



DE REGENBOOG
GROEP

Nr. 1-2018 | THEMA GGZ

TUSSEN
JE
OREN

MEELEVEN

MEELEVEN IS EEN MAGAZINE VAN DE REGENBOOG GROEP EN VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR

#MADTOO
OPEN OVER
STEEKJES LOS

REGENBOOG RADIO
'WELKOM IN
AMSTERDÁM!'

DE COVER ALS CANVAS
FOTOGRAAF LUTSKE
WAS OPGEBRAND

VRIJWILLIGERSVERHAAL
'HET LEVEN IN ZIJN
RAUWSTE VORM'

Deze Meeleven nemen we je mee op een mooie reis tussen de oren van velen. De plek waar alles gebeurt. Alles wat je waarneemt, wordt daar verwerkt en krijgt er de waarde die jij er aan toekent. Je bent wat er tussen je oren zit. Er zijn levensbeschouwelijke overtuigingen die geloven dat er niets bestaat buiten je eigen geest. Jaja, bewijs het tegendeel maar eens.

De zinsnede 'Tussen je oren' heeft maar wat vaak veel weg van de Oud-Hollandse 'aanstelleritis'. Want dingen die tussen je oren zitten, heb je zelf verzonnen, toch? Ehhh. Neen. Niet per sé. En zo wel, dan toch meestal niet bewust of expres.

Opvallend is dat er in de media steeds meer aandacht wordt besteed aan geestelijke gezondheidsproblematiek. Van de depressiegala's van Anita Witzier tot het burn-outprogramma van Sophie Hilbrand; er zijn duidelijk taboes doorbroken. In verschillende media hoorden we zelfs iemand zeggen dat een burn-out 'helaas hip is'. Een interessante stelling! En dus toog onze Nicolline naar Erik Rozing, (psychiater en schrijver van De Psychiater en het Meisje) voor een reactie:

"Het loopt nog niet zo'n vaart met de verhipping van de GGZ, in de zin dat er bij de meeste patiënten nog wel veel schroom is om naar een psychiater te gaan. Positief is wel dat de laatste tijd meer mensen - en soms ook mensen die veel bekendheid genieten - er in de media voor uit durven komen dat ze een psychiatrische stoornis hebben. Hierdoor wordt het stigma geleidelijk

aan iets minder, maar naar mijn idee nog lang niet genoeg." Maar schroom zit velen van ons nog steeds in de weg. En dat terwijl veertig procent van de Nederlanders op de een of andere manier met psychiatrische problematiek te maken krijgt.

Terwijl ik dit schrijf, denk ik terug aan de zomer van 2011. Een onverwachte relatiebreuk, die een emmer deed overlopen, zeg ik maar even eufemistisch. Ik heb doorgewerkt en ben in therapie gegaan. Ik heb toen op mijn werk - en eigenlijk ook tegen de meeste mensen binnen mijn familie en vriendenkring - gezegd dat ik een managementcursus volgde op woensdag.

Daar was an sich niets aan gelogen, maar voor wie hield ik de schijn hoog? Dat je niet faalt als je een keer breekt, moest ik nog leren. En, dat wat tussen ons aller oren zit, ons verbindt moest ik ook nog leren. Want pas op het moment dat je gaat delen wat je bezighoudt, krijg je echt oprechtheid terug.

Een van de mooiste dialogen die dit gevoel benadert, komt uit de rare film *Swiss Army Man*, uit 2016. Met deze dialoog sluit ik graag af en wens ik je veel leesplezier, daar tussen je oren!

Hank: *Because I'm just a scared, ugly, useless person.*
Manny: *But maybe everyone's a little bit ugly. Maybe we're all just dying sacks of shit, and maybe all it'll take is one person to just be okay with that, and then the whole world will be dancing and singing and farting, and everyone will feel a little bit less alone.*
Hank: *Manny, you have no idea how nice that sounds*

Sander Kersten, hoofdredacteur

Colofon

Meeleven wordt vier keer per jaar uitgegeven door De Regenboog Groep
ISSN 13840607

De Regenboog Groep
Droogbak 1-d
1013 GE Amsterdam
020 531 76 00
www.deregenboog.org
info@deregenboog.org

Contactpersoon donateurs
Fré Meijer
020-531 76 00

Fotografie cover

Lutskephotography.com
fotograaf: Maarten Fleskens
Haar en make-up: Florine
Koenen@colourfoolagency

Tekst

Nicolline van der Spek
Brechtje Keulen
Evelyn de Roos
Alex Ozkan
Sander Kersten

Design

Bourne Design

Correcties
Veu Studio

Hoofdredactie

Sander Kersten

Druk

Drukkerij Schuttersmagazijn

Disclaimer

De in dit magazine gepresenteerde informatie is in samenspraak met en met toestemming van de geraadpleegde bron tot stand gekomen. Samensteller De Regenboog Groep accepteert dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor onjuistheden anders dan spelings- of interpunctiefouten.

Acceptgiro

We sturen altijd een acceptgiro mee voor abonnees, zodat ook de lezers die geen donateur zijn aan onze projecten kunnen doneren.

Direct doneren? Dat kan ook

NL21 INGB 0000 0080 81

De Regenboog Groep
 Amsterdam@Regenboog020

Nieuwsbrief ontvangen?

www.deregenboog.org/nieuwsbrief

Meeleven niet meer ontvangen?

Stuur een mail naar Fré Meijer:
fmeijer@deregenboog.org



HANS IN GESPREK MET...

COÖRDINATOR INFORMELE ZORG KABUL VELDHOEN

Kabul Veldhoen koppelt vrijwilligers aan deelnemers van De Regenboog Groep. Hans Wijnands is directeur van De Regenboog Groep.

Hans: "Wat is over het algemeen de belangrijkste hulpvraag van onze deelnemers met een GGZ-achtergrond?"

Kabul: "Vaak zitten deze mensen in een isolement. Ze hopen dat onze maatjes iets kunnen doen tegen hun eenzaamheid. Daarbij willen ze graag begrepen worden. Een maatje dat ervaringsdeskundig is, kan goed werken. Hij of zij weet hoe het is om depressief te zijn. Mensen die het zelf hebben ervaren, weten dat je iemand niet zomaar uit een depressie haalt. Er voor zo iemand zijn, is genoeg. Het gaat om aandacht en begrip. Je hebt er natuurlijk ook strebers bij, die denken iemand wel even uit een depressie te halen, maar zo werkt dat niet."

Hans: "Hoe coach je vrijwilligers die wel die 'redersfantasie' hebben?"

Kabul: "Eerlijk en open zijn werkt altijd het best, zeker naar de vrijwilliger toe."

Hans: "Wat motiveert vrijwilligers om dit te doen? Zo aantrekkelijk klinkt het niet: mensen helpen die somber zijn."

Kabul: "Die motivatie is heel algemeen: mensen willen iets doen voor hun stadsgenoot. Over het algemeen willen mensen gewoon hun steentje bijdragen. Het kan zijn dat ze in hun omgeving te

maken hebben gehad met een depressie of het zelf hebben ervaren."

Hans: "Wat doe je als een vrijwilliger vertelt dat hij zich serieus zorgen maakt?"

Kabul: "Dan neem ik contact op met de verwijzer, maar ook met de deelnemer zelf. Ik vertel dan dat ik contact ga opnemen met de professionele hulpverlening, omdat ik signalen krijg van de vrijwilliger. Over het algemeen vinden mensen dat fijn. Ze zijn door hun depressie soms zelf niet in staat om aan de bel te trekken en zijn blij dat wij het doen."

Hans: "Zie je ook dat vrijwilligers meegaan naar de hulpverlener?"

Kabul: "Het komt wel eens voor, maar we adviseren het niet te doen. De hulpverlener kan dan denken: 'oh, er is een vrijwilliger bij, dus kan ik een stapje terugdoen'. Je moet die werelden niet gaan vermengen."

Hans: "Willen vrijwilligers over het algemeen best nog iemand begeleiden of zijn ze er na één keer meestal wel klaar mee?"

Kabul: "De een is er klaar mee, de ander staat te popelen om aan de slag te gaan met een nieuw maatje. Als mensen een jaar lang een 'zware' deelnemer hebben begeleid, dan adviseer ik altijd een jaartje een 'lichtere' deelnemer te begeleiden: wekelijks koffie drinken bijvoorbeeld met een blijde verslaafde. Toch horen we ook best vaak: 'doe mij nog maar een zwaar geval!'"

Interview: Nicolline van der Spek/ Foto: Merlijn Michon

ALLES WAT IK WILDE

De huiskamer van fotografe Lutske Veenstra is een studio geworden. Een witte achtergrond, statieven, lampen en de koffers, kwastjes en make-upspulletjes van Florine. Collega fotograaf Maarten tuurt geconcentreerd door de lens: “Probeer je voor de geest te halen hoe je je voelde, in je burn-out.”

Alsof ze zelf model is pakt ze de pose, je ziet haar verdwijnen. Terug naar toen. Al is de fotografe naakt voor deze portretten, het valt eigenlijk niemand op. De foto die ze wil maken sluit hier bij aan: “Ik geef me wel bloot, door mezelf zo te fotograferen voor dit thema, maar daar moet het niet over gaan. Het moet om het gevoel gaan en niet om het naakt zelf.”

Het wereldje: Torenhoge verwachtingen

“Ik was zo bezig met mijn carrière dat ik vergeten was waar ik gelukkig van werd. Ondanks dat ik vrij nuchter en Fries ben, ging ik erin mee. Ook mijn eigen lat legde ik steeds hoger. Ook al stond ik als 22-jarige al in Avant Garde, ik moest steeds verbeteren, overal bij zijn en alles doen wat goed voor mijn carrière was. Toen ging ik het programma Model in 1 Dag presenteren, waardoor mensen me ineens gingen zien als een ‘bekend persoon’ en dat ging in mijn hoofd niet helemaal lekker. Voor mijn gevoel moest ik daaraan beantwoorden en kon ik niet ook gewoon eens een rothumeur hebben. Ik ben toen naar Berlijn gegaan om mezelf te herpakken, ik wilde mijn creatieve vrijheid weer opzoeken. Ik was al zzp’er sinds ik 21 was! Bovenal wilde ik van de verwachtingen van de buitenwereld af.”

Angst

“Na twee jaar ben ik teruggekomen naar Nederland. Ik ben als een bezetene gaan werken, deels uit angst om niet rond te komen als zzp’er. Ik moest van mezelf, maar ik kon niet meer. Ik ging dingen verzinnen om maar om de moeheid heen te werken: extra assistent, iemand die me tussen shoots op en neer kon rijden. Toen ontstond de angststoornis, zonder dat ik het doorhad. Ik kon me een week van tevoren al druk maken over dat ik ergens alleen naar toe moest. Het ging mis bij een klus op Ibiza. Ik kwam aan op het vliegveld en wist: dit gaat mis. Het was een supercommerciële klus, ging om ontzettend veel geld, maar ik wilde alleen maar weg. Ik was bereid om een fotograaf in te vliegen op eigen kosten, want ik kon het niet.

Uiteindelijk heb ik het zelf gedaan, op oxazepam om tot rust te komen en Red Bulls om weer aan het werk te gaan. Ik heb fucking vet werk geleverd en de klantheeft niks doorgehadt. Maar dat was mijn kantelpunt. En tegelijkertijd is dat juist het heftigst; mensen zien het niet aan je.”

Het zit tussen je oren joh

“En als je het al durft toe te geven voor jezelf moet je nóg ergens doorheen: ‘je denkt ook zo veel na’, ‘het zit allemaal tussen je oren joh’, dat heb ik zo vaak gehoord. Of mensen die niet in burn-outs geloven en zeggen dat je het zelf creëert. Dat is ergens ook wel zo, maar het slijt er in. Je hebt helemaal niet door dat je afglijdt. Mijn moeder zei, na die shoot in Ibiza; ‘nu is het klaar, het duurt te lang!’ Ik heb vanaf toen alles geprobeerd: psychotherapie, hypnotherapie, acupunctuur, noem maar op. En al wilde ik echt niet aan de medicatie, uiteindelijk ben ik er wel aan begonnen. Via vrienden ben ik daarna in aanraking gekomen met Essence en Source trainingen. Dat werkte goed voor me.”

‘Ja’ zeggen

“Ik heb altijd gevonden dat ik mezelf moest bewijzen. De fout die ik daarin maakte, is dat ik ook mee ging in de verwachtingen van anderen. Het was ook geweldig, het reizen, het gevoel dat ik belangrijk was. Ja daar ga je hard op, net als de likes op Facebook die een stofje aanmaken in je hersenen. Maar ik weet dat dat het niet alleen voor me is.

Nu kies ik voor de dingen die ik leuk vind. Ik heb een beetje los moeten laten om steeds zelf –als fotograaf- ‘in the picture’ te moeten blijven in het wereldje, met de verwachtingen die daarbij horen. Het mooie daar aan is dat mijn opdrachten ook anders worden en dat ik heel tevreden klanten heb. Alles willen is gewoon teveel.”

Haar en make-up: Florine Koenen © Colourfool Agency
Zelfportretten: Lutske Veenstra in samenwerking met fotograaf Maarten Fleskens
Lutskephotography.com

Tekst: Sander Kersten

WELKOM AMSTERDÁM!

Het is donderdagochtend 11.00 uur. Regenboog Radio is begonnen: het wekelijkse uurtje op Amsterdam FM over het werk en de mensen van De Regenboog Groep.

W “Welkom Amsterdám!”, klinkt het door de ether. Het is onmiskenbaar Cedric Charvet, de Regenboog-man met het mooie Franse accent. Naast hem zit co-host Annemieke Baauw. “Toen ik de vacature van co-host zag staan, was ik meteen enthousiast”, zegt Baauw met haar geboren radiostem. Ze werkt bij Stichting Prisma Amsterdam, maar heeft altijd al radio willen maken. Sinds een paar maanden zit ze elke donderdagochtend naast Cedric. “Radio maken met Cedric is een feestje. Hij is vol inspiratie en komt altijd met mooie invalshoeken. Ik stort me op de interviews en hij bedenkt de grote lijn, zo hebben we het werk verdeeld.”

Het zwarte randje

Vandaag zijn Sonja en Richard van Amsterdam

Underground te gast. De stadsgidsen kennen de stad van haar meest grimmige kant. Ze zijn beiden jarenlang verslaafd geweest. Baauw: “Door dit programma kom ik in aanraking met de minder vrolijke kant van Amsterdam. Ik noem het ook wel het ‘zwarte randje’. Dat is soms confronterend, maar als ik zie wat De Regenboog Groep doet voor haar cliënten, dat is hartverwarmend.”

Stay tuned

Cedric start de muziek, vandaag heel toepasselijk: ‘Walking on the streets with my Nikes on’. Als Ron Carroll is uitgezongen, vertellen Sonja en Richard aan Annemieke hun fascinerende levensverhaal. Ze krijgen daarvoor alle ruimte, want het programma wordt niet onderbroken door reclameboodschappen. De enige reclame in het programma is reclame voor



De Regenboog Groep zelf. Cedric: “Op een avond las ik op Twitter dat Amsterdam FM nieuwe ideeën zocht voor radioprogramma’s. Ik ben meteen gaan schrijven en kwam met een plan voor Regenboog Radio. Het idee erachter is om meer vrijwilligers te werven. We zijn in oktober 2017 van start gegaan en geven onszelf een jaar de tijd om dat voor elkaar te krijgen. Ik zou dan ook willen zeggen: stay tuned.”

Luister live!

Regenboog Radio is elke donderdag live te horen op Amsterdam FM van 11:00 tot 12:00 uur. Terugluisteren kan via mixcloud.com/deregenboogradio. Op maandagnacht wordt het programma herhaald.

Tekst: Nicolline van der Spek | Fotografie: Merlijn Michon

#MADT00

#MADT00 is een rubriek die veel stof doet opwaaien op onze Facebookpagina en dat komt niet alleen door de rubriekstitel. De geïnterviewde mensen vertellen openhartig over hun GGZ-problematiek. Zeer openhartig. Dit is een selectie van drie ingekorte interviews. Alle interviews, in de originele lengte, vind je terug op www.deregenboog.org.

DAAN IS DJ-BIPOLAR



Daan Strang

Foto: Marie-Jeanne Smithuis

Ik ben opgegroeid in het Gooi in een ambitieuze en hechte familie. Tien jaar werkte ik bij multinationals in de telecomsector, waar ik stevige sales- en marketingfuncties bekleedde. Ik had een mooi inkomen, reed in snelle auto's en was al jong getrouwd. Nu draag ik het stempel bipolair, woon ik in de natuur en maak ik muziek.

“Mijn omgeving waarschuwde me om niet met mijn diagnose te koop te lopen: ‘Straks kom je nooit meer aan de bak.’ Daar doe ik niet aan mee. Dat deel dat ik vroeger angstvallig verstopte, draag ik nu juist uit. Sinds anderhalf jaar maak ik muziek onder de naam: DJ Bipolar. Niet dat ik als een of andere lijpo achter een draaitafel ga staan. Ik drink gewoon water en spin plaatjes.

Naast een bak ellende heeft het psychisch anders zijn me ook veel gegeven. Een hoge, haast ontembare hersenactiviteit en een genadeloze grenzeloosheid in voelen, denken en handelen. Altijd langs de randen van mijn eigen kunnen willen schuren. En bij voorkeur eroverheen.

Sinds ik bewuster omga met mijn diagnose, lijkt het alsof er een extra vakje in mijn brein zich geopend heeft dat me soms toegang geeft tot een andere dimensie. Een keer liep ik over straat en zag ik overal energievibraties. Alle positieve energie was wit, alle ether grijs en negatieve energie zoals vervuiling zwart. Dit duurde een kleine week en was machtig mooi.

Vaak zie je dat mensen die hun diagnose, trauma of *dark side* omarmen, spiritueel groeien. Dat zou je ook om kunnen draaien. Dat er spiritueel al lange tijd iets sluimerde. Alsof er al die tijd op je deur is geklopt. En dat je eindelijk besloten hebt om open te doen.”

Daan Strang is DJ en oprichter van de stichting Target Earth.

ANNE-MARIEKE HAD EEN POST- PARTUM DEPRESSIE



Anne-Marieke Graafmans

Foto: Joost van Herwijnen

De verloskundige had gezegd dat ik na de bevalling acuut van mijn kind zou houden. Dat was niet het geval. Ik voelde me genaaid. Toen de baby op mijn borst werd gelegd was het enige wat ik dacht: ‘Het is een natte dweil’.

“Alhoewel de borstvoeding snel op gang kwam, trok ik het niet: zo'n kind aan mijn tiet. Als de baby wilde drinken, kreeg ik gelijk het gevoel ‘ik draai je nek om’. Als ik haar aanlegde, kreeg ik de neiging om te braken. Mijn postpartum depressie heeft drie jaar lang geduurd en was niet mild. Ik heb met een kussen boven de wieg gestaan en visioenen gehad waarin ik mijn dochter als een gezwollen lijk door de gracht zag drijven, terwijl ze gewoon naast me aan tafel zat.

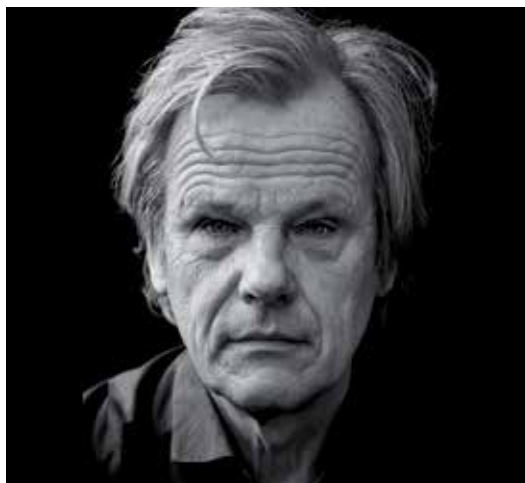
Mijn medische achtergrond en het feit dat ik er goed met mijn man over kon praten, zijn uiteindelijk mijn redding geweest. Hierdoor kon ik dingen in perspectief blijven zien. Het lijden werd er niet minder van, maar ik liet me niet door die beelden van de wijs brengen. Ik heb mijn dochter die eerste jaren bewust veel geknuffeld, ook al voelde ik daar niets bij.

Tegen iedereen in een postpartum depressie zou ik willen zeggen: dat je voelt dat je niet van je kind

houdt, betekent niet dat je niet van je kind houdt. Beschouw het als een zware zwangerschapscomplicatie: één op de tien vrouwen krijgt ermee te maken. Het is een hormonale disbalans met een enorme psychische uitwerking. Het komt allemaal goed als je maar de juiste begeleiding krijgt. Zoek hulp. Praat erover!”

Anne-Mariëke Graafmans is filmregisseur en werkte tien jaar op de eerste hulp. Ze maakte de film *Roze Wolk* over postpartum depressie

MENNO HEEFT EEN DWANGSTOORNIS



Menno Oosterhoff

Foto: Julie Blik

Dat ik als psychiater de dwangstoornis van bin-nenut ken, zou meer moeten blijken uit wat ik zeg dan dat ik het zeg. Mijn werk is er na mijn coming-out niet makkelijker op geworden. Wel boeiender en indringender.

“Alles wat ik doe, doe ik grenzeloos. Ook heb ik het gevoel dat elke mogelijkheid benut moet worden. Alles wat leuk of belangrijk is, moet gelezen, uitgezocht en beleefd worden. *The Fear of Missing Out*. Dan loop ik met mijn zoon in de Mediamarkt en dan zie ik een drone. Ik heb geen tijd voor drones. Voor ik het weet, zit ik op internet te kijken naar nog meer drones en droneclubs. Passies gaan geruisloos

over in compulsies. Dan was ik in een weekend twintig uur non-stop aan het tuinieren, terwijl ik voor mijn gevoel net begonnen was. Hetzelfde gold voor houtbewerking, wilde planten herkennen of kistjes maken. Ik ben een mentale *hoarder*. Mijn hoofd zit tot de nok toe gevuld met informatie. En wat ik via de voordeur wegwerk, sleep ik er via de achterdeur weer in.

Dwang wordt vaak gepresenteerd als een angststoornis. In mijn geval hangt het samen met perfectionisme: het voelt niet goed als zaken onvolledig zijn of vergeten worden. Een structureel gevoel van rusteloosheid: het gevoel dat het nooit goed of af is. De onbestemde dingen vind ik het allergerst. Dat je weet dat je iets vergeten bent, maar je weet niet meer wat. Dat voelt alsof mijn wezen ervan afhangt.

In relaties kan ik moeilijk dingen laten gaan. De neiging alles uit te moeten spreken. En het zaakje tot de draad te moeten uitpluizen. Daar zit weinig Franse slag bij. Ik heb mijn vrouw met gevoel gezandstraald. Ze heeft daar paal en perk aan gesteld: Na middernacht geen ingewikkelde gesprekken meer. Uiteindelijk is er altijd meer gevoel dan in de relatie past. Er blijven altijd kleine stukjes gevoel over.”

Menno Oosterhoff is psychiater en auteur

Dit is een selectie van ingekorte interviews uit de rubriek #MADTOO. Meer lezen? Gebruik de zoekfunctie op www.deregenboog.org (rechtsboven op de pagina) en typ madtoo!

Interviews: Evelyn de Roos

KORT KORT KORT

Laat je meevoeren door de verhalen van een dakloze

Voor alle donateurs en vrijwilligers organiseren wij op 30 mei aanstaande een rondleiding, de *Amsterdam Underground Tour*. www.amsterdamunderground.org

Julie gids is een ex-dakloze die vertelt hoe het leven op straat was als verslaafde. De gids vertelt al wandelend over de Wallen hoe junkies, krakers, politie en toeristen samen leefden. Kom luisteren naar prachtige, ontroerende en vaak grappige anekdotes. Voor de gids is de rondleiding ook een mogelijkheid om werkervaring op te doen. Als donateur kom je meer te weten over onze organisatie. We beginnen de middag namelijk op ons hoofdkantoor met koffie en thee en kennismaking met directeur Hans Wijnands.

Ben je donateur of vrijwilliger en heb je interesse? Je bent van harte welkom, uiteraard mag je een introduc e(e) meenemen. Er is een beperkt aantal plaatsen en vol = vol. Meld je dus snel aan bij Thalia van Gorp: tvgorp@deregenboog.org

Waar en wanneer?

Woensdag 30 mei 13:30 uur tot 16:30 uur.
Centraal Bureau
Droogbak 1D
1013 GE Amsterdam.

Koude voeten socks!



Hulp van De Regenboog

Je kunt meer dan je denkt! Soms heb je het gevoel dat je er niet toe doet. Misschien groeien je problemen je boven het hoofd of je mist de goede mensen om je heen. Kijk dan wat wel kan! Op www.hulpvanderegenboog.org



Laat je idealen voortleven

Je hebt je in het verleden ingezet voor De Regenboog Groep of doet dat nog steeds. Bijvoorbeeld als vrijwilliger, medewerker of donateur. Je stond voor ons klaar, gaf ons je tijd of financiële steun. Simpelweg omdat je dat belangrijk vindt. Maar wat als je er zelf niet meer bent?

Met een toegift kun je nog één keer opkomen voor wat je belangrijk vindt. Door na te laten aan De Regenboog Groep. Ontdek welke mogelijkheden er zijn om jouw idealen te laten voortleven. Kijk op onze website: www.deregenboog.org/doneren.

“Ik ben zo op gang, niemand kan mij stoppen!”

Alex Ozkan is 51 jaar en kwam een aantal jaar geleden terecht bij Princehof, een van de inloophuizen van De Regenboog Groep. Alex schreef deze brief waarin hij vertelt welke keuzes hij heeft gemaakt, daar tussen zijn oren, om uit de put te klimmen.

“Ik ben Alex en ik wil mijn verhaal vertellen. Niet om te zeggen ‘kijk eens wat ik kan’, maar om anderen te motiveren.

Het begon in Frankrijk, waar ik bijna tien jaar gewoond heb tot mijn huwelijk stuk liep. Nadat we ons kind door een miskraam verloren ging alles bergafwaarts en eindigde ons huwelijk in een scheiding. Van deze scheiding heb ik lang veel emotionele pijn bij me gedragen. Ik ben naar Amsterdam gekomen, omdat ik hier familie heb. Ik heb hier van alles gedaan; ik ben postsorteerder geweest, heb ik in de bouw gewerkt als lasser en als bouwopruimer. Kortom, ik deed al het werk dat ik kon vinden.

Toen begon het weer goed te gaan. En natuurlijk ben ik weer verliefd geworden. Deze keer was het een Amsterdamse. Na drie jaar samenwonen ging deze relatie uit en kwam ik in moeilijkheden. Ik vond geen werk meer, raakte in financiële problemen en ik belandde op straat. Ik voelde me helemaal leeg, had geen zin meer in leven.

De Regenboog Groep

Toen kwam ik een maatschappelijk werker van De Regenboog tegen, hij werkte bij de Princehof. Vanaf toen kwam ik bijna dagelijks bij Princehof. In deze periode heb ik mezelf en de bezoekers geobserveerd. Wat voor mensen kwamen hier? Zover ik het kon zien waren er drie groepen mensen: mensen die tijdelijk in moeilijkheden raken waardoor ze maatschappelijke hulp zoeken, mensen die geestelijke problemen hebben en mensen die geestelijke of lichamelijke problemen hebben gekregen door hun verslaving. De eerste groep mensen komt en gaat, de tweede en de derde groep mensen waren dagelijkse bezoekers, sommigen hadden een huis maar toch bleven ze bij De Regenboog komen en dat was hun levensstijl geworden.



Alex, tweede van links, trots op de foto met de mensen van inloophuis Princehof.

Wat zoek ik hier?

Toen vroeg ik me zelf: wat zoek ik hier? Is dit het leven wat ik wil? Ik hoorde mijn innerlijke stem heel hard ‘nee’ zeggen. Zo ben ik begonnen met dagbesteding. Ik heb als portier gewerkt en ook bij het naaiatelier, beiden bij Princehof.

Ondertussen was ik bezig met werk zoeken. Maar ik was al vijftigplusser: werk waarvan ik houd kon ik niet vinden. Toen dacht ik, ‘dan ga ik maar wat cursussen doen, nieuwe dingen leren’. Zo heb ik heel wat cursussen gedaan. Zoals VOP-SL monteur, heftruckchauffeur en cursussen via de Vrijwilligers Centrale Amsterdam.

Tijd om verder te gaan

Ik was bezig met dagbesteding, maar toch klopte er iets niet. Als je besloten hebt je leven te veranderen, moet je juist met mensen omgaan die je motiveren om in het park de hele dag bier te drinken. Dat kan ook, maar dan kom je niet ver. Met deze gedachte heb ik besloten dat ik klaar was bij de Princehof en klaar om verder te gaan. Ik begon als huismeester dienst met een leerstage bij zorgcentrum De Klinker. Na bijna vier maanden ben ik door mijn klantmanager (van het UWW?!?) voorgesteld bij NUON.

Effe opbouwen!

NUON is een heel gezellig bedrijf. Aardige collega's, goede sfeer en hartstikke leerzaam. Ik werk nu van 7.30 tot 14.00 uur. Ik moet om zes uur in de ochtend opstaan, elke dag met de metro naar werk. Ik ben al gewend. Het enige nadeel is dat ik ook in het weekend om zes uur in de ochtend wakker word... Straks wil ik veertig uur per week werken, effe opbouwen! Hierbij wil ik De Regenboog Groep, met name Princehof, bedanken voor alle hulp en steun. Ik heb altijd goede contacten gehad met het gehele personeel van Princehof.”
Alex Ozkan

Epiloog: Niet te stoppen!

Bij de nieuwjaarsborrel in Princehof spreken we Alex, die zojuist voor zijn oude vrienden en collega's heeft gesproken: “Inloophuis Princehof is voor mij een leerplek geweest. Een leerplek waar ik veel heb geleerd over de psychologie van de mens en over het leven zelf. Ook heb ik veel geleerd van alle soorten bezoekers. Niet alleen wat je moet doen om een beter leven te krijgen, maar ook hoe je jezelf in een diepe put kan begraven. Ik heb gekozen voor een beter leven.” Hij heeft er vertrouwen in dat hij ook na dit traject werk zal vinden: “Ik ben zo op gang, niemand kan mij stoppen!”

Tekst: Alex Ozkan / Sander Kersten | Fotografie: Alex Ozkan



Wilt u het werk van De Regenboog Groep (extra) steunen? Dan kunt u periodiek of incidenteel een donatie doen. Knip deze donatiekaart uit en stuur hem op naar De Regenboog Groep, antwoordnummer 11641, 1000 RA Amsterdam. Een postzegel is niet nodig.

Ik machtig Stichting De Regenboog Groep om met ingang van _____

per maand kwartaal jaar, van IBAN _____
een bedrag af te schrijven van €10 €25 €50 anders, nl. _____

Ik wil graag periodiek schenken, stuur mij een schenkingsformulier.

Naam _____ M V

Adres _____

Postcode + plaats _____

Gebortedatum _____

Wilt u onze (digitale) nieuwsbrief ontvangen? Ja e-mailadres _____ Nee

Telefoon _____

Datum _____

Handtekening _____

Doneer eenmalig op NL21 INGB 0000 0080 81

U kunt zich ook via de website opgeven om donateur te worden. Ga naar www.deregenboog.org/donateur. Belt u liever? Telefoon 020 531 76 00

CODE 22046

WE DRINGEN ONS NIET OP

Binnen onze inloophuizen komen veel mensen die iedere vorm van zorg ontwijken. Hoe zorg je dat deze mensen toch de juiste zorg krijgen? Daartoe is in november 2017 een nieuw project gestart, Makom Zonder Zorg. Een samenwerkingsproject tussen De Regenboog Groep en GGZ- inGeest.

Er zijn is voldoende

Trudelines Soeting is verpleegkundig-specialist bij GGZ InGeest. Ze is erg te spreken over het project én de samenwerking. "Alle neuzen staan dezelfde kant op. We zijn er allemaal van doordrongen dat de mensen de zorg zelf moeten willen. We gaan niet duwen of trekken. Er zijn is voldoende."

"De gouden formule van Makom Zonder Zorg is dat we aansluiten op de wensen van de bezoeker. Dat kunnen hele praktische vragen zijn. Iemand heeft bijvoorbeeld een lichamelijke klacht en dan ga je mee naar de dokter. Onderweg praat je met elkaar, zo kun je het contact langzaam opbouwen. Je hebt te maken met mensen die soms geen vertrouwen meer hebben in de zorg. Dat vertrouwen is op de

een of andere manier geschonden of ze zijn heel erg teleurgesteld in de zorg. Laatst was er een bezoeker die zei: 'ik heb je naam even gegoogeld, want je bent van de GGZ, dat vind ik toch een beetje verdacht.' Inmiddels hebben we elkaar een paar keer gesproken en is al zijn wantrouwen verdwenen.

De gesprekken vinden plaats in Makom zelf, maar het kan ook tijdens een wandeling buiten. We doen alles in openheid en altijd op vrijwillige basis. Soms passen we het tempo aan, dan doen we op verzoek van de bezoeker een stapje terug.

Verwijzen we iemand door, dan blijven we betrokken bij de bezoeker. Wordt iemand wel gehoord? Juist die betrokkenheid sterkt het doel dat we met elkaar willen bereiken: mensen in de zorg krijgen waar ze recht op hebben."

“ ”

SOMS PASSEN WE HET TEMPO AAN, DAN DOEN WE OP VERZOEK VAN DE BEZOEKER EEN STAPJE TERUG.

Ze hebben hier alle tijd voor je

Jens komt al jaren bij Makom over de vloer. Hij werkt er ook. In november 2017 werd hij door de mensen van Makom geattendeerd op Makom Zonder Zorg.

“Ik had Trudelies al een paar keer bij Makom gezien en dacht: misschien moet ik eens met haar praten. Ik had al een hele tijd pijn in mijn mond en ben met haar naar de tandarts geweest in Amsterdam Oost. Dat heb ik wel eens anders meegemaakt. Ik heb veel ervaring met maatschappelijk werk, maar dat ging niet zo makkelijk. Vroeger stond ik na een half uurtje alweer buiten. Hier nemen ze alle tijd voor me. Ik kan drie keer per week bij Makom terecht, als ik zou willen met mijn problemen. Op maandag, woensdag en op vrijdag zijn ze er. Dat is goed, een vaste plek.

Samen met Trudelies heb ik een hele lijst ingevuld op de computer met dingen waar ik tegenaan loop. Ik heb best veel problemen hoor, maar die komen nog wel. Die tand was het belangrijkste. Daar heb ik nu nog een aantal afspraken voor. Daarna kunnen we verder met de rest. Geen haast.”

“ ”

WE KIJKEN NAAR WAT ER NODIG IS. BIJ DE EEN GA JE MEE NAAR DE DOKTER, BIJ DE ANDER GA JE OP HUISBEZOEK OF DRINK JE EEN KOP KOFFIE.

We spelen niet de hulpverlener

Janneke Roozen is gedragstherapeut bij GGZ-InGeest en projectleider van Makom Zonder Zorg.

“Het is ons streven om aan het einde van dit jaar met honderd mensen in contact te zijn geweest. Ons belangrijkste doel is om zicht te krijgen op hoe we de zorg beter kunnen inrichten voor deze groep mensen, zodat ze de zorg krijgen waar ze recht op hebben. Dat doen we volgens een gerichte methode: *Critical Time Intervention* (CTI). Bij CTI staan de vragen en behoeften van de individuele bezoeker voorop. Wij kijken naar de mogelijkheden van de bezoeker. Van daaruit ondersteunen wij hem om beter in de maatschappij te kunnen functioneren. Bij de een ga je mee naar de dokter, bij de ander ga je op huisbezoek of drink je een kop koffie.”

Zorgmijders

“Het gaat vaak om zorgmijders of mensen die niet gewend zijn om vanuit zichzelf zorg te vragen. Om die in de zorg te krijgen is het zaak niet de hulpverlener te spelen. Mensen bij De Regenboog Groep hebben het recht om met rust gelaten te worden. We zijn goed in het ons niet opdringen. We zorgen dat de rust bewaard blijft en leiden mensen subtiel naar zorg. De medewerkers van het inloophuis zijn hierin een heel belangrijke schakel.”

We vullen elkaar aan

“De kracht van Makom Zonder Zorg is dat we elkaar binnen het team goed aanvullen, elk vanuit onze eigen discipline en achtergrond. Buiten ons team werken we samen met verschillende hulpverlenende instanties. Binnen ons team doen twee verpleegkundig specialisten vanuit GGZ-InGeest mee, die in verschillende teams werken. Hierdoor kunnen we sneller schakelen wanneer dit nodig is voor specialistische GGZ-problematiek. We hebben maatschappelijk werkers in het team, een ambulante begeleider, een trajectbegeleider en ik werk zelf als gedragstherapeut. Onze wens is nog om het team te versterken met een ervaringsdeskundige.”

Tekst: Nicolline van der Spek | Fotografie: Merlijn Michon



“ ”

ALS IK IN DE INLOOP MET IEMAND CONTACT MAAK, BEGIN IK NOOIT OVER MIJN ROL ALS HULPVERLENER. IK GA NAAST IEMAND ZITTEN EN VRAAG NAAR ZIJN HOBBIES OF IK MAAK EEN GRAPJE. JE MOET IN IEDER GEVAL ALLE TIJD NEMEN VOOR IEMAND. VAN DAARUIT KOMT ER VANZELF EEN VRAAG.

Gisella Stacie is coördinator bij Makom en als hulpverlener betrokken bij Makom Zonder Zorg.



“ ”

HET IS BELANGRIJK DAT ZE JE KENNEN. MET EEN BEKEND GEZICHT BEGIN JE EERDER EEN GESPREK. DAT GESPREK KAN VERVOLGENS OVERAL PLAATSVINDEN, HIER IN DE INLOOP, MAAR OOK BUITEN OP HET TRAPJE OF BIJ IEMAND THUIS.

Khadija Addi is maatschappelijk werker bij De Regenboog Groep en betrokken bij Makom Zonder Zorg.

“DIT WAS HET LEVEN IN ZIJN MEEST RAUWE VORM.”

Het is alweer 22 jaar geleden dat de toen 26-jarige Corine Wessel reageert op een oproep van De Regenboog Groep. Zes weken training later wordt ze buddy van aidspatiënt Rob. Een ervaring die haar tot op de dag van vandaag bij blijft. “Het was een avontuur. Ik was er voor hem, maar ik heb er zelf ook heel veel uitgehaald.”



En bijzondere match
 “Rob was begin 40, ik 26. Hij was verslaafd, ik dronk nog niet eens een biertje. Hij was sterk, trots, een bijter die alles voor elkaar kreeg en die ondanks alles wat hij meemaakte nooit zielig ging zitten doen. Hij rondde nog een opleiding af toen hij al ziek was en ging jongeren voorlichting geven over druggebruik. In sommige opzichten was hij een echte junk, maar vooral een mooi mens.”

Taboe
 “Rond aids hing in de jaren ‘90 een groot taboe. Veel mensen waren bang voor de ziekte. Dat zorgde ervoor dat patiënten in een isolement raakten. Rob merkte bijvoorbeeld dat mensen hem niet wilden aanraken. Ik nam altijd een zakdoek mee om de

spruw uit zijn mondhoeken weg te vegen. Dat vond ik ook wel vies, maar daar heb ik me overheen gezet. Als ik zelf zo ziek zou zijn, zou ik het heel fijn vinden als iemand lief voor me was.”

Avonturen
 “Ik zocht Rob vier jaar lang elke week op en dan gingen we samen op pad. Ik ben op de meest idiote plekken geweest met hem. We zwabberden op de fiets over de Wallen en onderweg wees hij me aan waar de drugshuizen zaten. Alle moord- en brandcafés van Amsterdam heb ik gezien. Zat ik daar, totaal bleu, tussen de penoze. Soms zat hij te basen waar ik bij was en viel hij steeds weg. Heel surrealistisch allemaal. Om hem heen gingen ook steeds mensen dood. Lieve mensen, die het vaak niet redde in de maatschappij, omdat ze zo gevoelig waren.

Natuurlijk kregen ze iets hards over zich doordat ze overal uitgekotst werden, maar zij hebben me laten zien dat achter een verslaving altijd een verhaal zit.”

Dood
 “Rob wist natuurlijk wat hem te wachten stond, maar daar spraken we weinig over. Ik heb hem langzaam zien aftakelen. Hij werd heel mager, kwam een aantal keer in het ziekenhuis terecht. Op een dag kreeg hij een hartstilstand, terwijl ik naast hem zat. Zijn gezicht verkrampte. Toen ontspande hij en werd helemaal wit. Vlak daarna deed hij zijn ogen open en zei: ‘Zo, dat scheelde niet veel’.”

Afscheid
 “Ik had als buddy meer op afstand kunnen blijven, maar zo zit ik niet in elkaar. En ik denk dat het

daardoor ook zo'n bijzondere ervaring is geworden. Op zijn laatste dag ben ik nog naar hem toegegaan om afscheid te nemen en toen hebben we elkaars handen gepakt. Buddy zijn van Rob was een van de bijzonderste dingen die ik in mijn leven gedaan heb. Toen ik laatst op mijn werk over een mooie herinnering moest vertellen, kwam ik hier weer op uit. Ik mocht het laatste stukje met hem meelopen. Dit was het leven in zijn meest rauwe vorm. Als me iets tegen zit of niet lukt, denk ik, na al die jaren, nog steeds aan Rob.”

Vrijwilliger worden bij De Regenboog Groep geeft diepte aan je leven. Benieuwd wat jouw verhaal kan worden? Verrijk je leven en word vrijwilliger bij De Regenboog Groep!

Tekst: Brechtje Keulen | fotografie Merlijn Michon

WE ZIJN ALLEMAAL GEK



Interview: Nicolline van der Spek | Zelfportret en cartoon: Peter de Wit

Sinds 1994 verschijnt zijn dagelijkse strip SIGMUND in de Volkskrant over de arrogante en cynische psychiater Sigmund. Peter de Wit (1958) zou hem hebben getekend toen hij zelf depressief was, maar dat bleek later gewoon een dipje te zijn. Toen de VVD begin 2017 de slogan 'Normaal. Doen' lanceerde in aanloop naar de verkiezingen, maakte Peter de Wit een strip waarin de patiënten van Sigmund zich één voor één afmeldden voor therapie. Sigmund tikte vervolgens een mailtje naar de premier met als onderwerp 'Broodroof'. Alle reden om de tekenaar van de beroemdste psychiater van Nederland te vragen wat hij van de volgende stelling vindt: we zijn allemaal gek.

"We zijn allemaal gek is een wat minder creatieve variatie op de poster uit de jaren '70: 'Ooit 'n normaal mens ontmoet? En beviel het?' Ik begrijp de gedachte erachter. Het is bedoeld om het taboe op psychische aandoeningen weg te nemen en de mensen die eraan lijden niet als raar of eng te zien. En dat is in beginsel sympathiek en voor een deel nuttig. Maar we zijn niet allemaal gek. Daar doe je mensen met een ernstige psychische aandoening tekort mee.

Zeggen dat je depressief bent is, denk ik, minder een taboe dan vroeger. Maar nog steeds vinden mensen het makkelijker om te zeggen dat ze een ernstige lichamelijke ziekte hebben dan om te zeggen dat ze depressief zijn. Een burn-out wordt inmiddels in brede kring geaccepteerd, maar een burn-out

heeft vele facetten en wordt ook gebruikt om een depressie te verhullen heb ik begrepen, juist omdat een burn-out wel wordt geaccepteerd.

Mijn onderwerpen haal ik voor een belangrijk deel uit de Volkskrant. Daar zitten tenslotte mijn lezers en het is een krant die regelmatig over de GGZ en zaken aangaande de psychische gesteldheid publiceert. Verder komen ze uit mijn hoofd en uit alles wat ik lees, hoor en zie.

De Regenboog Groep koppelt vrijwilligers aan mensen met psychische problemen, begrijp ik. Of Sigmund in zijn vrije tijd een kop koffie zou drinken met zijn patiënten? Ik denk het niet. Sigmund is een professionele zorgverlener en ziet in zijn vrije tijd zijn patiënten niet staan. Aan de andere kant wens ik ook niemand met psychische problemen een vrijwilliger als Sigmund toe. Dus dit werkt van twee kanten het beste."

