



B

over herstel en samenredzaamheid

uitgave van RIBW Brabant
nummer 1 / 2017

**'IK HEB MEZELF
OOK LANG IN EEN
HOKJE GEPLAATST.'**

kennismaken met Guillermina
en begeleider Carolien

**'WANT JE BÉNT
DIE AANDOENING
NIET, JE HÉBT HEM.'**

in gesprek met journalisten Malou en
Theo over beeldvorming in de media

**'CHILI, JE WEET
NIET WAT JE ZIET
ALS JE DAAR
RONDREIST.'**

mijn plek: Chili

**'ER VALT NOG
ZOVEEL TE LEREN EN
DOOR TE GEVEN.'**

de drijfveer van poppenspeelster Marleen

de Basis van Guillermina

**'Hoe mooi is het dat ik anderen,
juíst vanwege mijn eigen ervaringen,
kan helpen.'**

DE BASIS VAN... GUILLERMINA

Een op de vier Nederlanders krijgt ergens in het leven te maken met psychische problemen of psychiatrische problemen. Die kunnen soms onoverkoombaar lijken. Toch zien wij dat het mensen – met de juiste hulp – vaak lukt om hun leven weer op orde te krijgen. Medewerkers van RIBW Brabant werken samen met de cliënt aan herstel. Of iemand nu hulp nodig heeft bij wonen, daginvulling, sociale relaties, financiën of gezondheid: in onze persoonlijke begeleiding komen alle levensgebieden aan bod die belangrijk zijn om zelfstandig te kunnen functioneren. Door uit te gaan van ieders persoonlijke doelen en vermogen helpen we mensen bij het opbouwen van een volwaardig en betekenisvol leven.

Iedereen wil zelfredzaam zijn en zo goed mogelijk kunnen meedoen in de samenleving. Daar werken we met onze cliënten ook stap voor stap naar toe. Begrip is daarbij een belangrijke bouwsteen. Niet alleen het begrip van de hulpverlener, maar juist ook van hun naaste omgeving – vrienden, familie, kennissen of burens. We willen je door middel van dit tijdschrift uitnodigen om de wereld eens te bekijken door de ogen van een ander. Voor elke nieuwe uitgave van Basis schuift er een gashoofdredacteur aan die vanuit zijn of haar persoonlijke ervaringen open durft te zijn over kwetsbaarheid én kracht.

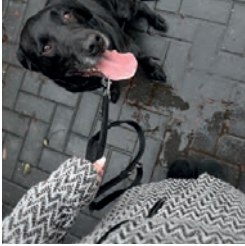
‘De gashoofdredacteur voor dit eerste nummer van Basis is een sympathieke Oisterwijkse met veel inlevingsvermogen en een eigen blik op de wereld. Het is mooi om te zien hoe Guillermina uitgaat van haar kwaliteiten en mogelijkheden in plaats van beperkingen. Als organisatie maken wij ons daar ook hard voor, met als doel de participatie van mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid in de samenleving te vergroten. Ik hoop dat Guillermina’s persoonlijke interview jou als lezer inspireert en de kleurrijke artikelen – die zijn ontstaan uit haar afwisselende interesses – je vermaken en aanspreken.’

Marina Hesens, voorzitter Raad van Bestuur RIBW Brabant

DE DAG VAN GUILLERMINA

HOND UITLATEN MET CAROLIEN

8.00 uur



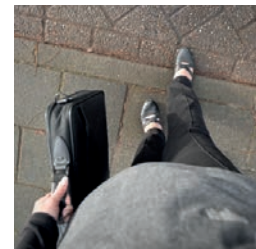
Kennismaken met Guillermina en begeleider Carolien **p.05**

In gesprek met journalisten Malou en Theo over beeldvorming in de media **p.08**

Waar of niet waar **p.10**

NAAR OPLEIDING HOWIE THE HARP

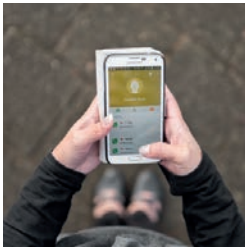
09.00 uur



p.13 Over de schouder van Howie the Harp-docent Marjolein

APPEN MET TANTE MARLEEN

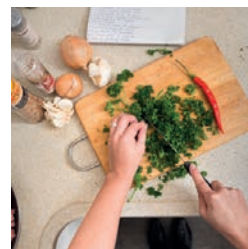
15.00 uur



De drijfveer van poppenspeelster Marleen **p.17**

CHILEENS KOKEN

18.00 uur



p.19 Mijn plek: onder de Chileense zon

p.23 Het recept: Pastel de Choclo

p.24 Raad en daad: houd als ouder je zorgen niet voor jezelf

FILM KIJKEN MET ROBERT

20.00 uur



De filmtips van Guillermina **p.26**

p.27 Colofon en contact

8.00 uur

hond uitlaten met Carolien



‘We delen de passie om anderen een stapje vooruit te willen helpen.’

KENNISMAKEN MET **GUILLERMINA** EN **BEGELEIDER CAROLIEN**



Guillermina van Berkel is een dame met pit. Een enthousiaste dertiger die weet wat ze wil. Maar Guillermina is ook een vrouw met psychische problemen. Ze is daar heel openhartig over. ‘Ik wil mensen laten inzien dat mijn psychische problemen geen reden zijn om mij in een hokje te plaatsen.’ Haar RIBW Brabant-begeleider Carolien van Veeken steunt haar kruistocht tegen stigmatisering van mensen met een psychische aandoening.

Guillermina: ‘Veel van mijn gedrag en emoties zijn te herleiden naar mijn eerste levensjaren. Ik kom oorspronkelijk uit Chili en ben tussen mijn tweede en mijn derde verjaardag geadopteerd. Ik heb voor die tijd weinig geborgenheid en liefde gekend. Het moment dat ik erachter kwam dat mijn biologische moeder was overleden, was een keerpunt in mijn leven. Zij had mij nog zoveel kunnen vertellen en nu was het te laat. Ik veranderde in een boze en opstandige puber en werd zwaar depressief. Uiteindelijk ben ik rond mijn veertiende opgenomen op de afdeling jeugdpsychiatrie van de Klokkenberg in Breda. Ik heb sindsdien veel meegemaakt en op en af psychiatrische hulp gehad.

BETER LEREN BEGRIJPEN

Ik heb lang gedacht dat ik achterlijk was. Toen bij mij onder andere ‘borderline’ en ‘PTTS’ werd vastgesteld, was ik enorm opgelucht: ik was niet gek! Op basis van die diagnoses* ben ik Mentalization-Based Treatment gaan volgen: een behandeling waarbij je je eigen gedrag en dat van anderen beter leert verklaren vanuit achterliggende gevoelens en gedachten. Ik heb veel meer inzicht gekregen in mezelf en manieren geleerd om niet in mijn eigen ‘valkuilen’ te trappen. Ik heb hier nog elke dag profijt van. Het is ook de reden dat ik nu de opleiding tot ervaringsdeskundige* bij Howie the Harp kan volgen. Ik ben erg begaan met mensen die om wat voor reden dan ook worstelen met het leven. Hoe mooi is het dat ik hen, juist vanwege mijn eigen ervaringen, kan helpen.

‘Ik heb mezelf ook lang in een hokje geplaatst.’

— Guillermina



Helaas hebben mensen met psychische problemen regelmatig te maken met vooroordelen. Ik snap ook wel waar dat vandaan komt: uit angst voor het onbekende. Ik zou iedereen willen adviseren om gewoon in gesprek te gaan. Openheid wordt meer gewaardeerd dan zwijgen of negeren. Ik heb mezelf ook lang in een hokje geplaatst. Gelukkig ben ik al een heel eind op weg in mijn herstel en begin ik mezelf steeds meer te accepteren zoals ik ben.’

‘Helaas hebben mensen met psychische problemen regelmatig te maken met vooroordelen. Ik snap ook wel waar dat vandaan komt: uit angst voor het onbekende.’

Carolien: ‘Bij Guillermina is een borderline persoonlijkheidsstoornis*, posttraumatische stress stoornis en een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis vastgesteld. Dit uit zich onder andere in stemmingswisselingen, zwart-wit denken en moeizame relaties. De drie ‘diagnoses’ hebben Guillermina veel inzicht en rust gebracht. Maar het zijn ook drie ‘stempels’ en soms aanleiding tot negatieve reacties van anderen. Inzicht geven kan vooroordelen wegnemen. Ik waardeer Guillermina’s openheid dan ook enorm.’

SAMEN DE OVERWINNING VIERN

Guillermina en ik delen de passie om anderen een stapje vooruit te willen helpen. In mijn begeleiding kijk ik in de eerste plaats naar de mens achter de aandoening. Wat is zijn of haar verhaal? Het leven weer op orde krijgen en een zo groot mogelijke zelfstandigheid; dat is waar we naar toe werken. Samen stellen we doelen vast op het gebied van wonen, dagelijkse activiteiten, gezondheid, zelfredzaamheid en sociale contacten. Geen mens is hetzelfde en onze begeleiding vanuit RIBW Brabant is dan ook altijd maatwerk. De rode draad is structuur en overzicht: niet teveel tegelijk en elke nieuwe stap viern als een overwinning.

GRENZEN BEWAKEN

Mijn collega’s en ik zijn er ook voor de mensen die niet voldoende redzaam zijn om zelfstandig te kunnen wonen. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Maar Guillermina is al heel ver in haar herstel*. Dat maakt ook dat ze een intensieve studie als *Howie the Harp* aankan. Ze is leergierig en nieuwsgierig. Dit, in combinatie met haar psychische achtergrond, maakt dat ze zichzelf nog wel eens voorbijloopt. Het is mijn taak om Guillermina daarop te attenderen en haar te helpen om haar grenzen te bewaken.

‘We zijn allemaal maar gewoon mensen. Als we dat meer van elkaar zouden leren accepteren, dan zou de wereld er een stuk mooier uitzien.’

Mensen met een psychische aandoening zijn vaak gevoelig en voelen feilloos aan of je oprecht bent of niet. Ik vind dat zij een zekere openheid van mij mogen verwachten. Dat ik mezelf mag laten zien, inclusief mijn eigenaardigheden en onzekerheden. We zijn allemaal maar gewoon mensen. Als we dat meer van elkaar zouden leren accepteren, dan zou de wereld er een stuk mooier uitzien.’



‘Elke nieuwe stap vieren als een overwinning.’

— Carolien

- * **diagnoses**
Letterlijke vertaling: ‘het nauwkeurig leren kennen’. Om een diagnose van een psychische stoornis vast te kunnen stellen, moet voldaan worden aan een aantal kenmerken volgens de DSM-IV. Dit is een diagnose-systeem dat door psychologen of psychiaters gebruikt wordt om een psychisch probleem te identificeren vanuit optredende symptomen. Jaarlijks worden meer dan honderdduizend diagnoses gesteld, én daarna volgt vaak verdere behandeling.
- * **ervaringsdeskundige**
Je leest alles over dit relatief nieuwe beroep in het interview met Docent ervaringsdeskundigheid Marjolein Bakker op pagina 13 en 14 van dit blad.
- * **borderline persoonlijkheidsstoornis**
Deze stoornis heeft een aantal herkenbare symptomen: hevige stemmingswisselingen, zelfdestructief gedrag, een onstabiel zelfbeeld soms onstabiele relaties. Impulsief gedrag komt vaak voor, iemand met borderline kan veel instabiliteit in zijn of haar leven ervaren. Naar schatting heeft 2 procent van de bevolking deze stoornis, het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dat betekent dat iedereen minstens één persoon met borderline kent. Genezen van borderline is lastig, maar er beter mee leren omgaan en leven is zeker mogelijk.
- * **herstel**
Herstellen is het hervinden van controle op je leven en het weer kunnen nemen van eigen verantwoordelijkheid. Iemand die herstelt, accepteert de eigen problemen en beperkingen én ziet tegelijkertijd de eigen mogelijkheden. Hij of zij weet hoe de symptomen te herkennen en te hanteren zijn en kan omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Herstellen is een persoonlijk, uniek proces dat voor iedereen anders is maar waarvoor adequate en passende professionele ondersteuning vaak een belangrijke bouwsteen is.

BETROUWBARE KOPIJ OF STEMMINGMAKERIJ

REDACTIELID **GEERT** IN GESPREK MET **JOURNALISTEN MALOU EN THEO**
OVER BEELDVORMING IN DE MEDIA

ADHD'er, autist, schizofreen, borderliner. Het zijn typeringen die gemakkelijk opduiken. Bij borrelpraat, maar ook in citaten van mensen in de pers. Risico hiervan is dat de lezers een eenzijdig en vaak negatief beeld krijgen van iemand met dat stempel. Malou van Hintum deed onderzoek naar hoe media omgaan met nieuws over psychiatrie.

Malou van Hintum is wetenschapsjournalist en auteur van het boek 'Doe eens normaal. Over zin en onzin van psychiatrische diagnoses'. Vanwege haar ervaring in het schrijven voor de Volkskrant en opiniebladen kent ze de manier van werken bij redacties van nieuwsmedia goed.

VERDIEPEN OF VERSIMPELEN

Wat van Hintum opvalt aan zowel de oude media (krant, radio en tv) als de nieuwe (Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter) is de versimpeling. Iemand met de aandoening schizofrenie, borderline of ADHD wordt al gauw een schizofreen, borderliner of ADHD'er. 'Daarmee diskwalificeer je de hele persoon. Want je bént die aandoening niet, je hébt hem en het is één van de aspecten die jou kenmerkt.' Dus daarnaast heb je misschien ook aanleg voor tekenen, gevoel voor humor, ben je een fanatieke voetballer en een lieve vader. Kortom, je bent mens en voor deze aandoening heb je misschien hulp nodig.

'Je bént die aandoening niet, je hébt hem en het is één van de aspecten die jou kenmerkt.'

Ze gaat verder. 'Een 'ADHD'er wordt al gauw gezien als iemand die alleen maar drukdruk doet, maar dat beeld is eenzijdig en beperkt; er is veel meer aan de hand dan druk gedrag alleen. Het is een veelvoorkomend stigma dat ADHD een modeziekte is of een gevalletje aanstelleritis dat te wijten is aan ouders die slecht opvoeden. Of dat

kinderen met ADHD geen ruggengraat hebben. Ik vind het jammer dat mensen door dat beeld soms niet durven vertellen dat ze de diagnose hebben, omdat de buitenwacht hen onterecht als slapjanussen ziet.' Maar het kan ook anders. 'Het komt voor dat journalisten al hun oordeel klaar hebben als het gaat over mensen met psychische aandoeningen. Maar er zijn ook heus wel voorbeelden van interviewers die hun vragen op een open manier stellen en op zoek gaan naar de nuance.'

AANDACHT VOOR NAZORG

Tijdens het interview komt de zelfdoding van een docent ter sprake, een dag eerder op een schoolplein in Den Bosch. Toevallig heb ik het Eindhovens Dagblad bij me, dat op de voorpagina én pagina 3 aandacht besteedt aan het schokkende incident. Van Hintum leest het met aandacht. 'Goed geschreven', zegt ze. 'Geen speculatie en aandacht voor nazorg voor de leerlingen. Het enige wat me stoort is het citaat van de zelfmoorddeskundige: 'Als zo iemand besluit om uit het leven te stappen, heeft dat een buitengewoon indringend effect.' Ze vervolgt: 'Ik kan me niet voorstellen dat van het schoolgebouw springen een weloverwogen besluit is geweest. Het was blijkbaar een verstandige man. Als zo iemand bewust kiest om te stoppen met leven, zal hij leerlingen daarmee niet op deze manier willen confronteren. Hier is sprake geweest van een tunnelvisie, een bewustzijnsvernauwing. Als je het citaat van de deskundige leest, kun je de indruk krijgen dat er sprake kan zijn geweest van een doordachte beslissing.'





Maar goed, hij heeft dat zo gezegd, dat kun je de journalist natuurlijk niet aanrekenen.'

AFWEGEN VAN INFORMATIE

Het verhaal in de krant komt van de redactie van het Brabants Dagblad. Theo van de Zande, verslaggever en voormalig 'chef-in'* op de redactie in Den Bosch, vertelt over het beleid van de krant en zijn persoonlijke normen. 'Zelf vraag ik me wel eens af of we niet te véél aandacht geven aan persoonlijke drama's.' Over nieuwsartikelen in de gewone krant is hij duidelijk: 'Wij stellen geen diagnoses en zijn bij het verslaan van een incident ook terughoudend met het citeren van buurtbewoners die dat menen wél te moeten doen.' Toch is het wel eens moeilijk de lezer goed te informeren. 'Hulpverleners zijn vaak terughoudend met informatie. Maar als we zorgvuldig schrijven kunnen we met hen een vertrouwensband opbouwen. Zij begrijpen dat als ze ons goed informeren, lezers minder snel zelf zullen gaan speculeren.'

ZORGVULDIG BERICHTEN OVER INCIDENTEN

Hij noemt als voorbeeld de aanhouding van een 24-jarige man die op de snelweg in een 45km-wagentje van een Bossche oud-ijzerhandelaar reed. De man was onder behandeling in de geestelijke gezondheidszorg. Zijn pleegouders hadden de politie gewaarschuwd dat zij niet voor hem instonden, maar de crisisdienst had geen risico gezien. De politie vond later de vermoorde eigenaar van het wagentje. 'Wij hebben daar heel zorgvuldig over

bericht, ondanks de druk van de internetvariant van de krant.' Over het citaat van de zelfmoorddeskundige na het incident op het schoolplein: 'Het is niet aan ons om hem andere woorden in de mond te leggen. Zelf had ik ook wel mijn vragen bij de keuze van de docent. Maar alle antwoorden zijn speculaties. Want we weten het niet.'

'Zelf vraag ik me wel eens af of we niet te véél aandacht geven aan persoonlijke drama's.'

Wat voor les valt uit dit gesprek te trekken? Tussen openbaarheid en terughoudendheid is een spanning, wees je daarvan bewust. En let op welke taal er gebruikt wordt in de verslaggeving, het is ook je eigen verantwoordelijkheid om kritisch te blijven nadenken over wat je hebt gelezen, gehoord of gezien.



chef-in

De persoon die de stukken bij elkaar moet verzamelen en onder andere bepaalt over welke onderwerpen verslag gedaan wordt. De 'chef-uit' beoordeelt deze en besluit te wel of niet een plek geven in de krant

WAAR OF NIET WAAR

Stereotyperingen ontstaan vaak uit de aan bepaalde groepen toegeschreven kenmerken of karaktereigenschappen. Maar bevatten bepaalde clichés een kern van waarheid? Of gaat het eigenlijk om vooroordelen? Ken jij de zin en onzin van veelgehoorde uitspraken over mensen met psychiatrische problemen te onderscheiden?

WAAR OF NIET WAAR:

‘Een diagnose is nodig om je problemen aan te kunnen pakken.’



GEDEELTELIJK WAAR

Paola (Ervaringsdeskundige & Samen Sterk Zonder Stigma-ambassadeur):

In mijn ervaring kan een diagnose zowel herstelbevorderend als herstelbelemmerend werken. Het kan bevorderend zijn als het je handvatten geeft – zoals de gasthoofdredactrice van dit tijdschrift heeft ervaren. Het vaststellen van haar diagnoses gaf haar richting hoe om te gaan met haar psychische klachten, dat is de goede kant ervan. Een diagnose kan ook belemmerend zijn: wanneer je het teveel op jezelf betrekt, is het risico dat het je zelfstigma geeft. Dat was in mijn situatie het geval. Ik ging mijzelf en heel mijn persoonlijkheid zien als de diagnose. Dat belemmerde mij in mijn zelfbeeld en in mijn herstel, naar werk en in de opbouw van een toekomst. (Zelf)stigma speelde dus een grote rol rondom mijn diagnose. Het gaat erom hoe de diagnose wordt gehanteerd en ingezet. Zorgvuldigheid en hoe jijzelf en je omgeving daarmee omgaan is ontzettend belangrijk.’

De redactie van Basis checkt veelgehoorde stellingen over de psychiatrie op waarheidsgehalte. Heb jij ook een grote of kleine bewering waar je reactie op wil van een deskundig medewerker van RIBW Brabant? Stuur deze naar de redactie via basis@ribwbrabant.nl

WAAR OF NIET WAAR :

**‘Mensen met
borderline
zijn gewoon
aanstellers.’**



NIET WAAR

Clasine (Psycholoog):

‘Mensen met borderline lopen vaak tegen dit vooroordeel aan. De aanname dat een persoon met de diagnose borderline een aansteller is klopt naar mijn idee niet. De soms erg snelle wisselingen in stemming, gedachten en gedrag kunnen een hoop vraagtekens oproepen bij de omgeving. Die vraagtekens kunnen dan geïnterpreteerd worden als aanstellerij. Echter een diagnose (dus ook in het geval van borderline persoonlijkheidsproblematiek) wordt pas gesteld op het moment dat iemand in belangrijke mate door zijn of haar klachten wordt beperkt in het dagelijkse leven. Het is dus iets om serieus te nemen. Wat ook belangrijk is om te vermelden is dat niet elke persoon met een diagnose hetzelfde is. De diagnose borderline schept vaak één specifiek beeld maar klachten van mensen verschillen van persoon tot persoon. Het is dus belangrijk om oog voor de mens te hebben en niet zozeer voor alleen optredende symptomen. Hiermee is natuurlijk niet gezegd dat mensen met borderline zich niet kunnen aanstellen, maar dat kunnen mensen zonder borderline net zo goed.’

NIET WAAR

Collin (Ervaringsdeskundige Maatschappelijk Steunsysteem Tilburg):

‘Dit beeld komt helaas nog vaak voor maar is natuurlijk veel te zwart-wit en echt achterhaald. Ik snap (helaas) wel een beetje waar deze angst vandaan komt. Vroeger werd de geestelijke gezondheidszorg verstoep in duinen en bossen, ver van de bewoonde wereld. In verband met de privacy van de mensen die hulp nodig hadden, hingen hulpverleners ook niet aan de grote klok waar ze mee bezig waren. Tel daarbij op dat we uit onderzoek weten dat geweldsdelicten die verband houden met psychiatrie een hoge nieuwwaarde hebben. Ze staan met stip op 1 van de lijst met onderwerpen waarover artikelen gepubliceerd worden (in verhouding tot bijvoorbeeld herstelverhalen, achtergrondinformatie of zelfs wachtlijstproblematiek). Zo is er gedurende de jaren een verkeerd beeld ontstaan. Gelukkig wordt de GGZ tegenwoordig niet meer uitgesloten uit de maatschappij en helpt ook de inzet van ervaringsdeskundigen bij het leggen van nieuwe verbindingen. Laatst heb ik zelfs samen met een vrijwilliger, met eigen cliëntervaring, een interview gegeven aan SBS6 over haar herstelproces! Hopelijk zien de kijkers daarvan ook in dat zij echt niet gevaarlijk is, maar juist inspirerend!’

WAAR OF NIET WAAR :

**‘Mensen met
psychiatrische
problemen zijn
gevaarlijk en
onberekenbaar.’**



9.00 uur

naar opleiding Howie the Harp



‘Het is een vak dat niet stilstaat; als ervaringsdeskundige blijf je jezelf ontwikkelen.’

OVER DE SCHOUDER VAN **HOWIE THE HARP** DOCENT **MARJOLEIN**

Voetbaltrainers hebben vaak vroeger zelf gevoetbald. Een marketingmanager is misschien eerst vertegenwoordiger geweest. En mogelijk komt een opticien die zelf een bril draagt, iets overtuigender over. In ieder geval weten ze alle drie waarover ze praten.

Is het dan ook niet logisch dat mensen met psychiatrische problemen hun ervaringen kunnen inzetten om anderen te helpen? Onze gasthoofdredactrice Guillermina volgt de opleiding Howie the Harp om ervaringsdeskundige te worden. Op die manier kan ze haar ervaringen inzetten om anderen te helpen. Howie the Harp docent Marjolein vertelt over het belang van dit relatief nieuwe beroep.

Marjolein Bakker (37) is hoofddocent bij de opleiding

Howie the Harp en geeft les aan mensen die een herstelproces hebben doorgemaakt in de psychiatrie, maatschappelijke zorg en/of verslavingszorg en hun ervaring daarbij willen leren inzetten om anderen te ondersteunen. De fulltime opleiding duurt een jaar, inclusief een half jaar stage.

DELEN VAN EIGEN ERVARING

‘Een bijzondere mogelijkheid van een ervaringsdeskundige in de begeleiding is het delen van de eigen ervaring met de cliënt’, vertelt Marjolein in een van de lokalen van de Tilburgse vestiging van de opleiding. ‘Als dat op het juiste moment gebeurt en op de goede manier, kan dat de ander helpen in zijn herstel.’ Ze gebruikt een alledaags voorval als voorbeeld. ‘Stel dat ik in de supermarkt bij het schap met twintig soorten rijst sta. Ik kan maar niet kiezen. Als ik dat dan aan jou vertel, zul jij daarna misschien gemakkelijker over je voortdurende twijfel durven praten. Voorwaarde is dan dat ik oprecht en eerlijk ben. Het moet geen trucje zijn.’

‘Herstel is niet per se genezing, vaker gaat het om het leren omgaan met dat wat je als beperkend ervaart.’

ERVARING, ERVARINGSKENNIS EN ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Bakker legt uit dat ervaringsdeskundigheid in drie stappen tot stand kan komen. ‘In de opleiding hanteren wij het schema van Timmer (ervaringsdeskundige van het eerste uur), waarin deze stappen worden onderscheiden: ervaring, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Je doet ervaring op. Op verschillende manieren doe je vervolgens kennis op over diverse ervaring: door je eigen ervaring te delen, verhalen van anderen te horen, door studie. We spreken dan van ervaringskennis. Wanneer je deze kennis op de juiste manier in hebt leren zetten ten bate



‘De voorwaarde is dat het oprecht en eerlijk is. Het moet geen trucje zijn.’

— Marjolein

van de ander, dan is er sprake van ervaringsdeskundigheid. Parallel aan deze stappen loopt je herstelproces. Herstel is niet per se genezing, vaker gaat het om het leren omgaan met dat wat je als beperkend ervaart.’

EEN EIGEN KIJK OP HULPVERLENING

Marjolein weet zelf waar ze over praat. ‘Vanaf mijn zevende jaar heb ik hoge toppen en diepe dalen gekend. En na de middelbare school ben ik verschillende keren opgenomen geweest. Tot mijn 32ste heeft de zoektocht geduurd. Een periode waarin ik afwisselend hulp accepteerde en dat juist niet deed.’ Toch had ze tussendoor nog de energie voor een beroepsopleiding. Ze werd verpleegkundige in de geestelijke gezondheidszorg. Dat ging een tijd lang goed. Totdat het werken in de nachtdienst haar oprak. ‘Daarna wist ik: ik wil geen verpleegkundige meer zijn.’

‘Ervaringsdeskundigheid is niet zo nieuw als vaak gedacht wordt.’

Al die jaren had ze al een eigen kijk op hoe artsen, begeleiders en andere hulpverleners haar en anderen tegemoet traden, in positieve en negatieve zin. Naarmate ze ouder werd kreeg ze meer inzicht in hoe ze bejegend wilde worden. Dus toen ze hoorde over de inzet van ervaringsdeskundigen herkende Marjolein meteen de mogelijkheden en de meerwaarde.

EEN BIJZONDERE PIONIER

‘Ervaringsdeskundigheid is niet zo nieuw als vaak gedacht wordt’, legt ze uit. ‘Howard Geld leefde als dakloze in New York. Howie the Harp was zijn bijnaam, omdat hij altijd op een mondharmonica speelde. Hij was een voorvechter van de rechten voor mensen met een psychiatrische achtergrond.’

‘Het besef is ontstaan dat die ervaring, dat

iemand zelf de problemen heeft meegemaakt, een bijzondere kwaliteit kan zijn.’

Vanuit zijn pionierswerk is de opleiding gestart. En deze heeft ervoor gezorgd dat men steeds meer beseft dat eigen ervaring, het doormaken van herstelprocessen een bijzondere kwaliteit kan zijn. Van daaruit werd een opleiding gestart. De Rotterdamse organisatie Pameijer* heeft de licentie voor het uitvoeren van Howie the Harp in de Benelux verkregen. Nu zijn er ook vestingen in Tilburg en Arnhem.

EEN VAK DAT NIET STILSTAAT

Marjolein Bakker is zelf ervaringsdeskundige. En hoewel ze nu niet actief is in de directe hulpverlening, zet ze haar eigen ervaring in tijdens haar lessen. Helemaal nieuw was dat niet voor haar. ‘Ik was altijd al gewend dingen van mezelf met anderen te delen. Dus dat doe ik in de lessen ook.’ Want hoewel de inhoud van de lessen voortkomt uit een vooraf opgesteld curriculum, heb ik ook de vrijheid in te spelen op wat zich voordoet. Ik luister naar wat er leeft in de klas. Een strenge leraar wil ik niet zijn. Het is een vak dat niet stilstaat; je blijft jezelf ontwikkelen en ik denk dat het een meerwaarde heeft te laten blijken dat ik ook de wijsheid niet in pacht heb.’



* Pameijer

Pameijer is een van de 22 RIBW's in ons land. Dit zijn organisaties in de maatschappelijke gezondheidszorg die professionele begeleiding en ondersteuning bieden aan mensen die kampen met stevige psychische of psychosociale problemen. Officieel staat de afkorting voor Regionale Instellingen voor Beschermd en Begeleid Wonen, maar in de praktijk begeleiden ze op meerdere belangrijke leefgebieden.

15.00 uur

appen met tante Marleen



‘Er valt nog zoveel te leren en door te geven.’

DE DRIJFVEER VAN POPPENSPEELSTER **MARLEEN**

Poppenspeelster Marleen Groenland alias ‘Het bosvrouwtje’ voert in Theater De Witte Lelie in het Oisterwijkse bos allerlei avonturen op met haar bosdieren en poppen. Als de lievelingstante van Guillermina is ze trots op haar positieve en krachtige nichtje. Deze rasechte verhalenvertelster zou graag zien dat mensen zich meer zouden durven te verwonderen. ‘Wanneer je interesse toont en mensen vraagt naar hun achtergrond kunnen de antwoorden je nog wel eens verrassen’.



DE EERSTE VOORSTELLING

Dit jaar viert Marleen twee mijlpalen: haar 25-jarig jubileum als poppenspeelster en haar 70ste verjaardag. ‘Ik ben een dankbaar mens’, aldus Marleen. ‘De kinderen in het publiek brengen zoveel vreugde. En de plek waar ik mag spelen is uniek. Ik fiets hier nog steeds vol verwondering naartoe. Voorlopig ben ik nog niet klaar: er valt voor mij nog zoveel te leren en door te geven.’ ‘Op zoek naar de gouden vogel’ was haar allereerste voorstelling. Marleen denkt er met veel genoegen aan terug. ‘Het was een eindejaarsopdracht voor de opleiding kunstzinnige psychosynthese die ik toen volgde. De voorstelling was zo’n succes dat ik het ook op andere plekken ging spelen. De allereerste keer was in de buurt van Gouda. Ik herinner het me als de dag van gisteren: ik vond het zó spannend om voor het eerst officieel op te treden!’

‘Elk verhaal ontwikkelt zich van donker naar licht en heeft een bepaalde gelaagdheid. Elk kind pikt er weer wat anders uit.’

INTERACTIE

Boswachter Frans Kapteijns nodigde Marleen uit om ook in de bezoekerscentra van Natuurmonumenten te komen spelen. Eerst in Oisterwijk, later door het hele land. Oefening baart kunst en de podiumvrees verdween.



Marleen kreeg steeds meer vertrouwen in haar eigen kunnen. 'Ik ben altijd trouw gebleven aan het 'kleine spel': zonder microfoon, met kleine poppen en voor een klein publiek. Zo is er altijd ruimte gebleven voor interactie met de kinderen.'

GELAAGDHEID

Haar eerste voorstelling speelt Marleen nog steeds met veel plezier. 'Het vormt de basis van de rest van mijn werk. De rode draad van elke verhaal is 'Het bosvrouwtje' dat graag wil dat er goed voor de natuur wordt gezorgd. Ik neem de kinderen na afloop ook altijd mee het bos in. Samen staan we dan stil bij de planten en dieren die een rol speelden in de voorstelling. Elk verhaal ontwikkelt zich van donker naar licht en heeft een bepaalde gelaagdheid. Elk kind pikt er weer wat anders uit.'

HANDGEMAAKTE POPPEN

Marleens poppen zijn handgemaakt van natuurlijke stoffen zoals wol, zijde en katoen en de gezichtsuitdrukking is neutraal. 'Zo behoud ik de mogelijkheid om de poppen alle soort gevoelens te laten spelen en worden de kinderen gestimuleerd om hun eigen fantasie te gebruiken.'

KRACHT

Marleen is Guillermina's tante bij wie ze zich altijd thuis heeft gevoeld. Marleen heeft haar nichtje zien opgroeien

van een guitig meisje naar een getroebleerde puber, tot de volwassen vrouw die ze nu is. 'Net als wij allemaal, is Guillermina het product van haar geschiedenis. Ze heeft heel wat stormen moeten doorstaan om te komen waar ze nu is. Het had zo anders kunnen aflopen, maar ze heeft de kracht gevonden om haar leven positief om te buigen.'

'Net als wij allemaal, is Guillermina het product van haar geschiedenis.'

MINDER VEROORDELEN, MEER VERWONDEREN

In alles merk je dat de twee een bijzondere band hebben: de manier waarop ze elkaar aankijken, de knuffels, het lachen. Meer nog dan tante en nicht, zijn ze vriendinnen. Ze denken over veel dingen hetzelfde en kunnen daar samen goed over praten. Terugkerend onderwerp van gesprek is de stigmatisering van minderheden. Marleen zou graag zien dat mensen niet veroordelen, maar zich verwonderen. 'Toon interesse, vraag mensen naar hun achtergrond en je zult zien dat er meer overeenkomsten zijn dan verschillen.'

Pastel de Chabo

Ingredientes

- * Para el Pisco de Corne
- * 3 cucharadas de aceite vegetal
- * 1 cebolla grande picada fina
- * 1 cucharadita de sal de color
- * 500g de papa molida o papa
- * 1 cucharadita de comino
- * 300g y pimienta
- * 1/2 lata de caudo
- * 4 patas de pollo de 530g
- * 5 aceitunas de
- * 2 huevos para
- * para la paste de chabo
- * 1 cucharadita de

18.00 uur

Chileens koken



ONDER DE CHILEENSE ZON

Van een Spaanstalige, subtropische miljoenenstad naar het monumentale Brabantse dorpje Oisterwijk. Dat overkwam gashoofdredacteur Guillermina toen ze als jong Chileens meisje geadopteerd werd en opgroeide in Nederland. 'Hoewel mijn dagelijkse leven zich in Nederland afspeelt, is Chili voor mij heel speciaal. Het is de plek waar mijn leven begon. Chili heeft mijn hart gestolen. Ik hoop dat ik er nog een keer naar terug kan voor een vakantie en voor een hereniging met mijn biologische familie.'



TROUW AAN TRADITIES

Guillermina's interesse in haar roots en de Chileense cultuur werd gewekt toen ze als jongvolwassene een reis naar haar geboorteland maakte met haar (adoptie)ouders: 'Chili is een fascinerend land vol uitersten. Het ligt natuurlijk ver hier vandaan, maar is voor reisliefhebbers absoluut een bezoek waard.' Het verleden van de inheemse Aymaras, Atacameños en Mapuches volkeren kom je nog overal in het land tegen, net als de erfenis van de Spaanse kolonisten. Op Guillermina liet de reis een diepe indruk achter: 'Familie en tradities zijn voor de gemiddelde Chileen ontzettend belangrijk. De instelling van mensen is veel minder individualistisch en materialistisch dan in het Westen gebruikelijk is. De mensen weten hoe ze met weinig rijkdom rond kunnen komen en zijn heel dankbaar ingesteld.'

‘Chili is voor mij
heel speciaal:
het is de plek waar
mijn leven begon.’





EEN FASCINEREND LAND VOL CONTRASTEN

Het langgerekte Chili grenst aan Argentinië, Bolivia en Peru. Van noord naar zuid gemeten is het land maar liefst 4.300 kilometer lang, wat zorgt voor enorme geografische contrasten. De immense bergtoppen van de Andes beslaan 80% van het land en zijn gemiddeld 5000 meter hoog. Daartussen varieert het landschap van een woestijn waar nog nooit een druppel regen is gemeten tot gletsjers en ijsschotsen. Guillermina: 'Als je het Nederlandse landschap gewend bent, weet je niet wat je ziet wanneer je rondreist in Chili. Het landschap is overweldigend. In het noorden ligt de droge Atacamawoestijn, in het zuiden het nationale park Torres del Paine met zijn spectaculaire gletsjers en fjorden. Een interessante astrologische plek van Chili is de maan vallei met haar fantastische zonsondergangen. Paaseiland is natuurlijk bekend vanwege de gigantische beelden.'



SPAANSE INVLOEDEN

De Chileense hoofdstad Santiago de Chile is met meer dan vijf miljoen inwoners de op vier na grootste stad van Zuid-Amerika. Dat betekent dat één op elke drie Chileenen in Santiago de Chile woont. De stad werd in de zestiende eeuw gesticht door Pedro de Valdivia. Zes jaar later verwoestten de indianen, waarmee de Spaanse kolonistoren in gevecht waren, de stad alweer. De nieuwe, Spaanse bewoners van de vallei in het centrum van Chili waren echter vastbesloten en bouwden de boel weer op. Ook de eetcultuur in heel Latijns-Amerika is ontzettend beïnvloed door de Spanjaarden en Portugezen, maar bevat nog veel elementen van de oorspronkelijke keuken. Guillermina: 'Wanneer je aan Zuid-Amerikaans eten denkt, denk je vaak aan empanadas of Argentijnse steaks. Wat veel mensen eigenlijk niet weten is dat de keuken er eigenlijk vrij eenvoudig is. Natuurlijk is de restaurantcultuur er inmiddels ook modern, je kunt er gewoon bij de Mac Donalds terecht. Maar via mijn zusje leerde ik ook de meer traditionele recepten kennen: die zijn juist heel simpel en gebaseerd op de gewassen die ook veel in Chili zelf verbouwd worden.'

Tip: Meer weten over de kolonisatie van Chili en de stichting van Santiago? De Chileense schrijfster Isabel Allende schreef er het prachtige boek 'Inez vrouw van mijn hart' over.



DE CHILEENSE MAÏSPASTEI: PASTEL DEL CHOCLO

Volgens een onderzoek van een populaire website is Pastel del Choclo met 21% van de stemmen dé favoriete huisgemaakte maaltijd van de Chileense bevolking. De maïspastei is een afgeleide van het tradionele recept zoals de inheemse indianen het ooit maakten. Ook al doet de naam misschien anders vermoeden, chocolade zit er niet in: 'choclo' betekent 'suikermais' in het Quechua, de taal van de Andes die ook door de Inca's werd gesproken. De smaak is lekker pittig en tegelijkertijd zoet.



INGREDIËNTEN

Dit recept is bedoeld voor twee personen. De bereidingstijd is ongeveer 45 minuten, waarvan 30 tot 35 minuten in de oven.

- 3 uien
- 250 gram gehakt
- 1 kipfilet
- 1 ei
- margarine of olie
- peper
- zout
- nootmuskaat
- 50 gram rozijnen
- 50 gram zwarte olijven
- gemalen komijnzaad
- cayennepeper
- 300 gram maïskorrels
- 1/2 deciliter melk
- maïzena

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Kook het ei tot het hard is (ongeveer 10 minuten), giet het water af en houdt het ei onder een koude kraan.
3. Vet ondertussen de ovenschalen in met de margarine of olie en giet de maïskorrels af.
4. Maak de uien schoon en snipper deze.
5. Kruid het gehakt naar smaak met zout, peper en nootmuskaat.
6. Verhit olie in een koekenpan of wok en bak hierin het gehakt op een middelhoog vuur rul.
7. Voeg de gesnipperde uien toe en bak het mengsel, af en toe roerend, tot de uien zacht beginnen te worden en een kleurtje beginnen te krijgen.
8. Haal nu de pan van het vuur. Breng het gehakt op smaak met cayennepeper en zout, voeg de komijnzaad en rozijnen toe en strooi de ontpitte olijven er overheen.
9. Meng alles door elkaar en gooi het geheel over in een ovenschaal. Pel het ei, snijd het in plakjes en verdeel dit over het mengsel in de ovenschaal.
10. Pureer met een keukenmachine of staafmixer de maïskorrels, de melk, de maïzena, het zout en de cayennepeper. De puree hoeft niet helemaal glad te zijn. Strijk het geheel over het gehaktmengsel in de ovenschaal.
11. Bak de maïspastei in circa 30-35 minuten mooi goudbruin in de oven.
12. Zet alvast de poedersuiker op tafel: een Chileens gebruik zodat iedereen naar smaak de suiker over de pastei kan strooien.

‘Houd als ouder je zorgen niet voor jezelf.’

JACINTHA EN CLASINE ADVISEREN

Als een psychiatrische diagnose gesteld wordt bij je kind, kun je als vader of moeder te maken krijgen met moeilijke situaties. Niet alleen je dierbare zoon of dochter moet met deze kwetsbaarheid om leren gaan. Als ouders probeer je je kind op te voeden tot een zelfstandig en onafhankelijk persoon. Wanneer daarbij professionele hulp nodig is, is dat niet altijd gemakkelijk te aanvaarden. In gesprek met psychologen Jacintha en Clasine die in hun werk ouders regelmatig zien worstelen met de thema's loslaten, acceptatie en schaamte.

HOUVAST GEVEN

Soms vallen de dingen op zijn plek door een diagnose, maar vaak roept deze alleen maar meer vragen op bij ouders. Wat een diagnose nou eigenlijk écht betekent, is een terugkerend onderwerp van gesprek. Clasine: 'Als psychologen is het onze taak om gedragingen te verklaren. Opstandig gedrag of stemmingswisselingen bijvoorbeeld, die kunnen samenhangen met een bepaalde diagnose. Maar ze kunnen ook voortkomen uit gezond pubergedrag. Die vertaalslag naar de praktijk vergt wel extra aandacht. Hulpverleners slagen er ook niet altijd even goed in om een complex probleem zo simpel mogelijk uit te leggen. Aan de hand van concrete voorbeelden hierover in gesprek gaan met een deskundige kan je als ouders hierbij meer houvast geven.'

ACCEPTEREN KUN JE LEREN

Als ouder heb je vaak een beeld van de toekomst van je kind. Afhankelijk van de problematiek waarmee iemand te maken krijgt, blijkt dat niet altijd haalbaar te zijn. Om je verwachtingen bij te stellen en uit te gaan van wat je kind wel kan, blijkt soms ingewikkelder dan gedacht.

‘Je moet jezelf de tijd gunnen om hier weer een balans in te vinden die rijmt met jouw normen en waarden.’

Jacintha: 'Het is makkelijk om iemand te overschatten, maar ook om iemand te onderschatten. Op het moment dat er een diagnose wordt vastgesteld zien we ook vaak dat mensen bij de pakken neer gaan zitten en denken 'Nu is zijn of haar hele toekomst vergalt' of 'Hoe moet hij of zij zich ooit zelfstandig redden'. Je moet jezelf de tijd gunnen om hier weer een balans in te vinden die rijmt met jullie normen en waarden.'



Jacintha en Clasine werken als psychologen voor RIBW Brabant.

ONDERWERP VAN GESPREK

De problemen binnen je gezin bespreekbaar maken kan enorm opluchten. Clasine: 'Helaas zie ik vaak dat ouders huiverig zijn om over dit onderwerp te praten in hun eigen sociale omgeving. Onder andere omdat sommige mensen aan zichzelf twijfelen en zich afvragen of zij zelf iets verkeerd hebben gedaan in de opvoeding van hun kind. Dan kan de druk als ouder je wel eens teveel worden.' Jacintha: 'Deel je zorgen met iemand waarbij je je veilig voelt, ook wanneer je er niet makkelijk over praat. Of dat nou een vriend, buurvrouw of praktijkondersteuner van de huisarts is. Op het moment dat je jezelf kwetsbaar op durft te stellen, durven anderen vaak ook zo hun ervaringen of zorgen te delen. Je weet maar nooit, het kan je zo maar een helpende hand, tips of (h)erkenning opleveren. Je bent echt niet de enige.'

20.00 uur

Film kijken met Robert



DE FILMPTIPS VAN GUILLERMINA

Lekker lui achterover leunen en vermaakt worden: wie houdt daar nou niet van? Thuis op de bank, of op de achterste rij in de bios: kijkend naar een leuke film kan je even de waan van de dag vergeten. Guillermina heeft een vrij brede smaak in films: 'Samen met mijn man op de bank met een kop thee en wat te snoepen erbij, zo geniet ik het meeste van bijvoorbeeld een vermakelijke rampenfilm met sterrencast. Maar ik houd er ook van als er in een dramafilm een maatschappelijk probleem wordt aangekaart.'

'Historische verhalen over onderdrukking en emancipatie vind ik heel indrukwekkend.'

— Guillermina

FINAL DESTINATION



Wij delen allemaal een gemeenschappelijke bestemming

In alle vijf de delen van deze horrorreeks ontsnapt een groepje jongeren in eerste instantie aan een fataal ongeluk, om vervolgens achtervolgd te worden door de nietsontziende dood. Volgens de wetten van de vermakelijke Final Destination-films is er voor iedereen een uitgestippelde route. Een route waarvan niet kan worden afgeweken; die precies bepaalt wanneer je blijft leven, en wanneer je sterft. Wie lukt het niet om te ontsnappen aan de klauwen van de dood en wie slaagt erin om te blijven leven?

12 YEARS A SLAVE



Het buitengewone ware verhaal van Solomon Northrup

In de 19e eeuw, voorafgaand aan de burgeroorlog, heeft de Afro-Amerikaanse violist en timmerman Solomon Northrup als een vrij man met zijn gezin in New York. Op een dag wordt hij met een gemene valstrik ontvoerd en verkocht als slaaf in het zuiden. Hier moet hij niet alleen vechten om te overleven, maar ook om zijn waardigheid te behouden.

Tip: Onder de indruk van 12 Years a Slave? Kijk dan ook eens de filmklassieker the Color Purple, ook een van de lievelingsfilms van Guillermina.

DANCES WITH WOLVES



In iedereen schuilt een innerlijke grens die wacht op ontdekking.

De film speelt zich af in 1863 in Amerika. Luitenant Dunbar krijgt een afgelegen en verlaten post in Dakota toegewezen. Al gauw bemerkt Dunbar dat hij niet alleen is en raakt bevriend met een wolf, Two Socks. Vlak bij zijn post bevindt zich een Lakota-indianenstam. Dunbar raakt bevriend met de stam en er bloeit een liefde op. Als het aanstormende leger waar hij zelf onderdeel van uitmaakt snel oprukt moet Dunbar kiezen tussen zijn oude en nieuwe vrienden.

COLOFON EN CONTACT

Basis is een halfjaarlijkse uitgave waarmee RIBW Brabant haar kennis over herstel van mensen met een psychiatrische achtergrond wil delen. Elke uitgave wordt samengesteld met een steeds wisselende gasthoofdredacteur, die vanuit een ervaring met herstel een oprechte en evenwichtige inkijk wil geven in zijn of haar leven. Basis richt zich met actuele, persoonlijke en maatschappelijke artikelen op maatschappelijk bewuste lezers. Reacties kunnen gericht worden aan de redactie.

De meest recente uitgaven zijn online beschikbaar via www.gekkermaghetnietworden.nl/basis

redactie

RIBW Brabant
Postbus 10008
5000 JA Tilburg
basis@ribwbrabant.nl

artikelen geschreven door

Geert van Elten, Laura Graat,
Marleen de Jonge (KLIP communicatie)

fotografie

Tom van Limpt, René Schotanus, Piero
Teardo, Dan Lundberg, Arian Zwegers,
Julie Edgley, Troita Atacama, Grace Lillo

ontwerp

Studio Lonne Wennekendonk

Wil je reageren op het blad of een artikel? Heb je een bijzonder verhaal dat je in Basis zou willen delen? Of wil je iets anders bijdragen, bijvoorbeeld een column of een kunstwerk voor de achterkant? Neem dan contact op met de redactie.



voor ontmoeting & groei

De ontmoetingsplek voor iedereen die behoefte heeft aan een luisterend oor, advies, hulp bij eigen ontwikkeling of een praatje.

www.kiemuur.nl