

# Alter

2011  
01

Gratis magazine over geestelijke gezondheid

Jaargang 12 - maart 2011

Ook een mantelzorger  
heeft z'n eigen verhaal +



Thema

## Het verhaal



+ Herstel Bestaat:  
20 openhartige  
verhalen...



+ Het verhaal  
van Altrecht



altrecht geestelijke gezondheidszorg

- 3 *Altrecht kort*
- 4 *Het verhaal van Altrecht*
- 6 *Op de koffie bij Matthijs Goetheer*
- 8 *5 vragen aan... Frank Habekotté*
- 9 *Column Geestelijke verzorging*
- 10 *Uitgelicht: Samen op verhaal komen*
- 12 *Jou vergeet ik nooit...*

# Inhoud

- 13 *Column Pino*
- 14 *Ook een mantelzorgster heeft z'n eigen verhaal*
- 16 *Post*
- 18 *Fictie: Fantastische verhalen*
- 20 *Voorpublicatie: Herstel bestaat*
- 22 *Nieuws*
- 24 *Nieuws van de Cliëntenraad*

**Colofon:**

Alter is een uitgave van Altrecht geestelijke gezondheidszorg

**Redactie:**

Wouter Langeveld (hoofdredacteur)  
Simone Lensink (eindredacteur)  
Bert Aben  
Tresy Benders (ondersteuner  
Cliëntenraad Altrecht Senior)  
Karin van Laar (Altrecht Talent)  
Margriet Mannak (Familieraad)  
Saphira Metekohy  
Ina Veenstra (Altrecht WA)  
Cynthia Visser

Aan dit nummer werkte verder mee:  
Sjef Odekerken, Carice de Wildt

**Redactieadres:**

Dolderseweg 164  
3734 BN Den Dolder  
Email: alter@altrecht.nl  
Telefoon: 030 225 62 07

**Fotografie:**

Wim Oskam, Dick Boes e.a.

**Ontwerp en opmaak:**

Studio Langezaal, Zeist

**Drukwerk:**

Bergdrukkerij, Amersfoort

**Deadline:**

Alter nummer 2 verschijnt in juni 2011. De deadline voor dit nummer is 9 mei 2011.

**Overname:**

Zonder toestemming van de redactie mag niets uit dit nummer worden overgenomen

**Kopij:**

Cliënten en familie die willen reageren op artikelen, kunnen hun kopij sturen naar alter@altrecht.nl. De redactie behoudt zich het recht voor reacties te weigeren, in te korten of naar een later moment te verschuiven.

## Reageren op blogs

Op de website [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl) staan blogs van cliënten en medewerkers. Sinds kort is het mogelijk daar rechtstreeks een reactie onder te plaatsen. De bloggers schrijven interessante verhalen over hoe zij omgaan met hun problemen en waar zij tegenaan lopen in het dagelijks leven. Zij vinden het leuk om daarop een reactie te krijgen. Ook kan een blog soms aanleiding geven voor een interessante discussie. Dus kijk op [www.altrecht.nl/blogs](http://www.altrecht.nl/blogs) en laat weten wat je van de blogs vindt!

## Bellenbergh wordt Centrum Psychiatrische Gezinsbehandeling

De Bellenbergh, een kliniek voor gezinsbehandeling van Altrecht, is onlangs omgedoopt tot Centrum Psychiatrische Gezinsbehandeling (CPG). Het CPG biedt combinaties van behandeling die kunnen bestaan uit: poliklinische behandeling, dagbehandeling of intensieve psychiatrische gezinsbehandeling in de thuissituatie van gezinnen.

De Bellenbergh vervangt hiermee haar klinische capaciteit door een nieuw, specialistisch ambulante aanbod. Met de komst van deze ambulante psychiatrische gezinsbehandeling ontstaat de mogelijkheid om driemaal zoveel gezinnen te behandelen vanuit de systeem- en psychiatrische expertise van Altrecht Jeugd.

Medio april verhuist de deeltijdbehandeling van CPG naar de definitieve locatie: het Panhuis in Zeist. De polikliniek, de intensieve gezinsbehandeling en de ondersteunende functies zijn verhuisd naar de locatie Lunetten in Utrecht. CPG is bereikbaar via telefoonnummer 030 - 280 93 11.

# Kort

## Altrecht introduceert het Twaaltje

Altrecht trekt in dit jubileumjaar ten strijde tegen stigmatisering van de psychiatrie. In maart, de Maand van het verhaal, onder meer via dagelijkse Twaaltjes; ultrakorte verhaaltjes op Twitter.

Altrecht publiceert in maart iedere dag een ultrakort, pakkend verhaaltje via Twitter: het Twaaltje. Je hebt de roman, het korte verhaal en sinds kort zelfs het zeer korte verhaal. Maar het kan altijd nog korter. Een Twaaltje is een Twitterverhaal van maximaal 140 tekens; meestal twee korte en één zeer korte zin. Een Twaaltje kan poëtisch zijn, maar is geen poëzie. Een twaaltje is een minischildertje in woorden. Een Twaaltje heeft iets te vertellen.

Via Twitter informeren mensen elkaar, ze praten bij en houden elkaar op de hoogte van hun gevoelens. Het enige wat op Twitter nog niet gebeurt, is elkaar verhalen vertellen. Vanaf deze maand gebeurt dat wel! Wordt volger van Altrecht op Twitter en je wordt dagelijks getraakteerd op een Twaaltje.





# Het verhaal van **Altrecht**

Tekst: *Simone Lensink*

In dit jubileumjaar blikt Alter uiteraard terug op **de historie van Altrecht**; een bewogen verhaal met vele diepte- en hoogtepunten. In dit eerste nummer van 2011 om te beginnen het verhaal van Altrecht in vogelvlucht. In de volgende nummers kijken we terug op een aantal specifieke onderwerpen en belangrijke personen uit onze geschiedenis.

Naastenliefde en barmhartigheid. Dat waren precies 550 jaar geleden voor Willem Arntsz de motieven om een 'dolhuys' op te richten. Hij besprak zijn wens met de broeders van het Sint Barbara- en het Sint Barholomeusgasthuis. Na zijn overlijden namen zij de taak op zich om met zijn erfenis een 'gasthuys voor die dulle lude' te stichten in de binnenstad van Utrecht.

Opname was in die tijd aan strikte regels gebonden. Om in aanmerking te komen voor een plaatsje moest iemand 'volslagen dol' zijn, ingezetene van Utrecht en armlastig. Een bijzondere ontwikkeling, als je bedenkt dat 'krankzinnigen'

in de Middeleeuwen werden beschouwd als kettters die van de duivel bezeten waren. Pas in de loop van de zeventiende eeuw ontstonden er andere opvattingen over de oorzaak van geestesziekten.

In het Utrechtse dolhuys stonden met stro gevulde kribben waarin de ‘razenden’ met boeien konden worden vastgeketend. Zij kregen smeersels, drankjes, aderlatingen, niespoeder of braakmiddel. Een mensonterende situatie, waarin pas in de zeventiende eeuw een einde kwam.

### **MEDISCHE WETENSCHAP**

In 1625 werd de eerste academisch opgeleide medicus aan het Willem Arntsz Huis verbonden. En weer een eeuw later werd psychiatrie een aparte discipline binnen de medische wetenschap. De eerste psychiaters vonden dat ieder individu een eigen benadering nodig had en nieuwe behandelingen als arbeidstherapie, bewegingstherapie en rollenspel deden hun intrede. Door de nieuwe behandelingen waren de patiënten rustiger en kalmer. Daarom hoefden ze niet langer eenzaam opgesloten te zitten, maar mochten zich vrij door het huis bewegen en slapen op zaal.

Niet lang daarna, in 1827, voerde hoogleraar professor J.C. Schroeder van der Kolk als regent van de Willem Arntsz Stichting, ingrijpende hervormingen door. Hij vergeleek ‘krankzinnigen’ met onmondige, weerloze kinderen die moesten worden opgevoed, beschermd en behoed voor misstappen en ongelukken. Hij wilde hen ‘zoveel mogelijk leiden tot het verstand en aan de maatschappij weder schenken’. Het was hem een doorn in het oog dat het Willem Arntsz Huis ‘één van de hollen des ongeluks’ was.

### **BELONGINGSSYSTEEM**

Schroeder van der Kolk deed daarom tal van aanpassingen, gericht op het welzijn en de genezing van de patiënten. De nieuwe regent achtte orde en regelmaat van het allergrootste belang en er kwamen strenge omgangsregels. Hij ontwikkelde ook een beloningssysteem; dat voldeed volgens hem beter dan het straffen van patiënten. Beloningen bestonden uit een extra stukje vlees of een kop koffie. Het nieuwe regiem bracht een stroom patiënten op gang. In 1819 telde het huis dertien patiënten, in 1857 waren dat er al ruim 140. Het Willem Arntsz Huis werd een toonbeeld van progressieve hervormingen en kreeg als eerste in Nederland het predicaat ‘geneeskundig gesticht’.

Rond 1900 veranderde de manier waarop wetenschappers naar psychiatrische patiënten keken opnieuw. Men begreep dat de mens complexer in elkaar steekt dan werd gedacht

en wetenschappers als Freud onthulden het belang van het ‘onderbewuste’. Dr. W.H. Cox was in die dagen directeur en hij vond het belangrijk de apathie van op bed liggende patiënten op te heffen. Hij ontwikkelde een actief programma met wandelen, spelletjes, werkzaamheden, concerten en voorstellingen.

### **DEN DOLDER**

Omdat voor die activiteiten in het overbezette Willem Arntsz Huis te weinig plaats was, besloot Cox een buitengesticht te bouwen, met een boerderij en een recreatieterrein. Met financiële steun van de gemeente en de provincie Utrecht werd in 1911 in Den Dolder een terrein van 200 hectare gekocht, waarop de Willem Arntsz Hoeve werd gevestigd. In 1940 herbergden het huis en de hoeve samen meer dan 1300 patiënten.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog bood de Willem Arntsz Stichting onderdak aan zo’n zevenhonderd evacués van twee door de Duitsers gevorderde gestichten; een dramatische overbezetting van de twee locaties. In de jaren na de oorlog groeide het Willem Arntsz Huis in Utrecht gestaag en werd het terrein uitgebreid met diverse nieuwe klinieken. In 1970 begon de bouw van een nieuw hoofdgebouw met maar liefst zes etages, waar privacy en huiselijkheid voorop zouden staan. Het nieuwe gebouw werd in 1973 officieel in gebruik genomen, maar de tweede en derde fase van de bouwplannen zijn nooit voltooid.

### **ZEIST**

In 1988 raakt de Willem Arntsz Stichting in gesprek met het Christelijk Sanatorium in Zeist over een structurele samenwerking. In de nota ‘Zorg op maat’ legden zij vast hoe zij wilden komen tot gedegen intramurale zorgverlening. Met deze samenwerking kreeg de Willem Arntsz Stichting zijn derde hoofdlocatie.

Het Woudagebouw dat in de jaren zeventig in Utrecht verrees, is door velen altijd gezien als een saaie, grijze kolos. Al snel werd er daarom gedacht aan nieuwbouw. De ontwikkelingen in de ggz en een reeks van strategische fusies tussen ggz-organisaties in de regio vereisten een nieuw gebouw en een andere inrichting van het terrein. Het besluit tot sloop en nieuwbouw werd genomen in 2000, in 2005 ging de eerste paal de grond in en het nieuwe WA Huis werd in 2008 officieel geopend. **[A]**

***Kijk voor meer informatie op [www.altrecht550.nl](http://www.altrecht550.nl)***

# “Ervaringsdeskundigen begrijpen cliënten als geen ander”

Altrecht streeft naar het aanstellen van 5% ervaringsdeskundigen. Dat zijn medewerkers met ervaring in de GGz die hebben geleerd hun patiëntervaring om te zetten naar deskundigheid die vereist is om huidige patiënten te ondersteunen. **Matthijs**, afgestudeerd psycholoog, werkt sinds twee jaar als case manager met ervaringsdeskundigheid bij één van de FACT-teams van het Sociaal-Psychiatrisch Behandelcentrum Utrecht. Het verhaal van een ervaringsdeskundige...

Tekst: *Ina Veenstra*

## **WAT WIL JIJ ALS ERVARINGSDESKUNDIGE CLIËNTEN BIEDEN?**

“Het duurde een tijd voor ik daar zicht op had, het was improviseren en zoeken. Gaandeweg werd me duidelijk wat het belangrijkste is dat ik hen te bieden heb, namelijk zicht op herstel. Herstel in de zin van weer hoop krijgen en erop vertrouwen dat het mogelijk is om je leven weer op te pakken en inhoud te geven binnen jouw mogelijkheden.”

Matthijs is het levende voorbeeld van iemand die, zoals hij zelf zegt, ‘redelijk goed’ hersteld is. “Ik heb vier psychoses en een forse depressie gehad. Als je opgenomen bent, zie je alleen maar heel zieke mensen om je heen. Je stopt op een gegeven moment met hopen, je voelt je afgeschreven, zo weet ik ook van de cliënten. Je zit op de ziektestoel. Mijn doel is om cliënten uit die ziektestoel te krijgen. Aan mij kunnen mensen zien dat het mogelijk is om te herstellen. Ik had mijn laatste psychose in 2003. Ongeveer een derde van de mensen die een psychose heeft gehad, herstelt. Maar hen zie je niet meer in de psychiatrie, laat staan als je opgenomen bent.

Daarom is het zo belangrijk dat er ervaringsdeskundigen in de GGz werken. Als je één of meerdere psychoses hebt gehad, heb je vaak een minder gunstige plaats in de maatschappij. Je moet gaan uitzoeken hoe je je leven weer een beetje op de rails kunt krijgen. Het is dan erg belangrijk dat je kunt praten met een ervaringsdeskundige, ervaringen kunt uitwisselen en herkenning ervaart.”

## **VERWACHTINGEN**

Matthijs is een bevlogen mens. Zijn uitgangspunt is dat vrijwel iedere cliënt mogelijkheden voor herstel heeft. Wel heeft hij inmiddels geleerd om zijn verwachtingen naar cliënten toe over een langere termijn te spreiden. Soms merkt hij dat hij de lat te hoog legt. Dan stelt hij zijn doel bij, maar houdt wel vast aan zijn verwachtingen. Want hij weet dat voor bijna iedereen weer een zinvolle toekomst is weggelegd, al gelooft men er soms zelf niet meer in. Dat hoeft niet per se een betaalde baan te zijn, het kan ook een andere daginvulling zijn waar iemand zich goed bij voelt.



Mattheus Goetheer (foto Wim Oskam)

### **ERVAAR JE ALS ERVARINGSDESKUNDIGE IN JE WERK DILEMMA'S?**

“In het begin was ik erg open over mijn ervaringsdeskundigheid naar anderen. Maar ik merkte dat die openheid met name naar medewerkers van andere instellingen voor mij onprettige reacties opleverde. Mensen schrikken er soms van en moeten zich even herpakken bij het idee dat ze te maken hebben met een ex-cliënt als collega of gesprekspartner. Dat blijft voor mij toch een pijnlijk moment. Ik ben open over mijn achtergrond, maar ga daar wel voorzichtig mee om. Ik vertel het niet meer als vanzelfsprekend. Dat geldt niet voor cliënten. Hen vertel ik altijd direct dat ik een psychiatrische achtergrond heb, omdat ik graag open kaart wil spelen en gelijkwaardigheid in het contact heel belangrijk vindt.”

Mattheus loopt daarnaast nog tegen een ander dilemma op. Als case manager heeft hij maar een beperkte tijd voor een cliëntencontact. Als ervaringsdeskundige wil hij graag een andere manier van werken praktiseren. “Toen het slecht met

me ging, heb ik zelf ervaren dat ik niet genoeg had aan een uur hulp in de week. Ervaringsdeskundigheid wordt misschien in de toekomst een unieke discipline. Dan zou ik heel graag willen dat ik als ervaringsdeskundige de tijd aan cliënten kan besteden die ik nodig heb om mijn doel te bereiken, namelijk iemand weer vertrouwen geven en hoop, zodat hij uit de ziektestoel komt en gaat werken aan een mooiere toekomst.”

### **VERWACHT JE ALTIJD ALS ERVARINGSDESKUNDIGE TE BLIJVEN WERKEN?**

“Met de medicatie die ik nu slik verwacht ik niet ooit nog een psychose te krijgen, hoe meer de tijd verstrijkt des te meer mijn ziekte naar de achtergrond verdwijnt. Maar mijn ervaringsdeskundigheid is voor mij het meest waardevolle dat ik in mijn hulpverlening kan inzetten en daarom kan ik me niet voorstellen dat ik daar ooit geen gebruik meer van zou maken. Als ervaringsdeskundige begrijp je de cliënt als geen ander.” **[A]**

# Frank Habekotté

Tekst: Sief Odekerken

## Over narratieve therapie

1:

### Wat is narratieve therapie?

“Narratief betekent ‘verhalend’. Het is therapie waarin cliënt en behandelaar samen verhalend bezig zijn. Het is dus niet zozeer een specifieke therapie, zoals cognitieve gedragstherapie, maar meer een visie op de inhoud van therapie. Bij narratieve therapie staat het verhaal van de cliënt centraal. Samen kijk je in de therapie naar zijn of haar levensverhaal.”

2:

### Wat houdt de visie van narratieve therapie precies in?

“In de visie van narratieve therapie is het leven het product van het levensverhaal. Je levensverhaal - dat wat je als mens allemaal meemaakt en doet - maakt je eigenlijk tot de mens die je nu bent. Samen met de cliënt kijkt de behandelaar naar waar hij last van heeft. De behandelaar laat de cliënt de effecten ervan op zijn verschillende levensgebieden evalueren. Helpt het of niet? Is het een goede of slechte ontwikkeling? Past het wel of niet bij hem? Het probleem waarmee de cliënt kampt, wordt niet zozeer in de cliënt zelf gezocht, maar in de gevolgen die beperkende verhalen op zijn leven uitoefenen. Zo ben je zelf niet angstig, want daar doet het probleem je in geloven, maar heb je last van een angst. Mensen krijgen vaak problemen als het verhaal dat de cliënt over zichzelf heeft een strak keurslijf wordt. Een situatie waarin verhalen die de cliënt voor zichzelf wenst - en die dus positief zijn - niet meer



passen. Het levensverhaal wordt alleen nog maar een probleemverhaal en dan gaan mensen vaak hulp zoeken.”

**3:**

### Hoe gaat de narratieve therapie in zijn werk?

“In de narratieve therapie zoekt de cliënt met de therapeut naar ervaringen die de cliënt als gewenst en positief beleeft. Door naar meerdere gewenste ervaringen te zoeken, maken de cliënt en therapeut samen een nieuw verhaal dat de leidraad wordt voor het leven van de cliënt. Het verhaal - en dus het leven van de cliënt - worden weer ‘leefbaar’. Daardoor heeft de cliënt zelf, maar ook de anderen om hem heen, weer meer waardering voor dat leven. Natuurlijk heeft de behandelaar speciale kennis over psychische problemen en hoe die op te lossen, maar wat de cliënt over zijn leven vertelt, is net zo belangrijk. Het is bijvoorbeeld niet alleen belangrijk om te constateren dat angst veroorzaakt wordt door een verkeerde manier van denken, maar nog belangrijker om te zien welk effect de angst van de cliënt op zijn leven heeft. Welke verhalen komen daaruit voort? Je zet het probleem als het ware meer naar de achtergrond en gaat door middel van het verhaal de cliënt sterker maken in wat hij wil in zijn leven. Het is dus eigenlijk een vorm van goede samenwerking.”

**4:**

### Komt iedereen in aanmerking voor narratieve therapie?

“In principe wel, want iedereen heeft natuurlijk een levensverhaal. Maar het is wel belangrijk dat iemand zijn levensverhaal goed kan vertellen en het met wat afstand kan bekijken. Je moet er niet al te zeer in verstrikt zitten.”

**5:**

### Waar kunnen mensen meer informatie krijgen?

“Op de website [www.nvrg.nl](http://www.nvrg.nl) vind je meer informatie over onder andere de narratieve benadering. Kijk onder ‘Sectie’ bij het ‘Narratief & Dialogisch Forum!’”

## Deel uitmaken van elkaars verhaal

*Mijn grootmoeder had een groot blik met vergeelde foto's in de kast staan. Er stonden mensen op die ik niet kende, palmbomen en mijn grootmoeder op een paard. Het waren foto's uit Nederlands-Indië, waar zij en mijn overgrootmoeder zijn geboren. Ik woonde bij hen in huis en elke keer als ik het blik tevoorschijn haalde, vertelde ze me de verhalen die bij de foto's hoorden. Ik zat aan haar lippen gekluisterd. Zo gingen dat land en die verre mensen voor mij leven, ik kon soms bijna de geur van het Indische eten ruiken.*

*Het is alweer meer dan twintig jaar geleden dat ik in Goes begon met mijn werk in de psychiatrie. Maar nog steeds als ik aan die plaats denk, komen er gezichten boven van cliënten die ik daar heb ontmoet. Viola in haar rolstoel, die met kinderen uit de buurt in de kerkdienst blokfluit speelde. Jan, die tijdens een dagje uit naar Amsterdam meteen de benen nam, de hele dag heerlijk genoot en 's avonds via de spoorwepolitie weer gratis thuiskwam. Geertje, die in de separeer een lichtwezen zag en daar helemaal rustig van werd.*

*Al die gezichten maken deel uit van mijn levensverhaal. Ze hebben het kleurrijk en soms verdrietig gemaakt. Vrolijk en af en toe of machteloos. De levensdraden van de mensen die ik heb ontmoet, zijn deel geworden van het weefwerk van mijn leven. En dat gebeurt nog elke dag! Mijn levensdraad is vast ook zichtbaar in het weefwerk van hun leven. Alleen zal ik nooit weten hoe, al ben ik nog zo nieuwsgierig.*

[A]

# Samen op verhaal komen

Tekst: Zaynab Hesselink en Ina Veenstra

In de cursus Levensverhalen leren deelnemers om met andere ogen naar hun eigen leven kijken. “In deze zelfhulpgroep steunen we elkaar met ieders persoonlijke herstelproces”, aldus **Zaynab Hesselink** (57). Zij heeft de cursus opgezet en begeleidt die samen met **Bianca van Basten** (46).

Karin (links) en Zaynab. (foto Dick Boes)



# Echt **luisteren** naar elkaar

Tineke is één van de deelnemers aan de levensverhalencursus. Ze vertelt erover in haar gezellige huis in de oude binnenstad van Utrecht.

“Toen ik de informatiefolder had doorgelezen, wist ik dat deze cursus echt iets voor mij zou zijn. Ik vind het fijn om met een groep mensen over mijn leven te praten en ervaringen te delen. Iedere bijeenkomst heeft een eigen thema, zoals ‘luisteren’, ‘het hier en nu’, ‘talenten’, ‘dromen’ of ‘thuis’. Voor het thema ‘thuis’ heb ik een verhaal geschreven over hoe mijn kater Koos ‘s nachts altijd gezellig opgekruld tegen me aan ligt op m’n bed. Ik kreeg feed back als ‘knus’, ‘liefdevol’ en ‘geborgend’. Van die feed back word ik krachtiger, ik ga er meer door ondernemen.”

“Door de cursus raak je als deelnemers betrokken bij elkaar. Je leeft mee met de anderen die hun verhaal vertellen. Al die verhalen doen veel met je, ze dragen bij aan je levenservaring en je persoonlijke groei. Eén van de deelnemers heeft helemaal geen thuis. In de cursusmap staat: ‘thuis is waar je begrepen wordt’. Voor die deelnemer is de cursus ‘thuis’; wij zijn er en luisteren. Dat te ervaren kan zo helend zijn.”

## **INTENS**

Als Tineke de cursus in één woord zou moeten omschrijven, dan zou dat ‘intens’ zijn. “Het vergt veel van je om intensief naar ieder verhaal te luisteren en daar in één woord de kern uit te halen. Het zijn vaak heel persoonlijke verhalen, die je raken. Door de intieme en veilige sfeer die Zaynab weet te creëren worden de cursisten steeds opener.”

“Ik ben heel erg enthousiast over de cursus”, vertelt Tineke. “Vooral de bijeenkomst over het thema ‘luisteren’ vond ik prachtig. Echt luisteren naar elkaar, daar gaat het in de hele cursus om. Te ervaren, dat er naar je verhaal geluisterd wordt, dat je ertoe doet, dat mensen je leren kennen geeft me zekerheid. Zaynab heeft nu een vervolgcursus opgezet, daar zou ik heel graag aan willen deelnemen. Het luisteren naar elkaar, de reacties van de groep; dat te mogen ervaren is voor mij ontzettend belangrijk.”

## **HOE GAAN JULIE TE WERK?**

Zaynab: “Allereerst stap je uit je zogenaamde onverschilligheid over een verleden dat je misschien liever wil vergeten. Je diept daaruit je mooie herinneringen op; die zijn er ook! Die zijn belangrijk genoeg om er verhalen van te maken. Vluchtige herinneringsflarden krijgen vaste vorm in een verhaal. In jouw verhaal kun je wonen als in een huis. Je ontdekt steeds meer kwaliteiten die je in huis hebt, als je je verhalen deelt. En je ontmoet begrip en waardering.”

“Als je later je verhaal overleest, zie je jezelf opnieuw van een afstandje. Behalve lezer, ben je ook schrijver, en eens was je de hoofdpersoon die er middenin zat. Eigenlijk ben je, zolang je leeft, hoofdpersoon middenin je eigen hele levensverhaal. Dat verhaal is nog niet af. Binnen je mogelijkheden bepaal jijzelf hoe dat verder loopt.”

## **OUD ZEER**

Elke bijeenkomst heeft een eigen thema. Zaynab: “Je krijgt een huiswerkopdracht mee en vertelt je verhaal over dit thema. De anderen luisteren aandachtig en geven in één woord aan hoe dat verhaal hen raakt. Die woorden worden voor je opgeschreven zodat je ze thuis nog eens kunt nalezen. Vroeger gaf het geloof mensen richting. Nu veel mensen niet meer geloven, moeten ze de inspiratie en veerkracht uit hun eigen leven(sverhaal) halen. Steun over en weer, in de vorm van verhalen en feedback van de andere cursisten, helpt daarbij. En ook wijsheidscitaten uit allerlei tradities kunnen een nieuw licht op je leven werpen waardoor ‘oud zeer’ dragelijk wordt.”

Zaynab: “Als kind vroeg ik mijn zieke moeder hoe ik haar kon helpen. ‘Door goed voor jezelf te zorgen’, antwoordde ze. Dat doen we in deze zelfhulpgroep die voor mij een eerbetoon is aan mijn overleden moeder. We lachen met elkaar, soms uitgelaten speels. Niet te zwaar. Het is geen therapie. Samen komen we er op verhaal.” **[A]**

## **De cursus Levensverhalen bestaat uit negen tweewekelijkse cursusmiddagen**

**Financiering:** AWBZ met CIZ-indicatie, PGB, DBC of via re-integratietraject.

**Locatie:** Afhankelijk van aantal aanmeldingen op diverse locaties van Altrecht Talent.

**Aanmelden en informatie:** Zaynab Hesselink

**E-mail:** z.hesselink@altrecht.nl of n\_z\_taoumi@ziggo.nl

**Mobiel:** 06 - 45 84 20 49



(v.l.n.r.) Frankie, Fred en Harry

# “Als je elkaar 20 jaar kent, heb je samen veel meegemaakt”

In deze rubriek laat Alter (ex)cliënten aan het woord die een speciale band hebben met een Altrecht-medewerker. Dit keer vertelt **Fred** over zijn begeleider Harry Gras, manager van het forensisch ACT-team van Altrecht.

Tekst: Karin van Laar

Harry en ik zoeken Fred op in zijn flat in Utrecht Overvecht. We worden hartelijk ontvangen en binnen staat een heerlijke slagroomtaart op de salontafel. “Ik ben over een paar dagen jarig, dus daar hoort taart bij, toch?” Ik maak meteen kennis met de vriendin van Fred en zijn hond Frankie, zestien jaar oud.

## **WAAR KEN JE HARRY VAN?**

Fred: “Ik ken Harry nu al twintig jaar en hij begeleidt me nu ongeveer twaalf jaar. We zien elkaar nu nog wekelijks. Als je elkaar al zo lang kent, heb je ook veel samen meegemaakt, in goede en in slechte tijden. Ik heb een bewogen leven achter de rug, door gebruik van hard drugs ben ik veel kwijtgeraakt. Ik heb vastgezeten en heb ook korte opnames in het Willem Arntsz huis gehad. Op een

gegeven moment ging de knop bij me om en ben ik gelukkig afgekickt. Ik ben er trots op dat ik dat zelf heb gedaan.”

### **WAT MAAKT HET DAT HARRY SPECIAAL IS VOOR JOU?**

“Met Harry heb ik altijd een goede band gehad, hij liet mij nooit vallen en hij pepte me op met opbeurende gesprekken: kop op, zet door, je moet het niet zo zwart zien, je kunt er uitkomen! Die bezoeken en telefoongesprekken waren vaak nodig hoor, ik zat echt heel diep. Het was een keer zo erg dat ik hem zelfs heb bedreigd, écht niet meer normaal. Maar Harry bleef Harry.” Ze lachen er nu gelukkig samen om, en het contact is amicaal. “Harry hielp me ook met praktische zaken. Hij nam bijvoorbeeld weeggeld mee en mijn medicatie. Hij kon me ook helpen met huisvesting en het aanvragen van een uitkering.”

### **WAAR BESTAAN DE BEGELEIDING EN HET CONTACT NU UIT?**

“Ik bespreek de dingen die me dwars zitten met hem, maar de frequentie is nu veel lager. Eén keer per week is voldoende. Verder ga ik nu vaak met Harry mee naar de Hogeschool van Utrecht waar ik gastspreker ben. Ik vertel mijn levensverhaal en de studenten van de SPH en Verpleegkunde kunnen mij er alles over vragen. We doen ook rollenspellen, waarin de studenten oefenen in het maken van contact. Dat is erg leuk om te doen, want ik kan helemaal vanuit mezelf reageren en zij leren er weer van. We doen deze bezoeken ook bij maatschappelijke opvang adressen en bij werkers van beschermde woonvormen.”

### **HOE ZIE JE DE TOEKOMST?**

“Clean! En ik wil heel graag werken, het liefst in de horeca. Ik wil een opleiding daarvoor gaan volgen. Voor mij is het lastig om afspraken te maken met het UWV, Harry kan me helpen om het wat sneller te laten verlopen. Ik ben blij met mijn vriendin en mijn flat. En met het contact met mijn nichtje die ik elke week opzoek”.

Ik maak nog even een foto, en vraag hoe de hond ook al weer heet: Frankie. Ze beginnen spontaan ‘relax, don’t do it!’ te zingen (van Frankie goes to Hollywood) Dat zit wel snor met die twee! **[A]**



## Iedereen heeft z'n eigen verhaal

*Ik werk momenteel bij één van de locaties van Altrecht Talent. In mijn blogs op de website van Altrecht heb je misschien kunnen lezen dat ik het daar steeds meer naar mijn zin krijg. Iedereen die hier werkt, heeft zijn eigen problemen. Iedereen is anders en dan bedoel ik even niet qua uiterlijk, maar van binnen. Tegelijkertijd is dat iets dat iedereen gelijk maakt. Iedereen heeft zijn eigen verhaal. En dat scheidt een band.*

*Al ik naar mijn eigen verhaal tot nu toe kijk, is het een spannend verhaal geworden. De hoofdpersoon in mijn verhaal lijdt een moeilijk leven. En als je denkt dat het niet zal veranderen, neemt ze een stap die je niet had verwacht. Zo ineens, is er een ander hoofdstuk.*

*Je moet doorlezen, wil je weten wat er gebeurt in een verhaal. Zo is het natuurlijk ook in het echte leven. Elke stap die ik neem, laat me verder komen in mijn leven, in mijn verhaal. Soms durf ik niet verder te lezen. Ik ben iemand die graag van te voren weet wat er gaat gebeuren. Daarom lees ik altijd de achterkant van een dvd-hoesje of van een boek. Maar één ding weet ik wel:*

*Mijn verhaal is nog lang niet teneinde...*

**[A]**

Pino is één van de bloggers op de website van Altrecht. Kijk daar voor meer columns van haar hand.



Annie (rechts) en Willie Veldhuis. (foto Wim Oskam)

Tekst: Margriet Mannak en Tiesy Bendens

# Ook een **mantelzorger** heeft z'n eigen verhaal

Het Pakket Interventie Mantelzorg op Maat (PIMM) is een hulpmiddel voor verpleegkundigen om steun te bieden aan mantelzorgers van senioren met langer durende psychiatrische problematiek. Het persoonlijke verhaal van de mantelzorger vormt een belangrijke basis voor de juiste individuele ondersteuning. We praten hierover met **Annie**, echtgenote van een cliënt met een bipolaire stoornis en **Willie Veldhuis**, verpleegkundige bij de Es.

Sinds een jaar heeft Annie gesprekken met Willie Veldhuis. Het initiatief daarvoor kwam van Willie. “Ik wilde graag kennismaken met de vrouw van mijn cliënt. Ik wilde weten wat de psychiatrische ziekte van haar echtgenoot voor haar betekent in hun relatie. Ons beleid is dat we bij nieuwe cliënten meteen de partner uitnodigen.” Het was voor het eerst dat Annie werd gevraagd haar eigen verhaal te vertellen. In al die jaren daarvoor had ze nooit hulp of begeleiding gehad. Annie: “Dat kwam niet in mij op, het ging immers om mijn man. Voor mijn eigen droefenis zocht ik wel steun bij vrienden, familie of bureu.”

### JE ROLT ER GEWOON IN

Annie vertelt dat haar echtgenoot sinds 1985 in behandeling is geweest bij verschillende instellingen. Ze deed haar best om haar man tot steun te zijn en volgde daarbij ook adviezen op die zij kreeg aangereikt door de hulpverlening. Uiteindelijk kwam haar echtgenoot terecht bij De Es in Utrecht, waar hij momenteel nog in behandeling is.

*Margriet: “Wat u doet, wordt al jaren mantelzorg genoemd. Was u zich daarvan bewust?”*

Annie: “Daar had ik niet eerder bij stilgestaan. Zo heb ik dat ook nooit gevoeld. Je rolt er gewoon in. Ik leerde mijn man al op zeer jonge leeftijd kennen. Een hele lieve, maar wel zorgelijke jongen. Nadat we trouwden, was ik al heel snel zwanger. Na de bevalling van onze zoon ging het slechter met mijn man. Hij kreeg depressieve buien. Een aantal jaren na de geboorte van onze dochter werd hij voor het eerst opgenomen. De arts vertelde me dat ze niet wisten wat er met hem aan de hand was. Zelf begreep ik er ook niets van. Het was wel duidelijk dat hij psychisch ziek was. Pas jaren later en een aantal opnames verder, werd er een diagnose gesteld. Mijn man is manisch depressief. Eindelijk wist ik wat er nu werkelijk aan de hand was. Toen ben ik me erin gaan verdiepen en kreeg meer begrip voor zijn gedrag. Maar het blijft moeilijk, vooral het omgaan met de stemmingswisselingen.”

### HOE IS HET VOOR U?

*Tresy: “Kun jij vertellen hoe je PIMM gebruikt in jouw gesprekken met Annie?”*

Willie: “Het is een hulpmiddel voor de verpleegkundige om zicht te krijgen op het leven van de naastbetrokkene samen

met de cliënt. De openingsvraag is dan ook: ‘Hoe is het voor u om jarenlang te leven met een partner met deze problemen?’ Uit het verhaal dat dan naar voren komt, kun je gaan kijken hoe het leven het beste vormgegeven kan worden. Annie was daar zelf al mee bezig geweest en had al afspraken gemaakt met haar partner over dingen die ze samen deed en activiteiten die ze zonder hem ondernam. In de gesprekken die ik met Annie heb, probeer ik dit te versterken.”

Annie: “Ik kon hier eindelijk mijn verhaal kwijt. Er was aandacht voor mijn eigen problemen zoals de voortdurende stress en spanning. Ik kreeg van Willie handvatten waar ik wat aan had. Gelukkig kon ik hier blijven komen.”

### AANTAL STAPPEN

Willie: “PIMM bestaat uit een aantal stappen. Ik houd daar niet zo strikt aan vast. We zitten nu eigenlijk nog in de verkennende fase. Hierin kun je als hulpverlener onder andere ontdekken met welk type naaste je te maken hebt. Dat is van belang voor hoe je het verder aanpakt.”

Annie: “Het is me overkomen. Maar ik heb wel de liefste man van de hele wereld. En ik zal er altijd voor hem zijn. We doen samen leuke dingen zoals wandelen, een terrasje pakken, uit eten. En daar genieten we ook van. Mede door hulp van Willie lukt het me beter om me te redden.” Tot slot van dit openhartige gesprek vertrouwt Annie ons nog toe: “Ik hoop dat ik met mijn verhaal mensen kan bereiken die dit herkennen en denken, dat is ook iets voor mij.” **[A]**

*Altrecht vindt het belangrijk dat, naast de zorg voor de cliënt, ook familie daar waar mogelijk wordt ondersteund. In het bijzonder als het familielid zelf de zorg voor een ziek familielid op zich heeft genomen. Dat wordt vaak mantelzorg genoemd. Lang niet iedereen is gelukkig met deze term. Daarom kiezen we in dit interview meestal voor de term naastbetrokkene.*



## De skivakantie

Cynthia Visser

# Post

*Elk jaar in de sneeuw in Oostenrijk  
Daarom is het dat ik nu zo bruin lijk  
Skiën en met de gondel naar boven  
En dan weer naar beneden gestoven  
De skileraar legt alles uit in één dag  
En ik zie hoe hard ik gaan mag  
Alleen en met anderen  
Ontdek je dat er nog veel aan je skistijl kan veranderen  
Bossen, paden en hellingen stijf en vlak  
Dat is waar ik mijn energie in stak  
Sneeuw, zon en slecht zicht  
Allemaal volgens het weerbericht  
Sneeuw uit een sneeuwkanon langs de kant  
Dat is werkelijk riant  
Verder elke dag goulashsoep in een groot bord  
Wat duurt zo'n ochtend dan kort  
En 's avonds was er thee en een maal  
En kwamen we op verhaal  
Ook was er een sauna beneden  
Terwijl ik de spelletjescomputer heb gemeden  
Het is nu alweer een week geleden  
En kijk uit naar de volgende vakantiesteden.*

## Wie houdt hier wie **voor de gek?**

Een paar keer per week fiets ik door de Lange Nieuwstraat in Utrecht waar een enorm bord het heugelijke feit aangeeft dat Altrecht 550 jaar bestaat. Ongeveer vijftig meter tegenover het bord staat het 'Altrecht Bankje', dat voor mij symbool staat voor de geestelijke gezondheidszorg. Terwijl de poster met flink uitzierende mensen op het bankje neerkijkt, voel ik de moedeloosheid, de radeloosheid die psychische problemen met zich mee brengen, bij de mensen op het bankje.

550 jaar Altrecht is meer een feest voor de organisatie. Want 550 jaar Altrecht, is 550 jaar mensen over de drempel met zielenpijn, chaos en gekte in het hoofd. Met soms verschrikkelijke verledens en langdurig lijden. Waar mensen - lang geleden - verschrikkelijke behandelingen ondergingen. En nu het computertijdperk zijn intrede heeft gedaan, gaat veel tijd in administratie zitten en moeten er zoveel cliënten per dag gezien worden om het rendabel te houden en de zorgverzekeraars tevreden te stellen. Verschraving binnen de GGZ.

Ook ik ben al jaren een klant van de GGZ. Toen ik voor hulpverlener studeerde en het toenmalige Riagg bezocht, zette ik mijn fiets drie

straten verderop. Het was een opvallende fiets en niemand mocht zien dat ik voor problemen naar een instantie ging. Nu moet ik langs een enorm bord, 550 jaar Altrecht ...

Om op deze manier zo overdreven te benadrukken dat mensen met een psychische stoornis ook talenten hebben, maakt dat ik boos wordt. Want waarom doen alsof je dezelfde kansen hebt, hetzelfde geluk kunt bereiken, net zo normaal bent met je talenten als anderen? Dat is vaak helemaal niet zo. Al vind ik dat sommige mensen in de psychiatrie best wel eens een schop onder hun kont kunnen krijgen en meer hun verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun eigen leven en gedrag.

Maar waarom doen alsof je een klein kind bent dat een duwtje in de rug moet hebben? Het is wat mij betreft een paternalistische campagne. Geen drempel geen stempel. De stempels worden vooral uitgedeeld in de psychiatrie zelf, de hele DSM5 staat er vol mee. Dus wie houdt hier nu wie voor de gek?

Ellen

# Altrecht 550 jaar!

Kijk op [www.altrecht550.nl](http://www.altrecht550.nl)



altrecht  
1461 - 2011

## Naschrift van de redactie:

Beste Ellen,

Wij kunnen een heel eind meevoelen in jouw bezwaren op uitingen van ons jubileumjaar. We snappen ook jouw gevoelens rond het bord tegenover het bankje. Dat lijkt inderdaad niet goed bij elkaar te passen. Toch is dat nu precies waar het bij destigmatiseren om gaat.

'Men' denkt altijd bij psychiatrische patiënten aan de mensen die op dat bankje zitten. Dat zijn natuurlijk ook onze cliënten. Maar veruit het grootste deel van onze ruim 40.000 cliënten zijn mensen die ambulante door ons worden geholpen en vaak een gewoon leven hebben; een huis en een gezin en dagelijks naar hun werk gaan.

Zonder onze chronische patiënten te willen vergeten, willen we ervoor zorgen dat het algemene beeld rond de psychiatrische patiënt wordt bijgesteld. Eén op de vier mensen krijgt in zijn/haar leven een psychiatrisch probleem. Dat zijn mensen zoals jij en wij, dat zijn je burens, dat is je familie. Vaak weet je het niet

eens. Het probleem bij het stigma, het taboe, is nu juist dat mensen zich ervoor schamen en daardoor de drempel te hoog vinden om de psychiatrie op te zoeken. Met als gevolg dat de problemen steeds groter worden.

Over het verleden van Altrecht heb je natuurlijk een punt. Onze historie gaat terug tot in de vijftiende eeuw. Nu kijken we op die tijden terug met afschuw en onbegrip. Dat is absoluut waar. Mensen leefden in mensonterende situaties, soms geketend, gelegen in stro op de grond. Er was niet eens sprake van behandeling. Daar zijn we natuurlijk niet trots op. En ook in deze tijd zal niet alles altijd gaan zoals onze cliënten dat graag willen. Dat neemt tegelijk niet weg dat we met alle macht proberen zoveel mogelijk tijd en geld direct naar de zorg te laten gaan. In tijden van bezuiniging is dat niet eenvoudig. Toch weet ik dat we er in het algemeen goed in slagen om cliënten verder te helpen. Dat blijkt uit de continue onderzoeken naar cliënttevredenheid. Altrecht scoort op bijna alle onderdelen hoger dan het landelijk gemiddelde.

Wouter Langeveld, hoofdredacteur Alter



**Fictie**

Tekst: *Carice de Wildt*

# Fantastische **verhalen**

De blauwe plekken op haar bovenarmen liegen er niet om. Ze kijkt in de spiegel en staart naar haar lege, blauwe ogen. Ze bestudeert haar vlekkerige, bleke huid. De waaier van oude puistjes ligt als een lappendeken over haar wangen. Ze laat koud water over haar polsen lopen. Draait de kraan voluit en ziet hoe de aderen op haar polsen blauw afsteken tegen haar vale huid. Haar hoofd onder de kraan. Ze reikt naar de handdoek op het haakje. Dan schrikt ze van gebonk op de badkamerdeur. Ze schiet met haar hoofd tegen de kraan en vloekt binnensmonds. 'Schiet op!'. De raspende stem van haar moeder.

Alsof het wereldleed in haar rugtas zit. Schoorvoetend torst ze het mee op haar pijnlijke schouders. Ze kijkt naar haar voeten. Doet geen moeite om de plassen op de stoep te ontwijken. Het begint zachtjes te motregen. De spetters worden harder. Venijniger. Willemijn Desmet loopt er geen pas harder om. Kon ze maar voor altijd in de regen blijven lopen. Er branden tranen achter haar ogen. Dat heeft ze lang niet meer gehad. Voor het laatst hilde ze toen hun hond dood was. Monkey was er ineens niet meer toen ze thuiskwam. Mama had gezegd dat hij al heel oud was en dat dat nu eenmaal gebeurde met oude honden. Willemijn had gehuild. Even. Als er iemand dood is mag dat. Je jankt niet omdat je klasgenoten je niet mogen. Dan probeer je gewoon sterker te worden. Elke avond doet ze vijftig push-ups. De vriend van haar moeder had gezegd dat ze daar grotere spieren van zou krijgen.

### **KICK ASS**

Willemijn haat het dat haar ogen branden. Ze stampst harder in de plassen. Ze schopt tegen een stoeprand. Net zolang totdat haar tenen pijn doen en haar voeten doorweekt zijn. 'Kick ass', mompelt ze zachtjes. Ze loopt door totdat ze in de straat komt waar haar school staat. Dan zegt ze het nog een keer, maar dan harder. 'Kick ass!'. Ze wil niet huilen op school. Ze moet sterk zijn. Liever grote blauwe plekken op haar bovenarmen en kapot getrapte voeten, dan dat iemand haar tranen ziet.

'Waar kom jij zo laat vandaan?' De stem van de conciërge. 'Geef je jas maar, je bent doorweekt!' Willemijn laat toe dat de conciërge haar jas uittrekt. 'Kon je moeder je niet even

wegbrengen?' Ze kijkt de man aan en rilt. 'Voel jij je wel lekker, meisje?', zegt hij bezorgd. 'Kom maar even mee, dan krijg je een kopje thee'. Verdoofd loopt ze met hem mee naar het kleine, vertrouwde kamertje. Ze kan de vlekken op de bruine vloerbedekking tellen. De krassen op de houten stoelen kent ze als geen ander. Ze weet op welke plaatsen op de muren het behang loslaat. Ze kent de geur van oude koffie en schoonmaakmiddel. Willemijn heeft hier van begin af aan vaak gezeten. De momenten waarop haar moeder haar was vergeten te halen. Op vrijdagmiddagen waarop ze dacht dat haar vader zou komen.

### **BEKERTJE THEE**

Willemijn pakt een bekertje hete thee aan van de conciërge. Ze wil zeggen: 'Dank u wel meneer Van Trommelen', maar er komt alleen een raspend geluid uit haar keel. Omdat ze van zichzelf schrikt, duwt ze het bekertje uit de hand van meneer Van Trommelen. De hete thee golft over zijn trui en Willemijn duikt net op tijd weg. Meneer Van Trommelen slaakt een kreet. Willemijn slaat haar klamme handen voor haar koude gezicht.

Het is alsof er een kraan wordt opengezet in het hoofd van Willemijn. Er duwt een harde brok onderuit haar keel. Haar hoofd begint te bonken en ze laat zich vallen op de bruine vloerbedekking. Willemijn huilt. Haar leven hangt er vanaf. Ze snikt. Stikt bijna in haar eigen snottebel. 'Meisje', schrikt meneer Van Trommelen. 'Meisje toch. Zo erg is het niet! Je deed het niet expres!' Willemijn snikt met hysterische uithalen. Meneer Van Trommelen raapt Willemijn op van de bruine vloerbedekking. De schaamte overvalt haar. Nog nasnikkend draait ze aan een krulletje in haar haar. 'Het is gewoon...', stamelt ze. Haar hart klopt nog sneller als de juffrouw uit haar klas ineens naast meneer Van Trommelen staat. Ze kijkt bezorgd. 'Mijn moeder heeft kanker', huilt ze dan hardop. 'De dokter heeft gezegd dat ze doodgaat!'. Vanaf toen waren de kinderen lief voor haar. Ze duwden haar niet meer op het schoolplein. Ze lachten niet meer als ze de klas in kwam en zeiden niet meer dat ze stonk.

Sindsdien vertelt Willemijn fantastische verhalen waar iedereen naar luistert. **[A]**

De Cliëntenraad van Altrecht presenteerde onlangs *Herstel Bestaat*, een bijzonder boek met twintig openhartige verhalen over hoe psychiatrische problemen je leven veranderen en kleuren. De geportretteerde (ex-)cliënten hebben hun hart in de handen van twee interviewers gelegd en bieden de lezer daarmee inzicht in hoe zij ondanks hun problemen kans hebben gezien hun leven weer op te pakken en nieuwe wegen in te slaan. In deze Alter een voorpublicatie uit het boek; het verhaal van **Iris Dijkman**.

# Herstel Bestaat: 20 **openhartige** verhalen over herstel

“Ik heb geleerd om te gaan met mijn eetstoornis. Daardoor ben ik nu in staat mijn leven weer opnieuw vorm te gaan geven. Ik wil nog steeds controle hebben over wat ik eet. Maar ik zet die controle nu in om gezond te blijven; niet meer om af te vallen.”

Iris Dijkman is 26 en kampt sinds haar tiende met een eetstoornis. In 2007 bereikten haar problemen een dieptepunt. Iris was helemaal opgebrand en belandde aan de sondevoeding in het ziekenhuis. De gevolgen waren ingrijpend; ze moest stoppen met haar werk en therapieën gaan volgen. Maar omdat ze zo verzwakt was, was dat niet gemakkelijk. “Ik moest laten zien dat ik een goede patiënt was, dus verzon de meest rare dingen. Ik naaide loodjes uit gordijnen in mijn bh, dronk drie liter water voordat ik op de weegschaal moest of zaagde de steel van een hamer en verborg het zware deel in m’n ondergoed. En ondertussen ging het steeds slechter, want ik at niet...”

De kentering kwam toen Iris zo verzwakte dat ze niet meer in staat was om de dingen te doen die ze het leukste vond: haar baan als onderwijzeres en sporten. “Dat was voor mij de druppel! Ik ben op dat moment gelukkig bij Rintveld\* terechtgekomen. Daar zeiden ze: ‘je hoeft niet van je eetstoornis af, als je er maar mee leert omgaan. Ik mocht tijdens de behandeling ook aandacht hebben voor het gezonde deel van mezelf en proberen het gewone leven weer op te pakken. Zo kreeg ik in de gaten dat ik door m’n ondergewicht wel heel erg weinig energie had. Dat gaf me langzaam maar zeker weer de moed om te gaan eten. Ik heb nog steeds nooit ‘gezonde honger’ hoor. Maar ik blijf nu wel goed in balans!”

## **MINDER DRUK**

“Ik ben zelfs zo ver dat ik aan het re-integreren ben. De vraag daarbij is of ik mijn geluk opnieuw in het onderwijs moet zoeken. Ik ben erg perfectionistisch, dus heb een baan



*Herstel Bestaat is voor € 5,- te koop bij de recepties van de grotere vestigingen van Altrecht. Je kunt het boek ook bestellen via [www.altrecht550.nl](http://www.altrecht550.nl) of door middel van een mail aan: [centraleclienraad@altrecht.nl](mailto:centraleclienraad@altrecht.nl). De verzendkosten bedragen dan € 3,-.*

nodig die begrenserder is. Met minder druk en minder eigen verantwoordelijkheid. Dat heb ik de afgelopen jaren in ieder geval geleerd! Nu ben ik op zoek naar de dingen die me echt plezier geven. Ik hou van kinderen en van mensen, ben creatief en voel me het meest thuis in de sociale hoek. Daarom geef ik nu als vrijwilliger bijvoorbeeld gastlessen over eetstoornissen op middelbare scholen. Ook vanuit de gedachte: als iemand mij dit destijds had verteld, was het met mij waarschijnlijk heel anders gelopen.”

#### **DANKBAAR**

“Ik heb mezelf de afgelopen jaren goed leren kennen. Ik weet dat ik me zo voel omdat ik nu eenmaal zo denk. Als ik nu een ochtend werk, heb ik de middag nodig om alle negatieve gedachten weer om te buigen en uit m’n hoofd te zetten. Maar ik ben heel dankbaar dat ik zover ben gekomen. Als ik niet zou zijn ingestort, zou ik nu waarschijnlijk nog aan het modderen zijn...”

“En ik ben nog nooit zo zwaar geweest! Voor het eerst in jaren past mijn kleding niet meer. Dat vervult me met trots en tegelijkertijd met schaamte... Het blijft dubbel. Onlangs ben ik ook voor het eerst weer eens vier dagen op vakantie geweest. Dat durfde ik niet meer, omdat ik de controle niet uit handen wilde geven. Maar het was hartstikke leuk!”

“Ik merk dat ik steeds vaker weer kan genieten van kleine dingen. Daar ben ik zo blij mee. En verder zie ik wel wat de toekomst me brengt. Vergeleken met meiden van mijn leeftijd, weet ik heel veel van mezelf. Ik zit dicht bij mijn gevoel. Daardoor sta ik altijd achter de keuzes die ik maak. Dat is erg belangrijk voor mij. Ik zou bijvoorbeeld graag kinderen willen. Maar op dit moment kan ik me nog niet voorstellen dat ik een partner heb. Daarvoor ben ik nog niet zeker genoeg van mezelf. Maar wie weet komt dat moment ook nog. Ik blijf ervoor knokken!” **[A]**

# Altrecht installeert Wetenschappelijke Adviesraad

De Wetenschappelijke Adviesraad van Altrecht



Altrecht heeft sinds kort een Wetenschappelijk Adviesraad (WAR). Deze in de GGZ unieke raad, adviseert de Raad van Bestuur van Altrecht over het onderzoeksbeleid.

Altrecht wil met de steun van de WAR haar kennis op zo'n effectief mogelijke manier ontsluiten, delen, ontwikkelen en toepassen. Altrecht draagt wetenschappelijk onderzoek hoog in het vaandel. Onderzoek draagt immers bij aan de ontwikkeling van nieuwe behandelingen en daarmee aan de kwaliteit van zorg. Ook leidt onderzoek ertoe dat zorgverleners gestimuleerd worden te reflecteren op hun handelen.

De WAR staat onder extern voorzitterschap van em. Prof dr R. van Dyck en bestaat uit de (bijzonder) hoogleraren aangesteld bij Altrecht, medisch directeuren, een vertegenwoordiging vanuit de TopGGZ-afdelingen en de opleiders van Altrecht.

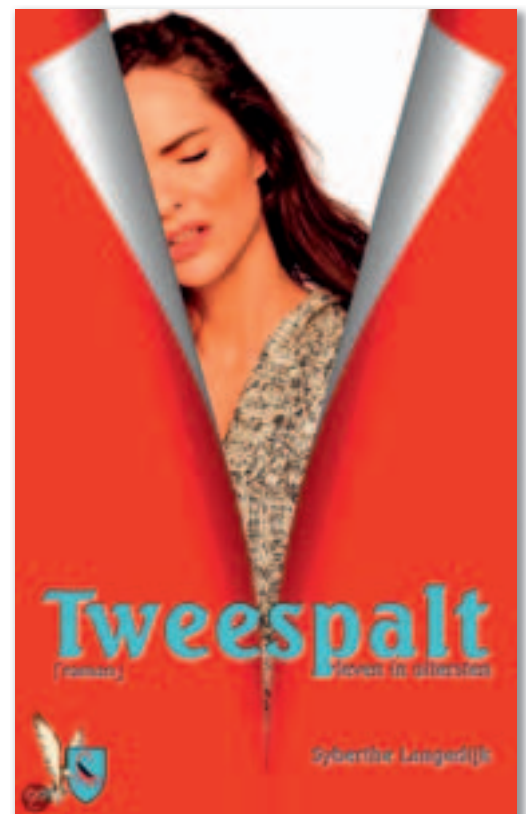
## Nieuws

### **Tweespalt:** roman over manisch-depressiviteit

Syberthe Langedijk schreef de onderhoudende semi-autobiografische roman Tweespalt. Het boek gaat over een jonge vrouw die worstelt met haar manisch-depressieve stoornis. Ook mensen zonder deze stoornis zullen zichzelf in het verhaal herkennen, want stemmingswisselingen zijn ons geen van allen vreemd.

Syberthe heeft zelf een manisch-depressieve stoornis en vindt het belangrijk om mensen erover te vertellen. Ze heeft daarom van haar stoornis ook haar werk gemaakt, ze werkt als ervaringsdeskundige in de psychiatrie en ondersteunt mensen in hun herstelproces. Zo wil zij laten zien dat een psychiatrische stoornis niet het einde van de wereld hoeft te betekenen. De schrijfster hoopt dat anderen daar hoop uit kunnen putten.

**Uitgeverij: AristoScorpio, ISBN: 97890730381. Meer informatie: [www.aristoscorspio.com](http://www.aristoscorspio.com)**





## + Nieuws van de Cliëntenraad

# Lid worden van de Cliëntenraad, waarom (niet)?

De Cliëntenraad van Altrecht Cura heeft onlangs nieuwe leden gewonnen. Zes heren en drie dames(!) hebben hierop gereageerd. Met vier van hen hebben we een afspraak gemaakt voor een kennismakingsgesprek en we zijn benieuwd wie er uiteindelijk gaan meedoen in onze raad.

Waarom zou je lid worden van een cliëntenraad? Om op te komen voor de belangen van de cliënten. Omdat er dingen beter kunnen bij Altrecht. Om bij te dragen aan leuke dingen voor cliënten, zoals de actie Wensenboom. Voor de leden van de cliëntenraden levert het lidmaatschap ook persoonlijk iets



op, zoals contacten, een leuke en nuttige invulling van de dag, of 'eindelijk eens vrijwilligerswerk waarbij ik mijn hersens kan gebruiken', zoals één van onze leden zegt. In de cliëntenraad kun je nieuwe dingen leren en oefenen, zoals een overleg voorzitten en gesprekken voeren met cliënten of managers. En als je verslagen kunt maken, afspraken kunt regelen en archiveren.. Graag!

Wanneer zou je lid worden van een cliëntenraad? Als je goed op weg bent met je behandeling, als je om je heen gaat kijken en weer iets wilt doen. Als je weer 'de maatschappij in wilt', maar eerst in een veilige omgeving wilt onderzoeken waar je goed in bent en wat je zou willen. (De cliëntenraden staan ook open voor ex-clieënten). Als je midden in een intensieve behandeling zit, of als je een drukke baan hebt waarbij je overdag geen afspraken kunt maken met de raad, is het moment niet geschikt.

Belangstelling gewekt, meer weten? Vraag de brochure over de cliëntenraden op, kijk eens op [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl) bij Cliëntenraden, bel: Tel. (06) 518 587 63, of stuur een mail naar: [cliëntenraadcura@altrecht.nl](mailto:cliëntenraadcura@altrecht.nl)

*Rinie Blauw, coach/ondersteuner  
van de cliëntenraad Altrecht Cura*



Altrecht, redactie Alter  
Afdeling Marketing en Communicatie  
Antwoordnummer 4606  
3720 ZC DEN DOLDER

[ Postzegel niet nodig ]