

Kronkel

Nummer **42**

februari/maart
2006

verschijnt
10 x per jaar

**Kunstenaars
Diep Water
naar Berlijn**

3

**Hotelkamer of
separeerruimte?**

5

**De laatste hype:
visolie**

6

**Sluiting
Warm Café**

8

En verder:

Gehoord en GeZien	2
De Kliniek (5)	3
Recht met Kronkel	3
Bizarre verhalen	4
Olga	4
Waaizin van de stad	4
Ajax	4
De Meren	5
Dagtherapie	6
Mijn verhaal	8

Ook rookregels voor sociowoningen

Na 1 april a.s. zullen er ook in de kleine woningen voor GGZ-patiënten, zoals sociowoningen, rookregels gelden. De hoofdregel is dat er niet gerookt mag worden, behalve in speciale rookruimtes. Dat zal meestal de kleinste kamer zijn. Maar wanneer in een woning bijna iedereen rookt mag daar de grootste kamer de rookruimte worden, als uitzondering op de regel.

Minister Hoogervorst heeft dat na overleg met de GGZ-instellingen beslist. In de instellingen zelf geldt al sinds lange tijd een rookverbod. Daar mag alleen nog in speciale rookkamertjes, met de deur dicht, een shagje worden gerookt. Maar dat was in de kleinere woningen, zoals sociowoningen vaak een probleem. Daar is vaak maar één gemeenschappelijke ruimte, de huiskamer. Dat zou dan betekenen dat de bewoners alleen op hun kleine

slaapkamertjes mogen roken en dat vond niemand een goed idee. Daarom waren de rookregels nog niet van kracht in de sociowoningen.

Er is onderzoek naar gedaan. En daaruit blijkt dat de bewoners van de gehandicaptenzorg en de ouderenzorg meestal geen probleem hebben met het rookverbod in de meeste ruimtes. Daar rookt hooguit een op de vier bewoners. In de GGZ ligt dat anders, daar roken meer dan drie van de vier bewoners. Zij hebben ook meer problemen met de rookregels; die worden ook vaker aan de laars gelapt. De Inspectie voor de Gezondheidszorg vindt dat ook de bewoners van de kleinere GGZ-woningen rookvrij moeten kunnen wonen. Maar omdat er in sommige woningen bijna alleen maar rokers wonen, vindt de inspectie dat toekomstige bewoners moeten kunnen kiezen voor een rookvrije woning, of een met speciale voor-

zieningen voor rokers.

Minister Hoogervorst heeft nu in overleg met de GGZ-instellingen besloten dat de rookregels vanaf 1 april van dit jaar ook gelden voor de kleinschalige woningen van GGZ-instellingen. De algemene regel is dat er alleen in het kleinste kamertje, waar je niet hoeft te komen als je niet wilt roken, gerookt mag worden. Maar wanneer er in sommige woningen bijna alleen maar rokers wonen, dan wil de minister, als uitzondering op de regel, het roken toestaan in de grootste kamer. Dat zal dan meestal de huiskamer zijn. De instellingen krijgen tot 1 april de tijd om alles te regelen. Maar wanneer ze dat niet op tijd klaar hebben zal de Voedsel- en Warenautoriteit (vroeger de Keuringsdienst van Waren) daarvoor nog geen boetes geven.

PAUL MANNI

Warmline

'Je kunt van je zwakte je kracht maken,' zegt Bram Hijmans die als stagiaire sociaal-pedagogisch werker voor De Waterheuvel werkt. Dit is een stichting die psychiatrische revalidatie wil bewerkstelligen.

Zelf heeft Hijmans een psychiatrische achtergrond en juist daarom is hij geschikt voor een uniek werkproject waarin cliënten andere cliënten ondersteunen: De Amsterdamse Cliëntentelefoon De Warmline.

Rode loper

Veel voorzieningen voor mensen met een psychiatrische achtergrond zijn in de avonden en weekenden gesloten, terwijl de hulpvraag dan net zo groot kan zijn als tijdens kantooruren. In 2001 ontstond binnen De Waterheuvel het idee om elkaar 'warmte' te geven via een telefoonlijn, juist tijdens de 'koude uren'. Volgens Hijmans kan zo voorkomen worden dat mensen in een neerwaartse spiraal terecht komen. 'Iemand zit op de grens, maar kan zijn ei niet kwijt. Ineens kon dat wel. Er kon gepraat worden met lot-

ten bellen. Een van de telefonisten zei toen: "Kunnen we het niet delen met de hele stad?" Iedereen reageerde enthousiast.' Vervolgens stond De Warmline open voor heel Amsterdam.

Betekenisvol

De telefonisten krijgen een gedegen training opdat zij professioneel kunnen reageren. Volgens Van Lennep willen bellers voornamelijk dat er naar ze geluisterd wordt. 'Mensen zijn soms te snel met advies geven. Daarmee maak je een gesprek dood. Wij leren de telefonisten om door te vragen zonder dat ze oordelen of een inquisiteur zijn. De woorden: 'Wat vervelend', kunnen bijvoorbeeld heel betekenisvol zijn. Ook is de training nodig om grenzen te stellen. Hijmans: 'Als telefonist ken je de afspraken en hoef je je niet schuldig te voelen als mensen meer van je willen dan je kunt geven. Als ze behoefte aan meer hulp hebben dan verwijzen we ze bijvoorbeeld door naar Informatie-taal (het informatiepunt van Mentrum). We moedigen wel aan, met zinnen als: Het is goed dat u heeft gebeld. En als we doorverwijzen dan zijn we niet opdringerig. Lijkt

Outsider Art in Haags Gemeentemuseum

In het Gemeentemuseum in Den Haag is een tentoonstelling van de Outsider Art verzamelaar Arnulf Rainer. Outsider Art is kunst die je geen enkel 'officieel' kunstetiket kunt geven, het valt onder geen enkele bekende stroming. Het is werk van buitenbeentjes, vaak ook met een geestelijke makke.

De Oostenrijker Arnulf Rainer had het niet zo met het officiële kunstwereldje. En andersom was dat net zo. Al vroeg was hij geïnteresseerd in kunst die te maken had met geestesziekte. Op de Kunstacademie in Wenen hield hij het niet lang uit, zijn docenten moesten niets van zijn werk hebben. En toen hij contact zocht met André Breton, de vader van het surrealisme, bleek dat die ook al niets van zijn interesse

begreep. Daarop besloot Rainer het kunstwereldje de rug toe te keren, hij begon over werken van zichzelf en collega-kunstenaars heen te schilderen. Dat werden zijn 'Übermalungen'.

Arnulf Rainer voelde zich meer thuis in het wereldje van de psychiatrie. Hij trouwde met een Tsjechische vrouw, een psychiater. Via haar kon hij kunstwerken van patiënten in Poolse, Hongaarse en Tsjecho-

Slowaakse inrichtingen aankopen. En in Wenen raakte hij bevriend met de psychiater Leo Navratil, die in het Klosterneuberg ziekenhuis getalenteerde patiënten de kans gaf fulltime kunstwerken te maken. Rainer schafte tekeningen en schilderijen van die Outsider-kunstenaars aan; zijn vriend Navratil zorgde voor exposities en publicaties. Maar Arnulf Rainer verzamelde niet alleen, hij begon ook zelf Outsider Art te maken. Zwaar onder de invloed van alcohol en drugs maakte hij begin zestiger jaren tekeningen, later maakte hij zwartwit foto's van zichzelf in allerlei ongemakkelijke houdingen, waar hij dan met stift en krijt de contouren en lijnen accentueerde. In de tentoonstelling van het Gemeentemuseum is, behalve de rijke collectie Outsider Art, ook Rainers eigen werk te zien.

En ach, wanneer je er toch bent: een paar zalen verder heeft het Gemeentemuseum een prachtig eerbetoon aan de verleden jaar overleden Nederlandse kunstenaar Constant Nieuwenhuys. Die is er tot en met 26 februari; Outsider Art tot en met 12 maart.

Artikel für Sportsleute und Techniker | Max Raffler

zonder datum
Collectie Arnulf Rainer



De ervaringen zijn positief, zowel voor de bellers als voor de telefonisten

genoten die getraind waren om de ander te woord te staan en vooral te luisteren. Men sprak op hetzelfde niveau met elkaar: herkenning en erkenning.'

In 2003 liep fractievoorzitter van de PvdA Wouter Bos over een rode loper het pand van De Waterheuvel binnen. Daar was het openingsfeest van De Warmline. Rjimke van Lennep, stafmedewerker project, lacht: 'Ik had nog een oud stuk vloerbedekking in de kelder liggen.' Wouter Bos pleegde het eerste telefoontje naar iemand in de zaal. 'Heeft u voor mij een pizza?' grapte hij, waarop hij prompt het antwoord kreeg: 'Nee, zo'n warmline zijn wij niet. Wij geven alleen warme aandacht.'

De telefoonlijn was open. Degene die weekenddienst had kreeg een tas met instructies en een mobiel-tje. Cliënten van De Waterheuvel die een luisterend oor nodig hadden, konden dan bellen. Van Lennep: 'Op een gegeven moment vroegen mensen die niet bij De Waterheuvel werkten of ze ook mocht-

het u wat?, vragen we dan beleefd. Zoals Freek de Jonge ooit zei: "Dit is het spel, dat zijn de prijzen en zo moet het gespeeld worden." Die duidelijkheid.'

Zogenaamde 'eisende bellers' zijn er nauwelijks. Er was wel eens een beller die zo tevreden was over een bepaalde telefoniste dat hij eiste dat men hem vertelde wanneer zij dienst had. Maar volgens Van Lennep zou het contact met de beller dan te ver gaan. 'Die man werd kwaad en begon te schelden. Tijdens de training is een dergelijk voorval in een rollenspel geoefend. Hierdoor weet iedereen precies wat hij moet doen. Niet in discussie gaan, duidelijk maken dat je niet uitgescholden wilt worden en als dat niet helpt, ophangen.' Vanwege de bescherming van telefonisten zitten zij op een geheime locatie, zodat niemand hen kan opzoeken. Waar het telefoonteam het meest tegenop ziet zijn de bellers die

> Lees verder op pagina 3

Gehoord en GeZien

Brochure over Crisiskaart

Het Basisberaad Rijnmond, de belangenorganisatie voor GGZ-cliënten in Rotterdam en omgeving, heeft samen met het APCP, de Amsterdamse tegenhanger, de brochure 'Kracht in crisis' uitgegeven. In het boekje staan tien interviews met houders van een crisiskaart en een hoofdstuk met juridische informatie. De auteur is Wouter van de Graaf. 'Kracht in crisis' telt 43 bladzijden en kost € 7,50. Het is te bestellen per e-mail: b.burg@basisberaad.nl. Het telefoonnummer van het Basisberaad Rijnmond is 010-4665962.

Colofon

Kronkel is een landelijke krant over psyche en psychiatrie, gemaakt door (ex-)cliënten en andere ervaringsdeskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid. Verschijnt 10 x per jaar in een oplage van 2000 exemplaren.

Redactie: Saskia Appel (hoofdredactie), Lydia van der Weide (eindredactie), Bart Keijzer, Maria Kloppenborg, Harry Sanders, Karin Sluurman, Wineke Sneek, Annami Storm en Albert van der Vliet.

Medewerkers aan dit nummer: Nina Benedetti, Ronald de Hoogh, Paul Manni, Arjan Post, Liedje de Rooij, Olga de la Fontaine, Riccardo Meloni, Tip Hamson, Kwaak, Jack Terrible en HS.

Adres redactie: Singel 54, 1015 AB Amsterdam.
Tel. 020-3303023 (voicemail)
E-mail: kronkel@planet.nl

Website: www.netcliënten.nl

Vormgeving: AtelierGrottesQue
Uitgever: Scip
Drukkerij: Dijkman, Diemen

Een umlaut op de psyche

Oud-hoofdredacteur en oprichter van deze krant Petra Hunsche publiceerde in december 2005 twee bundels die voor haar de definitieve afsluiting van 'een bewogen leven' symboliseren.

Petra Hunsche

Een umlaut op de psyche

Verhalen, columns, verslagen



Boekie Wookie Amsterdam 2005

SCHERP DONS is een bundeling van gedichten die de journaliste schreef tussen 1980 en 2005 en EEN UMLAUT OP DE PSYCHE bevat verhalen, columns en verslagen over 'psyche en psychiatrie', waarvan enkele ook in Kronkel zijn verschenen.

De rest verscheen eerder onder meer in het Amsterdams Stadsblad en het Maandblad voor de Geestelijke Volksgezondheid. De bundels bevatten slechts een kleine selectie van de verhalen en series die Hunsche voor diverse dagbladen en tijdschriften maakte.

De bundels zijn verkrijgbaar bij: Boekie Wookie, Berenstraat 16, Amsterdam
www.boekiewookie.com

Taste, een fijnproeverij

Taste is een compleet 'menu,' in de vorm van een bundeltje kaarten, waar verschillende producten en diensten worden aangeboden voor en door mensen met psychiatrische en psychosociale klachten. Er kan van alles 'geproefd' worden. De smaken zijn onderverdeeld in vier categorieën, namelijk: thuis, sociaal, werk en leren. Er worden veel diensten aangeboden om werkervaring op te doen. Dit wordt mogelijk gemaakt door Stichting Nieuwe Werkvormen Amsterdam en Stichting De Waterheuvel. Maar ook maatjescontact kun je opdoen bij de Stichting Amsterdamse Vriendendiensten. Zij organiseren ook leuke activiteiten, zoals museumbezoek of een dichtersworkshop. Als je behoefte hebt aan sociaal contact kun je bij de Stichting Effie bij Moeder An terecht. Daar kun je op bepaalde tijden in een huiskamer een lekker bakje leut drinken. De diensten zijn allemaal hetzelfde gebleven, maar dankzij de lancering van Taste (een initiatief is van parto2o, waarin de vier stichtingen zich hebben gebundeld) kun je nu overzichtelijk een keuze maken van wat je wilt ondernemen of bezoeken. De volledige menukaart kun je vinden op www.tasteo2o.nl.

Toneelgroep Diep Water

Toneelgroep voor GGZ-cliënten Miskend Talent heeft zijn naam veranderd in toneelgroep Diep Water. De eerste voorstelling onder de nieuwe naam zal 24 en 25 februari worden opgevoerd in het Pleintheater te Amsterdam en heeft als titel 'De tuin der lusten'. De regie wordt gedaan door Meine Boonstra. Toneelgroep Diep Water is een project van Scip.

Reserveren: 020-6933380

Wat mij nu weer is overkomen

In deze rubriek vertellen redactieleiden en lezers over maffe, irritante, hilarische of ongeloofwaardige gebeurtenissen die hen zijn overkomen.

Maanden geleden werd ik attent gemaakt op een cursus om van mijn stressproblemen af te komen. Waar ik last van heb: gauw geïrriteerd zijn, snel ruzie maken en tegen geen enkele vorm van spanning kunnen. Gisteren ben ik mij gaan inschrijven bij de cursus. Voor de aanmelding moest ik eerst vellen vol zeer persoonlijke vragen beantwoorden, die de trainer wil gebruiken voor haar onderzoek.

Meteen viel me op dat ze niet bekend was met psychiatrische terminologie, wat me al enigszins stoorde. Ik moet niet de aangewezen persoon zijn om haar dingen bij te brengen; ik mag toch aannemen dat ze een behoorlijke opleiding genoten heeft?

In het gesprek gaf ze aan dat het zeer belangrijk is dat je altijd bij de cursus aanwezig bent en dat je je huiswerk maakt. Ik ben psychiatrisch patiënt, 'ziek' dus, en ik kan dus gewoonweg niet altijd komen en ik heb dat eerlijk gezegd. Een beetje té eerlijk, kennelijk, want ze zei meteen dat ik de training dan niet zou kunnen volgen. Eén keer-tje een training missen zou niet erg zijn, maar twee keer ...

Ik was dus eigenlijk voor niets gekomen. Maar zij had wél haar gegevens voor het onderzoek! Had ik mijn mond maar gehouden, dan was er niets aan de hand geweest ...

KWAAK

Moeite met...



In iedere Kronkel doet Tip Hamson verslag van zijn langdurige opname in een kliniek, in gevecht tegen zijn alcoholverslaving. En vaak ook in gevecht met het leven in de kliniek zelf.

De Kliniek (5)

Hoewel ik er dus maar een ken, denk ik wel dat dit voor elke kliniek geldt: er is te veel tijd. Buiten de kliniek kende ik dat verschijnsel nog helemaal niet. In het gewone leven zijn er altijd duizend en een dingen te doen, dat begint al wanneer je opstaat. En maar al te vaak gebeurt het dat een dag te snel gaat, dat hij gewoon te weinig uren heeft, of uren die te snel gaan. Het zijn de dagen waar je geen vat op lijkt te hebben. Doordat in een kliniek alles anders is en de dingen niet langer zijn zoals je ze daarbuiten kende, zijn ook de uren anders. Maar soms zijn de uren normaal. (Dan is er dus in ieder geval even iets normaal in mijn kliniek!) Soms gaan we met de groep zwemmen. Dat kan hier, want we hebben in ons gebouw een eigen zwembad. Denk nu maar niet: nou, ik wil óók wel naar de kliniek van Tip, want zo leuk is het allemaal niet! Tijdens de groepstherapieën kent de duur van een uur dus een normaal verloop. Dat komt doordat het dan niet lijkt alsof het normaal is wat je aan het doen bent. Alsof je naar je werk bent gegaan, je inspant en je best doet. Want mijn best doe ik natuurlijk. Ik wil immers graag genezen. Ik geloof dat de anderen dat ook

wel willen, want een gevleugelde uitspraak in mijn kliniek is: 'We zitten hier niet voor onze zweetvoeten!' Op zichzelf is dat waar. Maar ik hoor het ongeveer tien tot vijftien keer op een dag en het is onbekend waar dat goed voor is. Een gevleugelde uitspraak moet ik het eigenlijk niet noemen, het is meer een bombardement. Het zijn eigenlijk bezweringen. Zij bezweren de vraag: waarom zijn wij hier in deze kliniek? De vraag is vrij duidelijk, maar hoe luidt het antwoord? Zo moeilijk is dat toch niet? Toch wel. De uitdrukking 'niet voor onze zweetvoeten' legt helemaal bloot waar het om draait. Want het is niet meer dan het begin van een reeks van redenen waarom wij hier niet zijn. En het vermijdt te moeten aangeven waarom dan wél. Want die reden is eigenlijk te erg om waar te kunnen zijn. Die reden is: ik ben hier omdat ik nóóit meer wil drinken. Nooit meer. Hahaha! Ik zou bijna zeggen: zo lust ik er nog wel eentje! Maar ik houd niet van woordgrappen. Sommige mensen in mijn kliniek zijn bang voor de woorden 'nooit meer'. Want ze weten: 'nooit' duurt soms maar twintig weken. Dat is de gemiddelde duur van een opname. En ik? Ach.

Ik vind 'nooit meer' wel een tamelijk overzichtelijk begrip. Nooit is niet 'af en toe', het is niet 'een beetje', het is niet 'beter van niet', en het is vooral niet 'misschien óóit weer eens', het is gewoon: nooit meer. De weg naar hier, mijn kliniek, was lang. Wanneer de uren traag gaan, dan mijmer ik. In trage uren gaat dat heel goed. En ik blik terug. In afwachting van mijn opname hier was ik in een Detox van de Jellinek, waar mensen een week ontnuchteren. Detoxicatie. Ik deelde mijn slaapkamer met een andere drankzuchtige, net als ik een jaar of veertig. Voor hem was alles nieuw, het was zijn eerste keer. Hij wist dat ik verder zou gaan, regelrecht de kliniek in. Het was 's avonds laat. We lagen op bed. Ik voelde dat hij naar me keek. Ik zei: 'Ik weet wat jij nu denkt. Jij denkt: die Tip gaat naar de kliniek, hij is ver heen.' Hij zei niets. En ik zei: 'Jij denkt: zover als Tip zal ik het nooit laten komen. Tip is zwakker dan ik.' Stille. En ik: 'Ooit keek ik ook zoals jij nu en dacht toen hetzelfde.' Hij keek me nu aan, maar zweeg. Ik dacht, laat ik hem eens een plezier doen. 'Ik zal je zeggen hoe jouw leven waarschijnlijk vanaf nu verder gaat.' Nu richtte hij zich op, nieuwsgierig tot

op het bot. 'Je komt straks de Detox uit. Je gaat naar huis. En je denkt: oef!, dat nooit meer. Ik heb mijn lesje nu geleerd. Na een paar weken of maanden ben je de schrik een beetje kwijt. Voorzichtig drink je weer eens wat. Ach, dan kan best. Je denkt: ik ben immers die Tip niet! Tip is zwak, ik niet. En het gaat ook wel even goed met je. Maar dan weer helemaal fout. Erg lang fout. Dit keer raak je veel meer kwijt. Je vriendin loopt weg, en terecht. Ontredder en doorgezopen kom je weer in deze Detox. Je denkt: nu doe ik het beter! Een kliniek hoeft niet, nú weet ik het. Een tijd gaat het weer goed. Dan is het weer fout. Nu veel langer fout. Twee weken op, twee weken af. Nuchter-dronken-nuchter-dronken. En nu raak je ook je baan kwijt. Vrienden zijn er eigenlijk niet meer. Je hebt alleen nog je woning. En daar zit je in. Je kijkt uit het raam en denkt: 'Had ik niet net als Tip eerder naar een kliniek moeten gaan?'" Nu stelde hij de vraag: 'Wat moet ik doen om dat te vermijden?' En ik antwoordde: 'Het gaat niet alleen. Zoek hulp ...'

wordt vervolgd

TIP HAMSON
tip.hamson@xs4all.nl

Kunstenaars naar Berlijn

Het vierdaagse reisje van het Diep Water Collectief (kunstenaars die bij Stichting Cliënteninitiatieven en -participatie betrokken zijn) naar Berlijn tijdens een sneeuwperiode in januari was een groot succes. Bij aankomst werden zelfstandig tochten door de stad georganiseerd en met de hele groep werd 's avonds contact gemaakt met een Berlijnse cliëntengroep bij de Oranienstrasse. De verwelcoming in het atelier bevatte een toneelspel, dat onze groep stil en onder de indruk maakte. Het kernwoord van de voorstelling was Liefde, liefde. 'Liefde' werd via een aantal dialogen uitgewerkt door personen zoals Tovenaar, Prinsesje, Engeltje, Sneeuwvlokje, Dichteres en Mannetje. Ieder mocht bij Tovenaar, een wat oudere man, enkele wensen doen die dan tot leven kwamen. Mannetje, een jonge man, was droef en wilde contact hebben. Dit werkte zelfs door tot een werkelijkheid of spel met de disgenoten tijdens het eten, met koffie en bier erna in café Kayser, waar hij wat machteloos contact zocht; hij sprak bijvoorbeeld geen Engels. Ook Engeltje wilde liefde voelen, de oude Tovenaar zelf wilde achter zijn glas vandaan en Sneeuwvlokje, ook smachtend naar liefde, had het koud maar mocht geen jasje aan want dan zou ze smelten. Helaas bleef onder andere wegens ziekte van Engeltje het contact met de andere groep verder wat steken. Verder volgden serieuze bezoeken aan goede musea met oude en modernere, en informatieve stukjes Berlijn in kleinere groepen, of alleen. En ook pogingen tot vermaak, gezellige avonden, bioscoopbezoek, twee grappige films, laat in de laatste nacht, gezelligheid en grapjes... En serieuze gesprekken, ergens tussen anarchie en fascisme in, waar tot het eind op door werd gegaan. De laatste dag maakten met name enkele vrouwen tochten langs winkels, waar bijvoorbeeld belangstelling voor theepotten was. En ze zochten naar een tweedehands markt. Ook naar resten van De Muur, maar kun je zomaar een stuk steen meenemen? En wat was echt van de Muur afkomstig, en zelfs dan: wat was van welke kant van De Muur en de oude ideologieën? Tot slot misschien ook naar de filosoof Kant, die in Koningsbergen, nog in het oude Duitsland, het Ding an sich besprak, net zoals moderne kunstenaars dat kunnen. Tijdens de terugreis werden er meningen van enkele kunstenaars besproken, bijvoorbeeld over een gevoel van grensoverschrijding, zoals van een bijna doodgebloede schijn-dode roos toch weer een bloeiende roos, of van een kunstenaar die zich eerst een Zwarte Engel voelde, maar nu witte vleugels gekregen heeft.

Harry Sanders

Recht met Kronkel

Paul Manni deelt in deze rubriek zijn kennis over de rechtspositie van cliënten van de geestelijke gezondheidszorg

De pil ook in behandelplan

'Eigenlijk heb ik geen behandelaar,' zegt de man. Nou ja, hij heeft dan wel een internist, een podotherapeut, een tandarts, een oogarts en een huisarts, die wél allemaal, maar voor zijn psychiatrische pillen moet hij bij de assistente van zijn huisarts zijn. Die geeft dan een herhalingsreceptje. Een psychiater komt in de hele wijk niet voor. Dat hoeft niet zo raar te zijn. Niet iedereen houdt er een psychiater op na. Maar wanneer je weet dat mijnheer cliënt is van GGZ, de grote psychiatrische instelling in Eindhoven en omgeving, gaat er bij mij een vraagtekentje knippen. Nou is mijnheer misschien niet opgenomen en woont hij ergens in de buurt, maar dan nóg. Bij patiënten van een psychiatrische instelling is de psychiater verantwoordelijk voor het wel en wee van de psyche, en voor de behandeling van de problemen daarmee. De psychiater, en niet de assistente van een huisarts ergens in de buurt. Die huisarts ziet mijnheer overigens ook maar drie of vier keer per jaar. Dit voorbeeld heb ik gehaald uit een onderzoek naar de ervaringen met het gebruik van psychofarmaca bij cliënten van GGZ. Het is gedaan in opdracht van de centrale cliëntenraad daar, door Harrie van Haaster en Wouter van de Graaf. Die mijn-

heer van hierboven is overigens lang niet de enige die zijn pillen niet van de verantwoordelijke psychiater krijgt; ruim driekwart (78,4%) van de ondervraagde cliënten gaf aan dat ze de pillen van de huisarts krijgen en maar 16,5% moet daarvoor bij de psychiater zijn. Wonderlijk was het ook om te lezen dat volgens drie van de tien cliënten (31,2%) de psychofarmaca geen onderdeel van het behandelplan zijn, of ze wisten het niet zeker. Kijk, zo breekt er nog eens een klomp, als ik 's avonds een boek zit te lezen. Die psychiatrische pillen of die spuit worden gegeven om allerlei onplezierige psychiatrische makkes te behandelen. En wat is behandelen? In de wet staat dat dan weer zo prachtig: 'alle verrichtingen, rechtstreeks betrekking hebbende op een persoon en ertoe strekkende hem van een ziekte te genezen, hem voor het ontstaan van een ziekte te behoeden' et cetera. Zo'n zin kan geen normaal mens bedenken, maar het is wel duidelijk. Met die behandeling probeert een arts een ziekte te genezen, of te voorkomen. Voor die behandeling moet de arts een behandelovereenkomst afsluiten met de patiënt. En in die behandelovereenkomst zitten dan ook de pillen. Want die zijn er juist voor om de psychiatrische makke te behan-

delen. Wanneer er pillen worden gegeven moet er ook een behandelovereenkomst of een behandelplan zijn. Zonder plan geen pillen. Wanneer een arts, bijvoorbeeld een psychiater, een patiënt wil gaan behandelen zal hij eerst daarvoor moeten overleggen. En dat moet ook wanneer hij de medicatie wil veranderen. Hij moet dan goed uitleggen wat die pillen met je kunnen doen, welke bijwerkingen je misschien kunt krijgen en of er ook andere mogelijkheden zijn om het probleem te verhelpen. Maar ja, dan moet je die psychiater ook wel eens kunnen spreken. Bijna een op de vijf ondervraagde cliënten spreekt hun psychiater maar eens per maand, bijna de helft (42,6%) nog minder. Het onderzoek is gedaan in opdracht van de centrale cliëntenraad van GGZ. Ze hebben daar voorlopig genoeg te doen om ervoor te zorgen dat de cliënten krijgen waar ze recht op hebben.

PAUL MANNI

Hoopvol risico
Harrie van Haaster en Wouter van de Graaf
Instituut voor Gebruikersparticipatie en Beleid
Amsterdam, 2005, € 15,00

> vervolg van pagina 1

suïcidaal zijn. Van Lennep: 'Ons standpunt is dat wij geen therapeuten zijn. Wij hebben niet geleerd om een dergelijk probleem aan te pakken. Wij wensen voor die mensen dan ook de beste hulp die er is en verwijzen ze door. Je moet nooit de verantwoordelijkheid op je nemen om iemand te redden. Door deze duidelijke regel, weten de telefonisten hoe te handelen.'

Geïsoleerd

De meeste ervaringen zijn zeer op-

stief zowel voor de bellers als voor de telefonisten. Laatstgenoemden krijgen meer zelfvertrouwen door de positieve feedback van collega's, maar ook doordat mensen met problemen veel aan hen hebben. Van Lennep vertelt dat het een kick geeft als je iemand hebt kunnen helpen. 'Laatst was er een beller die net de diagnose manisch-depressief had gekregen. Toevallig leed de telefonist ook aan deze stoornis en kon hij vervolgens zijn kennis overbrengen. Hij verwees naar literatuur en lotgenotengroepen. Hetzelfde gebeurde daarna, maar dan met een

dwangstoornis. Ja, soms wisselen telefonisten zelfs omdat die ander meer ervaringsdeskundig is.' Het is vaak zo dat mensen hun verhaal niet kwijt kunnen. Volgens Hijmans ontbreekt bij de bellers het netwerk van familie en vrienden vaak. Het kan te wijten zijn aan het type gedrag dat zij vertonen waardoor ze mensen afstoten; ze raken dan geïsoleerd. Ook is het soms zo dat mensen hun problemen gescheiden willen houden van hun directe omgeving. Privacy is daarom belangrijk. Soms gaan bellers zelf bij De

Warmline werken. Van Lennep: 'Een mevrouw was voor het eerst opgenomen en dat was een overonderende ervaring voor haar geweest. Toen belde ze ons om er met iemand over te praten. Wat zij toen nodig had, wil ze nu zelf bieden en daarom werkt ze bij ons.'

Het telefoonnummer van De Warmline is 020-6234555. Zeven avonden per week van 19.00 tot 22.00 uur is de lijn open.
Zie ook: www.waterheuv.nl

ANNAMI STORM

Bizarre verhalen

Zonnegroet

Lang, lang geleden, voordat ik ZEN beoefende, deed ik korte tijd aan yoga. Ik moet er wel even bij vertellen dat ik in een totaal andere levensfase verkeerde dan waar ik nu ben aanbeland. Ik... eh... tja, wat was er eigenlijk met mij aan de hand in die tijd? Mijn psychiater zaagde ik zoveel als ik kon de poten onder zijn stoel vandaan. Als dat al lukte, want de psychiater was óók zeer vasthoudend. Om hem klein te krijgen moest ik daarom mijn toevlucht tot andere middelen nemen. Hem bedreigen met een (alarm) pistool ('heéééétp...'), bijvoorbeeld. En hem voortdurend stalken. Geregeld verbouwde ik het pand waarin hij verbleef, om er uiteindelijk door de politie uitgedragen te worden. Daar dacht ik hem allemaal mee te raken, in mijn proces tot verandering (!). 'Heftig' is zeer zwak uitgedrukt, voor deze periode.

Ik was nogal springerig en dacht: misschien moet ik eens yoga gaan doen. Zeker niet op advies van mijn psychiater; het was een positief initiatief mijnerzijds. Enthousiast begaf ik mij naar de les, niet ver van mijn huis. De yogajuf zag er nog jeugdig uit, maar ze had een zekere ingetogenheid die mij wel beviel. Echter op de mat pakte alles een

De yogalerares kronkelde, gilde het uit.

beetje anders uit. Na het advies 'diep inademen' vergat ik steeds uit te ademen. Maar nam daarna wel wéér het advies 'diep inademen' ter harte! In mijn hals zwollen de aderen tot staalkabels op en in samenhang met mijn knalrode hoofd deed dat de yogajuf angstig roepen: 'Jeetje! Doe jij maar even niet mee!' Opgeblazen van al die ingedemde lucht en dubbel gevouwen van de maagpijn kwam ik thuis. Mijn partner vond dat nogal vreemd. Ik kwam tenslotte van yogales. Tijdens een volgende les lag iedereen op de mat. Ik geloof dat we bezig waren met de zonnegroet. Plotse vloger vloog er een klein vliegje op ooghoogte langs. In de serene stilte klapte ik als in een reflex het beste tussen beide handen dood. Daarop vond de yogajuf ook bijna de dood - van het lachen! Ze gooide zich tegen de grond, kronkelde, gilde het uit. Elke keer als ze zich wilde herstellen en zich weer in de positie zette, begon ze opnieuw, liep paars aan en liet zich vallen zodra ze mij weer in het oog kreeg. Ik hapte nog maar eens naar adem en voelde me ernstig verlegen met de situatie. Op dat moment wist ik dat dit voor mij het einde van de yogalessen betekende. En dat deed me eigenlijk wel weer opgelucht ademhalen. Terug naar de psychiater!

LIEDJE DE ROOIJ

Olga en haar man Elderkin werken samen in een activiteitencentrum. Olga beschrijft in Kronkel hun gewone en buitengewone belevenissen.

Al vanaf het moment dat ze elkaar leerden kennen ging het mis. Ellen, altijd tot in de puntjes verzorgd, keek minzaam naar Peters armoe-dige outfit, zijn rafelige kleren en zwaar versleten schoenen. Hij rook ook niet lekker. Huiverend trok ze haar hand uit de zijne, zijn hand-druk was niet erg stevig en ze deed een stap naar achter, en na die stap was het niet meer onbeleefd om weg te lopen.

Een uur later wilde ze koffie gaan drinken in de rokersruimte. Ze schonk een bak in en liep naar haar vaste plaatsje bij het raam. Ze struikelde en zocht steun bij het eerste het beste. Dat was de schouder van Peter. Toen ging het snel. Terwijl zij haar evenwicht hervond en tevreden constateerde dat ze geen druppel had gemorst, sprong Peter op als gestoken door een wesp, riep: 'Blijf van me af!' en

Ruzie in de tent

Olga
aflevering 14

sprutte de rokersruimte uit. Ellen wist het niet, maar hij was het niet gewend om aangeraakt te worden. Beduusd ging ze zitten en zag tot haar opluchting hoe hij even later weer binnenkwam en een shagje begon te draaien. Het was zijn tijd nog niet, kwart vóór pas, maar dit was een uitzondering; hij had het verdiend.

Een dag later was het voor de verandering eens erg druk en toen

aan had gewerkt, op te slaan, en hij deed het voor haar, zonder in zich op te nemen hoe de computer het document noemde en waar hij het opsliep.

Na een kwartier kwam Ellen terug en zag tot haar grote ergernis dat Peter aan haar computer zat te werken. Ze wachtte tot het drie uur was - ze had zijn gewoontes al snel door - en toen hij zijn shagje ging roken, schoof zij snel achter de computer.

'Blijf van me af!' riep Peter

Ellen haar plaats bij de computer even verliet om haar arm wat rust te geven, dacht Peter dat ze klaar was en ging op de vrijgekomen plek zitten. Ellen was vergeten om het document, waar ze dik een uur

Geschrokken stelde ze vast dat haar document verdwenen was. Op hoge poten sprak ze Peter aan die verheerlijkt zat te roken. 'Wat heb jij met mijn document gedaan?' Peter kromp in elkaar

bij haar harde stemgeluid. Hij verklaarde dat hij het had opgeslagen. 'Hoe dan?' Ellen torende met haar 1,76 m hoog boven hem uit. Hij moest haar het antwoord schuldig blijven.

Ze kwamen er niet uit en iemand waarschuwde Elderkin. Als kemp-hanen stonden ze tegenover elkaar. Elderkin, snel van begrip, vroeg Ellen naar een zin uit haar document, en toverde haar document met de verkenner binnen een minuut tevoorschijn. Vol dankbaarheid, die wel wat van aanbidding in zich had, blikte ze naar Elderkins verdwijnende rug. Maar de sfeer tussen Peter en Ellen was voorgoed verpest. Peter negeerde haar voortaan straal. Ellen, niet gewend om vijanden te hebben, legde zich er na een tijdje bij neer.

OLGA DE LA FONTAINE

Waanzin van de stad

Hoe dicht kun je gekken naderen? Tussen alle gevangenschap, vervreemding en chaos in is dat de vraag van Outsider Art. Met zijn tentoonstelling voert Arnulf Rainer (1929) bezoekers van het Gemeentemuseum naar het 'diepste innerlijk van de mens'. Een uitnodiging dus om je te verplaatsen in de geestes-zieken van wie de Oostenrijkse kunstenaar de afgelopen veertig jaar werk verzamelde. Waarom anders zouden deze creatieve buitenstaanders worden geïntegreerd in zo'n gevestigd museum?

Hoe nobel dat streven ook is, bij binnenkomst van de semi-gesloten afdeling wordt de bezoeker eerst even verpletterd onder de mijlpalen uit de kunsten van de geest. Van Freud en dada, via het surrealisme en Lacan, naar het eerste Museum van de Waanzin (1905) en het begin van Jean Dubuffets 'art brut'. Ziezo: dat we niet denken dat het allemaal maar gekkigheid is. Zielkunde en gesticheidskunst, zo roept die muur vol snorkerige feiten en jaartallen, dat is het ware gezicht van de twintigste eeuw. Die

even zenuwachtige als lucide eeuw die, om met Norbert Elias te spreken, steeds een stapje hoger voerde op de wenteltrap van het bewustzijn.

Voor bezoekers, die de normale stadskolder nog aan de jaspanden hebben hangen, is dat misschien een goede opwarmer. Maar haalt het de gekken ook dichterbij? Niet meteen. Rainer dwingt ons eerst afstand te nemen. En hij imponiert, ja romantiseert. Kijk eens hoe waanzinnig! Het is in ieder geval de boodschap van zijn eigen, overvloedig aanwezige, werk. In zijzaal prijken de experimenten met mescaline en alcohol - alles voor de kunst, alles om razernij en bezetenheid te benaderen. Het heeft woeste zwarte krassen opgeleverd op ruitjespapier, dat wel. En in de grote zaal staren zijn bekende Face Farces je hulpeloos aan: Übermalen van zwartwitfoto's van de, eveneens chemisch opgewekte, katatonie trekken zoals schizofreniepatiënten die kennen. Voor zover er nog iets te zien is onder de wilde houtskoolwolven, moet dat klad-

derwerk de ware gelaatsexpressie onthullen. Maar bij de zoveelste bijgewerkte foto ('slechte Laune', 'Unlösbares Probleme') vraag je je wel af of er onder die hanenpoten eigenlijk niet méér te zien is van de gekte die Rainer wil tonen.

Het werk van de andere kunstenaars, professionals en amateurs, is wat dat betreft sprekender. Fabelfiguren, regenachtige gezichten, mensen als dunne bomen aan de grond, hoofden als grote kolen op een transportband, geheimzinnige voertuigen, hallucinogene vormen met tientallen ogen die alles zien. In barokke klodders van geestdrift, in ijle potloodlijnen van treurnis, en met veel dwangmatige herhaling. Niet alles even geslaagd, zoals ook niet alles bedoeld is voor museumpubliek. Maar met die reikwijdte en variatie zegt het werk meer dan de maniakale namaak van Rainer zelf.

Neem de pentekening van Alois Maratz, een van profs. Een mythische vogel met reusachtige vleugels staat op knalrode skilatten. Het is niets minder dan schansspringen à

la Prometheus. Of neem het wrang lachende Hitler-portret van ene Theo (1918-1998?). Behalve de verwerking van een traumatisch treffen met de nazi's, is dit pure maatschappijkritiek. Precies ook daarom gold 'art brut' als entartet: zachtjes zaagt gesticheidskunst aan de burgerlijke orde. Zo kun je de titel van de tentoonstelling óók begrijpen.

En omdat deze werken vergezeld gaan van kleine biografieën, komen de makers toch nog even dichterbij. Niet via hun stuk voor stuk zwartgerande levenswandel, maar juist via de gestileerde neerslag daarvan. Kennelijk is dat ook wat Rainer met zijn afstandelijke benadering van gekte beoogde. Hadden we meteen ingezoomd op al die verscheurde levens, op de gekken zelf, dan hadden die etsen, gravures en litho's veel minder impact gehad. Helemaal niet gek.

Arnulf Rainer - 'Outsider Art' Gemeentemuseum Den Haag t/m 12 maart

ARJAN POST

Jack Terrible

Ik ben een psychiatrisch patiënt en vroeg aan mijn begeleider waar de fout lag bij Ajax, omdat Ajax momenteel niet zo goed voetbalt:

Ajax



'De Ajax-voetballers denken te veel van zichzelf. Ze klagen te veel bij de scheidsrechter en over hun trainer. Ze hebben een te grote bek. Ook tegen elkaar, als ze de bal verkeerd krijgen aangespeeld of als hun teamgenoot een andere fout maakt. Ze zijn ook te fel tegen de tegenstanders op het verbale vlak. Er is geen saamhorigheid onder de Ajax-voetballers. Hoogmoed komt voor de val! Bij PSV is de saamhorigheid veel beter en presteert daarom veel beter. Als de tegenstanders van Ajax de Ajax-spelers beginnen weg te duwen of zijn op een andere manier agressief dan raken de Ajax-spelers uit hun concentratie. Op zich kan Ajax mooi voetballen en kunnen ze het mooiste voetbal van de wereld laten zien!'

Een kamer met uitzicht: slechts op bezoek in de isoleercel

De (centrale) cliëntenraad laat een onderzoek uitvoeren naar het woon-, leef- en behandelklimaat op de twee spdc's (sociaal psychiatrisch dienstencentra) van De Meren, die aan de Domselaerstraat en die bij het AMC. In dat kader heeft een bezoekersteam ook de separaars oftewel de isoleercellen bekeken. Op het eerste gezicht zijn dat ideale 'zelfregulatiekamers' waar je je in

beschadigen, bijvoorbeeld door met je hoofd tegen de keiharde muur te bonken.

Het verdient dus aanbeveling eruit te blijven, wat pleit voor het instellen van zelfregulatiekamers. Daarnaast geven veel mensen die gesepareerd zijn aan dat dat niet nodig geweest zou zijn, als er met meer aandacht en tact op hen ge-



alle rust terug kunt trekken als het er zijn allemaal even teveel wordt. Er zijn echter een paar verschillen. Zo kun je er wel zelf voor zorgen dat je erin komt, maar je kunt er niet uit als je het wel weer genoeg vindt. Je kunt er door een raam naar buiten kijken, maar je kunt daar niet komen. Er is weliswaar niet veel dat je kapot kunt maken (of je zou de kartonnen po kapot moeten scheuren), maar je kunt wel jezelf

reageerd was. Maar daar heeft het personeel, als gevolg van structurele onderbezetting, vaak de tijd en de veerkracht niet voor. Dat laatste komt ook door gestelde angst: als de verpleging na een schokkende ervaring betere opvang zou krijgen, zou ze ook minder gespannen kunnen reageren.

FRANK-PETER KAAT,
cliëntenraad AMC/De Meren

Cliëntenraad De Meren

Reacties of vragen?

Bel

020-5666941

mail naar

j.vanzwol@amc.uva.nl

of schrijf naar

Cliëntenraad De Meren
Tafelbergweg 25
1105 BC Amsterdam

GGZ Amsterdam Zuidoost krijgt kleur

Op donderdag 23 februari 2006 vindt in de raadszaal van het stadsdeelraadhokantoor van 12.30 tot 16.00 uur de eindpresentatie plaats van GGZ Amsterdam Zuidoost kiest kleur, een breed opgezet samenwerkingsproject waar naast hulpverlenende en ondersteunende instellingen als De Meren en het CLIP (Cliënten Informatiepunt) ook etnische zelforganisaties als Anand Joti en Sabana vertegenwoordigd waren.

Doel van het project was om (meer) mensen met psychische klachten uit de vier grootste etnische groepen in Zuidoost (Creolen, Hindoestanen, Antillianen/Arubanen en Ghanezen) bij de reguliere geestelijke gezondheidszorg te betrekken, die er immers ook (of in het geval van Zuidoost: juist) voor hen is. Daartoe zijn vier werkgroepen (voor elke etnische groep één) ingesteld, die elk twee publieksbijeenkomsten georganiseerd hebben waarop de bezoekers na het bekijken van een voorlichtingsfilm in de eigen taal in discussie konden gaan met een panel van ervaringsdeskundigen en hulpverleners. Wij spraken met Anna Petrona,

secretaresse van het project.

Met succes

Als ex-cliënt (zij was depressief) heeft Anna deel uitgemaakt van de Antilliaans/Arubaanse werkgroep. Ook werd haar verhaal gespeeld in de film en zat ze in het panel. Ze heeft allerlei radio-interviews gegeven en veel mensen persoonlijk benaderd. Met succes: op beide publieksbijeenkomsten kwamen telkens zo'n 150 mensen af; mensen met psychische problemen, maar ook mantelzorgers en zelfs hulpverleners uit Tilburg en Gouda. Alleen de (locale) huisartsen en fysiotherapeuten, die Anna stuk voor stuk per brief had uitgenodigd, lieten het collectief afweten.

De mensen die er wel waren, voelden zich veilig door het gebruik van de eigen taal, de plezierige ontvangst en het feit dat ze Anna kenden: men stond op om het eigen verhaal te vertellen, deelde ervaringen en voelde zich minder alleen. Die openheid over psychische klachten spreekt niet vanzelf: Anna kreeg tijdens haar depressie te horen dat ze maar een man moest zoeken, die

haar wel eens zou geven wat ze nodig had.

Lotgenotengroep

Bij de evaluatie gaf 99 % aan zich nu zondig wel tot de GGZ te wenden. Velen hoopten op een nieuwe publieksbijeenkomst. 'Een vervolg is echt nodig,' zegt Anna. 'Het is zonde te stoppen, net nu men uit zijn schulp kruipt.'

Er start in ieder geval in maart een lotgenotengroep. Anna zou de film ook graag meenemen naar Curaçao, waar het taboe op 'gekke' nog veel groter is dan hier. Zij is voor veel Antillianen een voorbeeld: al ben je met de psychiatrie in aanraking gekomen, dan nog kun je iets bereiken. Iets waarvan de koninklijke onderscheiding, die zij kreeg voor 30 jaar vrijwilligerswerk, stilschijnend getuigt.

Wie de eindpresentatie wil bezoeken, kan zich (gratis) aanmelden bij de projectleider, Sheela Vyas: s.vyas@amc.uva.nl of 020-5667251.

FRANK-PETER KAAT
Cliëntenraad AMC/De Meren
PAM DE SOETE
centrale cliëntenraad De Meren

Column

Het zelf meemaken

Zelf sukkel ik 2006 wel weer lekker klunzig door, maar voor Raden van Bestuur of Toezicht, voor directies en afdelingshoofden, voor alle hotemetoten in de geestelijke gezondheidszorg heb ik een prachtig nieuwjaarsvoornemen: het zelf eens mee te maken!

Natuurlijk waarderen wij de oprechte inzet van beroepskrachten en (besturende) vrijwilligers, hun luistergeduld en inlevingsvermogen, maar het is niet hetzelfde als gemeenschappelijke ervaringen. Bijvoorbeeld met de bijwerkingen van een medicijn voor je motoriek,

je smaak, je hoofd, je seksleven. Bekende psychiaters als Frank van Ree hebben zelf alle medicatie geslikt die ze hun patiënten voorschreven; als we bij De Meren nu eens begonnen met het innemen van een paar soorten gedurende enkele dagen. Zoals antidepressiva en antipsychotica waarvan de normale werking pas na weken intreedt maar de bijwerking al na een paar uur. Gemakkelijk te regelen via afdelingsartsen.

Of laat je eens een uurtje opsluiten in een isoleer, pardon separeer, dan heb je op dat punt ineens al meer patiëntervaring dan de meeste patiën-

ten, dat doet het goed aan bar en vergadertafel! Of doe mee aan het 'stemmenspel', ontworpen door cliënten van psychiatrisch ziekenhuis Veldwijk, zodat je een zeer tamme versie kent van wat menige GGZ-patiënt vaak door het hoofd galmt. Ik denk dat we ook wel ergens een 'ontspoorde-groepstherapie' kunnen vinden of verzinnen, waarin je eventjes de kop van jut bent en geïsoleerd raakt. 'Een weekje op minimumloon' leven lijkt me ook heel leerzaam, liefst gecombineerd met stemmen en bijwerkingen!

Ik denk dat ik de cliëntenraad dan wel zo gek kan krijgen om een certificaat van ere-ervaringsdeskundigheid uit te reiken!

TOON VAN DER A A

Verrassende nieuwe inzichten door perspectief cliënten

Op de nieuwjaarsreceptie van De Meren in het Werktheater op 9 januari jl. was de cliëntenraad prominent aanwezig. Het was het startsein voor onze campagne die het belang van de cliëntenraad aan medewerkers en cliënten van De Meren duidelijk wil maken. Een soort opfriscursus. Nadat de mensen een glaasje champagne kregen aangereikt, werden ze door ons promotieteam (Nynke, Paul en Ina) gekleed in T-shirts met de nieuwe slagzin van onze raad erop - Geen daden zonder raden - aangesproken: 'Kent u de cliëntenraad?' Er volgde dan een kort gesprekje. We deelden pennen uit met ons nieuwe logo: twee handen die naar elkaar reiken.

Later, op het podium, kreeg ik de gelegenheid om uit te leggen waarom onze medezeggenschap zo belangrijk is: 'Omdat onze rechten in de wet (wmcz) vastgelegd zijn en vooral omdat we er samen beter van worden. De zorg en de behandeling, regels op de afdeling en alles

wat er bedacht wordt door de cliënten, werkt beter als de cliëntenraad heeft mogen meedenken. Hulpverleners weten vaak wel wat goed voor de cliënt is, maar het is nuttig om hen regelmatig een spiegel voor te houden. Vanuit het perspectief van de cliënt komen we soms tot verrassende nieuwe inzichten! Cliëntenraadsleden Anny, Frank-Peter, Ingeborg, Loes en Toon hebben ieder een persoonlijke tekst uitgesproken in 'the spotlight'. Hier volgt één van die teksten:

'Een half jaar na mijn afstuderen raakte ik in crisis. Ik vond het een hele stap om bij het Riagg naar binnen te gaan, maar ik had geen keus. Het heeft mij veel moeite gekost om mijn nieuwe status en beperkingen te accepteren. Gelukkig zijn er ook dingen die ik nog wel kan, al kom ik soms mensen tegen die dat niet lijken te beseffen, ook hulpverleners.'

PAM DE SOETE
voorzitter centrale cliëntenraad
De Meren



Dagtherapie

Een ervaringsverhaal over de schadelijke gevolgen van een ontwricht gezin, dagtherapie als substituut-gezin en het verlangen naar een eigen gezin.

'Ik was mijn eigen rechter en beul.' Yvonne Tjalsma (34) is, na drie maanden zorg, vijftien maanden in dagtherapie geweest. Daarna volgden er nog eens drie maanden nazorg. Voordat ze de beslissing nam om deze intensieve therapie te volgen verloor ze vaak

erg ondernemend en altijd in ontwikkeling. Dat ben ik kwijt.'

Toen Yvonne voor de zoveelste keer streed tegen depressie, wilde ze drastische veranderingen. De psychotherapeut die haar begeleidde raadde haar groepstherapie aan. De klachten werden gezien als symptomen van een gecompliceerde jeugd. Yvonne is in Korea geboren en op vierjarige leeftijd geadopteerd door Nederlandse adoptieouders. Haar adoptieouder leed aan een ernstige persoonlijkheidsstoornis.

Zij wilde maximale controle over Yvonne's lichaam en geest en werd gewelddadig als haar dochter blijf gaf een 'ik' te hebben. Een eigen smaak, talent, wil en toekomst waren uit den boze. Dit verleden, de adoptieproblematiek en de opvoeding door haar adoptieouder, had tot gevolg dat Yvonne zich als volwassene niet emotioneel staande kon houden. 'Vooral op sociaal vlak had ik het behoorlijk moeilijk.'



Confrontatie

Volgens Yvonne hebben alle problemen - die psychologisch van aard zijn, dus niet psychiatrisch - te maken met sociale interactie. 'Daarom ontstaan problemen altijd in een groep.' Het verschil tussen individuele therapie en groepstherapie is dan ook dat de cliënt alleen bij de laatstgenoemde sessies aan-

haar zelfrespect. 'Ik becommentarieerde mezelf de hele tijd. Zou je dat wel doen? Wat is verstandig?' Als een rechter oordeelde Yvonne over zichzelf zodat ze alles met haar ratio deed om maar niet bij haar emoties te hoeven komen. Echter, de rechter in haar oordeelde zwaar, waardoor ze weinig eigenwaarde had en depressief werd. 'Vroeger had ik veel belangstelling. Ik was

loopt tegen dezelfde dingen die het dagelijkse leven ontwrichten. Thuis is het gemakkelijk om problemen te ontlopen door bijvoorbeeld in bed te blijven liggen, veel snoep te eten enzovoort, maar in dagtherapie moet je de confrontatie wel aan. 'Je zit boven op elkaars lip. Therapeuten nemen je gedrag waar, dus hoef je zelf niet op te letten. Zo kun je samen met hen tot de kern ko-

men. Als je kwaad op iemand wordt neem je niet de benen maar moet je ermee dealen.' Yvonne vertelt dat de groep moet functioneren als een normaal gezin. Alleen kennen de gezinsleden verdriet, woede en kwetsbaarheid, juist omdat zij in werkelijkheid uit een disfunctionerend gezin komen.

'Ik ging drie dagen in de week naar het dagcentrum. Van negen tot vijf. Anderhalf uur een therapieessie, pauze, weer een sessie, weer pauze... Zo had ik vier blokken therapie van anderhalf uur op een dag.' Yvonne vertelt over haar ervaringen bij psychomotorische therapie, waarin gevoel wordt opgeroepen door praten en beweging. 'Ik stond tijdens een sessie centraal en moest bedenken hoe ik me voelde, zowel emotioneel als fysiek. Daarna mocht ik helpers aanwijzen en op een mat gaan liggen. Verticaal, tegen de muur, stond nog een mat waartegen mijn voeten rustten en waar ik tegen aan kon trappen. De helpers ondersteunden me fysiek. Ik voelde hun handen onder mijn hoofd. Ze troostten me.' De therapeut vroeg wat er in Yvonne op kwam. 'Ik kon de emoties uitspreken tegen diegene die mij veel heeft aangedaan, terwijl ik dat nooit in haar gezicht zou kunnen zeggen.' Vaak zijn dat je ouders van wie je veel houdt, maar die je ook haat. In deze sessie kan je alles denken en zeggen, ook al zijn het tegenstrijdige gevoelens. 'Ik voelde voornamelijk verbijstering dat een moeder haar kind zulke afschuwelijke dingen aandoet. Mij aandoet. Overweldigend veel verdriet...' Toch voelde Yvonne geen opluchting, zoals zij wel had ervaren bij andere sessies. 'Dat hoeft ook niet. Zoiets kan ook later komen op een andere manier. Belangrijk is om bij je emoties te komen. Je lijf voelen en voelen wie je bent. Na die sessie was ik vreselijk moe.'

Intens verdriet

Door dagtherapie is Yvonne eindelijk bij haar emoties gekomen. 'Nu lig ik niet meer in bed met de dekens over mijn hoofd. Voorheen trok ik alle stekkers eruit zodat ik geen contact met de wereld had, dus ook niet met mijn emoties.' Maar Yvonne vertelt dat zij erachter is gekomen dat onder die alledaagse emoties die ze onderdrukte eigenlijk een intens verdriet lag dat

veel verder ging. 'Gekwettheid en verbijstering, wanhoop over het verleden', verwoordt zij. 'Ik kon ineens objectief kijken naar een jong meisje dat zoveel meemaakte, het meisje dat ik was. Ik ben voor mezelf altijd hard: die stap van dat algemene meisje naar mezelf heb ik nodig, want in één keer bij mezelf komen lukt me niet. Daarvoor denk ik te negatief over mezelf.'

Op een van de laatste dagen kon Yvonne afrekenen met haar verleden. Dat had ze al eerder willen doen tijdens creatieve therapie maar het lukte niet. 'Ik wilde wel afrekenen, maar ik wist niet hoe. Dan moest ik alle blokkades in mezelf even laten gaan en daar werd

dingen te doen en haar grenzen te bewaken. Gedragmatige veranderingen komen nu pas echt aan bod. De UWV maakt het haar moeilijk en wil dat zij zo snel mogelijk gaat werken. Ze krijgt dan niet de ruimte om deze gedragmatige veranderingen op een rustige manier te integreren met haar leven. Hoewel ze wordt opgejaagd, laat ze het er niet bij zitten. 'Vóór de dagtherapie zou ik me erbij neergelegd hebben en depressief worden. Nu voel ik mezelf nog steeds wel een sukkel, maar ik weet dat ik voor mezelf moet opkomen. Ik kan gewoon nog niet werken.' Daarom heeft ze, wat veel van haar heeft geveerd, een bezwaarschrift geschreven.

'Mijn jeugd heeft mij beroofd van mezelf'

ik angstig van.' Yvonne wilde kleiballen gooien naar een portret van haar moeder, maar ze was niet vrij van schuld en schaamte om haar boosheid toe te laten en met kracht te kunnen gooien. Ze had de ballen en het portret al een paar weken klaarstaan maar elke keer borg ze ze weer op. 'Dus moest ik aan de slag met mijn blokkades. Als ik dat niet had gedaan en wel had goegoid dan had ik moeten lachen. Ik ben heel nuchter en dan had ik mezelf ballen zien gooien. Wat een slapstick. Kinderachtig.' Maar uiteindelijk, na hard aan zichzelf werken, heeft Yvonne de kleiballen gepakt en het portret bekogeld. 'De klei bleef plakken en toen viel het portret naar beneden. Normaal gesproken had ik mijn verantwoordelijkheid genomen en het opgeruimd, maar nu gaf ik er een trap tegenaan en liet het liggen. Die trut.'

Oude valkuilen

Na dagtherapie is het voor Yvonne elke dag vallen en opstaan. 'Therapie geeft inzicht en analyse, maar voorkomt niet dat je in je oude valkuilen trapt. Dankzij therapie kan ik ze wel herkennen en weet ik hoe ik eruit kan komen. Ik word bijvoorbeeld nog wel depressief maar doordat ik mezelf beter begrijp kan ik mijn stemming toch gemakkelijker veranderen.' Niettemin vertelt het Yvonne veel energie om bewust

Ook weet Yvonne beter wat ze in de toekomst wil. 'Toen ik stopte met therapie, wilde ik voor mezelf graag een gezin. Samen met mijn man. Ik durfde dat nooit, kinderen nemen. Daarvoor had ik te weinig zelfvertrouwen. Mijn familie is uit elkaar gevallen: ik zie alleen mijn zus nog. Het gemis van een familie voelde ik heel erg.' Yvonne werd al snel zwanger, maar verloor haar kindje vanwege een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Moeilijke weken volgden. 'Ik dacht steeds: natuurlijk gaat het bij mij nooit goed. En wanneer houdt het op, die ellende. Maar ik wist dat dat magisch denken is: alles wat negatief is, zou ik aantrekken, maar het is niet waar. Vreselijke dingen kunnen nu eenmaal gebeuren en hebben niets met mijn persoon te maken. Toch kon ik die gedachte niet altijd vast houden en voelde ik me gestraft. Ik ben opgezaald met een vreselijke jeugd en nu moest ik mijn kindje ook nog verliezen. Is dit niet onmenselijk, en wat is überhaupt de bedoeling van dit alles.' Nu kan Yvonne deze gebeurtenis beter accepteren. 'De buitenbaarmoederlijke zwangerschap heeft me beroofd van mijn kind, maar mijn jeugd heeft me beroofd van mezelf. Dat kan ik veel slechter accepteren.'

ANNAMI STORM

De laatste hype: visolie

Hét middel tegen hartaanvallen, depressie, ADHD, artrose, et cetera ...

Visolie, gebruikt als voedingssupplement, gaat steeds vaker over de toonbank. De verkoop stijgt met meer dan 60% per jaar. Het gunstige effect op hart en bloedvaten is algemeen erkend. En de kans op een (tweede) hartaanval wordt door het gebruik van de pillen verkleind.

Steeds vaker gaan er stemmen op die claimen dat ook het effect op het functioneren van de hersenen - die grotendeels uit vetten bestaan - zeer gunstig is. Depressies, ADHD, schizofrenie en manisch depressiviteit kunnen verminderen in hun uitwerking en wat symptomen betreft zelfs verdwijnen. Zeggen sommigen; vooral ervaringsdeskundigen. Psychiaters en andere wetenschappers wensens meer, en vooral gedegen onderzoek van de effecten.

Men kwam het goede effect op hart en bloedvaten omstreeks 1950 op het spoor. Een Britse wetenschapper onderzocht het voedingspatroon van de eskimo's. Met hun dieet van

enkel vis- en zeehondenvlees kreeg die bevolking veel vet binnen. Men dacht in die tijd dat elke soort vet slecht was; echter, bij de eskimo's kwamen hartaanvallen en beroertes nauwelijks voor. De wetenschapper Sinclair nam aan dat de visolie die men in ruime mate binnen kreeg verantwoordelijk was voor de bescherming tegen deze ziekten. Na publicatie van zijn bevindingen werd de arme man uitgelachen en verloor zijn baan aan de universiteit.

In de op de Belgische zender uitgezonden documentaire over de visolie in de serie 'Over leven' was te zien hoe deze bevlogen man een deel van het familieilver verkocht om in zijn huis een soort privé-laboratorium te creëren. Zelf was hij zijn eigen proefpersoon: hij zette zich op een dieet van uitsluitend vis- en zeehondenvlees, wat er als een vieze blubber uitzag en volgens zijn vrienden nog stonk ook. Gedu-

rende enkele maanden volgde hij de veranderingen in zijn gesteldheid en vooral de snelheid waarmee zijn bloed stelde. Hij maakte iedere dag een sneetje in zijn arm en nam de tijd op die het wondje nodig had om dicht te gaan. Bij aanvang van het experiment duurde het twee minuten. Na enkele maanden duurde het stollen van zijn bloed maar liefst vijftig minuten! Hij had ontdekt waardoor de bescherming tegen beroertes en hartaanvallen werd veroorzaakt: klontering in de bloedvaten werd tegengegaan.

Uit ander onderzoek naar bewoners van verschillende landen, de hoeveelheid vis die wordt gegeten en het aantal depressieve mensen blijkt een sterke link te bestaan tussen deze factoren. In Japan wordt het meeste vis gegeten en daar komt depressie het minste voor. In andere landen, waar de visconsumptie het laagst is, komt de extreme zwaarmoedigheid vijftig (!)

keer zo vaak voor.

Eén, liefst twee keer per week vette vis eten wordt aangeraden. Speciaal ook voor zwangere vrouwen, aangezien men verwacht dat het omega 3 vetzuur dat vis bevat een heilzame uitwerking zou hebben en een gunstige invloed heeft op de ontwikkelende hersenen van het kind. Voor therapeutische doeleinden is meer dan deze aanbevolen hoeveelheid nodig; in dat geval kun je pillen overwegen.

Vegetariërs zouden de capsules kunnen gebruiken en ook kinderen, die vaak geen vis willen eten. Sommigen menen positieve effecten op de intelligentie, het concentratievermogen en ADHD-gedrag bij kinderen waar te nemen.

Vis bevat trouwens nog meer onontbeerlijke stoffen zoals jodium en vitamine D, waar men ook steeds minder van binnen krijgt. Denk aan de levertraan van vroeger!

Bij aankoop moet er gelet worden

op het gehalte EPA en DHA tezamen dat de pillen bevat. Dit moet boven de 200 mg liggen. Er zijn goedkope potjes op de markt, die vaak minder van het werkzame spul bevatten. Ook is er de consideratie waar de vis vandaan komt: uit een meer of minder vervuild gebied. Een goed product zal meestal zo'n € 8,- of meer kosten.

Een puur plantaardig alternatief is in de natuurvoedingswinkel te koop: 'Okinawa omega'. Geïnspireerd door de bewoners van de Japanse Okinawa-eilanden, waar de mensen zeer oud worden en hun bloed drie keer zoveel omega 3 vetzuren bevat. Voor de echte vegetariër die niet hypocriet wil zijn ...

In maart vindt er in Groningen een bijeenkomst plaats over 'integrale psychiatrie' waar psychiaters mede het effect van de omega 3 vetzuren gaan bespreken.

MARIA KLOPPENBORG

Een vernieuwend project

Zelfstandige woongroep voor (ex-)psychiatrische patiënten op IJburg van start

In december 2005 is op Amsterdam IJburg een zelfstandige woongroep van start gegaan voor mensen met een achtergrond in de psychiatrie. De groep bestaat uit acht personen, die in zeven zelfstandige driekamerwoningen wonen; daarnaast is er een aparte grote gemeenschappelijke ruimte, waar gezamenlijke activiteiten ondernomen kunnen worden.

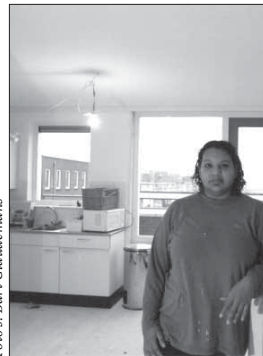
Het project kende een lange aanloop: al in 1996 ontstond het eerste idee bij een van de huidige bewoners. De reden dat het zo lang heeft geduurd voordat de woningen daadwerkelijk betrokken konden

Bij nogal wat mensen uit de doelgroep bleek behoefte te bestaan aan woonruimte met een mogelijkheid van sociaal contact met lotgenoten. De bewoners hechten echter zeer aan hun privacy en willen ook een eigen huis hebben. De woongroep op IJburg lijkt de ideale combinatie te bieden: iedere bewoner heeft een grote, geheel eigen driekamerwoning met alle faciliteiten, zoals badkamer en keuken. Daarnaast is er in de gemeenschappelijke ruimte de mogelijkheid voor sociaal verkeer, waarbij solidariteit en begrip voor ieders achtergrond centraal staan. De bewoners kennen elkaar goed;

in Kronkel, Deviant, het Amsterdams Stadsblad en Marktplaats heeft de initiatiefgroep langzaam maar zeker geschikte nieuwe bewoners gevonden. De bewoners hebben nu de sleutels gekregen van hun nieuwe woning. Er is de afgelopen maand hard gewerkt en de meesten zijn inmiddels verhuisd naar IJburg. De gemeenschappelijke ruimte moet nog worden opgeleverd, hopelijk eind januari. Het Oranje Fonds heeft de groep gesteund met € 5000,- voor de kosten van de inrichting en gehoopt wordt dat ook andere fondsen steun zullen verlenen. Woningbouwvereniging



Foto's: Bart Glaudemans



worden is, dat het in Amsterdam erg moeilijk is om voor meerdere personen woonruimte in naast elkaar gelegen panden te huren, laat staan met inbegrip van een gemeenschappelijke ruimte. Er is voor IJburg gekozen, omdat het daar mogelijk was de woongroep te vestigen in een geheel nieuw te bouwen wooncomplex, waar overigens ook andere huurders wonen. Van de Projectgroep IJburg en de Stedelijke Woningdienst kregen de bewoners voorrang om zich hier te vestigen, omdat het project beoordeeld werd als vernieuwend.

er werd veel aandacht besteed aan het zoeken naar geschikte kandidaten, waarbij men kritisch moest zijn. Een aspirant groepslid moest in de bestaande groep passen, enige sociale vaardigheden en verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Het is belangrijk dat een bewoner bij eventuele psychische terugval zelfstandig de hulpverlening weet te vinden en niet zwaar leunt op andere groepsleden. Dit lijkt een strenge eis, maar het is noodzakelijk omdat anders de stabiliteit van de groep in gevaar kan komen. Via een eigen netwerk en advertenties

Zomers Buiten heeft de kosten op zich genomen om de begeleiding te betalen van het Amsterdams Steunpunt Wonen bij de groepsvorming en het opstellen van de statuten. De woongroep heeft de juridische vorm van een vereniging. Het Okapifonds en het SCIP hebben de notariskosten betaald. Het project kende een lange aanloop en af en toe tegenslag, maar het heeft nu een solide basis gekregen en bij de bewoners bestaat alle vertrouwen in dat het in de opzet zal slagen.

JEROEN WILLEMS

Medicijnen als reddingsboei:

'Voortdurende angst is een traumatische ervaring.'

Op weg naar volwassenheid ben ik me steeds onzekerder gaan voelen. Ik voelde me er niet zo thuis. Het serieuze zijn, strategieën toepassen, strak gekleed zijn op het werk, normen, gedragscode; ik had het gevoel dat ik me heel erg moest aanpassen.

Ik kreeg last van hyperventileren in spannende situaties, bijvoorbeeld tijdens het voorbereiden op moeilijke tentamens. Lang trok ik het nog, maar het afstuderen viel me erg zwaar en ik had ook nog problemen met mijn toenmalige partner. Die spanningen uitte zich in vage angstgevoelens. Na een inspannende wandelvakantie kwam ik thuis met een soort jetlag. Ik kon niet meer goed nadenken en me nauwelijks concentreren. Ik ben toen eventjes gestopt met studeren en uitzendwerk gaan doen. Dat was slechts tien uur per week, maar zelfs dat was teveel. In het begin verwacht je nog dat er ergens een bodem bereikt wordt, waarna het weer beter wordt. Maar dat was niet zo. Ik gleed uit en bleef maar vallen. Dat grenzeloze is zo beangstigend. Ik kreeg daarvoor een tranquilizer, oxazepam. Een normaal mens wordt daar duf van, maar daar heb

je geen last van als er zoveel stresshormonen door je lijf gieren.

Stijf van angst

Toen ik met dat baantje stopte, zakte ik nog verder weg. De angst brak helemaal door. Mijn hele identiteit bestond uit angst. Als je lichaam stijf staat van de angst, dan wil je dat weg hebben. Die oxazepam was dan een verademing, maar dat hielp maar een paar uur. Starend naar de klok wachtte ik tot de wijzer op de twaalf stond. Ik had steeds meer nodig om hetzelfde effect te behouden. Op een gegeven moment slikte ik er acht per dag. Ik raakte verslaafd.

De huisarts raadde me daarom aan een antidepressivum te nemen. Dat kun je langere tijd gebruiken, zonder dat je er verslaafd aan raakt. Ik kreeg zolofit. Na vier weken begon de zolofit te werken. Ik had nog wel paniekgedachten, maar kon de angst zelf niet meer voelen. Een vreemde gewaarwording is dat. De medicijnen zijn een reddingsboei geweest. Ik weet natuurlijk niet of ik op eigen krachten was hersteld, maar het heeft me in ieder geval geholpen om niet dieper te zakken.

Zo is me een nog grotere traumatische ervaring bespaard gebleven. Want voortdurende angst is een traumatische iets.

Afbouwen

Ik gebruik ondertussen al zes jaar zolofit. Aanvankelijk was ik blij dat die angst verdween. Maar na een tijdje voelde ik me een gevangene van mijn medicijnen; Een vervelende bijwerking is dat je minder contact hebt met je gevoelens. Want het dempt je angst, maar ook je blijheid. Daarom wilde ik het medicijngebruik afbouwen. Ik ben daarbij op mijn eigen gevoel afgegaan en niet op de richtlijn van de arts.

Volgens hem zou ik in zes weken kunnen afbouwen. Ik gebruikte 75 milligram en wilde vijf milligram per twee maanden minderen. Uiteindelijk is het niet gelukt. Al na het minderen met vijf milligram kwam de angst zo sterk terug, dat ik niet meer functioneerde. Ik had gehoopt door de angst heen te kunnen gaan en het zo achter me te laten, maar dat bleek een illusie. Dat het niet is gelukt maakt me verdrietig. Aan de andere kant weet ik nu dat ik niet meer slik dan ik nodig heb.

Sporten en psychische stoornissen

Sporten is goed tegen depressie maar slecht voor de tegenhanger manisch-depressiviteit, zo is mij altijd verteld door psychiaters. Het bevordert namelijk hypomanie/manie, door adrenaline, endorfine, dopamine en serotonine, wat aangemaakt wordt tijdens het sporten.

Dus, advies van de psychiater: niet naar de sportschool, het fokt je op tijdens een hypomanie; hockey

'De grenzen. Daar was ik ook bang voor toen ik intensiever ging sporten, april vorig jaar. Ik sport sindsdien met een individueel programma, zonder hartslagmeter. Ik heb daardoor zelf in de hand of ik meer wil dan mijn gewone programma. Ik ben hier reuze blij mee. Destijds zei mijn psych het nog nooit te hebben meegemaakt dat iemand door sporten was doorgeschoten (hij heeft zo'n zeventig manisch-depres-

'Met sporten goed naar jezelf luisteren ...'

idem dito. Wat wel wordt geadviseerd: wandelen, zwemmen. De sportschool - met name het trainen op de cardio toestellen - heeft mij inderdaad al een paar keer een hypomanie ingejaagd.

Door middel van gebruik van de cardiometer gaat het nu beter (die stop je onder je BH, de trainer geeft aan tot hoe hoog hij mag overslaan). Vervelend, niet sporten, want tegen (hypo)manie helpt bijvoorbeeld zyprexa (een antipsychoticum) erg goed, maar het is een eerste klas dikmaker, je blijft eten als je dat spul slikt! En die kilo's wil je er dan weer afhebben, maar dat gaat moeilijk want hard sporten wordt dus sterk afgeraden. Als je dan eindelijk weer stabiel bent kun je beginnen met afvallen tot de volgende hypomanie zich aandient; weer aan de zyprexa, et cetera.

Enkele reacties, van een forum van 1287 mensen met manisch-depressiviteit:

'Niet sporten is voor mij funest. Ik probeer in elke gemoedstoestand te sporten, het helpt mij me prettig te voelen en mijn geest helder te hebben/krijgen.'

sieve klanten in zijn bestand). Hij geloofit in de intuïtie van zijn patiënten. Dus hij zei: 'Als jij denkt dat die kans bestaat, dan kan het gebeuren dat je over je grenzen gaat.' Bij de sportschool is de klant koning, dus ik heb een lekker vetverbrandingsprogramma (!) (terwijl anderen zich lopen uit te sloven ...). Alleen daar word ik al vrolijk van. Ik val af, ondanks de vrij forse mix van pillen die ik slik. Niet snel, maar wel gestaag. Ik denk dus dat je met sporten goed naar jezelf moet luisteren. Wat kan ik aan en wat is goed voor mij.'

'De meningen hierover verschillen maar er is inderdaad wetenschappelijk bewijs dat sporten helpt tegen depressies. Als je niet alleen depressief bent maar ook hypomane en/of manische periodes hebt, dan kan het wel eens erg anders uitvallen.

Het is bekend dat mensen met een manisch-depressieve stoornis niet al te gezond leven door diverse omstandigheden, dus ik denk dat bewegen altijd goed is. Ook wandel je maar een kort stukje.

KWAAK



Illustratie: Ronald de Hoogh

Tweesporenbeleid

Naast angst heb ik last van chronische moeheid. Spanningen of iets teveel hooi op mijn vork brengen me weer weken uit evenwicht. Ik heb daardoor weinig bewegingsruimte. Dat is frustrerend als je ambities hebt. Die heb ik behoorlijk moeten terugschroeven. Ik volg nu een tweesporenbeleid. Ik ga naar de arts om die chronische vermoeidheid aan te pakken. Tegelijkertijd richt ik me op het omgaan met mijn angst en de psychologische verschijnselen die ermee samenhangen. Zoals het feit dat ik me ingeperkt voel. Ik heb mezelf ooit afgeleerd om boosheid en verdriet te accepteren. In het omgaan met

mensen doe ik mezelf vaak tekort. Ik zeg niet wat ik werkelijk denk. Ik ben bang voor conflicten en pas me te snel aan. Er zit veel kracht in gevoel, zoals boosheid en verdriet, maar dan moet je die gevoelens niet onderdrukken of negeren. Daarom wil ik een cursus emotioneel lichaamswerk volgen. Wat ik hoop is dat ik mijn gevoelens meer durf te uiten. Dat mijn gevoel een basis is van waaruit ik kan leven. Daarom probeer ik mezelf steeds meer te uiten zoals ik ben.

HS

(Dit artikel is afkomstig van www.netclienten.nl)

Adrenalineval

I'm two minutes clean and that is not very often
Robbie Williams, Clean

En daar was die weer. De adrenalineval. Een van de vele verleidingen die mij dagelijks bedreigen en soms leiden tot een nieuwe ronde in een vicieuze carousel van waanzin, waarvan ik eventjes dacht dat ik mijzelf eruit bevrijd had. In werkelijkheid was ik er slechts uitgeslingerd om er weer ingezogen te worden zodra ik in rustiger vaarwater kwam; een draaikolk is wellicht een betere metafoor. Maar dan wel eentje, die nooit klaar met je is. Een kat die met een muis speelt is misschien een nóg beter vergelijking. Net als je op het randje bungelt en tot de conclusie komt dat het ultieme einde een bevrijding zou zijn, wordt je uitgespuwd. Zodat 'het' later, als je net weer bent opgekrabbeld, verder met je kan gaan.

Al weken was er nauwelijks werk uit mijn handen gekomen, en dat bedoel ik letterlijk. In mijn geval betekent dat ook; geen inkomen, want ik leef helemaal van freelance inkomsten. Ik had bijna dagelijks migraine en als ik geen migraine had, was ik down, moe en kon ik me slecht concentreren. Mijn korte termijn geheugen was een ramp. Die migraineaanvallen zouden wel weer wat hersencellen vernietigd hebben. Ik sliep echter wél goed, dus daar lag het niet aan. Wellicht had het te maken met de luchtdruk en de luchtvochtigheid; twee weken regen en onweer kwamen toch helemaal overeen met twee weken migraine.

omhoog. Heerlijk! Ik had een lekkere werkdag gehad en daarnaast ook nog een flinke wandeling gemaakt, aan yoga gedaan, 's avonds nog een korte wandeling gemaakt, begonnen in een nieuw boek en lekker eten gekookt.

Ik zou vroeg naar bed gaan, zodat ik de volgende dag lekker vroeg kon opstaan, om verder te gaan met lekker werken en daarnaast nog tijd zou hebben voor weer en mooie wandeling, wat yoga en fijn lezen in bed plus verder gaan met mijn roman die al jaren en jaren op de plank ligt. En als het mooi weer was; zwemmen. Een druk programma dus.

Deze gedachtegang moest snel gestopt worden, anders zou ik nooit in slaap vallen. Ik moest mijn hoofd leegmaken. Gelukkig heb ik een paar goede ontspanningsoefeningen geleerd op een antistress-cursus die ik onlangs gevolgd heb; dus ontspannen maar. Maar shit, ik was al later naar bed gegaan dan ik van plan was. Het was zo'n mooie avond en dan heb ik ook nog een computerspel gedaan, wat niet goed voor me is want het blijft zo in mijn hoofd zitten. En een fantastisch verhaal gelezen voordat ik ging slapen, wat weer van alles in gang zette in mijn hoofd. Maar het ergste het allerergste; mijn hart klopte te snel, mijn ademhaling ging te snel. Alles ging te snel, ik was nog steeds waker en alert; ik was helemaal niet moe! Het zou toch niet van dat energiedrankje komen? Ik drink dus verder niets met cafeïne; geen koffie, geen thee en geen cola. Waarom was dat ook al weer; o ja, ik reageer heel sterk op cafeïne! En of het nou de cafeïne zelf is, of de adrenaline omdat ik zoveel energie

DE WARMTE VAN ONS CAFÉ



Illustratie: Maria Kloppenburg

Opeens hing het daar, vanuit het niets. Hanenpoten op een klein papiertje, ogenschijnlijk argeloos geschreven. Als of de schrijver er nauwelijks bij stond wat een impact zijn woorden zouden hebben. Het was de aankondiging die we al zo'n tijd vreesden. 'Café dicht op 1 december.' Nog negen dagen, dan zou het over zijn, voorbij. Dan zouden de deuren worden gesloten van deze warme plek die al meer dan vijftientig jaar een toevluchtsoord, een thuis was voor zoveel vaste klanten.

Het zat er aan te komen, dat wisten we. Toen de kroegbaas bijna een jaar geleden dood op de bank in zijn huis boven onze kroeg werd aangetroffen, raakten we niet alleen van slag over zijn plotselinge overlijden, maar ook over de onzekere toekomst van ons café. De man werd vijftien. Hij was geliefd, maar ook gevreesd en berucht. Niemand die zulke woede-aanvallen kon krijgen als hij. In zijn jonge jaren sloeg hij wel eens een stoel kapot op het hoofd van ongewenste klanten. Het laatste decennium kwam dat gelukkig niet meer voor. Maar met verbaal geweld zette hij nog regelmatig mensen de zaak uit, als hun hoofd hen niet aanstond, of als ze iets te luidrechtig lachten naar zijn zin.

Toch had hij een goed hart, deze woeste man met zijn wilde witte haren, die iedere dag vanaf vier uur aan de whisky zat. Mensen die hij mocht, noemde hij zijn familie. Hij had een zwak voor eenzelaars, voor personen die net wat anders waren dan normaal; voor mensen

met een kronkel, net als hijzelf. Winst maakte hij niet in ons café, al jaren niet, misschien wel nooit. Dat was zijn doel ook niet geweest. Over de jaren voor de opening van zijn zaak sprak hij zelden. Het was een zwarte periode. 'Mijn leven is allang voorbij,' zei hij eens. 'De rest van mijn tijd is een cadeautje.' Dat cadeautje, dat vulde hij met zijn eigen stamkroeg, en hij deelde het graag. En al joeg hij vele mensen tegen zich in het harnas, anderen hielden veel van hem. De laatste jaren ging zijn gezondheid hard achteruit. Het roken zwoer hij af, het drinken niet. Dat er als hij dood zou gaan niets geregeld was voor zijn levenswerk, ons warm café, was algemeen bekend, en vaak werd aangedrongen hier iets op te bedenken. 'Ja ja', bromde hij dan, 'dat gaan we doen.' Maar het kwam er niet van. En toen was het plotseling te laat.

Bijna een jaar nog bleef ons café open, maar nu kwam het einde toch echt in zicht. Nog negen dagen. Over. Voorbij. Het nieuws verspreidde zich snel door de buurt. Plotseling was het iedere avond afgeladen, de omzet steeg gigantisch. En nooit was het zo vol als de laatste twee dagen. De een na laatste dag werd de drank voor de halve prijs geschonken, de laatste avond was alles gratis. Iedereen was er. Zelfs mensen die al jaren niet meer waren geweest. Iedereen hief het glas, maar niemand werd dronken, tenminste: niet vroeg op de avond. Alsof dat niet gepast was. Nadia zei: 'Heel gek, het voelt net alsof er iemand dood is,' en daarmee legde ze

de vinger op de zere plek. Valentijn begon omstandig een verhaal op te hangen, hij praatte een beetje met dubbele tong. 'Vroeger leefden mensen in stammen,' zei hij. Je hoorde bij een bepaalde groep, dat was je thuis. Dit café was onze basis, alle bezoekers zijn een stam geworden. Nu is het weg, we horen nergens meer bij. Alleen weer bij onszelf. We zullen verspreid raken over Amsterdam, eenzaam.' 'Als dwarrelende boomblaadjes,' zei René spotnend. Maar ik was even stil. En ik dacht: 'Inderdaad, deze groep mensen is mijn stam geworden, ze zijn me zo vertrouwd. Ik voel me met hen verbonden maar nooit meer zullen we zo samen zijn. Velen zal ik nog wel eens zien, fietsend door de stad, in de supermarkt, in een ander café, of op de koffie bij mij thuis. Maar nooit meer samen.' Bij die gedachte hoorde nog een glas witte wijn, en daarna nog een. Naar huis gaan, dat bleef ik uitstellen, ook al zou amper drie uur later mijn wekker gaan. Uiteindelijk, toen ik nog precies één uur en veertig minuten kon slapen, stond ik wat wankel mijn fietsketting los te maken. Het geroezemoes van binnen, zoals als ik het al zo vaak had gehoord, klonk zo nog vertrouwd. Over, voorbij. Nu al weer meer dan twee maanden. Soms nog fiets ik er langs, maar liever ontwijk ik de Bloemgracht. De gesloten, fluwelen gordijnen staan symbool voor een definitief afsloten hoofdstuk. En dat is zo jammer. Dag Warm Café. Dag Gambiet ...

NINA BENEDETTI

Mijn verhaal

Maar goed, ik besloot dat het nu maar eens afgelopen moest zijn; ik moest écht wat doen. Ik had nog opdrachten lopen, die weliswaar geen strakke deadline hadden, maar toch een keer af moesten. Ik besloot om voor het eerst sinds lange tijd weer eens een energiedrankje te nemen. Zo'n drankje met het equivalent van vijf koppen koffie. Wat helpt dat goed; ik zag alles opeens helder, kreeg fantastische ideeën en wist ze nog uit te voeren ook. Mijn productie ging honderd procent

heb gekregen, weet ik niet, maar het punt is dit; ik slaap dan niet. Waardoor ik de volgende dag volledig instort van vermoeidheid. En om dat toch iets te kunnen, moet ik weer cafeïne nemen, maar dan slaap ik weer niet enzovoort. Ik was het niet vergeten, echt niet, maar ik verlangde zo naar weer eens een productieve dag. En het was een heerlijke dag. Dat pakt niemand me meer af.

SASKIA APPEL

Cliënten Informatiepunt

Het Cliënten Informatiepunt beantwoordt vragen over het brede terrein van Geestelijke Gezondheidszorg (dus ook werken, wonen etcetera). Tevens voorlichting en advies.

Bel naar 020 - 4685647,
vragen naar *Natasha of Corrie*
Mailen kan ook: iggzadam@xs4all.nl

Stichting Amsterdamse Vriendendiensten
Al meer dan 10 Jaar! Vrijwilligers blijven nodig!
www.vriendendiensten.nl of bel 020 4650370

OPROEP

De cliëntenraad van GGZ-Mentrum doet onderzoek naar de tevredenheid van cliënten over de eerste contacten met Mentrum. Het gaat om mensen woonachtig in de regio Centrum-Oud West en Noord. U wordt begeleid en ontvangt een vergoeding voor uw medewerking. Anonimiteit is gewaarborgd.

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met IGPB 6204741 of jvesseur@igpb.nl of vhanhaaster@igpb.nl.