

De Reis naar Herstel met Rokus Loopik en Harry Gras Of Doe maar Gewoon

*There is a crack in everything. That's how the light
gets in.*
Leonard Cohen

Het klinkt misschien nogal cryptisch, maar soms kan 35 jaar ervaring in de Psychiatrie zich samenballen in een handdruk op het Centraal van Station van Utrecht. Ik leg het je uit. In de Herfst van 2010 liep ik daar sociaal psychiatrisch verpleegkundige Harry Gras tegen het lijf. Jaren daarvoor was Harry mij en Jules Tielens (het Rehabteam te Amsterdam) in Mokum de kunst af komen kijken. Wij bedreven aldaar non-conformistische Bemoeizorg. Niet veel jaren daarna moesten wij richting Utrecht want Harry was daar begonnen met het praktiseren van hyper-creatieve ACT (Assertive Community Treatment), die hij op zijn beurt weer van Frits Bovenberg, de vleesgeworden Nederlandse (F)ACT Manual, had afgekeken.

“Rokus, ik begrijp dat die reizen voor professionals naar Amerika steeds groteskere vormen aan gaan nemen. Wanneer ga je dat nou eens gewoon voor cliënten regelen?!”

Harry en ik schudden elkaar de hand. Zo gezegd, zo gedaan. Het doel was die reis in mei 2011 te realiseren. Een beetje Bemoeizorger heeft ‘het Ritselen’ tot Kunst verheven. Daarbij, Harry maakt altijd alles af en nauwelijks twee maanden later hadden we een groep van 12 reislustige Utrechtse ervaringsdeskundigen. Nog een maand later was er dankzij GGZ Altrecht, de Tussenvoorziening, de SBWU en Kwintes, ook nog eens een tas met geld om dat allemaal waar te maken.

Dit verhaal is een weerslag van de vele reizen die Harry, een 40-tal consumers en ik inmiddels gemaakt hebben. Het zijn de (reis)verhalen van echte mensen. En wat voor onvoorstelbaar effect die reizen kunnen hebben op the self esteem (zelfgevoel) en de integratie van mensen met complexe uitdagingen in onze samenleving.

Qua reisdoel is niets ons te dol. België, Boekarest, de Bourgogne, New York, Philadelphia, Kansas, New Orleans, Vermont, het maakt ons geen donder uit. Mensen veranderen hun perceptie over de wereld of zichzelf alleen als je ze de mogelijkheid biedt uit hun routine en comfort zone te stappen. Kennismaken met nieuwe culturen. Een echte dialoog aangaan. Beseffen dat er maar één persoon verantwoordelijk is voor wat je met je leven doet. Overboord met Zelf Stigma. Op weg naar een plek waar“Hope Greets You at the Door and Recovery is the Expectation.” (Steve Miccio, PEOPLE Inc., Poughkeepsie, New York State)

‘Hard Rock Cafe’ (Time Square, New York, May 2011)

Michael zat er op 28 december 2010 flink doorheen. De gedachte aan de dood speelde regelmatig door zijn hoofd. Na 7 jaar dakloosheid had hij weliswaar op eigen kracht een huis bemachtigd, maar daar was dan ook alles mee gezegd. Zijn verslaving speelde hem parten en aansluiting bij de hulpverlening vond hij niet. Het enige wat hem van hulpverleningsgesprekken was bijgebleven waren de gevleugelde woorden; “Tot volgende week!”. En dan restte telkens weer de eenzaamheid. Evengoed. Op 29 december 2010 belde zijn woonbegeleider hem op zijn mobiel. Of hij zin had om mee te gaan met een studiereis naar New York? Michael stelde voor de verbinding te verbreken en vroeg zijn begeleider hem terstond terug te bellen, maar niet nadat hij in een stoel had plaatsgenomen. Aldus geschiedde en hoewel hij er geen snars van geloofde, stemde hij toe in deelname. Michael was drie maanden lang aanwezig bij de voorbereidingsbijeenkomsten. Desalniettemin was hij tegelijkertijd niet aanwezig, want aan hem was de overtuiging dat het allemaal gelogen was. Die reis zou volgens hem nooit gaan plaatsvinden. Immers, 7 jaar lang loze beloften gaan je niet in de koude kleren zitten. Van flauwe wekelijkse gesprekjes en het uitblijven van een beloftevol leven wordt je een non-believer.

Als je dan eenmaal in een KLM-kist, naast een veel te dikke Amerikaan, moet plaatsnemen, dan is er geen weg meer terug. Zijn overtuiging werd daarmee teniet gedaan.

Als iedereen in het hotel, na een dag vol intensieve werkbezoeken, zijn hoofd op zijn kussen liet rusten, dan was dat voor Michael het moment om zijn heil op Time Square in New York te zoeken. Hij sprak er tot diep in de nacht met alles en iedereen. Hij zoog er levenslust op en had sinds lange tijd het gevoel dat hij gehoord werd. Dat hij gerespecteerd werd. Een plek waar hij voor het eerst sinds lange tijd het gevoel hadden dat hij iemand was. Een persoon met een identiteit. Iemand met een verhaal.

Amper twee jaar verder heeft Michael een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Hij richtte de onafhankelijke stichting ‘Peer2Peer’ op. Zij zetelen op een prachtige locatie op de Oude Gracht in Utrecht. De Stichting is kort na oprichting ‘ketenpartner’ van de Gemeente Utrecht geworden. De leden van die groep consumers hebben al meer dan op 6 handen te tellen is, op Congres Podia van Nederland gestaan. Ze organiseren studiereizen en schotelen deelnemers daaraan dagenlange werkbezoeken en een ééndaagse Recovery and Resilience Training voor. En Michael? Michael is nauwelijks twee jaar na dato ‘locatie coördinator’ van de Boog in Utrecht geworden. Hij mag weer elke maand een echt salaris op zijn rekening bij laten schrijven. Geloofst u het nog?

‘Van je geloof vallen’ (New York, 2011)

“Ik heb deze week iets van mijzelf teruggevonden in New York. Het gevoel om weer echt met mensen te kunnen zijn en te spreken. Ik heb een grote stap gemaakt in mijn herstel.”

“Ik was in slechte doen voordat ik naar New York ging. Ik was eigenlijk dood. Ik ben nu, na acht dagen New York, en het samenzijn met deze groep springlevend! Ongelofelijk dat ik hier mocht zijn. Ik wil mijn ervaringen gaan gebruiken om dingen in Nederland met mijn nieuwe vrienden te gaan veranderen.”

Vooraf werden ons allerlei goedbedoelde adviezen gegeven en vooral veel vragen gesteld. Zijn jullie wel goed verzekerd? Wat als er nou iemand gek wordt? Wat als er nou iets ergs gebeurt? Ken je die mensen wel goed genoeg? Zijn zij wel verzekerd? Wat ga je doen als het mis gaat?

Wij zijn met 11 consumers naar New York geweest. Voor wie niet weet wat consumers zijn; dat zijn mensen die op een moment in hun leven te maken kregen met psychiatrische problematiek en/of verslavingsproblematiek. Verder willen wij er maar het zwijgen toe doen. In het licht van deze studiereis is het relevant, maar openheid over dat soort zaken werkt in ons koude kikkerlandje niet echt vóór jou, eerder tegen je. Eerlijk gezegd. Zo af en toe drongen er zich doemscenario's aan ons op, maar dan alleen als er iemand er naar vroeg. Dat ligt besloten in onze volksaard. Amerikanen hebben daar betrekkelijk weinig last van. Evenwel. Wij zijn risk takers. Geen risico nemen betekent bewust tussen de wal en het schip laten vallen. Om te veranderen strekt het tot aanbeveling alles aan te pakken waar je angst voor hebt. Wij zien geen beren op de weg. Geen moment getwijfeld of we het wel of niet zou doen. Er is geen dag voorbijgegaan dat we niet met ze hebben opgetrokken. En, eenmaal thuis, is er geen dag voorbijgegaan dat we niet aan Co, Matthijs, Michael, Nicole, Roos, Sophie, Hilko, Jerry, Ad, Frank en Hans gedacht hebben. Wij hebben die mensen in ons hart gesloten. Omdat ze de euvele moed hadden om mee te gaan. Omdat ze ons na 35 jaar psychiatrie bedrijven voor de zoveelste keer van ons geloof hebben doen vallen. Onmogelijk is niets. Elke dag bespraken we in een ochtendbriefing het programma voor die dag en als het programma het toeliet en we niet ten prooi waren gevallen aan bovenmatige vermoeidheid, omdat het programma propvol werkbezoeken zat, dan bespraken we de dag ook nog na. Over wat ons gepakt had. Over wat was blijven hangen en over wat we mee naar Nederland konden nemen. Amerikanen weten hoe ze jou het gevoel kunnen geven dat je de belangrijkste persoon op dat moment bent. Daar komt geen oppervlakkigheid aan te pas. Mensen met ervaring hebben daar een sensor voor, voor afwijzing. New York is hectisch, druk, lawaaierig, chaotisch.

En toch ervoeren zij die stad en haar inwoners als een oase. Veiliger dan elke Nederlandse stad. Dat had alles te maken met het respect, de gelijkwaardigheid en de compassie waarmee zij tegemoet werden getreden. Het overtrof onze stoutste verwachtingen. Dat en de veerkracht ('Resilience') van mensen met zogenaamde handicaps. Als je daar niet in gelooft, dan bestaan ze ook niet. We are People.

Master yourself, and become king of the world around you. Let no odds, chastisement, exile, doubt, fear, or ANY mental virii prevent you from accomplishing your dreams. Never be a victim of life; be it's conqueror."

Mike Norton

'Resilience' (New York, 2012)

Een week lang door New York reizen is nog geen garantie dat een studiereis jaren in het hoofd van deelnemers zal blijven hangen. Elke keer zoek je naar hét onderdeel dat een verschil gaat maken. Elke reis is zo goed als de laatste reis. Nooit verslappen of er routinematig op vertrouwen dat iets wat in de laatste reis werkte ook wel zal werken in de volgende reis. Elke reis staat op zichzelf. Eén activiteit maakt altijd diepe indruk. Wij noemen het 'The Bubble'. Omdat het voor veel mensen een doorbraak, a life changing moment, in hun leven betekende. Omdat ze tot het inzicht kwamen dat ze op deze wereld gekomen zijn met een reden. Omdat hun bestaan betekenis voor ons heeft. Het concept lijkt simpel. Zet jouw groep te midden van 11 miljoen bedrijvige mensen 3 uur lang in een geluidsdichte ruimte, hoog boven de stad. Laat iedereen in een dialoogopstelling plaatsnemen. Dat betekent tafels weg, stoelen in een kring en alles thuislaten. Behalve een pen en een opschrijfboekje. Creëer opperste concentratie. 100% Aanwezigheid. Een vissenkom. Trance. Nodig 5 getalenteerde mensen uit en laat ze hun verhaal doen.

Verhalen over wat het betekent om in 1 leven 20 diagnoses om je oren te hebben gekregen, om je kind af te moeten staan, om met een man te leven die elke dag probeert om elk greintje gevoel voor eigenwaarde uit je te slaan, om tegelijkertijd een zoon met autisme op te voeden, om geleefd te worden door drugs, om volledig down and out en dakloos te zijn, om zo depressief te zijn dat je niet meer wilt leven, om door een belachelijk soepele wapenwet vier familieleden naar hun graf te moeten dragen, om jarenlang in een gevangenis door te brengen, om psychotisch te worden, terwijl je net in de kracht van je leven bent, om in een isoleercel gepropt te worden, om 12 keer geshocked te worden. Hoe kan zo'n bijeenkomst dan toch uitgroeien tot een magisch moment...?! Dat is het geheim van de smid.

Een tip van de sluier. Het sleutelwoord is 'resilience', ofwel 'veerkracht'. Eén van de mooiste Engelse woorden die wij kennen. Want deze mensen vertellen je ook hoe je dat allemaal te boven komt en kunt uitgroeien tot een Keynote Speaker. Dan kan het zomaar gebeuren dat de consumers die wij tot nu toe heb meegenomen na die ontmoeting voor het eerst in hun leven het gevoel hebben dat ze gehoord worden. Dat je na 12 shockbehandelingen binnen 3 maanden weer aan het werk kunt zijn. Dat ze beseffen dat ze erg succesvol zijn. Dat ze kwetsbaar kunnen zijn. Dat ze eigenhandig een Stichting oprichten. Dat ze 'vastgeroeste' hulpverleners laten swingen. Dat ze zich voor het eerst in hun leven laten huggen. Dat ze het gevoel hebben dat ze er niet meer alleen voor staan. Dat ze na terugkeer in Nederland een belangrijke baan bemachtigen. Dat ze een huis krijgen. Dat ze vriendschap met anderen sluiten. Dat ze ophouden patiënt te zijn. Dat ze het stigma afwerpen en voortaan als 'Messenger of Hope' door het leven gaan. Als levend, passievol en energiek voorbeeld voor anderen.

*Wie niet kan delen, kan ook niet vermenigvuldigen.
Harry Gras*

De Postbank (De Bourgogne, 2012)

Met Mr. Bojangles uit het strottenhoofd van Neal Diamond en de speakers door de Bourgogne rijden, terwijl links en rechts diepgele koolzaadvelden voorbijschieten. Dat heet met recht geluk. Daar rij je een blokje voor om. Wij wonen deze week met 2 hulpverleners, Mike (the Handyman), Joep (the Certified Peer Specialist) en 4 consumers 5 dagen in mijn huis in Frankrijk. Ik ga daar nooit prat op. Behalve voor deze keer dan. Mijn vriend en collega Harry Gras en ik hadden bedacht dat het aanbieden van een korte vakantie wel aan zou slaan bij mensen die een forse duw van het leven hebben gekregen. Zo'n trauma kan variëren van een psychiatrisch probleem, dakloosheid, tot een verslaving. Of combinaties daarvan. Spreken in ziekelijke termen laat ik verder achterwege. Dat gaat niet over Herstel. We hebben vooral gesproken over dromen en toekomstperspectieven. Dat gaat eigenlijk vanzelf als je met 8 mannen een huis deelt in de campagne, ver weg van de bewoonde wereld. Je kookt samen, je eet samen, je wast samen af en je werkt samen een klussenlijst af. Geen coffeeshop in de buurt. Een dagstructuur dringt zich dan vanzelf aan je op. De zon komt op en gaat weer onder. En 's nachts zingt de Nachtegaal. Dan kan het zomaar gebeuren dat die structuur en naastenliefde zijn vruchten af gaat werpen. Elke dag, bij het ontbijt, lezen wij een kort Amerikaans Herstelverhaal voor. Jaap had er een duidelijke mening over. "Ik heb geen zin meer in therapie, ik ben sufgeluld over wat wel en niet mag in de klinieken. Dus laat dat maar achterwege." Dat boek, 'The Trail is the Thing', is het beste boek over Herstel dat we de laatste jaren gelezen hebben. Wij gebruiken het bij elke gelegenheid en lezen ook onszelf in de ochtend een krachtig verhaal voor die dag voor. Die dag kan voor ons dan niet meer stuk. Met een mooi woord heet zoiets 'priming'. Een rooskleurig toekomstbeeld kan maar 1 kant op; de rooskleurige kant. Het mistte zijn effect ook in deze week niet. Zelfs Jaap begon er na twee dagen schik in te krijgen. Elke dag was er wel iemand in de groep die ons er aan herinnerde om het verhaal van die dag voor te lezen. Evenwel. Midweeks moest er natuurlijk wel iets mis gaan.

Mohamed had bij de Carrefour twee flessen rode wijn gekocht. Zogenaamd voor de chef van zijn werkplaats. Die vonden we 's avonds leeg terug achter een stapel beddengoed. Je neemt ons na vijfendertig jaar verplegen niet meer in de maling. Mohamed maakte een bijzonder lange nacht, na welke hij besloot verder niet meer te drinken. Op de laatste dag vierden wij 48 uur droogstand voor Mohamed en Leroy. Na het voorlezen van een verhaal over het geven van complimenten, schonken we Jaap het boek. Hij was ontroerd en sprak een indrukwekkende afscheidsrede uit. Onderzoek heeft uitgewezen dat psychosen twee keer vaker voorkomen in dichtbevolkte gebieden, dan op het platteland. Ik heb Mohamed die laatste 48 uur niks geks meer horen zeggen. En Jaap, die wilde niet meer naar huis. "Eigenlijk mis ik hier alleen nog een Postbankpinmachine."

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow. The important thing is not to stop questioning.
Albert Einstein

'Hope' (Kansas, January 2012)

Stel je voor, je betreedt met 18 Nederlanders een door cliënten gerunde instelling in Mid-West Amerika en binnen een tijdsbestek van een uur staat de helft van die groep van ontroering en opperste verbazing een paar traantjes weg te pinken. Hoe kan het zijn dat het land van de onbegrensde mogelijkheden zoveel geboren sprekers voortbrengt?! En dat die mensen weten hoe je een toehoorder recht in het hart kunt raken?! Er stonden in dat centrum 15 mensen klaar om ons het gevoel te geven dat wij op dat moment voor hun de belangrijkste mensen op aarde waren. Dat miste zijn effect niet. Er werden 'Affirmations' uitgesproken en 'Hope' gedeeld. Affirmations zijn bevestigende uitspraken over talenten waar iedereen over beschikt, maar die in vergetelheid zijn geraakt.

Het tegenovergestelde van een stigma. Die blijven beter in je brein hangen en op je voorhoofd plakken. Die bekrachtigingen hadden ze voor het nageslacht gebundeld in een omvangrijk boek. Nog zoiets. Dat boek kreeg iedereen mee naar huis. Mensen met weinig geld delen meer.

Onze groep stuiterde in Nederland de KLM Boeing uit. Stuiterden, omdat ze van gekkigheid niet wisten waar ze met al die inspiratie en vriendschap heen moesten. In ons land nemen GGz-instellingen genoeg met 5% inzet van ervaringsdeskundigen. Het wordt tijd dat zorgverzekeraars gaan verordonneren dat dit percentage omhoog moet. Iedereen kan op zijn vingers natellen dat mensen beter gaan functioneren als je ze een betaalde baan en verantwoordelijkheden geeft. Mensen voelen zich gelukkiger als ze weer meetellen. On the long run scheelt dat veel geld aan opnames in ziekenhuizen, traag voortslepende nutteloze therapietjes en huisbezoeken. Die zijn dan niet meer nodig. Daarbij.

Ervaringswerkers weten waar het over gaat. Zij zijn er geweest. Wij zijn misschien te laat geboren of in een land met te weinig licht. Woodstock en Amerika. Daar kun je ons voor wakker maken.

Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg. Hier “doen we alles immers al” en “ja, maar in Amerika viert oppervlakkigheid en hypocrisie hoogtij”, zijn veel gebezigde dooddoeners, als je hun gezonde arbeidsethos en onverzettelijkheid openlijk viert.

Wij verkeren graag in de nabijheid van dakloze mensen, ervaringsdeskundigen, cliënten, patiënten. Waarom? Omdat zij niet beschikken over filters. Filters die echt contact met een ander in de weg staan. Filters die voorkomen dat je laat zien wie je bent. Een functie, een overtuiging, middelmatigheid, een neurose, of simpelweg trekken van een persoonlijkheidsprobleem. Het zit allemaal in de weg. De grijsheid zit ons Low Landers in de genen. De stem van minderbedeelden moet gehoord worden. Wij houden van het leven en van het leven in eigen hand nemen. Daarvoor moet je risico nemen. Je nek uitsteken. In Columbusland wordt je daarvoor beloond. Er is geen evident bewijs voor het bestaan van psychiatrische ziekten. Wij hebben er een naam aan gegeven.

Hopeloos betekent, je niet bewust zijn van mogelijkheden. Dat klinkt een stuk hoopvoller.

‘Ending among the Stars’ (Stord, Noorwegen, 2011 en 2012)

Connie. Wij ontmoetten haar de avond voor het congres waarop we de volgende dag zouden spreken. Over stigma en over hoe mensen met een psychiatrisch etiket van dat brandmerk af kunnen komen. Op zich niets bijzonders, zij zou Nederlandse kunnen zijn, ware het niet dat het congres in Stord, Noorwegen plaatsvond en wij Connie nog nooit hadden ontmoet. Connie woont daar en woonde ook in Canada. Ooit. Zij heeft twee paspoorten. In Vikingland kan dat gewoon. Zij spreekt daarom vloeiend Engels. Connie is 5 jaar depressief geweest. Zij heeft ‘het afvoerputje’ van dichtbij gezien en haar herstel staat eigenlijk nog in de kinderschoenen. Ze was aangenaam verrast en verbaasd dat we haar vroeg met ons op te treden. Een paar uur voordat wij ‘op moesten’ knutselden wij onze performance in elkaar. We waren er niet helemaal gerust op. De ademhaling van Connie leek op die van een marathonloper na de 30 kilometergrens. Een cursus Mindfulness ten spijt. In veel Amerikaanse, door cliënten gerunde organisaties, wordt aan het begin van de dag een krachtgerichte boodschap voorgelezen. Om mensen een hart onder de riem te steken en van de kracht te voorzien om van die dag een onvergetelijke dag te maken. De voorzienigheid had ons doen besluiten er één naar Noorwegen mee te nemen. “Ending among the Stars”. Connie wilde die boodschap graag voordragen.

- * *I love and accept myself and I am worthy of love.*
- * *I am a unique, peaceful and free being.*
- * *I am safe and protected.*
- * *I am joyful...grateful, ...loving...*
- * *I am a forgiving person.*
- * *It is safe for me to give and receive love.*
- * *I am talented and successful in all that I do.*

“Sommige mensen geven zichzelf en/of anderen een bevestiging voor elke maaltijd. Sommigen beginnen de dag met een bevestiging. Weer anderen eindigen hun dag met een positieve gedachte. Des te meer bevestigingen we gebruiken, des te meer we onszelf terugvinden op een positieve plek, een plek die ons ondersteunt. Especially as we find ourselves ‘among the stars’.”

De spreekwoordelijke speld. Die kon je tijdens Connie ‘s voordracht horen vallen. En dat laten wij de hoeveelheid mensen die een traantje moesten wegpinken even buiten beschouwing. Zij pakte haar kans dubbelop door het publiek vervolgens haarfijn uit te leggen hoe en wanneer zij in een mentaal moeras was weggezakt. En hoeveel moeite het mensen met een sticker op het voorhoofd kost om iets positiefs over zichzelf te bedenken. Wij hadden gewoon van het podium af kunnen stappen en het podium aan Connie over kunnen laten. Daags na terugkomst stuurde Connie het bericht dat ze had geopteerd op een baan als ervaringsdeskundige in een wijkteam. En dat zij die baan uiteindelijk heeft gekregen krijgen. Het publiek trakteerde haar keer op keer op een ovalie. En Connie, die ging voor haar gevoel to Infinity and Beyond. I think I flew to the moon and back!! You made me feel like I was on top of the world!!

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| <i>Doe niets</i> <i>Murnighan</i> | <i>J. Keith</i> |
|--------------------------------------|-----------------|

‘Sterrennacht’

(2 February 2013, Museum of Modern Arts, New York)

Kendrick had tijdens de voorbereidingsbijeenkomsten niet veel gezegd, behalve dan wanneer wij hem een directe vraag stelden. Zoveel stilte kan zelfs een hulpverlener van goede wil niet verdragen. Wij hadden stellig het idee dat hij fors in de war was.

En iemand in je kielzog hebben in het Centrum van de Wereld die de weg kwijt is, dat leek ons geen aantrekkelijk idee.

Evengoed, je gaat niet over 1 nacht ijs, als je de beslissing moet nemen om iemand thuis te laten die zich bijzonder op een reis heeft verheugd.

Op de eerste en enige vrije zondag van deze studiereis naar New York vroegen wij hem wat hij wilde doen. Hij wilde het Guggenheim bezoeken. Vooral van Gogh en Picasso hadden zijn bijzondere voorkeur. Toen wij, na een lange wandeltocht langs de oostkant van Central Park, de contouren van het museum in de verte zagen opdoemen, sprong hij van vreugde twee meter de lucht in. Hij trok zijn fototoestel uit zijn jaszak en begon excessief foto's te schieten van het museum, van ons en iedereen die zich in de directe nabijheid van deze kunsttempel bevond. Nimmer hebben wij iemand zo gepassioneerd in de schilderijen 'Fruits and Pitcher' van Picasso en 'Mountains at Saint-Rémy' van van Gogh zien verzuipen. Hij kon er niet van loskomen. Kendrick ontpopte zich die week als iemand die zich grondig had voorbereid op zijn komst naar deze stad. Hij lepelde moeiteloos alle high lights op die door hem bezocht moesten worden. Wij stelden hem na twee dagen de vraag wat hij tot dat moment het fijnste had gevonden. "Dat we hier samen zijn." Tijdens een werkbezoek in Philadelphia vertelde hij puntgaaf en loepzuiver, aan een gehoor van 50 mensen, wat het betekent om een psychose door te maken. In deze teruggetrokken, wat schuwe man huisde 'a diamond in a rough'. Hij toonde zich een volleerd coach, iemand die lastige momenten in een dialoog, in een handomdraai naar een luchtig onderwerp kon transformeren. Kendrick liet ons via zijn zintuigen naar de stad kijken en luisteren. We beleefden the Big Apple zoals we De Stad nog nooit gevoeld hadden.

Op de laatste dag van deze memorabele reis nodigden wij hem uit het MoMa (Museum of Modern Art) te bezoeken. We wilden hem het mooiste schilderij van Vincent van Gogh laten zien, 'The Starry Night'. Opperste vertederung nam bezit van zijn gezicht bij het aanschouwen van dit meesterwerk.

Om de beleving totaal te maken hebben we terplekke de gelijknamige song van Don McClean geladen. Kendrick had er nooit van gehoord. Hij begon te huilen. Van ontroering. Omdat hij nog nooit zoiets moois had meegemaakt.

Voor mensen zoals Kendrick ondernemen we honderd reizen. En naar het einde van de wereld als het nodig is. Na 35 jaar werken in de Psychiatrie zijn we weer op het verkeerde been gezet. Als het aankomt op het herstel van mensen met psychiatrische problematiek, kunnen we niet genoeg risico nemen. Geen risico nemen betekent mensen bewust tussen de wal en het schip laten vallen. Mensen bepalen zelf wel wat ze wel of niet aankunnen. En dat is doorgaans meer dan wij denken.

Was het nou Toeval of de Voorzienigheid dat er in 2005 een dame van de organisatie SamuSocial uit Boekarest langs kwam?! Die (Goede) Vrijdag in 2005 vergeet ik nooit meer. Deze Gezante van God heeft mijn leven ontregelt en dan bedoel ik voorgoed ontregelt.

Na mijn eerste bezoek aan Samusocial (NGO) in Boekarest kon ik bij thuiskomst geen woord meer uitbrengen. De omhelzingen met mijn kinderen en vrouw waren speciaal, innig en zo puur. Ik raak er elke keer weer van in vervoering.

Dat hebben deze Roemeense werkers en cliënten zomaar aan mij gegeven. Pure liefde. Pure empowerment, pure toewijding en dat met zo weinig middelen. Het is daarom dat ik er minstens 10 keer ben teruggekeerd, de laatste 5 reizen steeds weer met een groep. En die groepen keren net als de New York-reizigers terug met een niet te stuiten en te temperen energie en positivisme. Dat is niet voorbehouden aan één enkele stad. Dat gaat vooral over mensen.

Zij hebben mij diep van binnen geraakt, zodat ik 'buiten' kan winnen. Het werkt en als iets werkt, beschouw ik het als een wonder. Ik doe alles voor ontregeling en wonderen. Daar is de winst te behalen.

Harry Gras

'I'll be home for Christmas.' (Boekarest, January 2013)

Wel eens met een graadje of 20 onder 0, terwijl er een snerpande wind om je oren giert, op een verlaten station in Boekarest gestaan? Dan weet je niet hoe snel je naar binnen moet komen, ook al stinkt het in het wachtlokaal naar 50 dampende Rottweilers. De lokale autoriteiten waren zo menslievend geweest om dat wachtlokaal die avond en nacht niet af te sluiten. De verwarming stond er lekker te loeien. Aldus vonden een 20-tal dakloze en verwaarloosde mensen voor dat moment warmte en onderdak. Het bezoek van de hulpverleners van SamuSocial was een welkome afwisseling in het monotone bestaan van deze ontheemden. Luttele seconden nadat ik één van die mensen een sigaret had gedoneerd, was ik ook de rest van mijn sigaretten kwijt. Bij ons busje, voor het station, deelden wij crackers, jam, kleding en nog meer sigaretten uit. Michael, onze chauffeur en steun en toeverlaat, was er niet blij mee. "Nu moet ik de volgende ronde gaan uitleggen dat die sigaretten maar eenmalig werden uitgedeeld!". Een wat oudere man die duidelijk om een praatje verlegen zat, stak een minuut of 10 een verhaal tegen ons af. Op zich begrijpelijk, ware het niet dat hij dat in het Roemeens deed. Constantine was inmiddels druk aan het telefoneren. Verschillende van deze vagebonden hadden verteld dat hen de toegang bij een opvang geweigerd was, terwijl de burgemeester had verordonneerd dat zij iedereen binnen moesten laten.

Onze omzwervingen door een meer dan uitbundig met Kerstverlichting uitgedoste binnenstad, voerden ons die avond naar een militair hospitaal. We bezochten er Florian.

Hij was daags daarvoor door een altruïstische dokter van straat geplukt en opgenomen. Florian liep op krukken, want 1 van zijn heupen weigerde elke rotatie en dienst. Hij was wanhopig, want zijn opname zou maar een dag of vijf duren. Zijn heupgewricht was aan vervanging toe en daarvoor ontbrak hem het geld.

Om precies te zijn, 1050 euri. In Nederland wijst een specialist voor dat bedrag een luttel moment naar jouw kwetsuur. Florian weende zoete tranen van geluk toen wij na 10 minuten telefoneren met dat bedrag op de proppen kwamen. Hij belde subiet met zijn behandelend arts, die even subiet zijn opwachting maakte. In januari kan Florian zijn krukken aan de wilgen hangen.

In de bus knaagden wij met z'n zessen een twaalstal 'pretzels' weg. We laafden ons stilzwijgend en ook grappend aan elkaars aanwezigheid, aan de onuitgesproken vriendschap en de wetenschap dat we voor een aantal mensen die avond een verschil gemaakt hadden. We zochten een buurt af waar een man in een pick-up zou slapen. Een bezorgde winkelier wees ons de plek waar de wagen stond. De man was er niet en kennelijk aan de wandel. Er werden telefoonnummers en kaartjes uitgewisseld. De middenstander zou een oogje in het zeil houden. Ik zag twee zwerfhonden, op een matje in een portiek, zelfs in hun slaap trillend de koude trotseren. Terwijl wij onze weg vervolgden zong Bing Crosby, 'I'll be home for Christmas', op de autoradio. Nederland was nog nooit zo ver weg.

“Als laatste willen wij je het verhaal van Co niet onthouden. Het begin van Herstel zit hem vaak in kleine details. De ontmoeting met een rolmodel, een one liner, de herkenning van een verhaal, een kort werkbezoek. In het jaar 2002, het jaar dat ik voor de eerste keer een studiereis organiseerde, bezocht ik Pathways to Housing (Housing First) in New York voor de tijdsperiode van 1 uur. Meer was mij niet gegeven, op dat moment. Dat ene uur heeft mijn hele werkzame bestaan/leven overhoop gegooid. Tot in lengte van dagen, dus tot nu en in de ongewisse toekomst heeft dat mij respectievelijk nieuwe inzichten gebracht en het gaat mij er nog veel meer brengen. Alles voor de mogelijkheid om elke

*nieuwe overtuiging om zeep te helpen en op zoek te gaan
naar een nieuwe overtuiging.”*
Rokus Loopik

‘Doe maar gewoon.’ (Utrecht, 25 maart 2013)

Co is gastheer op een afdeling voor mensen met complexe uitdagingen. Die betaalde baan heeft hij verworven na deelname aan de eerste studie- en herstelreis voor cliënten (lees; consumers) uit Utrecht en omgeving. Voor die reis had Co jaren ‘achter de begonia’s’ in zijn beschermde woning gezeten. Hij moest rondkomen van €50 per week. Eenzaamheid en verveling speelden hem lange tijd parten. Zelfs één bezoek aan een theater zat er in 10 jaar lang niet in. Tot de reis naar New York. Co had bedacht dat hij een deel van zijn ‘per diem’ aan een kaartje voor een musical op Time Square zou besteden. Zijn keuze was gevallen op de musical ‘Sister Act’. Bij binnenkomst had men hem de vraag gesteld wat hij tijdens de pauze zou willen drinken. De musical, Amerikanen nemen zoiets als ‘totaalbeleving’ niet licht op, benam Co de adem. Zo mooi vond hij het spektakel. In de pauze duurde het even voor hij had uitgevonden waar hij zijn bestelde cocktail kon afhalen. Tot zijn grote verbazing stond dat drankje, met daarbij een kaartje met de naam ‘Co’ erop, op een levensgrote tafel middenin de lobby. Het feit dat dit glas het enige glas was dat de tafel sierde, verhoogde zijn feestvreugde. De aanvang van het herstel van mensen zit hem soms in kleine details. Deze happening, tezamen met de vele ontmoetingen met Amerikaanse ervaringsdeskundigen, waren voor Co aanleiding, eenmaal terug in Nederland, zijn leven bij de hoorns te vatten. Niet lang na terugkomst, Co had inmiddels al twee succesvolle optredens als Keynote op een congress achter de rug, werd Co een baan als gastheer op de Mariënborg gegund. Zijn aanstelling viel samen met een nieuw, door de directie van de Divisie WA, geïnitieerd beleid.

Daar had de ‘Triple C-methode, ‘Herstel van het gewone leven’, zijn intrede gedaan. In een notendop en uit de mond van Marian de Jong, Projectleider Triple C. “Triple C* is krachtig in zijn eenvoud. Het motto van Co: “Doe maar gewoon” en “Go Go Go”, helpt ons enorm op weg bij het maken van de omslag in anders denken, kijken en doen. Het maken van deze omslag is nog helemaal niet eenvoudig.

Sterker nog, het is een cultuuromslag in de GGZ die alleen mogelijk is wanneer van schoonmaak tot Raad van Bestuur een inspanning geleverd wordt. Triple C reikt ons de handvatten aan om de omgeving anders in te richten en ook ‘gewoon’ te blijven doen als dat door ernstig probleemgedrag of door regels en procedures niet meer vanzelfsprekend is. Door bijvoorbeeld de omgeving anders in te richten en door in de relatie steeds weer aan te sluiten bij die ander, hoe moeilijk dat op een gegeven moment ook kan zijn. Dan begint Triple C pas echt. Het vraagt het uiterste van medewerkers en hiervoor is een intensieve ondersteuning nodig van de hele omgeving (in de breedste zin van het woord). Deze beknopte inleiding op ‘Triple C’ doet geen recht aan wat er op de nieuwe werkplek van Co is ingezet, zoveel kan ik nu al zeggen. Co beschikt op deze afdeling over een eigen kantoortje. Gedurende de dag dat ik met Co meeloop druppelen er met grote regelmaat cliënten binnen om een kop koffie te drinken en een praatje te maken. Wie ik dan ook spreek op deze klassiek uitgedoste afdeling (ze hebben er nog een originele verpleegpost), iedereen roemt Co en zijn ‘gewone mensen aanpak’. Op de gang hangt tot mijn verbazing een rooster met dagelijkse activiteiten. Elke dag wordt er iets met die mensen ondernomen. Ook als verpleegkundigen iets buiten de deur moeten doen, dan is het gewoon dat zij daarbij een cliënt meenemen. In deze setting wordt de invoering van iets nieuws nooit met “Nee” tegemoet getreden. “Eerst proberen en dan zien we wel hoe het uitpakt.” Co heeft bij een bloemist geregeld dat er elke dinsdag gratis bloemen opgehaald kunnen worden. In de ochtend doet hij, met cliënten, boodschappen bij de Albert Heijn.

Hiermee heeft hij zich de jaloezie van andere afdelingen op de hals gehaald, want die krijgen het ontbijt en de lunch nog via een cateringbedrijf aangeleverd. De lunch maakt meteen duidelijk wat hiervan de voordelen zijn. Er staat zoveel op tafel, dat het maken van een keuze

qua beleg niet eenvoudig is. Een gemiddeld hotel doet ze dat niet na. De maaltijden en het menu zijn sinds de komst van Co weer onderwerp van gesprek. Op twee dagen in de week wordt er gewoon gekookt. Niks catering.

Richard deed mij tijdens de lunch haarfijn en minutieus uit de doeken hoe je van ‘macaroni’ een meer dan bijzonder gerecht kan maken. Het heeft zeker 10 jaar geduurd, maar het staat deze week weer eens op mijn menu.

Ok. De architectuur van de afdeling is gedateerd. Bij Emergis in Zeeland heb ik gezien dat het ook anders kan. Geen verpleegposten en isoleercellen meer. Dan kan er ook geen gebruik van gemaakt worden. Daar vervoegen cliënten zich in de avonduren bij de verpleegkundigen in de gemeenschappelijke ruimten, “Omdat ze anders zo alleen zitten”. Hier grenzen drie vleugels aan de centrale verpleegpost, ooit het hart van de afdeling. De aanblik van de afdeling is daarentegen bijzonder prettig te noemen. Het is er gezellig. Omdat het hart van de afdeling tegenwoordig door iets anders gevormd wordt. Die zit hem in de liefdevolle aanwezigheid en attitude van de hulpverleners.

Jan nodigde mij uit om zijn kamer te bekijken. Tot mijn opluchting had hij deze op geheel eigen wijze en met eigen meubels en middelen kunnen inrichten. Niks geen prefab IKEA rommel. Alle deuren van de kamers waren beplakt met foto’s en tekeningen, van bewoners. Het is niet moeilijk te begrijpen dat sommige cliënten hier al jaren wonen en dat als prettig ervaren.

Een schone afdeling wordt als een gedeelde verantwoordelijkheid gezien. Iedereen draagt dan ook zijn steentje bij als het gaat om het schoon en leefbaar houden van de afdeling. Co schuwt het daarbij niet om bewoners een nieuwe functie toe te bedelen.

Ik was er die ochtend getuige van hoe zijn ‘secretaris’ een schaal met koekjes opmaakte. Dat heet verantwoordelijkheid functioneel delegeren. Diezelfde schaal zag ik 10 minuten later terug tijdens het zogenaamde ‘koffiemoment’. Ik ontkwam er niet aan een stuk of 10 lange vingers weg te werken, ook omdat die evenzoveel keren door bewoners aan mij werden aangeboden. Zo zijn er dagelijks tal van die ‘momenten’ in het afdelingsleven geroepen. Allemaal om de bewoners het gevoel te geven dat ze deel uitmaken van een community. De wetenschap dat hun bestaan betekenis heeft voor ons. Een gemeenschap waarin niemand alleen hoeft te zijn. Bezoek van buiten wordt hier niet veronachtzaamd. Het wordt je naar de zin gemaakt. Onvoorstelbaar hoe een gesloten setting zo open kan zijn. Cliënten waren belangstellend en informeerden naar hetgeen ik kwam doen. Dat is tekenend voor het klimaat van een afdeling. Mijn gedachten dwaalden nu en dan af naar de film ‘Awakenings’ en ik kom er maar niet van los dat wonderen maakbaar zijn. We kunnen ze uitlokken. De Mariënburg is daarvan het levende bewijs. The USA heet het land te zijn van onbegrensde mogelijkheden. Ik weet inmiddels beter. In Utrecht verstaan ze die kunst ook. Door Co in zijn koffer mee terug genomen. Terwijl ik dit schrijf ligt Co op een Tunesisch strand, met een boek in zijn handen. Vijf dagen voor €355. Omdat hij dat (zelf) heeft verdiend. Hij is een wereldburger geworden. Co is 64. Geen haar op zijn hoofd die er aan denkt te stoppen met werken. Het is geen Triple C, maar ik spreek hier graag van een gezonde wederzijdse afhankelijkheid. Triple C staat voor ‘Cliënt, Coach en Competentie’. Het is een open deur, maar dat kan ook anders. Laat me raden. Co, Co, Co?!

Aldus een hoofdstuk vol ervaringen en wonderen. Want die zijn de wereld niet uit. Nooit zullen Harry Gras en Rokus Loopik een boek uitbrengen met als titel “Stories of Hope, Recovery and Resilience”. Evengoed, het wordt een E-boek over hoe zij gekomen zijn tot waar zij nu zijn. Dus ook een E-boek over hun eigen ervaringsdeskundigheid. Want dat is van alle mensen en alle tijden.

Het wordt een boek met handige tips and tricks voor mensen die het vak willen beoefenen en voorbij hun eigen horizon willen gaan. Een boek ook vol verhalen, van mensen die het stigma hebben afgeworpen, van wereldburgers.

Wij danken jou, omdat je de moeite hebt genomen dit boek aan te laden . Omdat je de moeite hebt genomen dit hoofdstuk te lezen. Graag nodigen wij je uit tot het geven van feed forward, opbouwend en direct. Omdat wij nooit uitgeleerd (willen) zijn.

Rokus Loopik
Harry Gras

Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen
Stigma Busters
Ondernemers
Wereldburgers
Mental Health Whisperers

Haarlem en Utrecht
May 10th, 2013