie ik wekelijks gesprekken heb om hem een luisterend oor te bieden. Hij mist de dood, zegt hij. Ik denk aan de mensen die euthanasie op psychische gronden hebben gekregen. In het gesprek met iemand anders komt het onderwerp dood ook naar boven, wanneer zij uitlegt al tientallen malen de dood in de ogen te hebben gekeken. Ze geeft aan dat een beschermengel haar heeft gered. Ik hang zo aan het leven, denk ik, zeker nu het weer lente wordt en alles zo mooi is. Maar de oorlog, de inflatie, de verdeeldheid en ontevredenheid onder de mensen trekt een diep spoor voor velen. Er is zoveel om te haten en kapot te willen maken. Schoonheid is kwetsbaar. Het zaadje uit de boom dat meewaait met de wind die nu alle richtingen opgaat. Alles van waarde is weerloos. De goede kant is dat mensen er bewust van raken dat je in het leven moet vechten ook wanneer het tegenzit. Je erbij neerleggen en geen kansen meer zien is verschrikkelijk. Cliënten die euthanasie willen, hebben gevochten en moeten nog vechten. Ze hebben het mooie van het leven gezien, maar ook veel ellende meegemaakt. De dood dan onder ogen zien en willen sterven op een waardige manier is een legitiem streven. Een voltooid leven is meer dan genoeg en de chaos in je hoofd stil willen zetten is een menselijke keuze, zeker als je ouder bent. Door al deze situaties voel ik me kwetsbaar want de dood lijkt zo dichtbij. Ik weet soms ook niet wat ik van het leven moet vinden. Sommige situaties zijn zo moeilijk en het kost dan moed om sterk te blijven. Toen ik jong was, had ik al die pijn niet verwacht. Ik zet door omdat anderen me vragen sterk te zijn, omdat anderen vragen hun hand in de mijne te willen leggen. Ze vragen of ik een schouder wil zijn om op te huilen en of ik een luisterend oor kan bieden. Ik weet niet of er iets is aan de andere kant van de grens tussen leven en dood. Als er iets is hoop ik dat daar rust is, liefde, vriendschap en harmonie. Dan is alles niet voor niets geweest. Daar wil ik voor vechten. Mag ik mijn hoofd op je schouder leggen?







# EEN REIS IN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Door Suzanne Oord

De Kleine Tiki is een school voor kunst, persoonlijke ontwikkeling en kunstzinnig dynamisch coachen. Je kunt er terecht voor persoonlijke ontwikkeling, meer leren over kunstzin en expressie en kunstzinnig en dynamisch coachen.

Bij de Kleine Tiki is niets verplicht, en alles mag! Elke les een ander thema, eens in de veertien dagen een lesdag in een groep van maximaal achttien personen. Bezielende lessen vol inspiratie, kunst, liefde en compassie.

Het omvat te veel om allemaal te noemen, dus bezoek vooral de website om meer te weten te komen! Er zijn regelmatig open dagen.

## Aan de slag met jezelf

Ik heb mij vorig jaar aangemeld voor het eerste basisjaar na een aantal jaren te hebben getwijfeld. Er kan namelijk wel wat gebeuren, als je je ervoor openstelt, bij de Kleine Tiki. Veel dingen die misschien pijnlijk zijn, of die je liever niet wilt weten, die je hebt weggestopt. Ik kwam voor persoonlijke ontwikkeling, en misschien in latere jaren ook voor het kunstzinnig dynamisch coachen.

Je hebt altijd weleens dingen in je leven die je liever niet wilt zien. Trauma's, dingen uit je jeugd of eigenschappen die je niet leuk vindt. Jezelf

echt zien en accepteren is niet makkelijk. Maar daar lag voor mij de uitdaging. Als ik ooit als coach en kunstenaar stappen zou willen maken, dan vond ik dat ik eerst met mezelf aan de slag mocht gaan.

## Grenzen

Om nieuwe dingen te leren geloof ik dat je altijd een grens over moet gaan. De grens van

je eigen veilige omgeving. Als je altijd kiest voor het bekende, het veilige, dat wat je al weet en kent, dan kom je nooit bij iets nieuws. Zo ook in de kunst en persoonlijke ontwikkeling. En dat is precies waar je bij de Kleine Tiki toe uitgenodigd wordt. Natuurlijk mag je zelf bepalen hoe ver je gaat, niets is verplicht. Mijn ervaring is dat het je inzichten oplevert om die grenzen op te zoeken. Inzichten in jezelf en in het pad van persoonlijke ontwikkeling dat je wil gaan.

## Kunstzin en expressie

Kunst en expressie spelen een grote rol. Bij de Kleine Tiki werken ze met schilderen, beeldend werken, zang, dans, muziek, taal (gedichten) en meditatie. Met al deze middelen die je eerst in het eerste jaar zelf ondergaat, zou je later als kunstzinnig dynamisch coach iemand kunnen coachen. Maar in het eerste jaar ben ik vooral uitgenodigd hier zelf mee aan de slag te gaan. Een persoonlijke verkenning door middel van creativiteit. En het hoeven geen kunstwerken te worden, het wordt gebruikt als middel om in een diepere laag te komen.

## Een voorbeeld

Elke lesdag werken we met thema's, bijvoorbeeld 'open je hart'. Dan zouden we kunnen starten met een meditatie en/of visualisatie. Daarna word je uitgenodigd om te schilderen wat je hebt ervaren tijdens deze meditatie. Dit wordt dan besproken. Welke kleur hoort er bij jouw hart en welke klank? Is dit een grote of kleine plek? Een veilige plek of niet?

Welke boodschap heeft jouw hart voor jou? Maak daar bijvoorbeeld een gedicht over.

Ik zou iedereen toewensen zichzelf te mogen leren kennen, of dat nu bij de Kleine Tiki is of niet. Het heeft mij veel gebracht en ik heb me aangemeld voor het tweede jaar met als thema: 'Jij en de ander' waar ik de beginselen van het coachen ga leren.

Ik ga verder met mijn reis!



**De Kleine Tiki**  
info@dekleinetiki.nl  
tel: 076-5141017

**Bezoekadres**  
Langendijk 87  
4819 EV Breda  
www.dekleinetiki.nl





# SEKSUALITEIT UIT DE TABOESFEER

Door Henny van Dalen en Diana Nooijen

We hebben een gesprek met Mandy de Groen. Ze werkt voor GGz Breburg als Senior Ervaringsdeskundige.

We spreken met haar af om te praten over taboes en grenzen rond het thema seksualiteit in de zorg.

Mandy heeft zelf ervaring met seksueel geweld. Zij heeft lang met de nasleep van het trauma daarvan geworsteld, ook nadat ze hulp hiervoor had gekregen.

Vooraf met betrekking tot het stukje 'wat doet het met je lijf en hoe raak je daar weer mee vertrouwd' heeft ze nooit hulp gekregen. Daarin wil ze nu meer betekenen voor anderen. Ze wil mensen meegeven dat herstel mogelijk is. Ze vindt dat seksualiteit, intimiteit en identiteit nauw met elkaar samenhangen. Om deze reden zou ze graag de opleiding tot traumaseksuoloog gaan volgen.

Mandy benadert de cliënten van mens tot mens, zodat seksualiteit met hen makkelijker bespreekbaar is. Ze vraagt bijvoorbeeld: "Hoe zit je in je vel, hoe zit je in je lijf?" Ze vraagt er een beetje omheen en laat het aan de cliënt over of hij of zij erover wil vertellen. Mandy probeert zo betrouwbaar en rustig mogelijk over te komen, luistert gewoon en bespreekt de problemen waar de cliënt tegenaan loopt en wijst ze eventueel door naar de psychiater.

Sommige cliënten kunnen niet helemaal zijn zoals ze wel zouden willen zijn. Dit kan hen beïnvloeden in hun dagelijks leven. Mandy vindt dat erg jammer. Sommige collega's hebben er moeite mee om dit te bespreken.

Ze geeft bij collega's aan om te proberen zonder oordeel in een gesprek te stappen. Dit is vaak lastig omdat het over intimiteit gaat. Cliënten kunnen bijvoorbeeld als bijwerking van medicatie hebben dat hun libido omlaag gaat. Als iemand dat niet prettig vindt, kan diegene met zijn medicatie gaan rommelen. Door dit bespreekbaar te maken kan er samen met de cliënt en de psychiater naar de medicatie gekeken worden.

Wat ook vaak gebeurt, is dat er niet dieper wordt ingegaan op vragen van de cliënt op het gebied van seksualiteit. Soms wordt het zelfs overgeslagen.

Voor de medewerkers zou Mandy graag zien dat er meer training wordt gegeven over dit soort lastige onderwerpen. Ze zou ook graag zien dat de GGD daarin zou samenwerken met de GGZ.

Het is haar persoonlijke missie seksualiteit en intimiteit meer bespreekbaar te maken, zodat cliënten verder kunnen en haar collega's beter kunnen aansluiten. Het is alleszins een onderwerp van deze tijd, niet alleen voor jongeren maar ook zeker voor ouderen.

"Cliënten en collega's komen al weleens naar mij toe. Ik hoor vaak terug dat de cliënt of hulpverlener het ongemakkelijk vindt om dit te bespreken", vertelt Mandy. "Bij gevoelige gesprekken geef ik persoonlijke en professionele grenzen aan."

Er is geen seksuoloog binnen GGz Breburg. Er wordt alleen aan traumabehandeling gedaan, maar er wordt niet gekeken hoe het verder moet. Ik heb veel gelezen over seksuologie en veel kennis meegekregen bij het Blijf-van-mijn-lijfhuis en bij de Koninklijke Marechaussee, met name over vrouwen die uit de vrouwenhandel kwamen."

Mandy heeft ook collega's en cliënten gehad die met grensoverschrijdend gedrag te maken hebben gehad. Ze zegt: "Ik luister naar hen en luister vooral naar hoe men het beleefd heeft. Ik probeer zoveel mogelijk begrip te tonen en zonder oordeel erin te gaan. Als diegene aangeeft dat er sprake is van een misdrijf vraag ik: 'wat wil je hiermee doen en wat heb je hierin nodig?' Iedereen mag dit voor zichzelf bepalen."

Als er vragen over zijn, leg ik ook uit hoe je lichaam kan reageren en hoe bijvoorbeeld zelfbescherming werkt.

Indien het gewenst en nodig is, overleg ik met een collega hoe wij iemand binnen de mogelijkheden van begeleiding het beste kunnen steunen.

Seksuoloog is helaas nog geen beschermd beroep; iedereen kan zich zo noemen. Wel raar omdat het over een onderwerp gaat waar zoveel taboe op rust en waarover zoveel onduidelijk is. Traumaseksuologie is daar dan weer een onderdeel en een apart terrein van. Mijn hoop voor de toekomst is dat mensen weer zichzelf kunnen en mogen zijn in hun eigen lichaam."

*"Mijn hoop voor de toekomst is dat mensen weer zichzelf kunnen en mogen zijn in hun eigen lichaam."*





# Kapeltuin



Sinds april 2022 ben ik aan het genieten van mijn tuinwerk onder professionele begeleiding van Freek de tuinman, die bijna elke dag met de plantjes bezig is. Mijn fietstocht van een half uur vanuit de IJpelaar naar de Haagse Beemden leidt mij over prachtig aangelegde fietspaden. Het vooruitzicht om op een vaste dag mee te helpen in de tuin doet me heel goed. Twee oudere vrijwilligers krijgen van Freek de wat zwaardere klussen zoals het snoeien van de grote haag en enkele bomen. Ik vind het heel leuk om heggertjes te knippen met de snoeischaar en dorre blaadjes te verwijderen uit de spiraaltuin. Regelmatig is het perfect weer om samen alle paden te schoffelen. Er is altijd iets fijns te doen, heerlijk buiten, onder het genot van de kwetterende vogeltjes en het speeluurtje van de blije kinderen van het nabijgelegen schooltje. Natuurlijk is er in de loop van de ochtend een koffiepauze aan de lange tafel met de houten banken die zeer geschikt zijn om even uit te rusten en gezellig met elkaar te praten.

De bewoners van de buurt Gageldonk hebben mij hartelijk verwelkomd. Ik ben heel blij met mijn kennismaking met de vrijwilligers van de Kapeltuin en de ontdekking van de Kapel die dateert uit de 14e eeuw. Hierin wordt van oudsher de heilige Dymphna vereerd, de patrones van onder anderen zwakzinnigen. Voorbijgangers maken er gebruik van om hier een kaarsje met hun persoonlijke intentie op te steken.

Een betonnen Kapeltuinbankje (Social Sofa) is geplaatst naast de Kapel, helemaal beplakt met kleine mozaïeksteentjes. Daar is in de zomermaanden van vorig jaar en begin van de herfst door vele handen enthousiast aan gewerkt. Het motief op het creatieve bankje is ontworpen door een kunstenaar, geheel afgestemd op de belevenissen in alle seizoenen in en rondom de mooie tuin bij de Kapel.

Een bezoek aan de Kapel en de Kapeltuin, een pareltje in de Haagse Beemden, in elk seizoen weer op een andere manier schitterend, is zeer de moeite waard.

## DE KAPELTUIN IN DE HAAGSE BEEMDEN

door Esther van Kemenade

Groene sprietjes piepen boven de grond, kleine knolletjes dijen uit, knopjes aan de takken zullen spoedig blaadjes worden of zelfs al bloemetjes. De eikenbladeren zijn geruimd, de graspaden weldra weer helemaal groen. In de komende maanden krijgen de fruitbomen bloesem, de bijen vliegen uit en de druivenbladeren zullen de bogen boven het graspad vullen. Het zijn voorbeelden van zoveel mooie wonderen van de natuur op een bijzondere plek in de wijk Gageldonk bij de Kapel.

De Kapeltuin  
Haagse Beemden

Dagelijks vrij  
toegankelijk

Adres:  
Moerenpad 10,  
Breda



# PSYCHIATRIE IN DE MODE?

Door Henny van Dalen

“Pillen en psychiaters, dat wordt de mode”, zei een huisarts jaren geleden tegen mij. Mode doet mij denken aan Karl Lagerfeld of andere bekende ontwerpers. Wie heeft er invloed op dat bepaalde medische behandelingen en werkmethodes gangbaar worden tijdens een bepaald tijdperk? De geschiedenis van de psychiatrie kenmerkt zich door zeer bijzondere behandelmethodes, zowel in Nederland als in het buitenland.

Voorbeelden hiervan zijn: een gat in de schedel boren, de patiënten lang in een lauwwarm bad met spanzeil laten liggen, aderlaten iemand amuletten omhangen, acupunctuur en natuurlijke geneesmiddelen toedienen.

In vroegere tijden dachten mensen bijvoorbeeld dat iemand die psychisch ziek was contact had met een hogere macht, terwijl geloofsbeleving en spirituele ervaringen ook gezien werden als bezeten of gek zijn. De meningen zijn hier nog steeds over verdeeld. Bezeten of gek wordt niet meer gebruikt in de moderne psychiatrie, omdat het een te negatieve klank heeft. Aloude “behandelingen” zijn niet meer van deze tijd, of komen weer in de mode. De elektroshocks zijn terug, maar worden nu onder narcose gedaan en niet zondermeer bij bijna alle patiënten toegepast om het brein te “resetten” en zo mensen te “genezen”, zoals in het verleden de bedoeling was. Het woord “cliënt” is alweer een tijdje in en EMDR is uitermate modieus. Wanneer iemand iets nieuws bedenkt wordt het ineens heel veel gebruikt en worden oudere methodes vaak afgedankt. Iemand heeft een keer gezegd, dat de psychiatrie nog in de kinderschoenen staat en hij had gelijk. Geen wonder dat er steeds nieuwigheden bedacht worden, zoals in “modeland”.

Soms gaat het allemaal heel ver, net als de extraverte creaties van Vivienne Westwood en soms wordt het gezond verstand gebruikt. In ieder geval is het goed dat er soms teruggegrepen wordt op het verleden, of dat er iets nieuws bedacht wordt. Hoe dan ook, de psychiatrie is er om de mensen te helpen.

“Aloude “behandelingen”  
zijn niet meer van deze tijd,  
of komen weer in de mode.

*Alles van mij*

*Wat van mij was*

*Was niet van mij*

*Wat van mij was*

*Dat nam jij*

*Het hebben van*

*Iets van mij*

*Dat recht had*

*Alleen maar jij*

*Je leerde me*

*Alles van mij*

*Weg te geven*

*Aan een jij*

*Kelly Rosenberg*



# DE POLITIE IN DE WIJK

We praten met Matthew Ferouge, wijkagent in Etten-Leur, over grenzen. Bijvoorbeeld over grensoverschrijdend gedrag en omgaan met moeilijke situaties. Matthew is 38 jaar en wijkagent in de wijk Hooghuis in Etten-Leur. Er spelen diverse dingen in deze wijk, en Matthew vindt het uitdagend werk om hiermee aan de slag te gaan.



door Henny van Dalen & Suzanne Oord

## Heb je wel eens te maken met grensoverschrijdend gedrag?

"Bijna dagelijks. Niet alleen naar ons, maar ook naar andere mensen. Daar word je als agent in je opleiding wel in getraind en op geselecteerd. Je moet wel geduld hebben zal ik maar zeggen.

Wanneer ik te maken krijg met grensoverschrijdend gedrag ligt het eraan of er een strafbaar feit is gepleegd. Het uitschelden en beledigen van een agent mag niet. Als er een strafbaar feit is gepleegd dan houden we iemand aan. Maar liever ben ik altijd van het bespreken, zodat het niet uit de hand loopt."

## Hoe ga je daarmee om als persoon?

"Dat lossen we binnen het korps op. Je kan praten met een leidinggevende of een vertrouwenspersoon. De agenten worden goed verzorgd, als zij heftige dingen hebben meegemaakt in de samenleving. Dat kan een impact hebben op mensen.

Het is goed om te kunnen inschatten waar iemands gedrag vandaan komt. Is iemand gewoon op zoek naar een opstootje, onder invloed, bang of angstig? Vaak is agressie een symptoom van angst of verwardheid. Wij werken samen met Hanny de Jong, onze wijk ggz-er, een psychiatrisch verpleegkundige, die de politie in Etten-Leur helpt met meldingen die te maken hebben met verward gedrag. Zij geeft ons veel inzicht op dat gebied. We gaan ook vaak met haar op huisbezoek, om preventief te kijken wat we kunnen doen om erger te voorkomen. Als het niet goed met iemand gaat kun je beter vooraf iemand in beeld hebben."

## Kun je iemand bestraffen als diegene (psychisch) ziek is?

"Dat is soms lastig. Als iemand ziek is, ook psychisch, denk ik dat je een grens moet trekken in grensoverschrijdend gedrag of strafbare feiten. Maar ik kijk zeker ook naar het menselijke aspect en probeer altijd iemand menselijk en met respect te benaderen. Soms is het beter iemand niet te bestraffen maar in het 'grijze gebied' te werken en iemand te waarschuwen. Maar andere keren kan het ook zijn dat we iemand wel aanhouden, ook om een signaal af te geven dat (psychisch) ziek zijn geen excuus kan zijn om strafbare feiten te plegen."

## Heb je zelf kwetsbaarheden?

"Tijdens het werk niet echt. PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom) komt vaak voor maar dat heb ik zelf gelukkig nog nooit gehad. Als een collega daarmee te maken krijgt gaat hij of zij een speciaal traject in met begeleiding en zorg. Dan kan het zijn dat iemand dan bijvoorbeeld een tijdje niet meer op straat werkt, maar op kantoor. Als collega's onder elkaar proberen we daar begrip voor te hebben. Het kan natuurlijk altijd zo zijn dat iemand uitvalt. Door bijvoorbeeld PTSS, een burn-out of een depressie. Wat wij doen is soms zwaar werk en je kunt heftige dingen meemaken. Soms zie je aan iemand wel dat het niet goed gaat, maar vaak bij PTSS niet."

## Hoe gaan jullie om met rassendiscriminatie?

"Daar krijgen we eigenlijk niet zoveel meldingen van binnen. Het gebeurt dat er bijvoorbeeld bij een ruzie op straat discriminatie wordt aangehaald. Dat iemand een agent beschuldigt van rassendiscriminatie terwijl dit niet zo is. Iemand grijpt dan vaak zoets aan om een aanhouding te voorkomen. Maar in de praktijk werkt dit niet in iemands voordeel, want in het geval van onterechte beschuldiging van discriminatie houden we iemand aan wegens smaad.

Als er wel sprake is van discriminatie, bijvoorbeeld tussen burgers onderling, dan proberen we dit met respect op te lossen. Er is ook een meldpunt voor: [www.discriminatie.nl](http://www.discriminatie.nl) "

## Hoe ga je om met leeftijdsfases?

"Je ziet inderdaad nu een nieuwe generatie mensen die toetreden tot de politie. Die zijn van een andere generatie en hebben soms een andere mentaliteit. Daar moeten we elkaar in vinden.

We hebben veel specialistische afdelingen waar jongeren interesse in hebben. Maar eerst zullen ze de basis moeten leren."

## Wat vind je het leukste aan je werk?

"Het werken met mensen. Je kan echt een verschil maken in het leven van mensen. Ik werk met mensen, en heb veel contacten in de wijk. Er zijn diverse projecten die spelen in de wijk, zoals de overlast in het park door bendes en ook hangjongeren. Ik vind het fijn om aan een oplossing te werken. Vroeger had de wijkagent een spreekuur, maar dat is nu niet meer te realiseren. Ik heb ook onregelmatige diensten en kan soms niet overal bij zijn. Ik probeer vaak aan te sluiten bij een overleg met de wijkvereniging of met het buurthuis. Zo ben ik zichtbaar en benaderbaar.

Verder heb ik als wijkagent veel verantwoordelijkheid en veel vrijheid. Daar moet je wel mee om kunnen gaan. Tot nu toe vind ik mijn werk uitdagend en leuk!"



*Hoop*

*We gaven jou het leven,  
Al beseftte je dat toen niet.  
Wij wel, en samen  
zongen wij het hoogste lied.*

*Nu zijn we uitgezongen.  
Het leven dat je kreeg  
was niet wat je verwachtte.  
t' is daarom dat onze stem toen zweeg.*

*Je doet wat men van jou verwachtte.  
Maar voor jezelf kun je dat niet.  
Misschien, als je dat eens geleerd hebt  
zingen we dan samen toch weer een lied?*

*Toen een verdrietige Moeder Adrie*



## BOEK STERRENBEELDEN.

Door John Jongejan en Pascale van den Heiligenberg

Op de Bastionstraat in Breda is er door de afdeling Werken en Leren het initiatief genomen om kunst te exposeren van kunstenaars die client zijn van GGz Breburg. Werken en leren vindt het belangrijk deze kunstenaars een podium te bieden. Kunst maken en bekijken als belangrijk onderdeel van het herstelproces. Het is een erkenning van wat ze gemaakt hebben en een belangrijke manier om zichzelf te uiten. Het werk wordt opgehangen in een speciaal gedeelte van het pand aan de Bastionstraat waar het meteen in het oog springt en bezoekers de moeite kunnen nemen de kunst te bekijken. Het is voor de kunstenaars een compliment te kunnen exposeren. Al bijna twee jaar hangt er elke maand kunst van een andere kunstenaar. Het loopt allemaal vanzelf, de kunstenaars vragen of ze kunnen exposeren. Ze kennen inmiddels de weg, er zijn al vele maanden volgeboekt. Het idee is ontstaan om van foto's en een kort interview met de kunstenaars samen te bundelen in een boek.

**Dit boek gaat heten: STERRENBEELDEN EN WORDT IN HET NAJAAR UITGEBRACHT.**





# KUNSTENAAR IN DE ISOLEERCEL

Kunstenaars collectief Vrouw Muskens: Psychiatrie en kunst verbonden

Door Henny van Dalen

**Achter het terrein van GGz Breburg in Dongen bevindt zich een oude leerlooierfabriek, waar een kunstenaarscollectief genaamd Vrouw Muskens gevestigd is.**

**Je denkt misschien 'Vrouw Muskens', wat een vreemde naam. Maar niet zo vreemd als je weet dat vroeger kunstenaars die naar Dongen kwamen en niet veel geld te besteden hadden terecht konden bij een herberg die Vrouw Muskens heette. En omdat dit kunstenaarscollectief, bestaande uit Stijn Rompa, Niels Balleman en Judith Kuijpers, ook andere kunstenaars uitnodigt hier tijdelijk te werken en te verblijven was deze naam van toepassing.**

## Verbinding

Met GGz Breburg hebben zij de verbinding gezocht. Geert de Booij, toenmalig manager van GGz Dongen: "We willen graag de verbinding van buiten naar binnen maken. De samenleving binnenhalen. Daarom vond ik dit initiatief zo mooi. En het zijn onze burens, dus ideaal om de verbinding te maken." De samenwerking bestond eruit dat een kunstenaar op een gesloten afdeling mocht verblijven, en daar zijn werk kon doen. Dit kon ook positief uitwerken op cliënten en personeel.

In het begin was er wel wat weerstand, weet hij nog. "Om een slaapplek te creëren voor de kunstenaar was mijn idee om de oude isoleercel die we niet meer gebruikten in te richten als een kleine slaapkamer. De kunstenaar verbleef op de afdeling en liet zich inspireren. In het eerste jaar zijn er drie verschillende kunstenaars geweest. De één werkte veel met de cliënten, de ander weer minder. Maar dat is juist het mooie aan kunst: het laat zich niet regisseren. Daar hadden sommige personeelsleden moeite mee. De cliënten vonden het vooral geweldig en ze vonden de kunstenaars aardig en interessant."

## Kunst is een andere manier van communiceren

Stijn Rompa: "Een kunstenaar komt op bezoek op de gesloten afdeling, en verblijft daar ook, gedurende vijf weken. Daarna komt er een andere kunstenaar. En iedere kunstenaar brengt iets mee. Kunst is een andere manier van communiceren door beelden, kleuren en vormen. We zien dat dit veel met cliënten doet."



Atelier Vrouw Muskens

[www.vrouwmuskens.nl](http://www.vrouwmuskens.nl)

[info@vrouwmuskens.nl](mailto:info@vrouwmuskens.nl)

Heuvelstraat 5 – Gebouw 13 – 5101TB – Dongen



De kunstenaars gingen elk op hun eigen manier om met de nieuwe omgeving op een gesloten afdeling. Maar ieder van hen heeft werk gemaakt naar aanleiding van het verblijf en is gaan werken met de cliënten op de afdeling. Het is dus een verbinding die meerdere kanten op gaat: van kunstenaar naar cliënt, naar omgeving en weer terug."

## Atelier


In het atelier hebben vier kunstenaars hun werkplek. Soms nodigen ze een zogenaamde 'artist in residence' uit. Een kunstenaar, soms uit het buitenland, die tijdelijk werkt en verblijft in hun atelier. Met het idee dat men in een andere omgeving weer andere inspiraties opdoet wat leidt tot ander werk. Een soort kruisbestuiving van werk en inspiratie. Omdat de kunstenaar die op bezoek kwam niet in het atelier kon slapen, zocht het kunstenaarscollectief een andere slaapplek. Zo kwamen ze bij GGz Breburg in Dongen. Stijn: "Zonder Geert de Booij was dit nooit gelukt. Dankzij zijn visie stond hij open voor de mogelijkheid om een kunstenaar op een gesloten afdeling tussen de cliënten te laten verblijven. Het werd een win-win situatie waarbij de kunstenaar en cliënten uitgedaagd werden. Want het was niet zomaar 'gratis activiteiten' voor GGz Breburg. Hier gebeurde echt iets!"



**“ Kunst is een andere manier van communiceren door beelden, kleuren en vormen. We zien dat dit veel met cliënten doet.**





Loena Tic 



To do  
tip!

Vanaf 27 oktober t/m 21 januari 2024 exposeert Kunstkameraden in het Stedelijk Museum Breda. Dit jaar voor het eerst i.s.m. Werken en Leren, Ggz Breburg!: 'Unieke verbindingen en ontmoetingen; een verrijking in het leven van de deelnemers, zowel voor de jongeren, de kunstenaars en hun netwerk, als voor de bezoekers aan de expositie.'



## 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](mailto:depiramide@ggzbreburg.nl)

DE  
PIRAMIDE