Tweemaandelijkse nieuwsbrief van de cliëntenraad GGZ Rivierduinen, Duin- en Bollenstreek/Leiden. November-december 2017.

In deze nieuwsbrief:

- Voorwoord
- Anti-stigma avond
- Een bezoekje aan De Poolster
- Kijk- en leeshoek: Ik, Timothy. Tussen zin en waanzin.
- In de kijker: De Plejaden
- Column door Richard: Een eentandslach
- Nieuwtjes
- Agenda
- Contact

Voorwoord

3 hoeraatjes voor ons! De nieuwsbrief van de Cliëntenraad Duin en Bollen/Leiden bestaat 1 jaar! Precies een jaar geleden brachten we onze eerste nieuwsbrief uit! Wat vliegt de tijd toch! In het afgelopen jaar hebben we niet stil gezeten. Zo hebben we ons zichtbaar gemaakt bij Bijzondere Breinen en hebben we de belangen van de cliënten van GGZ Leiden en omstreken behartigd. We willen echter nóg dichter bij de cliënten komen en ons nog zichtbaarder opstellen. Zo hebben we ons voorgenomen om binnenkort (weer) afdelingen te gaan bezoeken in de regio. We kondigen ons bezoek op voorhand aan bij de verpleging van de desbetreffende afdeling zodat u als cliënt ook weet wanneer wij bij u langskomen.

Verder in deze nieuwsbrief kunt u het verslag lezen van onze anti-stigma avond. Hopelijk was u er ook bij en hebt u er iets van opgestoken!

Anti-stigma avond

Donderdagavond 9 november was het dan eindelijk zover: onze anti-stigma avond! Wij van de Cliëntenraad hadden er lang naar uitgekeken en waren dan ook tevreden met de opkomst. Ruim 30 geïnteresseerden druppelden rond zeven uur binnen in het restaurant van Rijnveste. Om half acht stak de voorzitter van de Cliëntenraad, Caroline Angenent, van wal. Ze legde kort uit dat deze avond eigenlijk geïnspireerd was door de Cliëntenraad van Alpen aan de Rijn/Gouda. We waren dan ook opgetogen dat een delegatie uit Alphen was komen opdagen. We waren alleen een beetje teleurgesteld dat het publiek bitter weinig behandelaars telde. We nemen graag voor een volgende keer mee dat een presentatie rond lunchtijd met broodjes erbij misschien meer motiverend kan werken om behandelaars te lokken (tip van iemand uit het publiek!)

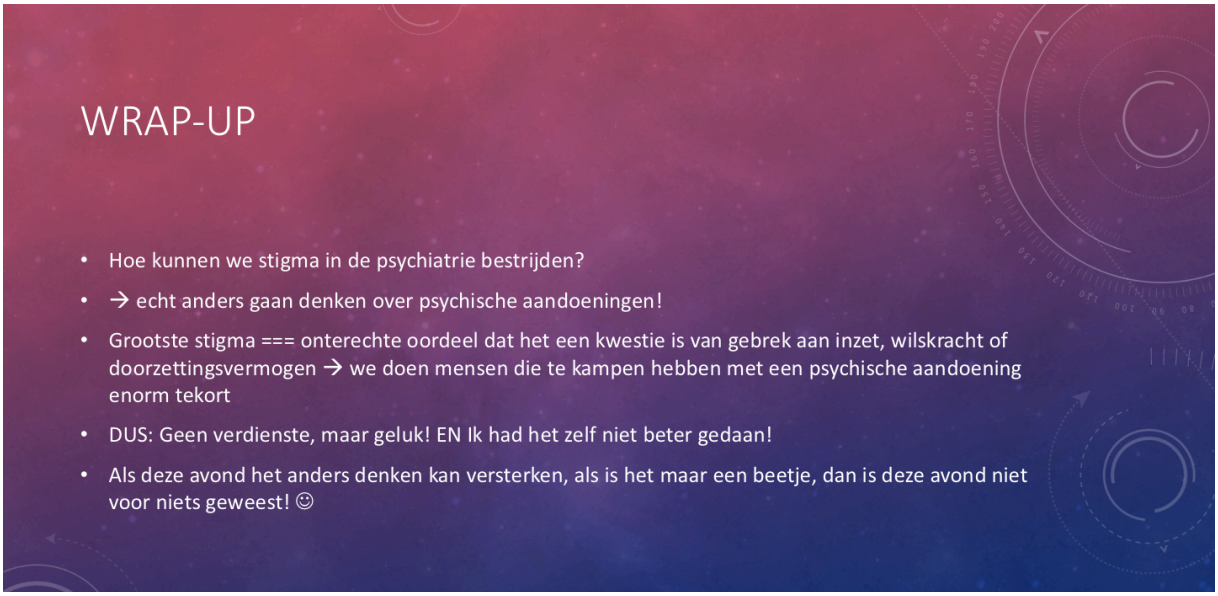
Onze bedoeling van deze avond was het stigma rond psychiatrische aandoeningen doorbreken. Stigma is namelijk iets dat leeft in de maatschappij, ook rond mensen met psychiatrische aandoeningen. Iedereen stigmatiseert namelijk, in meer of mindere mate. Met een eenvoudig maar intrigerend filmpje werd duidelijk gemaakt dat een persoon, ook als hij/zij meerdere psychiatrische diagnoses heeft, toch niet samenvalt met die diagnoses. Iedereen heeft immers ook veel andere, positievere rollen, bijvoorbeeld dochter of collega. Stigmatiseren kan leiden tot onbegrip, vooroordelen en uitsluiting, en in extreme gevallen kan iemand zich zelfs gaan gedragen naar het stigma. Zo werd het voorbeeld gegeven van iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Deze persoon snijdt zichzelf aanvankelijk niet, maar ziet anderen met deze diagnose die dat wel doen. Hij/zij gaat ervan uit dat snijden bij de diagnose hoort en begint zich op een moeilijk moment ook te snijden.

De vraag was natuurlijk hoe we dit concreet kunnen aanpakken, het verminderen van stigma in de maatschappij. Dit kan maar op één manier: door écht anders te gaan denken over psychiatrische aandoeningen. Er werden twee kerngedachtes meegegeven aan het publiek: ten eerste, “het is geen verdienste, maar geluk, als het mij niet treft”, en ten tweede, “ik had het zelf niet beter gedaan als het mij was overkomen”. Er werd gesteld dat, als het publiek met deze twee gedachtes naar huis kon gaan, deze avond op zich geslaagd was.

Aan de hand van een aantal algemene – en helaas niet op zich staande – voorbeelden werd het thema stigma geïllustreerd. Het publiek schrok merkbaar van deze voorbeelden en reageerde hier dan ook heftig op. Na de pauze werd het thema stigma belicht door psychiater dokter Laura van Goor. Wie had verwacht dat deze psychiater

het publiek helemaal zou opjutten met haar verhaal? Ze bracht het publiek namelijk helemaal in de war door het thema stigma een draai te geven en te vertellen dat het nu eenmaal zo was dat psychiatrische patiënten gehinderd worden door allerlei factoren en dat ze zich daar maar bij neer moeten leggen. Het duurde even, maar uiteindelijk durfde iemand uit het publiek in te gaan tegen het verhaal van dokter van Goor. Uiteraard was dat waar de psychiater al de hele tijd op zat te wachten en wat ze had willen uitlokken. Wat daarna volgde was een boeiende uiteenzetting omtrent hoe psychiaters kunnen ingaan tegen stigmatisering. Het publiek hing aan haar lippen.

Vervolgens gaven we het woord aan twee cliënten, Hennie van Duyn en Marion Hermans, die elk op hun eigen manier vertelden hoe stigma een stempel had gedrukt op hun leven. Zo vertelde Hennie hoe zij “verwelkomd” werd in een nieuwe woonwijk met een spandoek waarop te lezen stond: “gekken achter de hekken” en gaf Marion ons een kijkje in haar kinderwens: zelfs de rechter zei dat ze met haar diagnose – schizofrenie – maar niet moest beginnen aan kinderen. Allen wisten het beter: zij zou niet kunnen zorgen voor een kindje. Ze heeft de kinderwens nu naast zich neergelegd en woont nu samen met haar vriendin en drie honden in Katwijk. De pijn blijft, maar ze laat zich niet meer van de wijs brengen, door niemand.



De avond werd afgesloten met een natje en een droogje. Er werd nog verder gediscussieerd en iedereen was het ermee eens dat het een zinvolle avond geweest was. Ook was het publiek het eens met directeur Wouter Teer: er moest hier wel iets mee gebeuren. Het zou zonde zijn als deze avond in het niets viel. Als behandelaars en cliënten aan de hand van deze presentatie met elkaar rond de tafel zouden kunnen gaan zitten en een zinvol vervolg zouden kunnen bedenken, dan was deze avond in ieder geval niet voor niets geweest. Ook kwam de vraag naar boven of er misschien nog iets mee gedaan moest worden naar de gemeente toe, met name met het oog op de aankomende verkiezingen.

Wordt vervolgd!

Een bezoekje aan de Poolster!

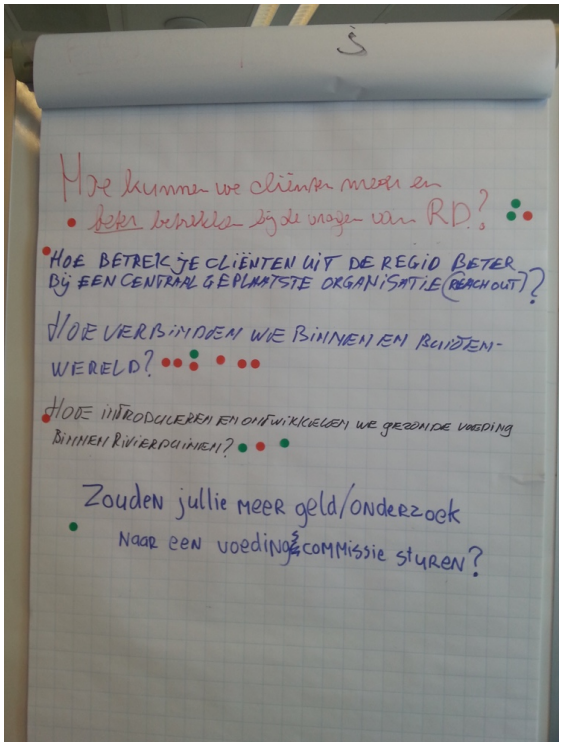
Op een woensdagochtend in oktober brachten drie cliëntenraadsleden een bezoekje aan De Poolster in Katwijk. De Poolster is een inloop voor cliënten van Rivierduinen van Katwijk en omstreken. De geur van verse koffie verwelkomde ons en leidde ons onmiddellijk naar het juiste lokaal. Daar zat een tiental cliënten te genieten van een kopje koffie of thee. We schudden allen even een handje en werden vriendelijk welkom geheten door de activiteitenbegeleidster. De Poolster is op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend open van half 10 tot 12 uur. Volgens de activiteitenbegeleidster komt er over het algemeen een hecht groepje van 10 à 15 personen opdagen. Ze kunnen even een bakkie doen, de krant lezen, een spelletje doen, een mandala inkleuren, of gewoon een praatje maken met elkaar. Ook staat er af en toe een uitje op het programma. Zo stond er een tripje naar Archeon in Alphen aan de Rijn gepland en een etentje bij de plaatselijke Chinees. Alles om het met elkaar gezellig te maken. Op dit moment is de groep ook bezig een fancy fair voor te bereiden. Kortom, er wordt van alles gedaan met elkaar, en de sfeer is goed!

De Poolster wordt voornamelijk gerund door vrijwilligers. Er is wel telkens een activiteitenbegeleidster aanwezig die er ook voor zorgt dat cliënten eventueel hulp krijgen bij het doorstromen naar sport- of hobbyclubs in de regio. Zij vergezelt cliënten wanneer deze op zoek gaan naar een sport of hobby om op die manier de drempel wat te verlagen. Ook organiseert ze allerlei leuke activiteiten voor de cliënten in De Poolster, zoals bijvoorbeeld de fancy fair. Wij van de Cliëntenraad juichen organisaties zoals De Poolster alleen maar toe en willen door een vermelding zoals in deze nieuwsbrief ervoor zorgen dat De Poolster meer naamsbekendheid krijgt.

Bijzondere Breinen in Voorhout

Op 10 oktober jongstleden was er op de Medium Care in Voorhout weer een bijeenkomst van Bijzondere Breinen. Een aantal leden van de Cliëntenraad Duin en Bollen/Leiden hebben zich samen met de drie oprichters van Bijzondere Breinen, Henrie Henselmans (Raad van Bestuur), Wouter Teer (Directeur Behandelzaken), Bas Platvoet (de medewerker op locatie) en 2 cliënten gebogen over een gekozen vraagstuk.
De vraag luidde: “Hoe verbinden we binnen- en buitenwereld?”

Na een tijdje over die vraag gepraat te hebben werd er door alle aanwezigen opgeschreven wat ze bij die vraag voor ogen hadden. Daarvoor werd gebruik gemaakt van een "mobiele mindmap", een rol behangpapier, groot genoeg om ruim plaats te bieden aan de inbreng van alle betrokken partijen.
In tweede instantie werden er gekeken naar de eventuele nadelen van de vraag en de voorstellingen die men hierbij had.



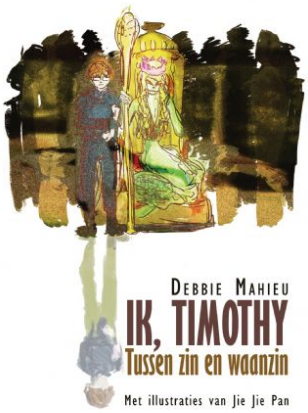
De derde fase werd helaas niet gehaald wegens tijdgebrek. Men kan echter wel spreken van een geslaagde poging om een relevante vraag te beantwoorden met constructieve oplossingen. De vraag waarrond gedacht is, blijft opgeslagen, en kan eventueel later opnieuw opgepakt worden.

Één cliënt had de bijeenkomst tot het einde meegemaakt en was erg enthousiast over het hele gebeuren – eindelijk werd zij serieus genomen! En hoe: het nieuwe motto: “haal het bijzondere uit je brein” is aan haar bijzondere bijdrage te danken.

Wordt vervolgd.

(Verslag: Tom Borst)

Kijk- en leeshoek: Ik, Timothy. Tussen zin en waanzin.



De *Snake Princess* heeft de 16-jarige Timothy de Jong uitverkoren om als soldaat te dienen in haar leger. Timothy hoort haar bevelen duidelijk in zijn hoofd en is bereid om in ruil voor haar aandacht duizenden mensen te vernietigen teneinde een volmaakte maatschappij te stichten. Het leven van Timothy zelf is verre van volmaakt. Zijn moeder is nooit over de dood van haar oudste zoon heen gekomen en besluit na jaren treuren niet meer verder te leven, zijn vader verdwijnt in een alcoholverslaving. Als goed presterende leerling is Timothy het vanzelfsprekende mikpunt van pesterijen op school, die even vanzelfsprekend niet door de leerkrachten worden opgemerkt. Dan biedt de *Snake Princess* een aantrekkelijk alternatief. Het volgen van de stem, dwars door Europa doet de jonge Timothy al snel in een psychiatrisch ziekenhuis belanden. De stem voelt zich er thuis en Timothy wordt regelmatig door de bevelen in zijn hoofd tot zo’n razernij gedreven dat er 6 mensen nodig zijn om de tengere jongen naar de separeer te slepen. Geholpen door een cocktail aan medicijnen en gesprekken met mensen op de afdeling lukt het hem na lange maanden voldoende stevig in zijn schoenen te staan om terug naar huis te gaan en samen met zijn weer nuchtere vader een nieuw leven op te bouwen. Of toch niet…?

Ik, Timothy tussen zin en waanzin, wordt nadrukkelijk als een semi-autobiografisch verhaal gepresenteerd; toch belandt het in de bibliotheek op de ‘fictie’ plank. Dit is ietwat ontluisterend voor vele cliënten in de ggz, want het boek geeft een realistisch beeld een

opname in een psychiatrisch ziekenhuis. De lezer voelt sterk dat auteur Debbie Mahieu nog bezig is om de recente gebeurtenissen te duiden en in haar leven een plek te geven. Het verbaast dan ook niet om in het Woord van dank te lezen dat het boek grotendeels is geschreven in een psychotische toestand, tijdens een opname op een gesloten afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis. Dit zoeken naar betekenis, gecombineerd met een Vlaamse zinsbouw en woordkeus en een verhaal vanuit een manlijk perspectief dat overduidelijk door een vrouw wordt verteld, maakt het een heel bijzonder, bijna zacht kijkje in een worstelende geest. Het smaakt naar meer.

(Verslag: Caroline Angenent)

In de kijker: De Plejaden

Nu de nachten langer worden, loont het weer de moeite om de nachtelijke hemel te observeren. De herfst biedt ons een mooie hemel, en een paar dingen springen in het oog als de hemel maar donker genoeg is, iets wat ons niet vaak gegund is, helaas. Één van die pareltjes is een open sterrenhoop in het sterrenbeeld Stier. Een open sterrenhoop verwijst naar een groepje sterren die heel dicht bij elkaar staan. Deze sterrenhoop is zelfs zo opvallend aan de hemel dat hij een eigen naam gekregen heeft: de Plejaden – ook wel het Zevengesternte genoemd – vernoemd naar zeven zussen uit de Griekse mythologie. Als de hemel voldoende donker is, dus ver weg van alle kunstverlichting, én als je goede ogen hebt, kan je zeven afzonderlijke sterren tellen. Een verrekijker of kleine telescoop geeft echter de pracht en praal helemaal weer: je ziet tientallen of zelfs honderden sterren, zoveel dat ze niet meer te tellen zijn! Op foto's gemaakt met professionele telescopen zijn ook nog gasneveltjes te zien rond deze sterren. De sterren in deze sterrenhoop zijn relatief jong. Dat verraadt hun blauwwitte kleur. De helderste sterren hebben ook elk een naam.

Column door Richard: Een eentandslach

Een paar weken geleden was ik in Bali. Het was deels voor een vakantie, en deels voor een bruiloft van een neef. Voor de dag van de bruiloft was er een diner voor de familie van de bruidegom. Het vergde wat navigeren, maar vlak achter een drukke weg vond ik mijn familie in de sfeer van een ouderwets dorp, tussen de rijstvelden. Het is een weerzien met ooms en tantes die ik heel lang niet heb gezien, dat heb je als je familie aan de andere kant van de wereld woont. Figuurlijk dan, er woont niemand in Nieuw-Zeeland en Bali was maar 14 uur vliegen. Ik word ook voorgesteld aan tante E. Er gaat bij mij geen belletje rinkelen, maar ze glimlacht. Ze is van het type oude schattige Aziaat: ongeveer 1,50 hoog, een fragiel postuur, elegant gerimpeld, maar vooral vriendelijk en bescheiden. Ze is oud, maar op een tijdloze manier: ze is ergens tussen de 60 en 100 jaar oud, maar ze straalt uit dat leeftijd er toch niet toe doet. Een oom vertelt iets over mij, en ze lacht. Het is een brede lach, maar mentaal schrik ik toch even terug. Al haar tanden zijn zichtbaar: alle tanden in haar onderkaak, en in haar bovenkaak zit nog een tand. De rest is het leven ontvlucht.
De volgende dag is het bruiloftsfeest. De activiteiten wervelen door de dag heen, met de zee, de zon en het strand als altijd aanwezige achtergrond. De bruid en bruidegom zeggen allebei ja tegen elkaar, niemand maakt daar bezwaar tegen, en het ene feestelijke moment volgt het andere alweer op. Ik kom mijn familieleden aan de lopende band tegen en omdat iedereen vrolijk is, zie ik ook vaak tante E., haar eentandsglimlach en mijn oom. Het valt me nu op dat hij altijd bij haar is en haar begeleidt. Hij vertelt haar waar ze moet zitten, wat er gebeurt, wie die tante is, welke neef gaat trouwen. Die constante herhaling doet me vermoeden dat tante E. soms even vergeet waar ze is en wat ze moet doet doen. Elke instructie ondergaat ze bescheiden, elke keer weer met een lach. Ze ondergaat het hele feest bescheiden, en ook zij straalt. Soms loopt ze de verkeerde kant op, maar dan wordt ze toch even bijgestuurd. Mijn oom stuurt haar naar familie en haalt wat te drinken voor haar. Aan een tafeltje met bekende gezicht leeft ze helemaal op en kletst ze vrolijk mee.
Aan het eind van de dag zit ik even met haar alleen aan tafel. Ik vraag haar in het Engels hoe ze het feest vond. Ze glimlacht – ze spreekt geen Engels. Ik spreek ook geen Indonesisch. Ik doe mijn corsage na een lange dag af, en lach terug naar haar. Zij lacht ook terug, met die ene tand. Het is goed om tijd met familie door te brengen, en leerzaam ook nog. Mocht ik zelf tanden verliezen, dan weet ik nu dat ik altijd kan blijven lachen.

Nieuwtjes

Multifunctioneel Herstelcentrum het Kruispunt op terrein Endegeest, Oegstgeest
Inloop: Iedere maandagmiddag van 13.00-16.00 kunt u terecht in het Kruispunt voor een kopje koffie of thee, een koekje en een vlotte babbel.
Weggeefwinkel: Iedere eerste en derde zaterdag van de maand (10u tot 12u) opent de Weggeefwinkel in het Kruispunt zijn deuren voor (ex-)ggz cliënten met een krappe beurs. Hebt u maar weinig kledij en kunt u best wel wat extra's gebruiken? Kom kijken of er misschien iets voor u bij zit!

Schaken: Om de week (even weken) kunt u op woensdagmiddag van 14.00-16.00 terecht in het Kruispunt voor een partijtje schaken. Deze bijeenkomsten zijn zowel geschikt voor beginners als voor (ver)gevorderden. Leer schaken van of schaak tegen de nummer 500 van Nederland!

Spaanse lessen Vrouw- en Kind Centrum de Spiegeling.
In de tweede week van januari 2018 beginnen bij VKC de Spiegeling (Langegracht, Leiden) weer een beginnerscursus en een intermediate cursus Spaans voor vrouwen. Hebt u nog helemaal geen voorkennis, dan is de beginnerscursus iets voor u. Kunt u al een mondje Spaans spreken, dan kunt u aansluiten bij de intermediate groep. Beide cursussen duren 10 weken en duren anderhalf uur per week. Ze vinden plaats op dinsdagochtend/-middag (tijdstip nog nader te bepalen). Kosten: € 22,50 voor de cursus en eenmalig € 7,50 kopieerkosten. Meer informatie? info@vkcdespiegeling.nl

---

CONTACT
Wilt u contact opnemen met ons, dan kan dat!

Cliëntenraad GGZ Duin- en Bollenstreek/Leiden
Sandifortdreef 19, 2333 ZZ Leiden
telefoon: 071-8907649
e-mail: clientenraad.leiden@rivierduinen.nl

Wilt u deze nieuwsbrief in uw mailbox ontvangen? Meldt u dan aan op bovenstaand mailadres.

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een tweemaandelijkse uitgave van GGZ Rivierduinen Duin- en Bollenstreek/Leiden. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin november 2017.