

# Alter



Gratis magazine over geestelijke gezondheid

Jaargang 11 - oktober 2010

“Marian geeft me  
feedback en structuur”



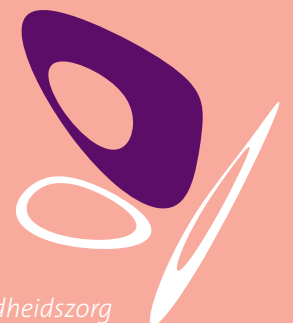
Prettig en veilig verblijven  
bij het WA-Huis

Thema

# Veilig



“Het buitenleven is  
onveilig geworden”



- 3 *Altrecht kort*
- 4 *Veiligheid en risicovol gedrag*
- 6 *Op de koffie bij De Kei*
- 8 *5 vragen aan... Moniek Leenders*
- 9 *Column Geestelijke verzorging*
- 10 *Uitgelicht:  
Prettig en veilig verblijven bij het WA-Huis*
- 12 *Jou vergeet ik nooit...*

# Inhoud

- 13 *Column Wereldmeisje*
- 14 *Mijnaltrecht.nl:  
Inzage en interactiviteit voor cliënt*
- 16 *Post*
- 18 *Fictie*
- 20 *'n stapje verder:  
"Als ik sport, vergeet ik mijn problemen"*
- 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 Divisie Cura)  
Karin van Laar (Altrecht Talent)  
Kimberley Maes  
Margriet Mannak  
Saphira Metekohy  
Ina Veenstra (divisie WA)  
Cynthia Visser

**Redactieadres:**

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

**Fotografie:**

Dick Boes en Karin van Laar

**Ontwerp en opmaak:**

Studio Langezaal, Zeist

**Drukwerk:**

Bergdrukkerij, Amersfoort

**Deadline:**

Alter nummer 4 verschijnt in  
december 2010. De deadline voor dit  
nummer is 8 november 2010.

**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.

# Stemmingswisselingen van het Nederlands Fluitorkest

De lijn tussen genialiteit en gekte is vaak dun. Vooral bij grote kunstenaars is deze grens soms vaag. Waren componisten als Shumann en Berlioz genieën of waren ze geestesziek? Tijdens het concert Stemmingswisselingen begeeft Het Nederlands Fluitorkest zich in het schemergebied waar de geniale dwaas en het dwaze genie zich ophouden. De ups and downs van componisten vormen de rode draad van dit programma. Stemmingswisselingen brengt voor het eerst een

fluitorkest en kerkorgel samen. De diverse posities en verplaatsingen van musici verbeelden de veranderingen van stemming en emotie. Elektronische samples en geluidseffecten versterken het vreemde universum waarin de luisteraars zich bevinden. Schilders als Jeroen Bosch, James Ensor en Francisco de Goya dienen als inspiratie voor een daverende show waarin zelfs de lichttechnici theatrale rollen vervullen. De concerten worden tot en met 11 december gegeven op verschillende plaatsen in het land. Kijk op [www.hetnederlandsfluitorkest.nl](http://www.hetnederlandsfluitorkest.nl) waar en wanneer je een voorstelling kunt bijwonen.

## Kort

### Niet fixeren is een kunst

De Innovatiekring Dementie (IDé) houdt dit najaar een promotietour voor meer bewegingsvrijheid voor mensen met dementie. Volgens IDé worden dementerende ouderen soms ernstig in hun bewegingsvrijheid beperkt, terwijl dat schadelijk voor hen is én er goede alternatieven zijn. Praktijkvoorbeelden en onderzoek laten zien dat vrijheidsbeperkende maatregelen fors minder zouden kunnen. Dat vraagt - behalve inzet en deskundigheid - echter een ingrijpende cultuuromslag bij zorgverleners en familie. Het doel van de promotietour is om beleidsmakers, zorgverleners, familie, vrijwilligers en andere betrokkenen te overtuigen van de noodzaak en de mogelijkheden. En om hen te enthousiasmeren om hiermee aan de slag te gaan. Er zijn speciale activiteiten voor bestuurders, managers en beleidsmedewerkers, zorgverleners, vrijwilligers en familie.

De tour is eind september begonnen met een congres en trekt tot 18 november langs vijf plaatsen in het land. Tijdens de tour wordt behalve informatie ook letterlijke kunst getoond. Op verzoek van IDé vormden jonge kunstenaars overbodig geworden Zweedse banden om tot kunstobjecten met een nieuwe, positieve betekenis. Meer informatie is te vinden op [www.innovatiekringdementie.nl](http://www.innovatiekringdementie.nl)

### Nieuw: Landelijke Depressie Vereniging

Er zijn ruim 800.000 Nederlanders die lijden aan een (vorm van) depressie of die er één hebben doorgemaakt. Voor hen is onlangs de Landelijke Depressie Vereniging opgericht. De Vereniging biedt behalve voorlichting, ervaringsverhalen en tips vooral belangenbehartiging en lotgenotencontact.

Rene Kragten, één van de oprichters: "Met de komst van de Depressie Vereniging is het mogelijk om landelijk ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren. Hoe voorkom je een (volgende) depressie? Wat heb je nodig als je depressief bent? Hoe ga je om met je omgeving? En hoe kan de omgeving het beste omgaan met jou? Hopelijk worden veel mensen lid zodat we hun belangen eindelijk écht kunnen behartigen, want er is nog veel mentale gezondheidswinst te behalen."

De koepel van familie- cliëntenorganisaties in de ggz, het Landelijk Platform GGz, vindt het belangrijk dat mensen met een depressie contact maken met lotgenoten en uit hun isolement komen om hun stem te laten horen. "Doorgaans zijn het vooral professionals als psychiaters, onderzoekers en therapeuten die over depressie praten. Maar wij vinden het zinvol dat mensen die daadwerkelijk aan een (vorm van) depressie lijden een formele belangenorganisatie hebben. Het is fantastisch dat we dit dankzij een gift van het Fonds Psychische Gezondheid kunnen doen", aldus Marjan ter Avest, directeur van de Depressie Vereniging.

Kijk voor meer informatie op [www.depressie.org](http://www.depressie.org) of stuur een mail naar [info@depressie.org](mailto:info@depressie.org)



Tekst: Kimberley Maes

Risicovol gedrag is een onderwerp dat in de psychiatrie aan de orde van de dag is. Maar er rust nog altijd een taboe op. Onder risicovol gedrag valt bijvoorbeeld zelfbeschadiging: krassen, snijden, branden, haren uittrekken of het innemen van giftige stoffen. Ook roekeloos rijden, uithongeren of eetbuien en overmatig alcohol- en drugsgebruik worden tot risicovol gedrag gerekend. Onder jongeren komt het verschijnsel 'binge drinking' steeds meer voor. Hoe kan de veiligheid van de cliënt zelf en van de omgeving worden verzekerd, zonder de cliënt of het gedrag af te wijzen? Kimberley Maes sprak met cliënten en behandelaars van Altrecht, op zoek naar een antwoord op deze vraag.

# Veiligheid en risicovol gedrag

In veel gevallen komen er gevoelens als angst en boosheid naar boven, wanneer blijkt dat iemand risicovol gedrag vertoont. Negatieve reacties uit de omgeving en schaamte of angst, leiden er vaak toe dat de cliënt er weinig of niet over spreekt. Toch is het belangrijk het onderwerp bespreekbaar te maken, vinden zowel therapeuten als de cliënten zelf. Zo kan er naar een voor de cliënt prettige manier worden gezocht om anders met problemen om te gaan.

## **MET MIJ ALLES GOED**

Verschillende afdelingen van Altrecht hebben te maken met cliënten die risicovol gedrag vertonen. Een aantal afdelingen heeft bijvoorbeeld voor zelfbeschadiging ook beleid. De kliniek voor Jongvolwassenen 't Veld is hiervan een voorbeeld. Zelfbeschadiging is een veel voorkomend probleem bij persoonlijkheidsstoornissen en komt bij de doelgroep van deze afdeling dus veel voor. Het risicovolle gedrag is voor 't Veld geen reden om de cliënt voor behandeling af te wijzen. Wel wordt van de cliënt verwacht dat hij of zij erover praat. Zo kan er naar een oplossing worden gezocht, terwijl de veiligheid van de cliënt zoveel mogelijk gewaarborgd blijft.

Medewerkers van Altrecht zijn zich bewust van de problemen rond risicovol gedrag. Vorig jaar is bijvoorbeeld het project 'Met mij alles goed - van litteken naar taal' van start gegaan. Betrokkenen hopen hiermee de taboe op zelfbeschadiging op te heffen en hulp te bieden aan professionals in hoe zij ermee moeten omgaan. Overigens is hier niet één manier voor. Iedere cliënt heeft persoonlijke redenen om het gedrag te vertonen en beleeft het op zijn eigen manier.

## **STICHTING ZELFBESCHADIGING**

De Landelijke Stichting Zelfbeschadiging (LSZ) houdt zich bezig met het ontstaan, bestaan en begrijpen van zelfbeschadigend gedrag. Zij zijn het erover eens dat de cliënt uitgenodigd moet worden om te praten. Zo ontstaat openheid en kan het gedrag binnen de grenzen blijven. De veiligheid van de cliënt wordt het best beschermd wanneer de omgeving er weet van heeft en (in het uiterste geval) kan ingrijpen.

Dit ingrijpen kan tot problemen leiden. De eerste reactie van betrokkenen, bijvoorbeeld ouders of partners, is in veel gevallen het tegen willen gaan of verbieden van het gedrag. Veel mensen die zichzelf beschadigen zijn het er echter



## De feiten op een rij

- Zowel mannen als vrouwen vertonen risicovol gedrag
- Waar vrouwen vaker zichzelf beschadigen, zijn mannen vaker betrokken in bijvoorbeeld roekeloos rijden of dronken achter het stuur zitten
- In 2009 werden 184 Nederlandse jongeren opgenomen in het ziekenhuis met een alcoholvergiftiging
- In 2008 zochten ruim 7.000 jongeren onder de 25 jaar hulp voor verslavingsproblemen
- 1 op de 23 tieners beschadigt zichzelf
- Tussen de 0,75% en 5% van alle Nederlanders beschadigt zichzelf

over eens dat dit geen zin heeft. Het leidt er vaak toe dat het gedrag zich in het geheim gaat voordoen. De meeste hulpverleners onderschrijven dit. In een documentaire over kinderpsychiatrie van Zembla in 2009, zegt een groepsleidster: "Verbieden heeft geen zin. Hiermee verplaats je het probleem, in plaats van het op te lossen. De kans bestaat dat ze dan nog veel gekkere dingen gaan verzinnen."

### HEFTIGE EMOTIES

Onderzoek naar risicovol gedrag toont aan dat cliënten zich vaak overspoeld voelen door heftige emoties. Om met deze emoties te kunnen omgaan, vertonen zij gedrag dat voor de omgeving meestal moeilijk te begrijpen is. In veel gevallen heeft het gedrag niets te maken met dood willen, maar is het juist een overlevingsmechanisme. Het gedrag heeft een belangrijke functie voor de cliënt en daarom geven zij het meestal niet makkelijk op. Dit is dan ook een belangrijke reden waarom afdelingen in de psychiatrie het gedrag meestal niet verbieden.

Er bestaat helaas geen tovermiddel tegen risicovol gedrag. Zeker in de GGZ, waar allerlei vormen van risicovol gedrag relatief veel voorkomen, moet het voor een deel dus worden geaccepteerd. De grens tussen wat veilig is en wat niet, kan nooit helemaal worden getrokken. De cliënt helpen om het gedrag onder controle te krijgen, kan in de meeste gevallen wel. Risicovol gedrag is meestal tijdelijk. De GGZ kan vaak veel betekenen in het oplossen van onderliggende problemen, zodat de cliënt op een gezonde manier met problemen leert om te gaan. **[A]**

Tekst: Tressy Benders en Cynthia Visser

De Kei, gevestigd in een oud pand in de binnenstad van Utrecht, biedt zo'n twintig langzaam lerende dak- en thuislozen tijdelijk onderdak. Ze krijgen hier de tijd om na te denken over hun leven. Samen met de 24-uurs begeleiding maken ze een plan voor de toekomst. Alter ging op de koffie en sprak met **Patrick, Jan** en teamleider Minie de Vries over de betekenis van de Kei als veilige haven.

# “Het **buitenleven** is onveiliger geworden”

Bij binnenkomst heerst er een gezellige en gemoedelijke sfeer tussen cliënten en medewerkers. Er wordt gelachen en grapjes gaan over en weer. Als Minie een poosje later pas arriveert, roept Jan: “Kijk, daar heb je d'r, Ma Flodder. Die is nooit op tijd.” Jan groeide op in internaten, bij pleegouders en verbleef in hulpverleningsinstellingen. Op eigen initiatief is hij daar weggegaan en later haalde hij ook zijn jongere broer Antoon op. Jan leidde 26 jaar lang een zwervend bestaan. Medewerkers van De Kei wisten Jan en Antoon naar binnen te halen. Waarom besloot je mee te gaan? Jan: “Het buitenleven is veranderd. Het is onveiliger geworden. En je wordt ouder, het ligt niet meer lekker op de keien.”

## **WAT MAAKTE DAT JE JE VEILIG VOELT IN DE KEI?**

Jan: “Het zijn de mensen die hier werken. Zij geven me een vertrouwd gevoel. Ze laten je je gang gaan, stellen geen eisen en zetten je niet onder druk. Ze laten je in je waarde, je voelt je hier mens. Ik voel geen angst want ik weet, deze mensen doen je niets.”

## **GELIJKWAARDIG CONTACT**

Minie: “Het contact is heel gelijkwaardig. Je neemt mensen serieus en luistert goed naar ze. Bij Jan moet je niet te veel van hem willen. Je legt iets in de week en geeft hem de tijd erover na te denken. Belangrijk is dat je goed contact hebt met elkaar, dat er vertrouwen is en dat je alles bespreekt en uitlegt.” Jan heeft inmiddels een vriendin en sinds drie jaar woont hij in een flat, samen met Antoon. Hij komt nog graag bij De Kei om een handje te helpen. Jan: “Ik kijk rond wat er moet gebeuren en neem zelf initiatief. Ik heb een bezigheid nodig. Je helpt mekaar.”

Jan is gehecht aan de Kei. Vóór de Kei kende hij dat gevoel niet. Jan: “Ik weet dat ik hier terecht kan, met welk probleem dan ook. Als je je niet vertrouwd voelt, kun je mensen niet vasthouden”. Vertrouwen naar anderen toe, heeft hij bij De Kei geleerd. En het werkt naar twee kanten.

Jan: “Ze vertrouwen mij hier ook. Minie kan me zo geld meegeven om boodschappen te doen. Wat over is, krijgt ze netjes terug.” Jan is trots op wat hij heeft bereikt: “Ik steel niet



meer om te gokken. Onze inboedel is er nog en af en toe kan ik iets kopen voor de flat.”

### **‘IK DENK ME GEK’**

Voordat Patrick bij De Kei kwam, woonde hij zelfstandig met ambulante zorg. Twee keer per week had hij een gesprek maar dat was voor hem absoluut niet voldoende. Hij kon niet echt praten over de dingen waarover hij de hele dag nadacht. Hij voelde zich ongelukkig en was verslaafd. De hulp van De Kei werd ingeroepen nadat hij thuis in zeer slechte toestand werd aangetroffen.

### **WAT BETEKENT DE KEI VOOR JOU ALS JE HET HEBT OVER VEILIGHEID?**

Patrick: “De Kei heeft veel meer. Je hebt psychologen en psychiaters. Je krijgt medicijnen. Ze proberen dingen voor je te regelen. Je kunt altijd terecht om te praten over alles. Dat is ook nodig, want ik denk me gek. Het is hier voor mij veel veiliger dan alleen in een eigen huis. Dat had helemaal fout kunnen gaan.”

Minie voegt toe: “Voor Patrick betekent veiligheid dat er dagelijks naar je wordt omgekeken. Dat je kunt praten over de dingen die je de hele dag bezighouden. Voor jou is het belangrijk om door te dringen tot de kern. Jij hebt mensen nodig die het oppikken als je je rot voelt, maar ook als je weer blij bent.”

### **ENORME BETROKKENHEID**

Patrick woont nu drie jaar bij De Kei en werkt toe naar begeleid wonen bij de Amerpoort. Dat is een mooie stap, maar aan de andere kant heeft hij het hier best goed: “Ik heb hier alles, mijn bed, een douche, eten. Het is net een hotel. En, voegt hij er aan toe: “Je wordt hier met respect behandeld. Ik vind dat dat ook hoort.”

We zijn blij dat we een kijkje mochten nemen bij De Kei. De enorme betrokkenheid van de medewerkers die cliënten daar de tijd en ruimte geven om een veilig bestaan op te bouwen, trof ons zeer. **[A]**

**+ 5 vragen aan...**

# Moniek Leenders

Tekst: *Simone Lensink*

Over het project  
Gastvrije Zorg

**1:**

**Wat verstaat Altrecht onder 'gastvrije zorg' en wat bedoel je met 1e vijf minuten?**

“Een klein deel van de mensen die bij Altrecht worden opgenomen, komen in de separeer terecht. Daarvan is een groot deel van de separaties direct op de dag van opname. Via een crisisdienst of ambulance belanden deze cliënten rechtstreeks in de separeer. De indruk die een nieuwe omgeving op je maakt, is erg belangrijk. Onderzoek wijst uit dat wanneer je separeren op de eerste dag kunt voorkomen, cliënten ook tijdens hun opname minder vaak gesepareerd hoeven te worden. Het opbouwen van een vertrouwensband met de cliënt begint al in de eerste vijf minuten dat hij binnen is. Daarom is het zo belangrijk dat mensen gastvrij worden ontvangen. Dat gastvrije zit hem in de inrichting van de afdeling, iets te eten aanbieden, maar ook in de attitude van de medewerkers en bijvoorbeeld het betrekken van naasten bij wat er zo'n eerste dag gebeurt. Maar je moet natuurlijk niet alleen de eerste dag gastvrij zijn. Daarom zijn we binnen het project gericht bezig om te bekijken hoe we de gastvrijheid op de opnameafdelingen kunnen verbeteren.”

**2:**

**Wat is er al gebeurd binnen dit project?**

“We proberen cliënten die binnenkomen eerst even in een aparte ruimte op adem te laten komen met een kop koffie of een kopje soep. Pas als ze een beetje tot rust zijn gekomen, wordt er een nieuwe inschatting van de situatie gemaakt. Op een aantal afdelingen is ook al vanuit dit oogpunt naar de inrichting gekeken. Zo is in Nieuwegein de woonkamer opnieuw ingericht. Er zijn aparte zitjes gekomen en cliënten en verpleging hebben zelf de muren geschilderd. Ook in Woerden



is een werkgroep op deze manier bezig. Daar komen onder andere nieuwe meubels en gordijnen. Dit alles om een betere sfeer te creëren.”

**3:**

### Is er al iets bekend over het effect?

“Het aantal separaties op de eerste dag van opname daalt langzaam. Ik heb nog geen exacte getallen, maar we zien wel dat het werkt. En de reacties van cliënten worden positiever. Zij geven aan dat ze zich rustiger voelen.”

**4:**

### Welke rol spelen behandelaars en verpleging hierin?

“Die zijn erg belangrijk. Tijdens het eerste contact, maar ook daarna. Uit patiëntenenquetes blijkt altijd dat cliënten het vervelend vinden dat de verpleging regelmatig op kantoor zit. Daarom is er nu op twee afdelingen een proef met laptops. Verpleegkundigen kunnen daarmee hun administratie gewoon doen terwijl ze op de afdeling zitten, bij de cliënten dus. Mensen voelen zich daardoor veiliger en er zijn minder incidenten. Het gaat hierbij nog om een pilot, we hopen dit in de toekomst verder te kunnen uitbreiden.”

**5:**

### Zijn er nog andere nieuwe ontwikkelingen?

“Binnen het project Dwang en drang, waarin we het aantal separaties en fixaties proberen terug te dringen, zetten we telkens nieuwe stappen. Een positieve ontwikkeling is bijvoorbeeld de ‘chillroom’ bij Barentz, waarin jongeren even tot rust kunnen komen om escalaties te voorkomen. Verder zijn er bij Den Eik, een afdeling van Altrecht Senior, ‘laag bij de grond bedden’ gekomen. Bij Den Eik verblijven ouderen met cognitieve stoornissen. Omdat zij soms erg onrustig kunnen zijn, werden zij tot voor kort vastgebonden in bed, om te voorkomen dat ze eruit zouden vallen. De nieuwe bedden kunnen zo laag worden gezet dat dat niet meer nodig is. Het is immers niet gevaarlijk meer als ze eruit rollen. Een simpele aanpassing, waardoor het voor mensen veel prettiger en veiliger wordt op een afdeling. En zo blijven we continue kijken naar verbeteringen die ervoor zorgen dat ‘dwang en drang’ afnemen.” **[A]**

## Gevaar in veilige mate

*Leven is gevaarlijk. Mensen zoeken risico's op. In de vakantie wilden mijn kinderen in een ULM vliegen - een soort bromvlieg met hulpmotor. Achterop bij een vreemde Fransman. Prachtig uitzicht, dat wel. Snelheid, een vreemde omgeving, vriendschap, een love parade: er zitten risico's aan die we niet ontlopen. Soms ook niet willen ontlopen, want ze geven ons het gevoel dat we leven. Absolute veiligheid bestaat niet. Wie geen risico's kan of wil lopen, heeft geen leven.*

*Er is ook een andere vorm van gevaar opzoeken. Dan wil je weten hoeveel je leven jezelf of anderen waard is. Wat je op het spel zet, toont zijn waarde. In laatste instantie geldt dat ook voor je leven. Anderen laten schrikken en daardoor voelen dat ze jou waardevol vinden. Dat is een test die op den duur geen veiligheid of waarde schept. Waarde bewijst zich in de tijd. Echt waardevol is wat de moeite van het doorgeven waard is. Wat bestand is tegen de grillen en de hypes van het hier en nu.*

*Betekent dat nog iets voor de manier waarop ik leef? Ik denk het wel. Een zekere veiligheid heb je als mens nodig, wil je echt jezelf kunnen zijn. Pas dan kun je van volle waarde zijn voor de ander.*

*Levenskunst is niet: zo min mogelijk risico's lopen. Levenskunst is leven op een manier waarop je betrouwbaar bent voor jezelf en anderen. Vandaag en morgen. Leven op een manier die waardevolle ervaringen nalaat. Verhalen van waarde vormen de ruimte waarin de komende generaties zullen wonen. Aan die ruimte bouwen wij door de manier waarop we leven. Tussen veiligheid en gevaar in.*

**[A]**

## + Uitgelicht

Cliënten, omwonenden en medewerkers van het Willem Arntsz Huis in de Utrechtse binnenstad ervaren al langere tijd diverse vormen van overlast en voelen zich niet altijd veilig. De divisiedirectie en afdelingsmanagers van het WA-Huis hebben daarom een plan ontwikkeld om het werken en verblijven op en rond de locatie WA-Huis veiliger en plezieriger te maken voor cliënten, medewerkers en omwonenden. **Margret Overdijk**, algemeen manager van de afdeling Psychiatrie en verslaving, is één van de opstellers en nauw betrokken bij de uitvoering van het plan.

Tekst: Ina Veenstra

# Prettig en veilig verblijven bij het WA-Huis



## **KUN JE WAT MEER VERTELLEN OVER JULLIE VISIE ACHTER HET PLAN?**

“Als GGZ-instelling heb je een belangrijke maatschappelijke functie. Wij vinden dat cliënten, medewerkers, buurtbewoners en bezoekers zich veilig moeten kunnen voelen op het terrein en in de omgeving van het Willem Arntsz Huis. Dat betekent dat we heel duidelijk zijn over wat wel en niet is toegestaan. Aan de andere kant moeten cliënten hier kunnen zijn met al hun problemen, binnen de regels die zijn vastgesteld. Mensen met psychiatrische- en verslavingsproblemen reageren soms in eerste instantie wat boos of afwerend of zijn verbaal erg aanwezig, in wezen willen zij zelf ook graag anders zijn. Dat kunnen we met elkaar bevorderen. In ons plan hebben we niet alleen gekeken naar het opstellen van regels en afspraken, maar schenken we juist ook aandacht aan de fysieke omgeving. Hoe ga je met elkaar om in de openbare ruimte en hoe maak je gebruik van het terrein? We hebben bewust gekozen voor een positieve insteek. Door tijdig overlast te signaleren, proberen we grotere problemen te voorkomen.”

## **WEKELIJKE SCHOONMAAKRONDE**

*Welke concrete nieuwe acties gaan jullie ondernemen om de ambities te verwezenlijken?* “De eerste acties zijn al begonnen. Begin dit jaar is het Klienteam weer aan de slag gegaan. Het bestaat uit cliënten die wekelijks op vrijdag een schoonmaakronde maken over het terrein en in de directe omgeving. In mei hebben we een digitaal meldpunt ingesteld waar iedereen klachten en tips om de veiligheid te verbeteren kan melden. Er is al een aantal goede tips binnengekomen, waar we actie op hebben ondernomen.”

De cliëntenraad divisie WA ondersteunt het plan van harte en participeert met drie deelnemers in het locatiepanel over veiligheid. Ondersteuner Wilhelmiën Giessen licht toe: “Cliënten voelen zich nogal eens onveilig op het terrein. Er wordt gebietst om sigaretten of er wordt hen geld afgetrosgeld als ze hun weekgeld hebben opgehaald bij de kas. We hopen dat mensen hierop aangesproken worden en dat dit in de toekomst niet meer zal gebeuren.”

“Dit najaar gaan we borden met terreinregels plaatsen, want die zijn er nu niet. Iedereen weet dan waar hij zich aan moet houden en is daarop aanspreekbaar. De politie gaat de borden onthullen. Ook gaan we het gedrag van cliënten in de openbare ruimte nog meer en beter integreren in de behandeling. We stellen daarvoor een feedback forum samen dat bestaat uit psychiaters en psychologen. Het forum bespreekt de cliënten die grote overlast geven en de uitkomsten van die besprekingen worden meegenomen in het behandelbeleid. We zijn ook bezig met het samenstellen van een panel, waarin onder meer medewerkers, cliënten, buurtbewoners en beveiliging zijn vertegenwoordigd. Dit panel bespreekt tweemaal per jaar de stand van zaken rond de ontwikkeling van de leefbaarheid en veiligheid op de locatie WA-Huis en geeft een cijfer. Daardoor kunnen we makkelijk zien of de veiligheid toeneemt of juist niet.”

## **CLIËNTEN AANSPREKEN**

*Een belangrijke pijler van het beleid is dat alle betrokkenen op hun rol aanspreekbaar zijn. Dus ook de cliënten. Hoe gaan jullie dat in de praktijk doen?* “In de praktijk is het aanspreken op overlast natuurlijk veel moeilijker dan het op papier zetten. Alle medewerkers worden getraind in verbale en fysieke agressiebeheersing. Je hoopt dus dat ze zich veilig genoeg voelen om cliënten aan te spreken. Als ik iemand bier zie drinken op het terrein dan zeg ik er altijd wat van. In 95 procent van de gevallen vertrekt de betrokkene of gooit z'n blikje bier leeg. Als ze dat niet doen, bel ik de beveiliging. Het fijne is dat de beveiliging alle cliënten van het WA-Huis kent. Ze halen er vaak het behandelteam bij, dat veel meer invloed heeft. Als mensen zich echt niet aan de regels houden, kunnen ze een (tijdelijk) terreinverbod krijgen. In het weekend wordt er helaas nog geregeld alcohol gebruikt op het terrein. We zijn er over aan het nadenken hoe we dat kunnen terugdringen, want dat willen we per se niet.”

*Jullie zijn natuurlijk benieuwd naar de resultaten die je bereikt. Hoe gaan jullie die volgen en evalueren?* “We beginnen dit najaar met een nulmeting door het panel. Over een jaar hopen we de eerste concrete verbeteringen te zien. Juist als het wat beter gaat, verslapt vaak de aandacht; dit onderwerp moet daarom continue hoog op de agenda blijven staan. Ook de gemeentelijke beheergroep, waarin medewerkers, een cliënt van het WA-Huis en omwonenden zitting hebben, kan een goede bijdrage leveren om zicht te krijgen of we resultaten boeken.” **[A]**

## + Jou vergeet ik nooit...

Tekst: Ina Veenstra

In deze rubriek laat Alter (ex)-cliënten aan het woord die een speciale band hebben met een Altrecht-medewerker. Voor dit nummer zijn **cliënte Petra en haar hulpverleenster Marian** van SPB Nieuwegein geïnterviewd.

### WANNEER HEB JE MARIAN LEREN KENNEN?

“Dat was in 2003. Ik heb ADHD en was toen behoorlijk overspannen omdat ik heel veel narigheid had meegemaakt. Omdat ik een vlotte babbelaar heb, dacht iedereen ‘die redt het wel’ maar ik hing bijna in een boom, zo slecht was ik eraan toe. Ik had zo veel problemen op het gebied van alledaagse dingen dat die eerst opgelost moesten worden. Marian werd toen mijn casemanager.”

### HOE VERLIEP JULLIE CONTACT?

“Ik had mijn buik vol van hulpverleners en vertrouwde helemaal niemand meer. Het vertrouwen in Marian is langzaam gegroeid, doordat ze me hielp om allerlei praktische zaken op te lossen. Als ik afspraken vergat omdat het veel te

# “Marian geeft me feedback en structuur”



Petra (rechts):  
“Ik zou niet weten wat ik zonder Marian moest beginnen”

druk was in mijn hoofd, gedroeg ze zich niet als een schooljuf, maar liet me in mijn waarde. Dat waardeer ik enorm. Want als ik ergens niet tegen kan, is het dat mensen over me oordelen. Marian belde me voortaan gewoon op als ze de volgende dag langs zou komen. Het klikte echt tussen ons, langzamerhand is een heel mooi samenspel ontstaan.”

#### **VERTEL EENS WAT MEER DAAROVER?**

“Als ik bij instanties iets moet regelen gaat het altijd mis. Ik erger me blauw aan dingen die niet goed lopen en aan al die regeltjes waarachter mensen zich verschuilen. Ik kan dan m'n mond niet houden en begin ruzie te maken. Marian gaat daarom altijd met me mee. Door omstandigheden kwamen we een keer tien minuten te laat bij een afspraak. De ambtenaar met wie we een afspraak hadden, zat koffie te drinken en te kletsen. Hij kwam naar ons toe en meldde dat de afspraak kwam te vervallen, omdat we nu toch te weinig tijd zouden hebben en hij daarna weer een afspraak had. Ik klap dan zo wat en denk 'hoezo, andere afspraak, je weet niet eens wat we komen doen, misschien zijn we wel in drie minuten klaar'. Omdat Marian er dan bij is, beheers ik me en houd m'n mond. Marian regelt ook mijn herhalingsrecepten, nadat het meerdere keren mis is gegaan aan de balie als ik ze op kwam halen en ze waren onvindbaar. Dan stond ik natuurlijk ook weer ruzie te maken.”

#### **WAT BETEKENT MARIAN VOOR JE?**

“Ze is echt onmisbaar. Als ik aan het inzakken ben, bel ik niet meer. Dan kunnen dingen me niks meer schelen en als Marian dan belt, zeg ik dat alles goed gaat. Zij weet dan dat het niet zo is en komt op huisbezoek. ‘Heb je geen post?’ vraagt ze en dan komt er van alles uit de stapeltjes die afgehandeld moeten worden. Het is dan zo druk in mijn hoofd, dat ik allerlei dingen vergeet. Ik heb de feedback en structuur van Marian echt nodig, en daarom zie ik haar wekelijks. Ik zou niet weten wat ik zonder haar moest beginnen.”

Marian: “Petra is één van mijn favoriete cliënten. Het is echt een leuk en plezierig mens, die iets heeft weten op te bouwen en vast te houden. Ik ben soms ook wel wat chaotisch. Het leuke is dat Petra mij soms belt om me eraan te herinneren dat ze weer een herhalingsrecept nodig heeft.” **[A]**



## Veiligheid en vertrouwen

*Het welslagen van een behandeling staat of valt met veiligheid en vertrouwen. Als twee handen op één buik vormen zij de voorwaarde om te vertellen wat er op je hart ligt en waar je tegen aan loopt.*

*Samen zijn ze sterker dan je schaamte, schuldgevoelens en kwetsbaarheid. Tegelijkertijd vormen zij voor de hulpverlener één van de belangrijkste voorwaarden om een cliënt goed te kunnen begeleiden. Cliënt en hulpverlener kunnen niet zonder elkaars inzet. De cliënt moet proberen de hulpverlener te vertrouwen en de hulpverlener dient een sfeer van veiligheid te creëren.*

*Of je je veilig voelt, is sterk persoonsgebonden. Hoe meer je als cliënt in je verleden geschaad bent in je gevoel van veiligheid, hoe moeilijker en langzamer het lukt om je veilig te voelen. Daar is dan meer tijd voor nodig. Het is van essentieel belang dat een hulpverlener je geduldig de tijd geeft. Er is geen protocol dat bepaalt hoe lang dit mag duren.*

*Het grote thema in mijn leven is veiligheid. Na jaren van gedoe met hulpverleners trof ik gelukkig op een dag een hulpverleenster die het protocol liet voor wat het was. Ze deed er alles aan om mijn vertrouwen te winnen. Een moeizaam proces omdat ik me grenzeloos onveilig voelde. Toen ik op een dag door alle spanningen en angst weer eens niet uit mijn woorden kon komen, pakte ze een boek en las me een verhaaltje voor. Deze liefdevolle handeling stond symbool voor wat ik nodig had: onvoorwaardelijke acceptatie van wie ik ben en hoe ik me gedroeg. Het liet me weten dat ik veilig was. Daardoor kan ik haar nu alles vertellen en gaat het zoveel beter met mij.*

#### **[A]**

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



*Inzage en interactiviteit voor cliënt:*

# mijnaltrecht.nl

Je kunt op mijnaltrecht.nl onder andere online afspraken maken, je hebt inzage in het behandeldossier, je kunt interactieve vragenlijsten invullen, meedoen aan cliënttevredenheidmetingen, een dagboekfunctie gebruiken en je persoonlijke nieuwsberichten plaatsen. Op termijn komen ook behandelfuncties beschikbaar.

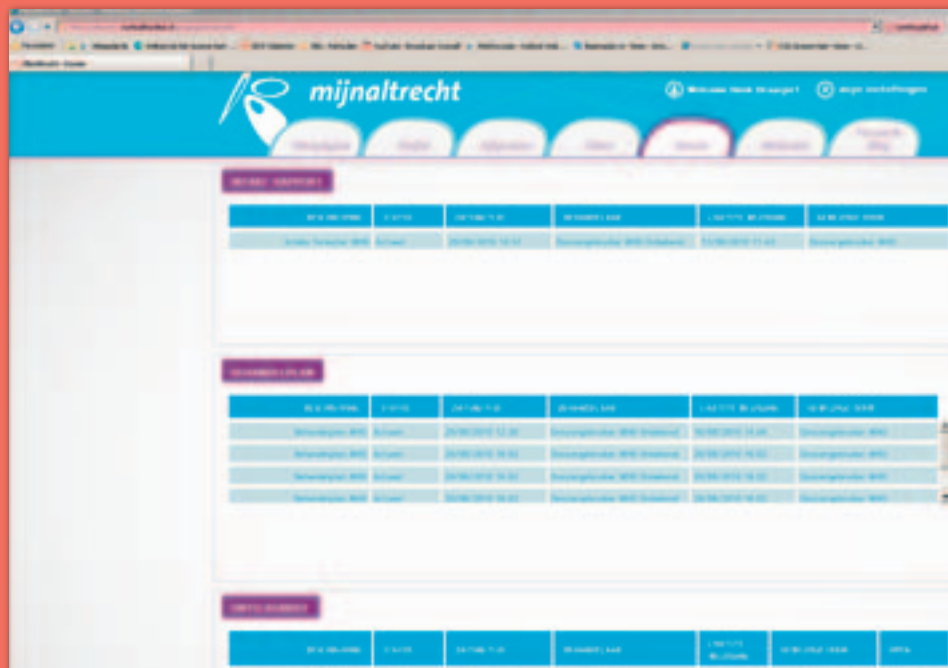
## **EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID**

Altrecht neemt het initiatief voor mijnaltrecht.nl omdat steeds meer mensen gewend zijn om op deze digitale manier te communiceren. Er wordt tegenwoordig ook steeds vaker een beroep gedaan op de eigen verantwoordelijkheid van de burger als het gaat om gezondheidszorg. Altrecht streeft naar een zo goed mogelijke dienstverlening en wil met dit initiatief tegemoet komen aan de wensen van bepaalde cliëntengroepen, zoals jongeren. Ook willen we het zorgaanbod verbeteren en uitbreiden. Dat kan straks onder meer via mijnaltrecht.nl. De portal maakt de diensten van Altrecht immers veel toegankelijker.

Mijnaltrecht.nl heeft voor cliënten veel voordelen. Je krijgt immers meer rechtstreekse invloed op het behandelproces en de behandelinhoud. Het heeft bovendien een positieve invloed op de mondigheid van mensen. Cliënten kunnen zelf afspraken met hun behandelaar maken, op tijd een reminder krijgen of hun afspraak verzetten. En ze kunnen online hun dossier, waaronder de medicatie, inzien en op een eenvoudige manier ondersteund worden via bijvoorbeeld huiswerkmodules.

## **BEVEILIGING**

Mensen die in behandeling zijn bij Altrecht, krijgen in principe toegang tot mijnaltrecht.nl. Zij kunnen inloggen via een DigiD. Mijnaltrecht.nl kent de hoogste beveiligingsgraad die op dit moment voorhanden is. Het mag immers niet zo zijn dat derden op deze manier informatie over een cliënt kunnen vinden. De voorbereidingen voor deze nieuwe service zijn nog in volle gang, het is de bedoeling om binnenkort te beginnen met een pilot op de afdeling Rintveld Eetstoornissen in Zeist. Als alles goed gaat zullen in 2011 de andere afdelingen volgen.



Mijnaltrecht.nl is een nieuw cliëntenportaal dat in de loop van volgend jaar beschikbaar komt. Het is een beveiligd elektronisch loket, dat onderdeel wordt van de website [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl). In het nieuwe portaal hebben cliënten die bij Altrecht staan ingeschreven via een eigen inlogcode toegang tot heel veel informatie.

Tekst: *Simone Lensink*

Hieronder drie voorbeelden van functies voor de cliënt op mijnaltrecht.nl:

- Of je nou tevreden bent met je behandeling of niet, via de vragenlijst op mijnaltrecht.nl kan iedere cliënt zijn mening geven over de behandeling. Na een inleidende duiding van de aard van de opmerkingen via een plaatje, kun je je verslag doen. De ingestuurde teksten worden toegevoegd aan je dossier.
- Via mijnaltrecht.nl heb je direct en op een door jou gewenst tijdstip inzage in je dossier, bijvoorbeeld in het intakerapport en behandelplan. Je kunnen hierin niets veranderen, maar de opmerkingen die je maakt via bijvoorbeeld de vragenlijst, worden wel aan het dossier toegevoegd. Datzelfde geldt voor bijvoorbeeld de huiswerkopdrachten en uitwerkingen die je (online) uitvoert.
- Via de pagina 'Afspraken' kunnen je afspraken die al zijn gemaakt inzien. Afspraken kunnen ook worden geannuleerd of gewijzigd. Je wordt bovendien via een sms tijdig herinnerd aan de gemaakte afspraken.

Het uitgangspunt van de nieuwe website is dat cliënten heel goed zelf in staat om te beslissen of ze via mijnaltrecht.nl willen gaan werken. En zo ja, welke hulp en ondersteuning hij of zij daarbij nodig hebben. Altrecht gaat ervan uit dat mijnaltrecht.nl in het algemeen zal zorgen voor een gelijkwaardiger relatie tussen cliënt en behandelaar. Technisch gezien is het mogelijk bepaalde delen van het dossier af te schermen voor de cliënt. Zo kan Altrecht als dat wenselijk of misschien voor het welzijn van de cliënt noodzakelijk is een beperkte toegang creëren. Dat zal per individu bekeken moeten worden. Ook de ervaringen die met de pilot worden opgedaan, zullen worden gebruikt om hierover uiteindelijke beslissingen te nemen.

Als jouw afdeling overstapt op mijnaltrecht.nl, ontvang je behalve je inloggegevens uiteraard nog uitgebreide informatie over wat het systeem je te bieden heeft en hoe je het kunt gebruiken. Er komt bovendien een helpdesk waar je met je vragen over mijnaltrecht.nl terecht kunt. **[A]**

## Zeeland

*Hee,  
Zeven dagen aan de Zeeuwse zee  
Gingen we met de SWBU mee  
Iedereen was met het huis heel tevrede  
En samen voetbal kijken leek ons een goed idee  
Zwemmen, wandelen, fietsen en op het terras een kopje thee  
Met 's avonds Goede tijden, slechte tijden op tv  
Dan uit eten met patat en kaassoufflé  
Veel stadjes gezien en een kerk van boven naar benede  
En tot slot barbecueën na alles wat ik deed*

*Cynthia Visser*

# Post



## Klontjes

In mijn geboortedorp Hierden aten de meeste mensen tussen de middag warm. De schoolkinderen gingen tussen twaalf en kwart over één naar huis om te eten. Er waren geen oppasmoeders. Moderne dokters hoor ik wel eens zeggen dat het ook veel beter is om 's middags warm te eten.

Mijn moeder had een textielzaak en die was gesloten tussen twaalf en één. Maar er waren klanten die precies om vijf voor twaalf kwamen. De winkelbel ging en mijn moeder liep naar de winkel. Het waren vaak lastige klanten en mensen die om een praatje verlegen zaten. Mijn moeder probeerde dan: "Mag ik even het gas laag draaien." Vaak draaide ze het gas dan maar even helemaal uit. Voor ons als kinderen was het ook niet leuk, je wilde wat over school vertellen.

Bijna nooit kookte mijn moeder pudding. Want als je pudding kookt dan moet je blijven roeren. Anders krijg je klontjes. Als er dan iemand om twee voor twaalf in de winkel kwam dan kon dat eigenlijk niet. Ze raakte totaal in verwarring en er kwamen klontjes in de pudding. Mijn moeder kon altijd heel lekker koken, maar aan de klontjes in de pudding konden wij als kinderen niet wennen. Er kwamen klachten en wat zei ze dan: "Die klontjes blijven niet in je achterwerk hangen!" Daar had ik nog niet zo over nagedacht. Pudding koken heb ik nooit meer zien zitten.

*Jan Wouters*

# Stress? Doe de test!

Stress was dit jaar het thema van de Landelijke dag Psychische gezondheid. Daarom in dit nummer van Alter een stresstest. Deze test geeft u inzicht in hoe u omgaat met stressvolle situaties. U komt erachter wat u aankunt (uw draagkracht) en wat bij u stress veroorzaakt (uw draaglast). Herken uw risico's en pak ze aan! Hoe werkt de test? De test bestaat uit twaalf vragen. U beantwoordt alle vragen met ja of nee. Aan het einde van de test telt u alle punten bij elkaar op. Daarna kunt u zien wat deze score voor u betekent.

1. Wordt u snel boos als u kritiek krijgt?	<input type="checkbox"/> Ja (1 punt)	<input type="checkbox"/> Nee (0 punten)
2. Vraagt u goede vrienden om steun als u dat nodig heeft?	<input type="checkbox"/> Ja (0 punten)	<input type="checkbox"/> Nee (1 punt)
3. Kunt u genieten van even niets doen?	<input type="checkbox"/> Ja (0 punten)	<input type="checkbox"/> Nee (1 punt)
4. Wordt u regelmatig moe wakker?	<input type="checkbox"/> Ja (1 punt)	<input type="checkbox"/> Nee (0 punten)
5. Sport u minimaal twee keer per week?	<input type="checkbox"/> Ja (0 punten)	<input type="checkbox"/> Nee (1 punt)
6. Eet u gezond (gevarieerd, weinig vet, 2 stuks fruit en 2 ons groente per dag)?	<input type="checkbox"/> Ja (0 punten)	<input type="checkbox"/> Nee (1 punt)
7. Mag u fouten maken van uzelf?	<input type="checkbox"/> Ja (0 punten)	<input type="checkbox"/> Nee (1 punt)
8. Denkt u regelmatig: ik moet dit nog even, ik moet dat nog even?	<input type="checkbox"/> Ja (1 punt)	<input type="checkbox"/> Nee (0 punten)
9. Houdt u rekening met de gevoelens van anderen als u ruzie heeft?	<input type="checkbox"/> Ja (1 punt)	<input type="checkbox"/> Nee (0 punten)
10. Haalt u er derden bij in ruzies? ("Kees vindt ook dat jij ...")	<input type="checkbox"/> Ja (1 punt)	<input type="checkbox"/> Nee (0 punten)
11. Kunt u zaken aan anderen overlaten?	<input type="checkbox"/> Ja (0 punten)	<input type="checkbox"/> Nee (1 punt)
12. Komt u regelmatig tijd te kort?	<input type="checkbox"/> Ja (1 punt)	<input type="checkbox"/> Nee (0 punten)

Uw score: tel de punten bij elkaar op en kijk wat de uitslag betekent.

## 0 - 5 PUNTEN?

*U kunt goed met de dagelijkse stress omgaan. U bent in balans.*

## 6 PUNTEN?

*Soms kunt u goed met de stress omgaan, en soms weer niet. Zorg dat u in balans blijft. Zo voorkomt u dat u spanningsklachten krijgt. U kunt een uitgebreide stresstest doen van het Fonds Psychische Gezondheid. Die test heet de Stress-O-Meter. U kunt de Stress-O-Meter bestellen via de website [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl).*

## 7 - 12 PUNTEN?

*U voelt zich de laatste tijd erg gestrest. Kunt u moeilijk slapen, heeft u vaak hoofdpijn en spierpijn, bent u snel geïrriteerd en rookt of eet u meer dan normaal? Of heeft u moeite met de gewone, dagelijkse dingen zoals stofzuigen? Dan heeft u teveel stress en kunt u overspannen raken of een burn-out krijgen. Daarom is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Hij kan u doorverwijzen zodat u beter met stress om leert te gaan.*

Wilt u preciezer weten hoeveel risico u loopt op stress? Bestel dan de Stress-O-Meter via de website

[www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl). Dit is een uitgebreide versie van deze test. In de uitgebreide versie komen zeven onderwerpen aan bod:

- Assertiviteit
- Ontspanning en herstel
- Leefgewoonten
- Denkgewoonten
- Omgaan met conflicten
- Timemanagement
- Belastende omstandigheden

Meer weten over stress, overspannenheid en burn-out? Kijk op [www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer](http://www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer).

# Veiligheid en de nachtmerrie van

Tekst: Bert Aven

Het is drie uur 's nachts. Ik heb nog geen oog dichtgedaan. Met mijn behandelaar heb ik besproken dat dit het laatste moment is dat ik nog een slaappil slik. Ik haal het alarm van de wekker af en typ een mailtje naar mijn werk dat ik wegens persoonlijke omstandigheden later kom. Ik slaap gewoon uit. Morgen ga ik mijn cabriolet verkopen. De opbrengst zet ik keurig op mijn spaarbankboekje. Omdat ik een flink verlies maak, neem ik het kloeke besluit om me niet meer te ergeren aan geld.

# Fictie

date	description	amount	balance
APR 30 1974	6,000.00	8.45	11,438.01
6-4-74	700.00		5,438.01
6-25-74		80.13	4,738.01
7-29-74	3,000.00		4,818.14
8-16-74		1,366.14	1818.14
9-15-74	2000.00		3184.28
1-4-74		658.72	1,184.28
1-5-74		27.00	1,842.00
2-25-74		34.59	1,870.00
12-6-74		5,142.03	1,904.59
12-11-74	2,000.00		7,046.62
12-26-74		32.90	5,046.62
2-27-74		450.00	5079.52
			5529.52

# spaargeld

## **Als kind kreeg ik het met de paplepel ingegoten.**

De communisten wilden de hele wereld veroveren en alle mensen met teveel geld werden naar Siberië gestuurd. Nu was mijn vader zelfstandig ondernemer en hij had meestal zo'n tienduizend gulden op zijn spaarbankboekje. Daar kon je ooit wel een heel huis voor kopen. Hij zou dus ook worden veroordeeld tot het strafkamp. Mijn vader had het allemaal zo beredeneerd en mijn moeder knikte instemmend. De zaak was al generaties van vader op zoon over gegaan en als ik ten prooi zou vallen aan de klassenstrijd, zal ook ik tussen de wolven en de beren moeten leven. En later mijn kinderen ook. Daar lag ik wel vaak een nacht van wakker als jochie. Dat mocht toch allemaal niet gebeuren dus was het belangrijk om de communisten veilig achter het IJzeren gordijn te houden. In mijn pubertijd begon ik te twijfelen of dat spaarbankboekje van tienduizend gulden maatgevend was voor een veroordeling naar de wetten van de klassenstrijd. Ondanks die twijfels ging ik met veel enthousiasme de militaire dienstplicht in.

## **LANDSBELANG**

Ook in het leger lag ik nog vaak een nachtje wakker. Was ons leger wel in staat om iets uit te richten? Ik schrok van het stevige alcoholgebruik in het leger en met de gemotiveerdheid van dienstplichtigen en zelfs de beroepsmilitairen had ik ook moeite. Velen waren meer geïnteresseerd in hun verkering dan in het landsbelang. Maar goed. Aan de andere kant van het IJzeren gordijn zou het allemaal nog slechter gesteld zijn. Veel ellende dus, die gek genoeg toch ook weer geruststellend was. Na de dienstplicht ging ik niet in de zaak werken. Mijn vader had de bakkerij namelijk verkocht. Omdat hij leed aan een depressie, besloot hij om met vervroegd pensioen te gaan. Het bedrag op het spaarbankboekje was door de bedrijfsoverdracht flink opgelopen maar met het pensioen daalde het met de jaren. Indien de communisten dan toch door het IJzeren gordijn zouden breken, was het hopelijk op tijd opgesoupeerd. Hij is overigens later weer gaan werken omdat hij niet meer wilde wegwijnen achter de geraniums.

## **BOEKHOUDER**

Met inachtneming van de klassenstrijdtheorieën uit mijn jeugd zorgde ik ervoor dat mijn spaarbankboekje nooit hoger was dan negenduizend gulden. Daar kon je inmiddels geen klein schuurtje meer voor kopen, laat staan een huis. De rest van het spaargeld begroef ik onder het huis. Tot de boekhouder vroeg waarvan ik de bruiloft had betaald. Een hele nacht lag ik er wakker van. Ik was geradbraakt. Mijn vrouw stuurde me naar de huisarts en die heeft de boekhouder gebeld dat hij het zelf maar moest oplossen. Daar was hij toch boekhouder voor. Bij de geboorte van de kleine was het veiligheidsgevoel weer volledig naar de knoppen. Weer een generatie die zou moeten worstelen met dat vreselijke spaarbankboekje. Maar ditmaal sliep ik hele nachten niet. Het gekke was dat het wel meeviel met de vermoeidheid. Mijn energie was prima. De wereld lag aan mijn voeten. Het communisme was inmiddels uitgewerkt. Maar de angst was niet weg. Er moest een nieuw probleem zijn. Er staan overal op de wereld kernwapens waarvan de beveiligingen gestaag doorroesten.

## **WELDAAD**

Mijn dochter was geen zoon. Geen zaak, geen spaarbankboekje, geen militaire dienst. Een gevoel van veiligheid komt over me heen. Wat een weldaad. Ik lig op mijn bed en geniet ervan. Terwijl mijn vrouw en mijn dochter slapen, lig ik te malen over de wereld die aan mijn voeten ligt. Nachtenlang. Wist ik veel dat ik daar ontremd van zou kunnen raken. Ik haal de planken uit mijn vloer en graaf mijn geld op. Samen met mijn spaarboekje koop ik een cabriolet. Maar na het geweldige gevoel, verzand ik toch in een gevoel tussen werkelijkheid en waan. Zodra ik mijn cabrio parkeer in het prachtige rozenbed brengt mijn vrouw me bij de huisarts en even later zit ik bij de psychiater.

We zijn nu een halfjaar verder. Ik ben ontslagen uit het psychiatrisch ziekenhuis. Mijn behandelaar en mijn vrouw zijn tevreden. Ik voel me weer veilig tussen mijn flaporen. **[A]**



“Als ik sport, vergeet ik mijn **problemen**”

*Tekst: Karin van Laar*

Op de accommodatie van Klein Galgenwaard is het begin september een gezellige drukte. Hier wordt een 'Je kunt meer' sportdag gehouden, een gratis sportdag voor mensen uit de (Openbare) Geestelijke Gezondheidszorg. Dit initiatief is tot stand is gekomen vanuit een samenwerking tussen de Dienst maatschappelijke ondersteuning van de gemeente Utrecht, Stichting Klein Galgenwaard, Altrecht Talent en de SBWU (Stichting Beschermde Woonvormen Utrecht).

**Ik kom na het middaguur binnen** en er begint net een Zumba dansles. Op swingende Zuid-Amerikaanse muziek staan zo'n 22 mensen heerlijk te dansen. De instructrice doet de passen voor en zij is duidelijk te verstaan door een versterker: "heupen draaien naar links, heupen draaien naar rechts, stap links, nog een stap links en zwaai uit die armen!" Iedereen doet enthousiast mee, de één wat lossier in de heupen dan de ander. Maar dat maakt niet uit. Het plezier is in ieder geval van de gezichten af te lezen!

### **GRATIS SPORTTAS**

Kalina is een deelnemster die me graag even te woord staat. Ze stapt uit de rij. "Ik ben hier met een groep mensen van Altrecht Talent, vanuit locatie De Boog en het WA Huis. We sporten veel met begeleidster Laura Metz, zij heeft deze dag mede georganiseerd. Er zou eigenlijk veel vaker zo'n dag moeten zijn, want het is erg leuk om mee te doen en je kunt eens kennismaken met sporten die je nog nooit hebt gedaan. Maar dat niet alleen. Als ik aan het sporten ben, vergeet ik even mijn problemen, ik ontmoet andere mensen en ik ben natuurlijk lekker in beweging! Ik zie dat ook aan de andere deelnemers, we hebben er echt plezier in. En het is hier allemaal prima georganiseerd. Er was vervoer geregeld, er is een ochtend- en middagprogramma, tussendoor kregen we een lunch en alle deelnemers krijgen een gratis sporttas mee. Geweldig! Als ik zelf hierheen zou moeten gaan, zou ik het initiatief waarschijnlijk niet nemen. Het is een te grote stap. En bij het reguliere aanbod voel ik me niet veilig genoeg, misschien durf ik die stap over een tijdje wel te nemen."

We praten nog even verder maar dan wil Kalina graag nog even meedansen op die heerlijke muziek. Zumba is één van de sporten van het programma. Verder kunnen de deelnemers meedoen met voetballen, kickboxen, tafeltennis, boogschieten en hardlopen. Helaas is door regenachtig weer het mountainbiken en kanovaren afgelast...

In de regio Utrecht worden meer sportevenementen georganiseerd, specifiek gericht op iedereen in de (O)GGZ doelgroep. Meedoen kan leuke extraatjes opleveren voor de deelnemers, zoals een wielershirt, hardloopschoenen of een bezoek aan een dansvoorstelling. Behalve deze reguliere activiteiten vinden er ook sportevenementen plaats zoals de Dutch Homeless Cup en het Domrondje (recreatieve fietstocht inclusief drinken en lunch voor € 5,-)

### **VERGROOT JE WERELD**

Wil je ook nieuwe ervaringen opdoen, andere mensen ontmoeten en je wereld vergroten? Niet alleen door te sporten kun je een stapje verder komen, kijk maar eens op de website

## Met korting leuke dingen doen

De U-pas is een gratis kortingspas voor inwoners van Utrecht, Houten, Breukelen, Maarssen, De Bilt, Nieuwegein en IJsselstein met een laag inkomen. U-pashouders krijgen met de pas korting op sport, recreatie en cultuur. Je kunt de U-pas als volgt aanvragen:

1. Via de website: [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl)
2. Bij de bibliotheken in Utrecht, Houten, Maarssen, De Bilt, Nieuwegein, IJsselstein, Breukelen en bij de wijkwinkels kunt je een aanvraagformulier ophalen.
3. Je kunt ook telefonisch een formulier aanvragen bij het U-pasbureau, telefoon: 030 - 286 50 50 (op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur).

Je kunt bij de gemeente ook bijzondere bijstand aanvragen om te kunnen meedoen aan dit soort activiteiten. De gemeente beoordeelt aan de hand van je persoonlijke omstandigheden of je het volledige bedrag of een deel daarvan terugkrijgt. Met deze bijzondere bijstand kun je bijvoorbeeld een (deel) de contributie van een sportclub betalen of een cursus gaan doen.

[www.jekuntmeer.nl](http://www.jekuntmeer.nl). Daar staan meer dan honderd actuele projecten en activiteiten. Deze website is daarmee dé sociale kaart van Utrecht op het gebied van dagbesteding, scholing en werk voor iedereen voor wie, door welke beperking dan ook, het reguliere aanbod van werk, opleidingen of activiteiten een te grote stap is. Ook werkzaamheden gericht op de overstap naar regulier werk, kun je hier vinden.

Meer informatie over sporten met Altrecht Talent: Contactpersoon Laura Metz; [l.metz@altrecht.nl](mailto:l.metz@altrecht.nl). **[A]**

# Dagboek van een Alzheimerpatiënt online

Willeke de Bruijn († 12-04-1997) leed aan Alzheimer. Gedurende het verloop van de ziekte hield zij een dagboek bij. Het komt zelden voor dat Alzheimerpatiënten schrijven over hun ervaringen met de ziekte. Het bijzondere dagboek is sinds kort te lezen op [www.alzheimerdagboek.nl](http://www.alzheimerdagboek.nl). Niemand weet precies wat er omgaat in het hoofd van iemand met Alzheimer. Het is bekend dat geleidelijk aan diverse onderdelen in de hersenen uitvallen, met gevolgen als vergeetachtigheid in het begin tot volkomen afhankelijkheid van anderen in de eindfase. Maar wat en vooral hoe Alzheimerpatiënten denken, is onbekend.

Alzheimerdagboek.nl biedt daarom een uniek inzicht in de belevingswereld van een Alzheimerpatiënt. Het dagboek werd door de familie van Willeke de Bruijn ter beschikking gesteld aan de Internationale Stichting Alzheimer Onderzoek (ISAO). Deze stichting vult het online dagboek wekelijks met één à twee pagina's aan en hoopt zo bij te dragen aan een beter begrip van de ziekte en de belevingswereld van dementerende mensen.

# Nieuws

## Koosje, diepbedroefd en dolgelukkig

Koosje, diepbedroefd en dolgelukkig, is de debuutroman van Carice de Wildt. Het 'dagboek' omvat drie jaar van het leven van de manisch-depressieve Koosje: 2006, 2008 en 2010. Carice beschrijft wat haar ziekte inhoudt, wat het met haar doet en hoe ze ermee heeft leren leven. Ze doet dat op een eerlijke, maar soms keiharde manier.

Het boek begint wervelend. Koosje koopt een cabriolet en kruipt met veel drank op achter het stuur. Al snel wordt duidelijk dat het hier gaat om de manische periode. Na het eerste deel volgt in 2008 een zwaar depressieve periode. Koosje is zo depressief dat ze zelfmoord probeert te plegen. In het laatste deel komt alles bij elkaar en wordt duidelijk dat Koosje ook een normaal leven kan leiden.

Carice de Wildt (35) had een heftige pubertijd, maar studeerde uiteindelijk af aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Op het moment dat haar leven in een wat rustiger vaarwater leek te komen, raakte ze in een depressie. Samen met een psychotherapeut onderzocht ze de fases in haar leven. Van dieptepunten naar dulle dagen. Ze bleek manisch depressief (bipolair). Vanaf dat moment begon ze meer te schrijven. Carice schrijft sinds kort ook blogs op [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl).

Carice de Wildt

## Breidt je postzegelverzameling uit!

Spaar je postzegels? Dan biedt Alter je een unieke kans om je verzameling uit te breiden! Boudewijn van Grunsven van het Vijfde Seizoen, het kunstenaarsverblijf op de WA Hoeve in Den Dolder, heeft van een bevriende arts een verzameling postzegels gekregen. De verzameling wordt verloot onder cliënten van Altrecht. Liefhebbers kunnen zich vóór 1 november opgeven bij de redactie van de Alter (e-mail: [alter@altrecht.nl](mailto:alter@altrecht.nl)). Daarna zal zo spoedig mogelijk de verloting plaatsvinden. De gelukkige winnaar krijgt uiterlijk 10 november persoonlijk bericht.





## Hoe **veilig** voel je je als cliënt?

**Bestuur, directie, medewerkers en (ex)-cliënten van Altrecht** zijn continue bezig de veiligheid op de terreinen en afdelingen van Altrecht te onderzoeken en te waarborgen. Er zijn verschillende camera's geplaatst, de beveiligingsdienst doet zijn uiterste best en aan personeel en cliënten is gevraagd mee te werken, signalen van onveiligheid te melden en waar mogelijk in te grijpen.

Hoe voel je je, als een medecliënt door zijn ziekte op de afdeling door het lint gaat? Is er dan onmiddellijk adequaat ingrijpen van personeel? Wat is voelbaar voor de andere cliënten op de afdeling? Bespreekt het personeel de prikkels die je hebt opgevangen? Ben je zelf ook bang, dat zoiets jou kan gebeuren?

**Veiligheid** ~ is de mate van afwezigheid van potentiële oorzaken van een gevaarlijke situatie of de mate van aanwezigheid van beschermde maatregelen tegen deze potentiële oorzaken. Het begrip *veiligheid* bestaat zowel rationeel als denkbeeldig. *(Gevonden via Google-Wikipedia).*  
**Veilig** ~ is vrij van gevaar, *beschermde* tegen gevaar. *(Van Dale).*

En dan sta je in de lift, met medecliënten, voel je je dan veilig?? Op het terrein in Utrecht zie je mensen met zeer uiteenlopende achtergronden. Word je lastig gevallen door drugsdealers? Zit er in het bushokje iemand een joint te roken? Op donderdag heb je net je geld gehaald en ben je bang dat je portemonnee wordt afgetrosgeld door anderen. Dit soort dingen kunnen je als cliënt erg onrustig maken.



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

[ Postzegel niet nodig ]



Veilige plaatsen zijn schoon en goed onderhouden, maar wat denk je van de peuken rond de plekken waar wordt gerookt? En welk personeelslid heeft het lef, de moed of het postuur om in te grijpen als er onveilige situaties zijn? Moeten we meer camera's plaatsen en meer beveiligingsmensen laten rondlopen? Als cliëntenraad spreken we tijdens huiskamerbezoeken altijd over veiligheid. We geven de signalen door aan de verantwoordelijke personen en helpen mee in de zoektocht naar oplossingen.

We nodigen jullie graag uit om signalen door te geven! Je kunt ons mailen: [cliëntenraadwa@altrecht.nl](mailto:cliëntenraadwa@altrecht.nl) **[A]**