



GGZ Rivierduinen

*Tweemaandelijke nieuwsbrief van de cliëntenraad GGZ Rivierduinen,
Duin- en Bollenstreek/Leiden. Mei-juni 2018.*

SPECIALE BELGIË EDITIE

In deze nieuwsbrief:

- Voorwoord
 - Psychiatrie in de media
 - Op de koffie bij... Lut Duerinckx!
 - Kijk- en leeshoek: Borderline times
 - In de kijker: De Maan (deel II)
 - Column door Richard: België
 - Geproefd! Hespensrolletjes in witlof met puree → op z'n Vlaams!
 - Nieuwtjes
 - Agenda
 - Contact
-

Voorwoord



Een Belgische vlag. Een zwart-geel-rode titel die luidt: “Speciale België editie”. Het zal u vast niet verbazen dat ondergetekende iets met België heeft. Wij van de Cliëntenraad hebben met elkaar overlegd om even een speciale editie van onze tweemaandelijke nieuwsbrief samen te stellen. Immers, bij het schrijven van dit voorwoord is het WK voetbal nog slechts 49 dagen van ons verwijderd. En ja, het is

enorm sneu dat Nederland dit jaar niet meedoet. Maar niets belet u om te gaan supporteren voor uw Zuiderburen: de Belgen, ook wel Rode Duivels genoemd! Een WK brengt toch altijd een bepaalde, gemoedelijke sfeer met zich mee. En ja, het was leuker geweest als Oranje zich had gekwalificeerd, maar het is nu even niet anders. Laten we er toch een heus voetbalfeest van gaan maken!

Deze nieuwsbrief staat zoveel mogelijk in het teken van België. Zo krijgt u een interview voorgeschoteld met Lut Duerinckx, een Belgische medewerkster van Rivierduinen. Ook wordt deze keer een boek van een Belgische schrijver voor u gelezen en besproken. En aangezien de Maan er voor iedereen is, kunt in uw vaste rubriek “In de kijker” het vervolg lezen op wat u in onze vorige nieuwsbrief gelezen hebt over onze natuurlijke satelliet. Ook zal ik u gastronomisch verwennen met een receptje uit mijn moeders - Vlaamse! - kookboek.

Psychiatrie in de media



Wie al eens naar TV kijkt, zal het vast niet ontgaan zijn dat er de laatste tijd meer en meer tijd en aandacht is voor programma's met een psychiatrisch tintje. Een aantal weken geleden was er nog de depressie kennistest, en tegenwoordig zijn er een aantal programma's die ervoor lijken te zorgen dat met name depressie,

maar ook dwang- en angststoornissen bespreekbaar worden. Er is het programma "Je suis depri" waarin een aantal jongeren met depressie vertelt over hun leven met een depressie. In "True Selfie" vertellen acht jongeren over hun psychiatrische problemen. Sommigen van hen hebben depressieve klachten, anderen binden de strijd aan met PTSS, misofonie of angststoornissen. Verder is er ook nog de Finse serie "Mental" waarin enkele jongeren het maar graag al te bont maken in een psychiatrisch ziekenhuis. En tot slot is er ook nog "Levenslang met dwang", waarin acht mensen met ernstige dwangklachten in een resort in Thailand intensieve therapie krijgen om te proberen een einde te maken aan hun dwanggedachten. Vorig jaar hadden we bovendien ook nog het programma "Anita wordt opgenomen", waarin Anita Witzier een aantal weken doorbracht in een psychiatrisch ziekenhuis. Het moge duidelijk zijn dat dit soort programma's een beginnetje zijn om een einde te maken aan het stigma dat heerst rond psychiatrie, en daar zijn wij van de Cliëntenraad heel opgetogen van.

Als we dan toch het lijntje moeten doortrekken naar België en de vraag stellen of de psychiatrie ook op de Belgische TV de nodige aandacht krijgt, dan moeten we teleurgesteld vaststellen dat dit niet het geval is. Ooit was er een programma wat een beetje in dezelfde lijn ligt als "Anita wordt opgenomen", namelijk "Allo in de psychiatrie". In deze documentaire bracht Luk Alloo twee jaar van het leven van mensen die voor kortere of langere tijd opgenomen waren in een psychiatrisch ziekenhuis in kaart. Psychiatrische problematiek wordt wel steeds vaker als ernstig gezien en sinds twee jaar wordt in België een jaarlijkse campagne georganiseerd om geld in te zamelen voor een betere opvang voor jongeren met psychische problemen. Deze campagne wordt Rode Neuzendag genoemd en de inzamelingsacties zijn telkens een groot succes. Maar er heerst nog steeds een enorm taboe rond psychiatrische problemen in het algemeen, het kan altijd beter. Naar mijn bescheiden mening kan België nog heel wat opsteken van hun noorderburen!



Op de koffie bij... Lut Duerinckx!

Het leek een fluitje van een cent om bij Rivierduinen een Belgische medewerker te vinden, maar dat viel uiteindelijk toch nog tegen. De enige Vlaamse medewerker bleek ik toevallig te kennen! Toen ik haar vroeg of ze nog een landgenoot kende bij Rivierduinen, was het antwoord negatief. Gelukkig was ze onmiddellijk bereid om even

bij mij thuis op de koffie te komen voor een interview in deze speciale editie van onze nieuwsbrief.

Ik vroeg Lut naar haar werkzaamheden bij Rivierduinen:

“Op dit moment ben ik reïntegratiemedewerker en jobcoach en deze functie oefen ik ongeveer twee jaar uit. Daarvoor was ik trajectbegeleidster. Dat heb ik ongeveer drie jaar gedaan, en daarvoor was ik ergotherapeute, ook bij Rivierduinen. In totaal werk ik al ongeveer 16 jaar bij Rivierduinen.”

Vervolgens was ik benieuwd naar wat ze het mooiste vindt aan haar werk:

“Op dit moment begeleid ik mensen toe naar betaald werk, en ik vind het heel prettig om dat te doen. Wanneer het lukt, wanneer mensen inkomen kunnen verdienen of weer kunnen deelnemen aan de maatschappij, betekent het echt ontzettend veel voor hen. Het is zo dat veel cliënten die in zorg zijn bij een wijkteam vaak een heel grote afstand hebben tot de arbeidsmarkt maar ook de wens hebben om daaraan deel te nemen. Het is een lange weg en het neemt vaak veel tijd in beslag, maar als het lukt, is het voor de persoon zelf en hun omgeving en hun familie iets wat heel veel voldoening geeft. Iets bereiken op dat vlak heeft een grote invloed op je gezondheid en op je financiën, en het heeft op alle gebieden heel veel positiviteit. Dat vind ik ontzettend leuk.”

De volgende vraag mocht uiteraard niet ontbreken: *Waarom heb je ervoor gekozen om België in te ruilen voor Nederland?*

“Voor de liefde ☺ Ik heb een partner die hier woonde en daarvoor heb ik de switch gemaakt.”

Een vraag die hierop een beetje voortborduurde, is de volgende: *Heb je, met name in het begin, te maken gehad met culturele misverstanden?* Het antwoord was duidelijk:

“Ontzettend veel! De eerste weken met de taal met name. Ik sprak heel smakelijk Vlaams. Dat betekende dat niemand mij kon verstaan. Ik kon hen wel begrijpen, maar ik moest eigenlijk alles wel vier, vijf keer uitleggen en dat was gigantisch vermoeiend. Het bijzondere was dat iedereen eigenlijk steeds moest lachen. Ik werkte destijds op een psychiatrische kliniek en voerde toen soms best wel moeilijke gesprekken, maar uiteindelijk schoot bijna iedereen continu in de lach. Toen dacht ik, dat ga ik echt niet uithouden, dus ik heb zo snel mogelijk geoefend om zo Nederlands mogelijk te spreken. Ik heb in het begin ongeveer zes weken het acht uurjournaal nagepraat: ik ging elke zin die ik hoorde zo goed mogelijk napraten. Na die zes weken had ik echt pijn in mijn kaakspieren, ik wist niet dat ik zoveel spieren had! Maar toen kon ik voldoende Nederlands praten om verstaanbaar te zijn voor iedereen met wie ik werkte.”

Om even terug te komen naar het thema van deze editie, stel ik Lut de volgende, misschien ietwat pittige vraag: *Als je zou moeten kiezen waar je opgenomen zou worden, kies je dan België of Nederland?* Er volgde even een denkpauze. Vervolgens liet Lut weten:

“Nu denk ik wel voor Nederland omdat ik al zoveel jaren hier ben en dan word ik de cultuur en de behandelmethoden eigen. Ik heb in het begin zeker wel een aantal jaren

gehad waarin ik dacht, het is toch wel anders en beter in België, en wat ik het lastigste vond, was de drukte hier. Er zijn op eenzelfde grondgebied twee keer zoveel mensen, en dat vond ik vooral heel lastig. Ook op opnameklinieken dacht ik, in België hebben ze iets meer tijd, iets meer ruimte. Je zit niet met z'n allen zo heel dicht op elkaar. Nu ben ik echter zo ver dat ik zou zeggen, prima, hier in Nederland.”

De laatste vraag ligt verder in de lijn van dit themanummer: *Heb je wat met het WK voetbal en ga je supporteren voor de Rode Duivels?* Het antwoord was verrassend!

“Ik ben helemaal geen voetbalfan, maar bij het WK volg ik het altijd wel, zowel voor Nederland als voor België, maar als de Belgen meedoen, dan supporter ik voor hen. Ik heb mezelf aangeleerd om iets leuks te verzinnen rondom het voetbal. Ik hou heel erg van koken en ik kook de avond van de wedstrijd een recept uit het land van de tegenstander, óf van België, óf van Nederland. Als ze allebei meedoen, heb ik het ontzettend druk, want dan kook ik zowel op de Belgische dagen als op de Nederlandse dagen. Hoe verder je in de competitie komt, hoe sneller je recepten moet zoeken. En als ze eruit liggen, dan vind ik het wel jammer. En zeker hier in Nederland is de ontgoocheling telkens erg groot.”

Kijk- en leeshoek: *Borderline times*



Het boek “Borderline times” is geschreven door de Belgische psychiater Dirk De Wachter en zijn Vlaamse roots worden weerspiegeld in het sappige taalgebruik van de schrijver. Daar houdt mijn positieve commentaar dan ook op. Het is geen roman, eerder een analyse van onze huidige maatschappij. Wat ik vooral opmerkte tijdens het lezen van het boek, is dat De Wachter behoorlijk pessimistisch is. Ik vraag me af of hij dat ook zou zijn met zijn patiënten. Hij omschrijft onze maatschappij als lijdend aan een Borderline persoonlijkheidsstoornis. Volgens de Wachter voldoet onze huidige maatschappij aan alle negen criteria van de Borderlinestoornis. Hij brengt telkens voldoende voorbeelden aan waardoor de lezer overhaald wordt om het dan toch maar eens te worden met de schrijver. Maar wat de

psychiater ook zegt, als iemand al voldoet aan vijf van de negen criteria, wordt hij/zij al bestempeld met de diagnose “BPS”. Persoonlijk ben ik ook gediagnosticeerd met de Borderlinestoornis, en ikzelf vind het te ver gaan als we zouden zeggen dat de hele maatschappij dan maar BPS heeft. De Wachter schuift met name de schuld in de schoenen van Facebook en sociale media. Daar zou de kern van al het kwaad moeten zitten volgens De Wachter. Ik moet eerlijk zeggen, ik werd een beetje depressief tijdens het lezen van het boek. Het was net alsof de hele maatschappij dan naar de verdoemenis aan het gaan is, alsof iedereen een hechtingsstoornis heeft, alsof er helemaal geen hoop meer is. Ik legde het boek dan ook niet met tegenzin van me weg. Ik had er veel meer

van verwacht en kwam van een koude kermis thuis. Ik zou dit boek niet echt aanbevelen. Behalve als je eens flink wil foeteren op onze huidige maatschappij.



Geproefd! Hesp enrolletjes met witlof in kaassaus



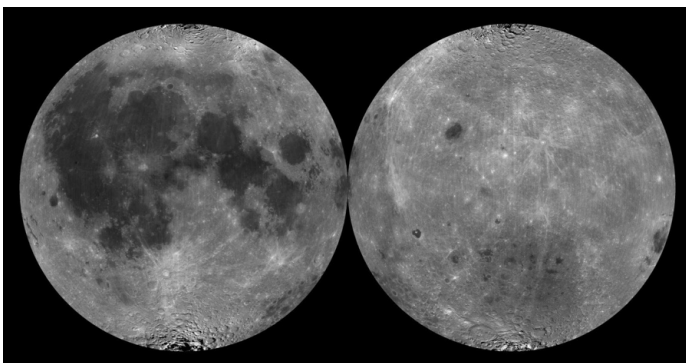
In Vlaanderen eten wij vaak hespenrolletjes met kaassaus en puree. Wat volgt, is een recept van mijn moeder. Het moeilijkste aan dit recept is de kaassaus. Iedereen kan wel puree maken ☺ Om lekkere puree te verkrijgen, kan je er naast zout en peper ook een beetje nootmuskaat aan toevoegen. Het witlof (ongeveer 3 per persoon) giet je na 30 minuten koken af en laat je dan uitlekken op

keukenpapier. Als ze voldoende uitgelekt zijn, rol je ze in plakjes in de hesp.

Voor de saus ga je als volgt te werk:

- 100 gram boter laten smelten in de pan
- 100 gram bloem beetje bij beetje toevoegen aan de boter, goed roeren in dezelfde richting
- Een paar minuutjes goed roeren op het vuur om de bloemsmak eruit te krijgen.
- De pan van het vuur nemen en dan de melk beetje bij beetje toevoegen (1 liter melk gebruiken)
- De pan opnieuw op het vuur zetten en goed roeren tot de saus dik genoeg is
- De pan van het vuur nemen en kruiden met peper, zout en nootmuskaat
- 1 mok gruyèrekaas toevoegen en goed roeren op het vuur
- De saus op de hespenrolletjes doen en nog wat gruyèrekaas eroverheen strooien

In de kijker: De Maan (deel I)



De Maan draait rond de Aarde in 29,5 dagen en in 27,3 dagen om haar as. De Maan keert altijd dezelfde kant naar de Aarde toe. Toch zien we af en toe, doordat de Maan ietwat lijkt te “schommelen” om haar eigen as - libratie genoemd - iets meer van de oostelijke of westelijke kant, en ook van de noordelijke of zuidelijke

kant, waardoor vanaf de Aarde ongeveer 59 procent van het Maanoppervlak in kaart gebracht kon worden. Het was wachten tot de eerste ruimtetuistellen in de ruimte gebracht konden worden voordat we de andere kant van de Maan konden bestuderen.

Het eerste wat daarbij opviel, was dat er nauwelijks of geen zogenaamde maanzeeën zijn aan de andere kant van de Maan, maar dat die kant wel zwaar bekraterd is.

Men denkt dat de Maan ontstaan is toen ongeveer 4,5 miljard jaar geleden een grote planetoïde - een rotsblok ter grootte van Mars - op de Aarde botste waardoor vloeibaar gesteente de ruimte in gestuurd werd. Dit klonterde zich later in een baan rond de Aarde samen tot een bolvormig object dat afkoelde, stolde en een korst kreeg. In het begin was de jonge Maan erg actief. Gebergten vormden zich, lava vloeide over het oppervlak



en door meteorietinslagen ontstonden er talloze kraters. Al deze activiteit is al heel lang geleden gestopt. Nu blijft er alleen een koud, inactief object over met nauwelijks een atmosfeer. Dit is al ongeveer 2 miljard jaar zo. De Maan is bedekt met een dikke stoflaag, en de voetstappen van de astronauten die er in de zestig- en zeventigerjaren hebben rondgelopen, zullen nog niet vervaagd zijn. Er is immers geen wind op de Maan!

De Maan is het enige object buiten de Aarde waar mensen al lijfelijk aanwezig geweest zijn. In de jaren '50 en '60 was er een ware strijd aan de gang tussen de VS en de USSR. Deze wilden allebei de primeur om als eerste voet op de Maan te zetten. De VS liepen uiteindelijk weg met deze primeur. In totaal hebben al 12 astronauten voet op de Maan gezet. Inmiddels ligt het project rond de Maanbezoekjes al lang stil. Er is niet voldoende geld voor. Toch gaan er weer stemmen op om opnieuw geld te investeren in Maanonderzoek. We zullen zien wat de toekomst brengt!

Tot slot nog een misverstand uit de wereld verhelpen: het hoeft geen nacht te zijn om de Maan te zien! Wanneer de Maan naar haar eerste kwartier toegaat, is ze al voor zonsondergang zichtbaar. Als ze naar haar laatste kwartier toegaat, is ze ook na zonsopgang nog zichtbaar. Het is dan de kunst om te weten waar je de Maan kunt vinden!

Laatste Kwartier	8 mei	6 juni
Nieuwe Maan	15 mei	13 juni
Eerste Kwartier	22 mei	20 juni
Volle Maan	29 mei	28 juni

Column door Richard: België



“Bzzt, bzzt” zei mijn telefoon. Ringtones heb ik al jaren niet meer, maar met zijn trilmotor kon hij nog steeds hoorbaar duidelijk maken dat ik een e-mail had. De mail vroeg mij vriendelijk of ik iets over België kon schrijven, daar dat het thema is van deze nieuwsbrief, amaaai hè. Dat was voor mij een uitdaging. België was voor mij namelijk net als mijn fietsenschuurtje: het is heel dichtbij, maar ik ben al jaren er

niet meer geweest. Diep gravend in mijn geheugen bleek dat mijn laatste bezoek was dat ik naar Antwerpen ging, en het hoogtepunt was wel het reuzenrad bij het station.

Nu kon ik een hoop over het reuzenrad schrijven, het was bijvoorbeeld hoog, het draaide rondjes en het stond vlakbij het station. Ik wilde echter toch over iets recenter en mogelijk nog iets spannender schrijven, dus op een mooie lentedag nam ik weer de trein naar Antwerpen.

Toen ik Antwerpen binnenliep vanuit het station merkte ik al dat er weinig veranderd is. Ik kwam eerst de wat meer vervallen panden tegen, daarna de ketens die je ook in Nederland ziet, en daarna volgde de brede winkelstraat, de Meir, waar je nog meer kunt winkelen. Ik hoorde zelfs dat er mensen zijn die helemaal vanuit Nederland naar Antwerpen gaan om een hele dag te shoppen, verder niets, en dan weer met tassen vol kleding (of in de budgetversie, met mooie ervaringen van etalage-kijken) weer terug naar huis gingen. Zulke mensen wilde ik ontwijken en ik sloeg al snel een zijstraat in naar een mij aanbevolen hipsterlunchzaak.

Na de lunch liep ik door naar het Stadspark. Het zag en klonk idyllisch: het lag midden in de stad, maar op de groene grasvelden en op de slingerende paadjes hoorde je enkel af en toe wat van het verkeer en de mensen buiten het park. Ik vond een veld met een lezende vrouw, een yogaende jongen en vooral veel zon en een mooi uitzicht op een kleine vallei met bomen en bloemen. Dit was nou een plek waar je kon liggen en genieten van het leven.

“Dit is goed genoeg” hoorde ik, toen ik even mijn ogen gesloten had. Een stelletje van begin twintig legde een kleed neer en legde zich neer met eten en drinken. Drie jongens hadden hetzelfde idee gekregen en gingen tussen mij en de vallei liggen.

“Klik, klak” zei een groene tuinstoel achter mij. Samen met een andere tuinstoel werd het opgezet en bezet door een bejaard echtpaar.

“Zwaar leven” zei een meisje met in een hand een zelf meegenomen cocktail en in haar andere hand de telefoon met de camera op haar gericht.

“Ola supermercado” zei een man in het Spaans door zijn telefoon. En ook al kon ik de rest van het gesprek niet volgen, het was me al te duidelijk dat iedereen naar dit veldje zou komen.

België - een mooi land met hele leuke plekken en mensen, maar ga er snel heen, voor de rest het ook ontdekt.

Nieuwtjes

Multifunctioneel Herstelcentrum het Kruispunt op terrein Endegeest, Oegstgeest

Inloop: Iedere vrijdagmiddag 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 voor beginners bij Vrouw Kind Centrum de Spiegeling

Vanaf dinsdag 15 mei aanstaande start er weer een **beginnerscursus Spaans** bij het Vrouw Kind Centrum de Spiegeling aan de Langegracht in Leiden. De cursus bestaat uit 10 lessen van anderhalf uur en is bedoeld voor beginners. De lessen vinden plaats op dinsdag van 11u30 tot 13u. Kosten: 22,50 euro + 7,50 euro voor kopieerkosten. (U hoeft geen boek aan te schaffen.) U kan 15 mei aanschuiven, of voor meer info mailen naar info@vkcdespiegeling.nl (het centrum is door meivakantie gesloten van 27 april tot en met 13 mei).

Agenda

De Bijzondere Breinen hebben weer plannen! In het Huis van de Buurt de Kooi bent u van harte welkom op **dinsdag 8 mei** (13u30 - 15u30) en op **woensdag 23 mei** (13u30 - 15u30) voor nieuwe denksessies! Voor meer info, zie www.bijzonderebreinen.org.

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: clienraad.leiden@rivierduinen.nl

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

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een tweemaandelijks uitgave van GGZ Rivierduinen Duin- en Bollenstreek/Leiden. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin juli 2018.