



**Verlag Zevende Conferentie van de  
Dokter Wittenberg Stichting**

**4 april 2019**

**“Herstel en voorkómen van terugval van patiënten die niet meer in een GGZ-instelling zijn opgenomen”.**

*Dat was het thema van de zevende conferentie van de Dokter Wittenberg Stichting.*

*Drie door de Wittenbergstichting gesubsidieerde projecten, die elk op hun geheel eigen manier het herstel van GGZ-cliënten stimuleren, werden op 4 april gepresenteerd.*

*Wilma Boevink, ervaringsdeskundige en boegbeeld van de herstel-beweging, opende de middag met een verhaal over haar persoonlijke ervaringen en wat die voor haar hebben betekend.*

*Jacobine Geel, voorzitter van GGZ-Nederland, sloot de middag af met een inleiding op persoonlijke titel over de zorg voor mensen met een psychiatrische ziekte.*

# 1

## Twee verhalen van Wilma Boevink

Wilma Boevink wil geen PowerPoint met allerlei cijfers en feiten laten zien, ze wil twee persoonlijke verhalen vertellen.

Het eerste verhaal begint in 1984. Na jaren van allerlei problemen krijgt ze haar eerste psychose en wordt ze opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze is overweldigd door wat zij voelt. Maar ook overweldigd door wat ze aantreft in het psychiatrisch ziekenhuis. Ze komt terecht op een afdeling samen met een aantal andere patiënten. Het doel van de afdeling is haar medicatie te geven en een kans om te herstellen. Als zij die kans niet weet te pakken kan ze voorgoed een psychiatrisch patiënt blijven. Het resultaat was dat ze gaandeweg zich steeds meer patiënt voelde en haar identiteit verloor.

Het tweede verhaal begint in 2014. Haar zoon, die dezelfde genen heeft als zichzelf, werd na een vakantie in Frankrijk psychotisch. Eerst bleef hij een tijdje thuis, maar toen dat niet meer ging werd hij opgenomen in een Academisch Ziekenhuis. Daar voelde hij zich niet op zijn plek en ging er veel mis. Toen opname in een separeer dreigde haalde Wilma hem naar huis. Er volgde een opeenvolging van opnames. Hij kon na enige tijd terecht bij een RIBW, maar werd daar al snel op straat gezet vanwege zijn gedrag. Uiteindelijk is hij terecht gekomen op een afdeling voor chronische patiënten. Wat was Wilma blij dat hij in een veilige omgeving was. Ze belt hem iedere dag. Maar niet lang geleden klaagde hij: “ze doen hier niks met mij”.



Toen zij zelf psychoses had was Wilma een sterk voorstander van ambulantisering: herstel buiten het psychiatrisch ziekenhuis. Sinds enkele jaren is dat ook het beleid van de overheid geworden. Het aantal bedden in GGZ-instellingen is inmiddels sterk afgebouwd. Maar de andere kant van dat beleid, meer aandacht voor herstel in eigen thuissituatie, komt nog niet goed van de grond. Er zijn allerlei voorzieningen beschikbaar. Sommige sociale teams hebben een checklist voor psychiatrische ziektebeelden, maar dat leidt nog niet tot echt begrip voor de individuele patiënt/client. De afstemming tussen de verschillende organisaties die bij iemand betrokken zijn verloopt te vaak niet goed. De ervaring heeft geleerd dat ervaringsdeskundigen een waardevolle rol kunnen spelen in de afstemming van de inzet van de verschillende organisaties, die voor deze groep geschikt zijn.

# 2

## Jeroen Zwaal , wat zijn psychoses voor hem betekenen

Het project van Jeroen Zwaal dat de Wittenbergstichting heeft gesubsidieerd is

de "Virtual Reality Ervaring: de Verwarde man". De KRO-NCRV heeft met de ervaring van Jeroen met psychoses een 3D-film gemaakt. Hij geeft daarmee inmiddels door het hele land workshops voor ca. 8 mensen, die beter willen begrijpen wat een psychose is. Onder andere politiemensen hebben belangstelling voor zo'n workshop. De deelnemers krijgen een VR-bril aangemeten, een bril met een 3-dimensionaal beeld. Daardoor kijkt je niet alleen naar iets maar je bent erbij, je ervaart het. De deelnemers beleven daarmee in ongeveer 12 minuten het verloop van een psychose. Daarna volgt een gesprek met Jeroen en lotgenoten.

Lector Yael de Haan noemde in een college over "Immersive journalism", d.w.z. een verhaal delen op een meeslepende, onderdompelende manier, de VR de Verwarde Man als een goed voorbeeld hoe deze VR je als het ware helemaal meeneemt in het verhaal.

Voor een toelichting op de VR is de tijd van de presentatie te kort. Jeroen zegt: "De tijd kan je niet groter maken of delen. Maar wat kan je wel vergroten terwijl je het deelt? Essentie, Liefde en Vertrouwen. Als je dat met elkaar deelt dan wordt het meer". Een uitspraak die tekenend is voor zijn verdere verhaal: een indringend, maar ook positief en soms bijna enthousiast verhaal.

Toen hij 18 was kreeg Jeroen zijn eerste psychose. Hij zat in een moeilijke periode omdat zijn moeder, die heel belangrijk voor hem was, kort daarvoor was overleden. De vrolijkheid was weg. Hij moest meteen volwassen zijn. Hij heeft een tekening van zichzelf uit de periode, waarin de chaos in zijn hoofd duidelijk herkenbaar is. Hij heeft daar vroeger veel naar gekeken en dacht dan: dit is ziekte. Dit mag er eigenlijk niet zijn. Nu kijkt hij er met andere ogen naar. Jeroen heeft het heel lastig gehad in de vijf crisissen met psychose, waarvan de laatste ook een isoleercelperiode van 11 dagen omvatte. Zijn nachtmerrie is niet daar gestopt. Halverwege was hij nog maar en hij is doorgegaan tot hij kon zeggen dat er dromen uit kwamen, ook na deze psychosen. Hij had nooit kunnen vermoeden dat die 11 dagen van verwarde werkelijkheid zouden worden gebruikt voor een virtuele werkelijkheid en dat dát zijn werkelijkheid

zou worden. Dat hij er goede dingen mee kan doen. Dat hij zijn gevoelige antennes nu juist inzet. En dat het verbinding brengt. Ook voor hemzelf, nog meer voor anderen.

Hij vertelt dat hij op het Crazywise congres was en dat een mevrouw hem drie olifantjes schonk. Omdat ze had gelezen dat zijn moeder olifantjes spaarde toen ze nog leefde. Hij vindt het een mooi gebaar om dit olifantje te laten zien aan het publiek en laat het olifantje rondgaan. "Ik geef vertrouwen wetende dat ik het weer terug krijg".

De psychoses waren zwaar, maar ze zijn ook nuttig geweest. Ze hebben bijgedragen aan wie hij nu is. Hij weet nu hoe hij dicht bij zichzelf kan blijven. Hij heeft zijn leven op de rit en is heel gelukkig.



Hij heeft heel lang geworsteld met het idee dat hij niet wist wat zijn plek op deze wereld was. Nu hij zichzelf vertrouwt weet hij dat wat hij doet o.k. is. En dat was vroeger niet zo. Hij heeft nu ook genoeg vertrouwen om alles weer aan te gaan. Stap voor stap. De psychoses hebben er ook aan bijgedragen dat hij zonder agressiviteit zijn energie kan kwijtraken. Hij heeft veel geleerd van zijn psychoses. Hij zei tegen zichzelf: kijk ook eens naar binnen. Daar zit een soort duiveltje en je moet maar leren om daar mee om te gaan. Zijn laatste psychose heeft hem echt op zijn plek gezet.

"Ik vind het fijn dat ik wat ik allemaal heb meegemaakt handen en voeten heb kunnen geven en dat ik daar ook anderen mee kan ondersteunen."

# 3

## Aalt Bakker, Margreet Roos, Pete Pronk, Herstelweken Dominicanenklooster

Aalt Bakker, directeur van de stichting Dominicanenklooster in Huissen onder Arnhem,

geeft een korte uitleg van de activiteiten van de stichting. Er worden in het klooster allerlei activiteiten georganiseerd, zoals inspiratiedagen, trainingsweken, zingeweeken, herstelweken, voor allerlei doelgroepen: dak- en thuislozen, alleenstaande (tiener-)moeders, minima, jongeren in de knel, (ex-)gedetineerden en hun kinderen, statushouders en mensen uit de GGZ. Het is mooi werk, dat ook veel betekent voor de begeleiders van de activiteiten. Het organiseren van projecten voor kwetsbaren en mensen die buiten de boot vallen is een belangrijke doelstelling voor het klooster. Op dit vlak zoeken zij altijd samenwerking.

Margreet Roos, geestelijk verzorger binnen de GGZ, en Pete Pronk, die een achtergrond heeft als verhalenverteller - en dat was goed te merken - begeleiden samen de herstelweken voor mensen met psychische problemen. Meestal met ca. 8 personen. Zij gebruiken daarbij bijzondere werkmethoden (gesprekstechnieken), die er aan bijdragen dat mensen de verhalen die met hun ziekte en situatie te maken hebben durven vertellen, vaak voor het eerst.

Eigenlijk gaat het om herstel-midweken, van maandag t/m vrijdag. Met iedere deelnemer wordt vooraf een intake-gesprek gevoerd. De gesprekken vinden plaats in een zolderruimte, met een tafel met bloemen. En koffers; want deelnemers en begeleiders zijn die dagen reisgenoten die met elkaar afdalen naar de donkerheden in ieders bestaan.

De eerste dag kan iedereen die dat wil zijn verhaal vertellen, wat al direct herkenning en emotie oproept. De tweede dag doet ook het lijf mee. Met de hele groep (niet iedereen wil meedoen) worden lichamelijke en ademhalingsoefeningen gedaan. Dan komt er in de gesprekken meer los. De derde dag wordt met behulp van foto's creativiteit opgeroepen. Een deel van de groep gaat dan ook naar buiten, samen wandelen en praten in de kloostertuinen.

De reguliere GGZ-aanpak is veelal gericht op



hokjes (diagnoses) en trajecten voor elke cliënt. Bij deze herstelweken gaat het vooral om het kweken van vertrouwen in elkaar en zelfvertrouwen. De begeleiders vertellen ook hun eigen verhaal. Ze mogen er zijn en hun verhaal mag stem krijgen.

De donderdag wordt gebruikt om elkaar te steunen. Daarbij kunnen veel emoties loskomen. De meeste deelnemers durven te gaan huilen. Ook de twee begeleiders. Dat zijn kostbare momenten. Pete en Margreet geven enkele emotionele voorbeelden van de gesprekken die dan kunnen ontstaan. Na deze herstelweek is bij deelnemers vaak meer ruimte en vertrouwen ontstaan. Met sommige deelnemers zijn in de jaren daarna nog contacten. Soms doen ze een tweede of derde keer mee. Dan zien de begeleiders dat mensen steeds verder open gaan, dat hun zelfvertrouwen is gegroeid en dat de schroom om hun vaak pijnlijke verhalen te vertellen veel minder is geworden.

# 4.

## Ingrid Bogert, Gert Aberson, William Thomassen, Tournesol, Beklimming van de Mont Ventoux

Ingrid Bogert, coördinator van het Herstelcentrum van GGNet in Warnsveld, vertelt over het project 'Tournesol', het initiatief om met 25 patiënten, in behandeling of recent geweest bij GGNet, samen met een aantal begeleiders de Mont Ventoux te beklimmen.

Aan de klim zelf ging een lange voorbereiding vooraf. Er werd een begeleidend team opgezet van 10 mensen, uit de GGZ en mensen uit verschillende hoek voor de praktische zaken. De deelnemers kregen coaching op het gebied van voeding en beweging en er werden diverse oefentochten georganiseerd bij o.a. de Posbank en de Holterberg. Alle deelnemers kregen een medische keuring.

Zij hebben allemaal de top bereikt, een 6 tal mensen nam de extra uitdaging van de klim vanuit Bedoin.

Het bereiken van de top van 'De kale Berg', een klim van 23 km. was voor hen een metafoor voor het omhoog klimmen uit het dal. Het was een heftige, spannende, emotionele gebeurtenis. Bovenaan de berg kwam de ontlasting. Een lach, een traan, en bovenal de trots en het gevoel van onoverwinnelijkheid. Een video laat hun emotie, vreugde en trots duidelijk zien.

Het project heeft bijgedragen aan sociale contacten en vriendschappen, en aan zelfvertrouwen, het afrekenen met zelfstigma. Ingrid vond het prachtig om te zien hoe de deelnemers groeiden in de loop van dit project.

Twee deelnemers, gekleed in hun GGNet-wielertenuue, vertellen iets over hun ervaringen. Gert Aberson, die een PTSS-stoornis heeft, was één van de deelnemers. Het sporten in een beschermde omgeving is voor hem beter dan in een gewone sportschool, waar hij te veel last van allerlei prikkels heeft. Het fietsen met deze groep heeft hem geholpen bij zijn depressieve klachten. Tournesol betekent 'draaien naar de zon'. En dat betekende deze klim voor hem ook.

William Thomassen gebruikte jarenlang medicatie (antipsychotica en antidepressiva), wat hem vlak en passief maakte. De beklimming van de Mont Ventoux was voor hem een ommekeer. Een jaar geleden besloot hij op advies van een goede vriend om een andere weg in te slaan. Want was die medicatie wel nodig geweest? Klopte de diagnoses 'psychotisch' en later 'schizofrenie' eigenlijk wel? Hoe dan ook, hij is door de Mont Ventoux een ander mens geworden. "Voortaan kom ik voor mezelf op en neem ik mijn eigen beslissingen. De beklimming van de Mont Ventoux markeert mijn afscheid van de GGZ".

De beklimming van de Mont Ventoux 2019. Een aantal deelnemers van toen, waaronder Gert Aberson en William Thomassen is nog steeds zo enthousiast dat zij zich inzetten voor een tweede beklimming in 2019 waar zij zelf als 'ervaringsdeskundigen' aan deelnemen.



# 5.

## Jacobine Geel: Mensen durven zien

Het verhaal van de Mont Ventoux deed Jacobine Geel direct denken aan de Italiaanse dichter Petrarca die in de 14e eeuw de Mont Ventoux te voet beklom. Als hij boven is schrijft hij op wat de klimtocht en vooral het bereiken van de top innerlijk met hem doet. Op die plek leest hij ook een passage uit zijn geliefde 'Belijdenissen' van Augustinus. Die schrijft: "De mensen gaan om te bewonderen de hoogte van de bergen en de diepte van de rivieren - en zij verlaten zichzelf". Die eeuwenoude ervaringen hebben de GGNet-clienten met hun beklimming van de Ventoux eigenlijk omgedraaid: zij beklommen de bergen en ontdekten een enorme kracht in zichzelf, een nieuwe manier om verder te leven.

Wat drijft Jacobine Geel om zich met de geestelijke gezondheidszorg bezig te houden?

Als voorzitter van GGZ-Nederland heeft zij natuurlijk te maken met beleid, beïnvloeding, lobby en dergelijke. Dat moet ook gebeuren, maar vanmiddag staat centraal waar het echt om gaat: hoe helpen we mensen een weg te vinden met hun verdriet.

Vaak heeft iemand met een psychiatrische kwetsbaarheid niet alleen een behandeling nodig, maar mensen die hem of haar zien.

"Mensen leren zien" kan op twee manieren worden uitgelegd, in beide gevallen gaat het om een waardevolle zin. Jacobine heeft tijdens een pastorale stage in het ziekenhuis - onderdeel van de studie theologie - geleerd dat het soms beter is om te vragen "Hoe is het met jou" dan "hoe gaat het met jou". Aandacht is van een andere orde dan het meer formele behandelen. Patiënten behandelen kunnen we al lange tijd; mensen leren zien is niet minder belangrijk. Daarbij komen tegenwoordig vooral ervaringsdeskundigen in beeld. Zij zijn



belangrijk voor de patiënt, maar zij dragen er ook aan bij dat behandelaars leren kijken naar patiënten. Hier zijn we met elkaar nieuwe wegen aan het zoeken. En vinden.

Deze benadering ziet Jacobine ook terug in de gedichten van Rutger Kopland, die behalve dichter ook hoogleraar biologische psychiatrie was. Het vinden van nieuwe wegen is een belangrijk thema in zijn gedichten. Uit zijn gedichten spreekt hoop.

"Mensen durven zien". Ook bij veel van de verhalen die deze middag door anderen zijn verteld is dat een centraal thema.



*Deze zevende conferentie van de Dokter Wittenberg Stichting onderscheidde zich van de voorgaande conferenties door het sterk persoonlijke karakter van de vijf bijdragen. Rode lijn was van de middag was dat het bij de zorg voor mensen met een psychiatrische ziekte primair moet gaan om de mens zelf, elk met een eigen achtergrond en ziektebeeld. Maatwerk gericht op de persoon is wezenlijk, een aanpak gericht op ziektecategorieën en protocollen die voorbijgaat aan de mens achter de patiënt kan het doel voorbijschieten.*

*De circa 80 aanwezigen hebben geboeid geluisterd. Na afloop vielen vaak de woorden indringend en indrukwekkend.*