



Ook U kunt zich abonneren op de Gekkenkrant  
 Maak deze krant groot  
 Werk mee aan de nieuwe krankzinnigenwet  
 Eis inspraak!  
 Patienten en verpleging weten ook wel wat goed is.  
 Wordt lid van de Cliëntenbond.

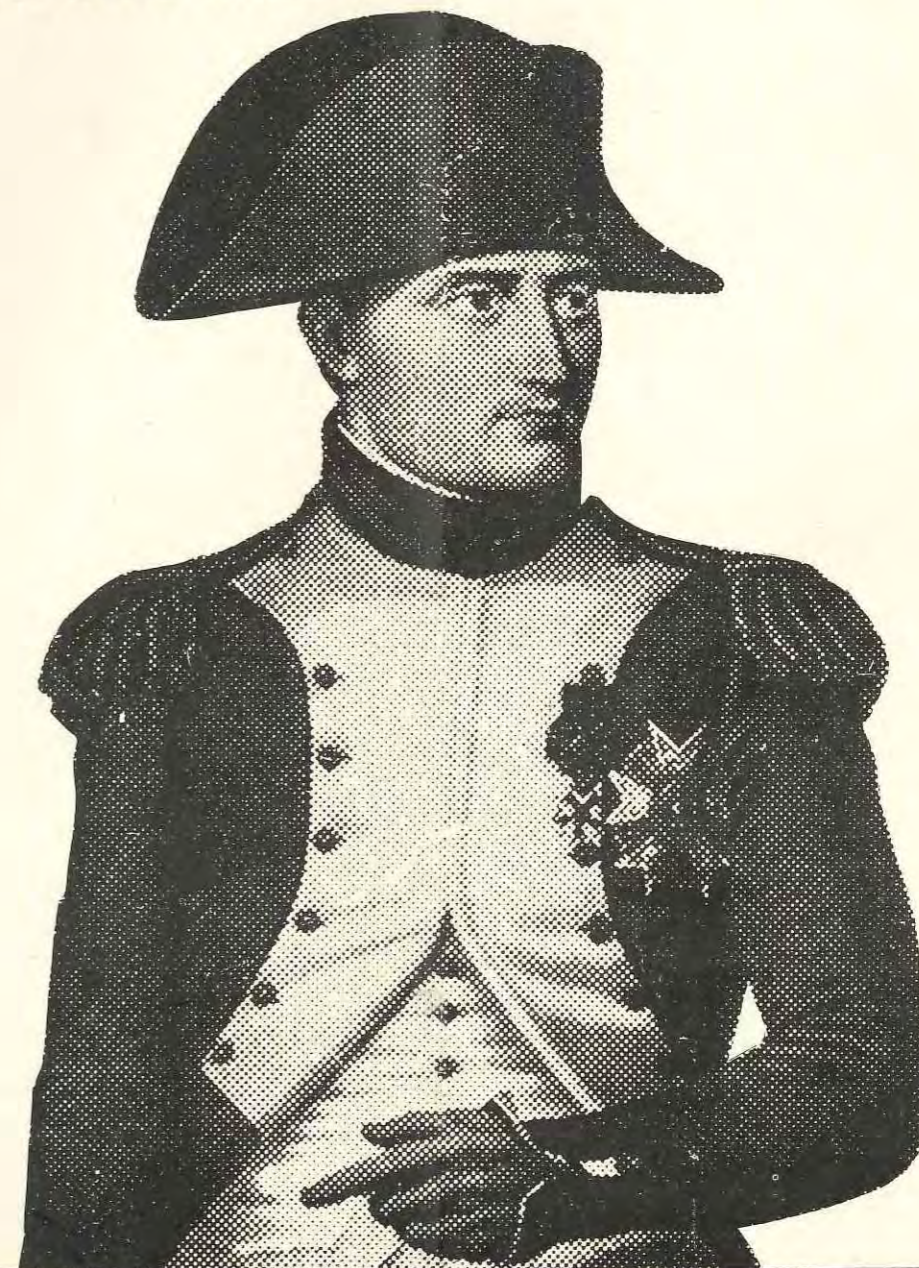
# GEEKENKRANT

FL. 2,-  
 verschijnt eens in de twee maanden

NO.10 2<sup>e</sup> JAARGANG

JUNI 1975

**HIJ OOK AL?**



**10 MET BRIEVEN.TIPS 10**  
**EPILEPSIE E.A.**

uitgave stichting de gekkenkrant  
postbus 3286 amsterdam

postgiro 30.58.334  
gemeentegiro R 11.111

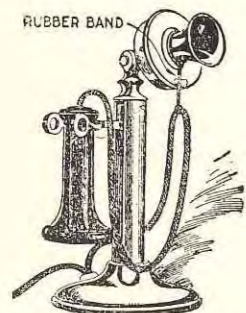


prijzen:

losse nummers f 2. -  
abonnement

f 10. - als je slecht bij kas zit

f 25. - als je dat ook kan betalen  
MEER als je erg rijk bent.



telefoon dinsdag- en donderdag-  
avond: 020-792620.



G. J. Hartemdood, Persoonshaven  
79A en Klaske v. d. Poel, Noordwal  
68, willen een abonnement. Maar we  
weten niet in welke plaats zij wo-  
nen. Dat vergeten nieuwe abonnees  
wel vaker. Helaas kunnen we er  
dan weinig meer aan doen.  
Schrijven jullie nog even, G. J. en  
Klaske?

De redactie zoekt een ervaren  
typist(e) om de copy van de Gek-  
kenkrant te zetten (2 à 3 dagen  
werk per 2 maanden). f10, - per  
uur. Bel of schrijf.

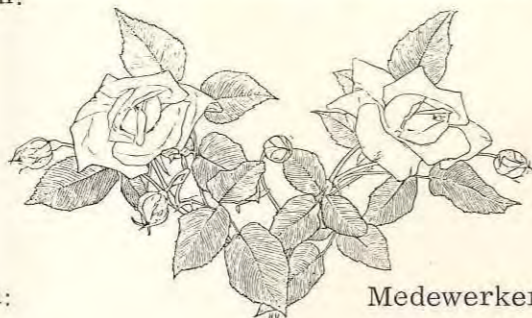


Druk: Bevrijding, Amsterdam



## de gekkenkrant

Deze krant heet gekkenkrant omdat hij is voor mensen die gek genoemd worden. Wij zijn dus gek, en we komen er rond voor uit. We kunnen elkaar alleen helpen als we inzien, dat we allemaal op dezelfde manier worden uitgescholden en gediskrimineerd. Dat is juist onze kracht. Samen gediskrimineerd, dus samen er wat aan doen; dat is de enige manier. "Stomme kaffer" is ook een scheldwoord. Het afrikaanse kaffervolk, eeuwen uitgebuit en onderdrukt, schiet er ook niets mee op om zijn naam te veranderen.



Bijdragen:

John Verhagen  
Paul Roosdorp  
D. Tromp  
Marja van Rijn  
B. Willemsen  
E. Martens  
Yiet van der Voort  
P. Vermeiren  
Dick Genemans  
H. H.  
Doesburg  
C. J. Ruijs  
N. N.  
Opa Kleinhout  
Ans van Wijngaarden-  
Veeger

N. Gruys  
A. J. te D.  
D. G. Kloosterman  
Lex Lemstra  
The Vretters  
Hetty Meijer  
Roel Benjamins  
L. I. verplegers Sant-  
poort, afd. Wieringer-  
land C  
Freddy de Vries  
JAC-Zwolle  
H. Klaarsens  
Jeanette Timmers

Medewerkers:

Bert Bakker  
Job Boogaardt  
Helmi Goudswaard  
Josine Groen  
Martine Groen  
Kees Hoekzema  
Hans Kooijman  
Geert Mak  
Andries de Nooij  
Anke Poortinga  
Jacqueline van der Post  
Flip Schrameijer  
Frits Spangenberg  
Herman Smitskamp  
Ypie Schouwenburg



\*\* INHOUD \*\*

Redactioneel... Brieven... Epilepsie... Inrichtingen-  
rubriek... Tips en Kontakten, waaronder een verslag  
van de tweede Patiententraadsdag.

## REDACTIONEEL

Tien nummers geleden ontstond de Gekkenkrant, met de bedoeling om bewoners van psychiatrische inrichtingen de kans te geven met elkaar ervaringen uit te wisselen over het leven in onze inrichtingen. Hoe meer er over opname, omstandigheden en 'behandeling' wordt gepraat, hoe beter. Dat vonden we toen en dat vinden we nog steeds. Het lijkt erop dat steeds meer patiënten zich bewust worden dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten, dat we wél moeten meevaren maar niet de kant op die het nu gaat: het roer moet om. Want bij praten alleen moet het niet blijven: er zal veel aan de inrichtingen moeten veranderen.

Maar wie moeten dat doen en welke rol wil de Gekkenkrant daarin spelen?

Wie uiteindelijk in beweging moet komen, wie aan wantoestanden moeten werken, ligt naar ons gevoel voor de hand. Het zijn niet de doktoren, waarvan het merendeel het zo wel best vindt en die het huidige beleid bedenken en laten uitvoeren. Het zijn ook niet de 'kritische' artsen die merken dat het nog niet meevalt om wezenlijke veranderingen door te voeren: te weinig geld, teveel weerstand van hun 'kollega's', van de overheid en van het publiek. Het is ook niet het publiek. De meeste mensen hebben wel andere dingen aan hun hoofd en bovendien: de meesten willen er niets mee te maken hebben. 'Gestoorden zijn immers anders, soms zelfs griezellig en daar moeten de dokters maar voor zorgen, want die hebben er toch voor geleerd?', vinden zij helaas. Er is maar één groep waarop uiteindelijk valt te rekenen en dat zijn de bewoners van psychiatrische inrichtingen zelf. Zij hebben in de aller-eerste plaats belang bij verandering en verbetering. Zij voelen zelf ook het beste wat er mis is. Laten kritische artsen zich maar bezighouden met andere artsen en kritische verplegers met andere verplegers. (Wel zijn er op deze regel uitstekende uitzonderingen, bijvoorbeeld van verpleegkundigen die zich voor patiënten inzetten voor gezamenlijke lotsverbetering.) Maar het zal toch neer komen op de patiënten zelf, die uiteindelijk op zichzelf en op elkaar zijn aangewezen. Als de bewoners van psychiatrische inrichtingen zelf niets doen, gebeurt er ook niets. Niets goeds tenminste.

Voor ons betekent dat - heel eenvoudig - dat wij achter alles staan wat bewoners van inrichtingen ondernemen om iets aan hun lot

te verbeteren. Is er een plan, dan nemen wij het in de krant op. Wil iemand actie voeren rondom een inrichting, dan proberen wij contact te leggen met anderen die dat misschien ook wel willen. Wil iemand een patientenraad oprichten, dan proberen wij uit te vissen hoe dat elders gegaan is. Wil iemand een proces beginnen, dan gaan wij na wat de mogelijkheden zijn en proberen wij contact te zoeken met advocaten. Kortom - ons antwoord op de vraag wat wij met deze krant willen: wij willen elk plan dat bij patiënten ontstaat, versterken en steunen. Met één krant en een handjevol mensen kun je niet alles, maar wat we kunnen om patiënten in hun plannen te steunen, zullen we niet laten.

Hieronder een paar voorbeelden van gebeurtenissen waarbij we betrokken waren, en waar we ook in de toekomst aan mee willen doen.

Eind maart werden wij door de leerlingenraad van St. Servaas in Venray uitgenodigd voor een gespreksavond met patiënten, staf en verpleging. We waren heel enthousiast over de discussie die ontstond, waaraan de hele zaal (behalve de artsen) deelnam. Er werd, behalve over de krant, gesproken over de isoleercel, medicijnen, het afsluiten van deuren en over de 'status' (papier met aantekeningen over een patient). Allemaal dingen dus waarover de patiënten konden meepraten, en dat deden ze dan ook. Toen we weggingen hadden we het idee: hier komt iets op gang; hier zijn patiënten kritisch bezig met hun eigen leefsituatie; als dit doorgaat, dan verandert er zeker iets in Venray.

Doordat een ex-patient ons een brief schreef over haar ervaringen in St. Joris te Delft, begonnen wij naspeuringen naar de omstandigheden daar (zie nr. 7 en 9). Wij vonden ex-patienten en (ex-)verpleegkundigen die ons veel meer konden vertellen. Het resultaat was dat er iets werd opgebroken. Een hele inrichting, waarin het ritselt van de wantoestanden was totdan toe gesloten geweest: niemand wist wat er gebeurde achter de muren en onder de paraplu van directie en staf. De bevolking in en rondom Delft begon zich af te vragen wat er in hun St. Joris gebeurde. Er werden vragen gesteld in de Gemeenteraad, Provinciale Staten en in de Tweede Kamer en er werd een onderzoek door de inspectie beloofd. Wat ervan komt weten we niet, maar er is een discussie op



gang gekomen. We moeten nog maar afwachten of de bewoners van Sint Joris er werkelijk mee geholpen zijn en of er bij hen ook iets op gang gekomen is. Vroeg of laat gebeurt het in ieder geval - pas als dat vast staat is er in Delft iets bereikt.

In het Psychiatrisch Ziekenhuis Wolfheze werken wij samen met wat misschien wel de beste aktiegroep in de psychiatrie is: de Opiniegroep. Deze OPG bestaat voornamelijk uit leerling-verplegers die wekelijks vergaderen en van alles organiseren. Zij geven ons informatie over wat zich precies in Wolfheze afspeelt. Ze helpen bij verspreiding van de Gekkenkrant. Zij zorgen dat discussies naar aanleiding van de Gekkenkrant onder verplegers en patienten op gang komen en blijven. Met hen hebben wij een vaste afspraak om samen te werken bij alle akties die nog in Wolfheze nodig zijn.

Kortom: het allerbelangrijkste is op dit moment dat er in veel inrichtingen discussies onder de patienten op gang komen. Pas dan is er hoop op de broodnodige veranderingen, die uiteindelijk onvermijdelijk zijn. Die discussies lijken nu al op gang te komen in bijvoorbeeld 'Licht en Kracht' te Assen, het Provinciaal Ziekenhuis te Santpoort, in Huize Padua te Boekel, in de Sint Bavo te Noordwijkerhout.

Tien Gekkenkranten maken nog geen zomer, maar het zal ook niet altijd winter blijven... de redactie.



## BRIEVENRUBRIEK

### MYN PETJE AF

Degene, die de Gekkenkrant schrijft, wil zeker alle patienten in de maatschappij doen. Maar hij snapt zeker niet, dat het onmogelijk is, want er zijn mensen onder hen, die er totaal ongeschikt voor zijn. Ook zegt hij, dat de patienten er gestraft worden. Maar zo is het niet. Als hier een patient te veel is, worden we er op gewezen en krijgen er een pilletje voor dat we daar rustig op worden. Ik maak het dagelijks mee en neem er mijn petje voor af, dat het personeel zo'n geduld met ons heeft. Alle mensen hier zijn niet geschikt voor de maatschappij, want hier hebben ze het goed, maar als ze hier weggaan zullen ze heel wat missen. Want als ze in de maatschappij zijn krijgen ze het niet zo als ze hier gewend zijn. Ik kan het bij mezelf nagaan hoe het hier is. Als ik niet hier gekomen was, dan zou ik het heus niet zo goed hebben. Ik zeg maar zo, weg met de Gekkenkrant.

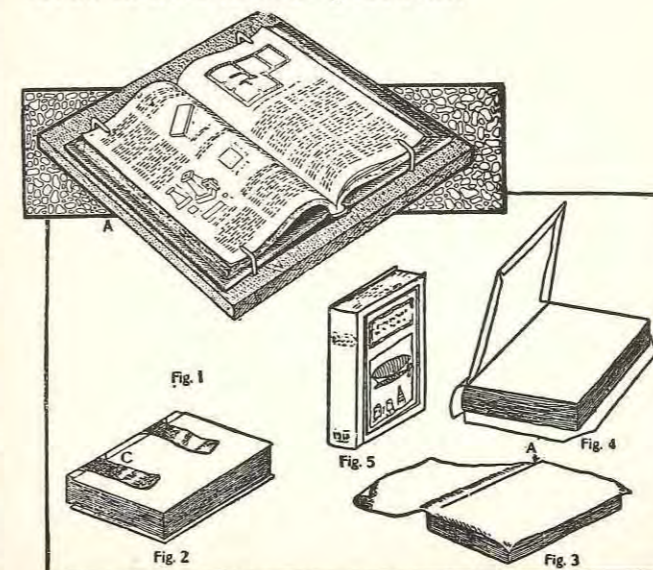
### DE DAG WAAROP IK GEK WERD

Het gek-worden kenmerkt zich door het doortollen van bepaalde gedachten en daarmee gepaard gaande handelingen: het zg. malen; de 'molentjes draaien'. Mijn gedachten waren tenslotte dolgedraaid op het probleem van wat is de zin van het leven, wat is mijn betekenis daarin. De slotkonklusie van al mijn gedenk was tenslotte dat alleen de Liefde zingevend was. Dat besef was zo overweldigend, dat ik bang was iets ontdekt te hebben dat God alleen kon begrijpen. Omdat ons door de kerk alleen maar ontzag en vrees voor God is aangejaagd en wij zijn liefde alleen als vreeswekkend kunnen ervaren, was mijn reactie op dit besef (Dat de liefde zingevend is) een overweldigende angst, zó was ik door de kerk geïndoktrineerd. De dag waarop ik gek werd, was ik voortdurend aan het bewijzen dat ik niet God en ook geen Jezus was, maar gewoon een mens. Ik wilde gewoon mens zijn, een gelukkig mens.

## DAGBOEK VAN EEN GEK

Dagboek van een krankzinnige.  
9 maart 1975

Stond om ongeveer negen uur op en heb toen wat getekend voor de Gekkenkrant.  
7.50 heb samen met een andere gek een tafel gedekt voor eventuele liefhebbers, onder andere mede-krankzinnigen.  
7.60 hapje gegeten, na met een mede-KZ-er (krankzinnige) de tafel gedekt te hebben. Daarna nog wat gerust omdat me dat aangeraden werd door medici, naar aanleiding van een maagperforatie. Toen wat uien geschild en gekookt.  
9.05 - 11.15 Van alles gerommeld!  
Koffie gedronken en 'punten voor de Unitraad' besproken met KZ-lid van Unitraad. Unitraad is een soort kommissie van vertegenwoordigde KZ-ers van elke afdeling. Eens in de week, op dinsdag wordt er vergaderd met de Unitraad, onder voorzitterschap van verpleegkundige Grootjans en worden er notulen (aantekeningen) gemaakt, van het tijdens de vergadering naar voren gebrachte, door de sekretaresse van dokter Van de Berg en dokter Boot. Respektievelijk internist en arts.  
De bij de vergadering aanwezige personen worden wel bovenaan de notulen, waaruit een verslag ontstaat vermeld, met funktie en afdeling, maar puntgewijze wordt geen naam vermeld bij het 'te berde gebrachte'. Een zowaar mijns inziens wel eerlijk systeem! Aangezien mijn legaal en illegaal werk handen vol geld kost, ben ik na voren bedoelde bespreking, met mijn handel aan de gang geweest!  
11.15 - 11.30 Dit verslagje bijgewerkt.  
11.30 'Handel' een beetje in orde gebracht.  
12.00 Gegeten.  
12.30 - 13.30 Gerust.  
13.30 Handel in orde gebracht.



14.00 Hoofdpijn! Beetje in ommuurde tuin gewandeld. Narcissen hebben al een gele knop. Als zomer en winter niet meer uit elkaar te halen waren, zou volgens de bijbel het einde nabij zijn (het 1000-jarig rijk kome)  
14.15 Rommel opgeruimd.  
14.30 Weer wat aan mijn handel gedaan. O.a. sigaretten gemaakt. Verkoop de sigaretten voor 5 cent per stuk met filter (is gezond) en kurkenmondstuk (staat sjiek). Bovendien kun je met sigaretten en/of tabak veel 'lui' omkopen.  
15.30 Rommel opgeruimd en meteen mijn handelswaarde (o.a. indische spullen) gerangschikt en geboekt.  
16.00 Last van koppijn (terflusine), wat gewandeld in ommuurde tuin. Zaten eenden, wat ze uit het gras 'pikken' mag Joost weten en kon ik ook niet zien!  
16.15 Weer naar binnen gegaan en een APC-tje gevraagd voor mijn koppijn. Zowaar gekregen en ingeslikt met wat water. Nog wat rond gelummeld in afwachting van 'wegzakken' van koppijn.  
16.30 Weer wat rotzooi opgeruimd, o.a. post die toch afgedaan is. En passant postzegels uitgeknipt voor mijn zusje die ze spaart.  
17.05 Gegeten en wat gerust.  
17.45 Sigaretten gemaakt en verder gegaan met 'rotzooi' opruimen, sorteren en overzichtelijk opbergen. Koppijn is gelukkig gezakt.  
18.45 Weer wat sigaretten gemaakt. En passant een pond zware shag verkocht voor f 3,50.  
19.05 Rot gehoor; Cats brult uit de isoleer. Hij had het een en ander op de deur geramd. Bel heb je niet in de isoleer en toilet ook niet. Wordt om de een of andere reden al brullend in een jack gestopt. Spanlakens gebruiken ze hier ook nog! Het gebrul is een rot gehoor, maar je kan er geen donder aan doen. Rustig doorgedaan met sigaretten maken van zware tabak. Is hier het meest gewild.  
19.45 Koffie gedronken en een praatje gemaakt. Het medicijn Androcur wordt hier nog niet gebruikt.  
20.05 Administratie bijgewerkt. Cats is rustig geworden in het jack in de isoleer.  
20.15 Brief aan zusje geschreven en postzegels die zij spaart bijgesloten.  
20.45 Gebeld naar iemand in de maatschappij. Was niet thuis.  
20.50 Sigaretten gemaakt op bestelling. 20 boekjes gekocht voor f 4,-.  
21.40 Wat administratie in orde gebracht. KZ-er Cats uit isoleer is weer uit zijn 'jackje'.  
22.05 Sigaretten gemaakt op bestelling, tot hulsten op waren.  
22.30 Ben moe, ga naar bed. Tot morgen, Gekkie.

2 april 1975

4.47 Mijn ogen open gedaan. Het was donker maar ik had geen slaap meer en stond op. Toen ik me gewassen en aangekleed had, ging ik de gang op. Gelukkig is de slaapzaal niet afgesloten. Ging naar onze schreeuwlelijk in het wachtlokaaltje, naast de slaapzaal en vroeg of ik in de afdeling mocht, waar onze kleding en rommelkasten staan, om mijn scheerapparaat te pakken en me te scheren. Helaas was hij te lui om op te staan en bleef doorlezen in zijn boek. Ik werd nijdig, toen hij mij negeerde en net deed of zijn neus bloedde en zei 'Dat je altijd loopt te schreeuwen en agressie in de hand werkt, daar aan toe, maar dat je ook nog te beroerd bent om een begrijpelijke poot uit te steken, spant toch wel de kroon.' Hij vond het toen nodig wat onduidelijk te schreeuwen. Toen ik wat dichterbij kwam, hem al aankijkend met een grijns om mijn mond en hem een stoel onder zijn benen vandaan trok, om daar met dezelfde grijns doodgemoedereerd in de deuropening te gaan zitten, werd hij angstvallig stil, ondanks dat er een alarmknop onder zijn bereik was om medetrawanten toe te laten hollen, bij elk gevaar. Ik had lol om zijn angstige blikken, die hij trachtte te verbergen door stug verder te proberen te lezen in zijn studieboek hetgeen hem niet lukte en lachte wat schamper om de held op sokken. Letterlijk want hij had zijn schoenen uitgedaan om zijn po., oh sorry, zijn benen op een stoel te leggen die ik onder zijn kakken vandaan gegrast heb.

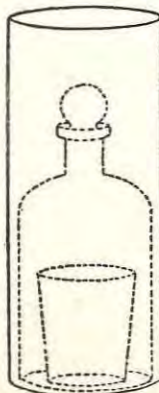
5.56 Al bij al, heb ik hem zolang zitten fixeren, allebei doodstil, dat het toen het me begon te vervelen al 5.56 was toen ik daar wegging. Het had echter wel geholpen, want even daarna ging hij stilzwijgend naar bedoelde deur toe en maakte niet alleen die open maar ook deed hij de deuren van dagzaal, eetzaal en keukentje open, hetgeen hij anders om een uur of halfzeven deed.

5.59 Heb me vlug geschoren en wat koffie gedronken.

7.58 Er mag gegeten worden en ik trek getrouwer gewoonte ook maar mee naar mijn plaatsje in de eetzaal.

## LEEGTE DUS

De ander wenkt  
komt nader en stoot af  
De ander wenkt  
je loopt erheen en voorbij  
De ander wenkt  
je ziet 't maar blijft zitten  
De ander wenkt  
maar blind  
en zoek 't zelf maar uit.



## GEEN KLOTE MAAR EEN GROTE KRANT

Hartelijk dank voor de toezending van de kranten. Hij is erg goed en ik hoop dat hij blijft bestaan, tot zijn taak af is, en dat zal nog wel even duren. Maar een goed begin is 't halve werk en de krant is heel goed. Ook is hij een vorm van genezing. Je wordt serieus genomen, dat is al heel wat voor de gek. Zo iemand kan toch niet denken, en je moet ze vooral niet geloven. Het bijgaand stukje toont dat de Gekkenkrant wel degelijk een functie heeft. Ik ben jullie erg dankbaar ervoor. Je begrijpt meer van ons dan menige psychiater met hun papiertjes.

P.Z. te Franeker schrijft: de reactie van de meeste mensen is 'hoe kunnen ze zoiets nu schrijven, op die manier praat je mensen die al met grote problemen zitten nog dieper in de put.' Ik vermoed dat die meeste mensen het personeel en de staf betreft. Maar deze krant is er nu eenmaal voor de gekken, daarom hee t hij ook zo, en hun reacties zijn anders. Welnu, door die krant wordt de maatschappij wakker en gaan ze ons geloven. Dit is wat patient en ex-patient nodig heeft. Geloof en begrip. Geen pillen dus. Onze krant zorgt dat deze inderdaad ongeloofwaardige gebeurtenissen, die achteraf op veel waarheid blijken te berusten, onder de ogen en aandacht van de patient en maatschappij komen. De patient ziet dat hij met dit grote probleem niet meer alleen staat en voelt zich minder machteloos. Dit is de grote stap op weg naar genezing. Dus niet IN maar UIT de put. Op de maatschappij rust de taak zo spoedig mogelijk deze onjuiste behandelingen en situaties te herstellen.

Daarom ziet u het dus verkeerd en is het geen kloten maar een GROTE krant. Met een GROTE taak.

## ZEG JA TEGEN UZELF

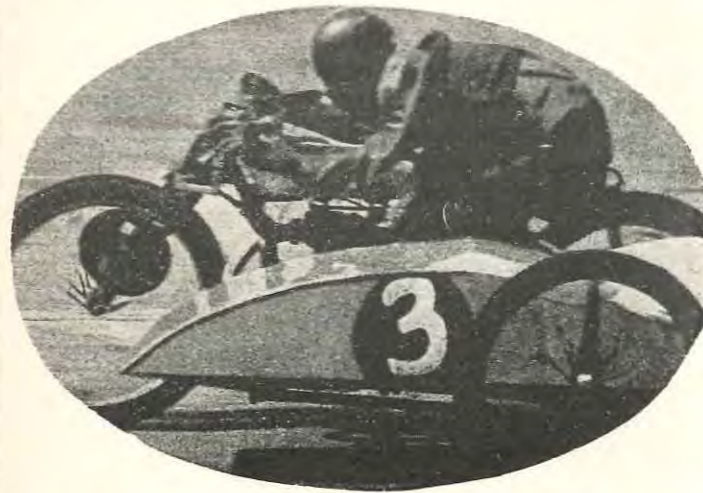
In nummer 9 heeft 'Day of darkness' me erg aangegrepen. Ik zou via jullie willen reageren op de schrijver ervan, en voor alle anderen die dit relaas van wanhoop kunnen invoelen en meer is dan een gedicht.

De mens voor wie door karakter, opvoeding en lot zelfmoord iets onmogelijks is en verboden is zal naar mijn mening, ook als de fantasie hem op een zeker moment in verleiding brengt deze uitweg te kiezen, dat toch niet doen. Het verbod zal voor hem van kracht blijven. Als daarentegen iemand zijn leven dat voor hem ondraaglijk is geworden, vastbesloten van zich afwerpt, dan heeft hij volgens mij daartoe hetzelfde recht als anderen op hun natuurlijke dood.

Bij veel mensen die zich van kant hebben ge-

maakt heb ik hun dood als natuurlijker en zinvoller ervaren dan menig andere dood. Ja, zeg ja tegen uzelf, tegen uw isolement, uw gevoelens, uw lot! Een andere weg is er niet. Ik weet niet waarheen hij leidt, maar hij leidt naar het leven, naar de werkelijkheid, naar de brandende en onontkoombare problemen. U kunt die weg ondraaglijk vinden en zelfmoord plegen, dat staat iedereen vrij. Het is dikwijls een troostende gedachte ook voor mij. Maar u kunt die weg niet onlopen, niet door een besluit, niet door verraad aan eigen lot en bestemming, niet door u aan te passen aan de 'normale mensen'; dat zou u maar korte tijd lukken en een nog grotere wanhoop teweeg brengen.

Noem geen enkel gevoel gering, geen enkel gevoel onwaardig! Alle gevoelens zijn goed, zeer goed, ook haat, ook afgunst, ook jaloezie, ook wreedheid. Wij leven van niets anders dan van onze armzalige, mooie, heerlijke gevoelens, en elk gevoel dat wij onrecht doen is een ster die we doven. Voel mee met al het leed van de wereld, maar richt uw krachten niet op iets waartegen u machteloos bent, richt ze op uw naaste, die u in staat bent te helpen, lief te hebben en vreugde te bezorgen. Iets dat geestelijk leeft te doden is moeilijker dan iets dat dood is weer tot leven te wekken.



## MET EEN TRUC....

Het spijt mij, maar hierbij zeg ik mijn abonnement op uw krant op. Ik heb hele andere ervaringen dan in uw krantje staan. De psychiater reed mij en nog een ziek meisje met zijn twee jongetjes van 3 en 4 jaar op zondag als er geen bezoek was naar een 15 km verder gelegen zwembad, minstens zes keer. Wel zat ik bij de demente oudjes maar met een eigen kamertje waar wij de zuster voor de gek hielden en jongens ontvingen en plaatjes draaiden. Met een truc is het gelukt om uit een inrichting weg te komen. Hoe korter je er zit, hoe beter!

## DE PSYCHIATER EN DE POLITIE

Ik was 19 toen ik in Endegeest kwam en ben nu bijna 27 en vind dat ze hier erg achterlopen. Ze hebben hier 5 damesafdelingen (Dames B-C-D-E-F), waarvan dames D de beste is (open afdeling wordt het genoemd, maar sinds er een heleboel E-patienten - chronisch zieken - allemaal oude mensen die geestelijk afgetakeld zijn, zitten de deuren op slot - dus eigenlijk geen open afdeling meer genoemd kan worden). Ik heb eerst op Dames E gezeten en hielp daar de patienten die zelf niet konden eten. Daar was o.a. een meisje van 35 jaar bij die een hersenvliesontsteking op jeugdige leeftijd had gehad en waar ze nooit van is genezen. Dat kind liep al brullend in de gang of, als het mooi weer was, buiten, en stond dan met een riem om d'r middel aan een touw vast, waar wel speling in zat, zodat ze een paar meter kon lopen.

.... Ik wilde, toen ik opgenomen werd, nog met mijn moeder praten voor mijn vader de psychiater-dokter en politie had gebeld maar kreeg geen kans, aangezien mijn broer me op de trap tegenhield. Ik ben toen uit angst op het dak gaan zitten en heb daar minstens een uur gezeten. Daarna ben ik via de muur, die tussen ons huis en de burens zat, naar de burens gegaan waar de dokter en de politie me ophaalden en me nog 2 prikken hebben gegeven en ben toen met mijn ouders door de politie hier naar toe gebracht. Ik had dus niets in te brengen.

--- Ik word hier behandeld en de verpleegsters en broeders hebben totaal geen eergevoel. Met de Kerstdagen, althans 2de Kerstdag heb ik een hele dag in de isoleer gezeten, omdat ik de verlichting van de kerstboom had doorgeknipt. Inplaats dat ze nou met je praten sturen ze je gelijk naar de isoleer en weten dan nog niet - wat ze van mij dan ook nooit komen te weten - waarom je zo gehandeld hebt... Het zou heel niet gek zijn als er nog eens een paviljoen voor jongeren komt, die aan de betere hand zijn, en vandaaruit de maatschappij in kunnen, maar dat is het zoveel-jaren-plan. Ik zit hier nou als jongste tussen mensen van 50 tot 80 jaar.

Ik denk wel eens bij mijzelf: 'Het wordt tijd dat het verplegend personeel eens een tijdje in zo'n isoleer zitten, misschien weten ze dan wat het is, je zenuwen, die je eigenlijk zou willen uitpraten, te moeten opkroppen en door alles wat je thuis meemaakt, de dingen zoals ze zijn, niet meer kan verwerken. Dan mogen ze ook gemalen eten eten. Kunnen ze eens meemaken hoe lekker dat is. Misschien slaan ze het dan ook wel in het gezicht van het verplegend personeel. Wie zal het zeggen?'

## LUISTEREN NAAR JE EIGEN STEM

Ongeveer twee jaar in inrichtingen bracht me niet verder. Ik liet me opnemen omdat ik me in een vulkaan voelde, die op het punt stond uit te barsten. Ik wist niet of ik mezelf of een ander zou vermoorden of alleen dingen vernielen. Mijn onder controle gehouden agressie was te groot om er verantwoording voor te kunnen dragen.

Door mezelf te beheersen kwam ik in een intens spanningsveld en totaal geblokkeerd. Ik liet me opnemen in de enige psychotераpeutische leefgemeenschap van de regio Utrecht. Mensen lieten me een beeld zien wat ik niet herkende. In een crisis reageer en ben je immers anders. Mijn onzekerheid en zelfverachting groeide omdat ik geen vat had op de agressie die ik uitlokte. Ik voelde me slechter dan ooit, durfde daarom niet op kamers, maar 'aan mezelf werken' kon ik toen niet invullen. Uiteindelijk vond ik het zo irreal in therapie te blijven, omdat wat voor sommigen een medicijn was, voor mij vergif was. Je hoort van je groepsleden zoveel verschillende dingen en als je het zelf niet weet, kun je niet onderscheiden wat van hen en wat van jezelf is. Ik voelde met net zo'n duikelaartje, dat iedere keer weer een zet kreeg. Nu ben ik een maand of 5 weg uit het gekkenhuis en leef gelukkiger en intensief. Steeds meer ging ik luisteren naar mijn eigen stem, eigen gevoel en niet meer leven volgens normen van 'hoe het hoort'. Ik voelde dat ik de rode draad van mijn leven te pakken had, al overzag ik het niet. Een soort geboorteprocés, wat wel pijnlijk en moeilijk is, omdat er weinig zekerheden overblijven. Maar wat een ruimte komt er om te ervaren, wat een kleuren ga ik zien! Iedere dag anders Fietsen door het bos helpt me om open te komen.

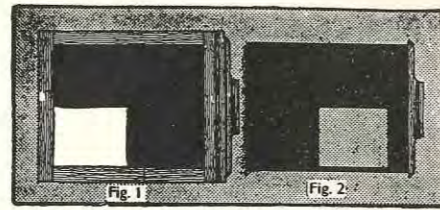
Zelf heb ik ervaren dat er veel fases zijn. In de war zijn is ook een fase. Als je het etiketje van ziek zijn aksepteert, waar blijft dan je wezenlijk zijn en ontplooiën? Om plaats te maken voor nieuwe belevingen en ervaringen moet je door een periode van ineenstorten van verouderde waarden wellicht en verder vechten, verder tasten, verder groeien om vanuit 'wat niet klopt en scheef zit' uit te laten groeien tot 'wat wel klopt en goed is'?

Mijn God, wat was de psychiatrische inrichting voor mij een oord waar alleen ellende gekoesterd werd. Alles gericht op het zieke waardoor vogels die fluiten, bomen die blad krijgen niet tellen, en nu essentieel zijn en vreugde geven.

Voor bezinning is inkeer en rust nodig, wat moeilijk is met zoveel mensen om je heen in een inrichting. Natuurlijk zijn we en bad-

kamer wel rustige plekjes en als je vrij wandelen hebt, jezelf er toe zetten de natuur op te zoeken en daar goed kijken, voelen, ervaren kan ook zijn als een verfrissing en energie geven.

Staar je niet dood op de inrichting. De inrichting is maar een onderdeel van het vele wat er is. Lieve mensen, heel veel kracht, moed en sterkte.



## EEN HOK MET VIER BETONNEN MUREN

Mijn naam is N.G. en ik ben geboren te Waddinxveen. Van mijn 20 levensjaren ben ik 14 jaar opgenomen geweest in 6 verschillende inrichtingen, o.a. een opvangtehuis in Rotterdam, kindertehuis in Delft, te Amersfoort, een observatietehuis te Utrecht, de Rekkense inrichtingen en in een psychiatrisch ziekenhuis. Nu zit ik in een pleeggezin. Ik hoop dat er nooit meer zulke periodes terugkomen. In Rekken wist men niet wat er met mij gedaan moest worden. Men deponeerde mij 4 mnd op een cel. De meeste dagen en nachten bracht ik op een strafcel door, omdat ik vaak agressief en dan ook sterk was.

De strafcel en de voorwaarden waren als volgt.

Een hok met 4 betonnen muren.

Twee ijzeren deuren, twee dikke ruitjes.

Een gat in het plafond voor verse lucht.

Een verwarming in de muur gebouwd, die meestal koud was. Een vloer van loodmateriaal. Geen tafel en bank of een verhoging voor een bed. Ik kreeg geen po of een matras

Wel een of twee dekens als ik positief was. Ik werd twee keer per dag gelucht, op een aangrenzend grasveldje, wat afgezet was (geen prikkeldraad; ik kan mij niet herinneren wat voor een versperring er was).

Als ik agressief was pakte men mij mijn deken af. Ik kreeg meestal een spuit en de volgende dag kwam dan een van de direktie of een psychiater die het wel met mij meende, maar met de handen in het haar zat. Ik raakte toen op een gegeven moment helemaal in de war. Er kwamen visioenen, stemmen die er niet waren; ik kon op het laatst niet praten, alleen apatisch liggen staren naar iets wat er niet was.

En zo verstoord in mijzelf, bracht men mij naar Sancta Maria psychiatrisch ziekenhuis te Noordwijkerhout.

De eerste week behandelde men mij op een

isoleer met een bed, een matras, een po en een deken.

Dit was voor mij een weelde.

Na een week was ik op en de problemen volgden: Ruimtevrede, mensenschuw, agressieve buien en zelfmoordneigingen. Ik kreeg een rustkuur van 3 mnd. Na drie maanden op het observatiepaviljoen doorgebracht te hebben werd het een paviljoen voor chronisch zieken. Ongeveer na twee weken van mijn verblijf daar liep ik weg met een iets ouder meisje. We werden achterhaald door de hoofdzuster en een sterke broeder.

De straf was: uit elkaar en zoveel mogelijk genegeerd worden door de verpleging, geen wandelen, zelfs niet onder begeleiding. Ik kreeg contact met een meisje uit Groningen. Ik liep op een goede dag weer weg. Het meisje kwam mij halen met haar vriend. We reden vol spanning naar Groningen. De volgende dag ging ik na of ik op de telex stond. En ja hoor!

Ik moest mijn rechten weten. De dag daarop ging ik naar het JAC in Groningen. Deze instelling heeft een rapport uitgebracht van mij. Ik kon het 14 dagen uithouden. Het JAC bleef aan mijn kant staan. Men bracht mij met de GGD terug. Een week heeft de verpleging mij getreiterd. Ik gaf ze maar gelijk. Na een week werd ik ontslagen, omdat ik niets mankeer. Ik volg nu de MAVO.

## FRAPPANTE GELYKENIS

In 1968 ben ik verpleegd geweest in een inrichting in Amersfoort. De dingen die mij daar geleerd en gezegd zijn, doen tot op de dag van vandaag twijfelen aan een opzame voor wie dan ook.

Onder andere werd ik daar, door mijn amateuristische schilderkunst, betiteld als de teruggekeerde Van Gogh. Zelfs mijn linker-oor dat bij mij dicht zit (Van Gogh had een oor afgesneden) betekende een frappante gelijkenis. En of dat niet genoeg was: door allerlei argumenten werd aan mijn karakter gewerkt, zo dat ik als een wrak de inrichting maar heb verlaten. (...)

De maatschappij die het beter voor je vindt in een inrichting te rusten, vindt het ook beter om je, als je er uitkomt, te diskrimineren. Een partikuliere verzekering voor de arbeidsongeschiktheid, wordt mij op grond van mijn dossier geweigerd. Een rijbewijs geeft moeilijkheden. (...)

Van iemand hoorde ik van het bestaan van uw krant en ik hoop lid te mogen worden, al is het alleen maar om te praten met diegenen, die weten wat het is om in een gekkenhuis behandeld te zijn geweest. Gewoon te gek!

## BLOOTHOOFD JOKT

Ik dacht dat ik groepsterapie zou krijgen. Vanaf januari tot acht april wachtte ik al op een opname, in de veronderstelling dat ik groepsterapie zou krijgen. Met pasen werd ik onwel en opgenomen in een A-ziekenhuis met het vermoeden dat het een maagbloeding was. Eén week later komt de opname-oproep af, van Duin en Bosch.

Dus daar ging ik naar toe. We kwamen daar en ze zeiden, de dokter verwacht u. Mijn man geeft beleefd een hand en zegt, ik kom mijn vrouw brengen. Het antwoord was: daar hebben we niks mee nodig, ga maar naar de afdeling en de eerste vier tot zes weken geen bezoek. Toen zegt mijn man nog, moet er niet eerst even gepraat worden. Dat was niet nodig en hij kon gaan. Toen ben ik nog gebleven want ik dacht, misschien wil hij met mij praten; nou dat wilde hij niet, want ik kwam niet voor de eerste keer, werd er gezegd. Die vier weken geen bezoek gold alleen voor



mij en ik moest alleen maar werken en vier mei werd mijn kind aangenomen en daar hadden ze maling aan. En wat ik graag wilde gebeurde niet; ze zeiden dat ik in die jaren niets veranderd was, maar dat is een grove leugen, want met mijn eerste dokter had ik een goed contact. De heer Swildens heeft nog nooit met mij willen praten; hij zegt altijd, ik heb geen moer met je nodig. Ik ben overstuur naar huis gegaan. 's Avonds heeft mijn vader broeder Bloothoofd gesproken. Die zei dat ik van deze situatie, alles wist, dat ik wist dat ik zo behandeld zou worden.

Ik zweer erbij dat het niet zo was. Wat moet hier aan gedaan worden? Want nu ben ik ziek naar huis gegaan en de heer Swildens lacht er om; het liefst zou ik hem villen, wat is dit vernederend, is er niemand die mij helpen wil? Want ik ben wel veranderd. Ik zit nu in grote nood; het mag van mij in de krant.

## FREUD ZOU ZEGGEN

Nu wil ik eens iets over mijn eigen ervaringen vertellen. Ik ben nu 56 jaar. Op elfjarige leeftijd kreeg ik een heel geheimzinnige ziekte, waarvan de verschijnselen waren: geestelijke en lichamelijke vermoeidheid, spierstijfheid en ik had een lachend gezicht zonder dat ik in een vrolijke stemming was. Mijn vader was toen mijn klasse-onderwijzer en hij heeft me geweldig op mijn kop gegeven wegens mijn slechte prestaties. Ik was altijd de allerbeste geweest met alle vakken maar plotseling heel slecht geworden in cijfersommen. Ik maakte plotseling 100 maal zoveel fouten als voorheen. In schrille tegenstelling daarmee stond dat ik nog altijd de grote uitbinker bleef in de zg. redactie-sommen. Ik voor mijzelf dacht aan vergiftiging en ik zocht de schuldige onder de vrijmetselaars en kommunisten, maar nu zoek ik de schuld bij mijn eigen familie want die heeft een heel groot aantal onzinnige dingen gedaan. Om die spierstijfheid werd ik tijdens de gymnastiekles uitgelachen, maar niemand kwam op de gedachte om medische hulp in te roepen en dat neem ik mijn opvoeders nog altijd hoogst kwalijk. Mijn slechte prestaties en lachende gezicht werden toegeschreven aan het vermoeden dat ik aan andere dingen dacht. Maar dat was zeer beslist niet waar. Op twaalfjarige leeftijd toen ik al acht maanden gesukkeld had, kreeg ik polio in heel ernstige vorm. De dokters voorspelden dat ik nooit meer zou kunnen lopen, maar ondanks kan ik nu afstanden van vijftien kilometer lopen. Wel heb ik nog uitgebreide verlammingen in het bovenlichaam, armen, handen en kamp ik met ademhalingsstoornissen. Ondanks mijn handicap heb ik toch nog het HBS-diploma gehaald maar na die studie was ik oververmoeid. Ik ben op de HBS heel erg gepest maar dat ligt op het terrein van de zedenpolitie, maar die zedenpolitie legt een irriterende nonchalance aan de dag en diskrimineert bovendien op een absurde manier. Toen ik pas polio had gehad heb ik aan de doktoren ook nadrukkelijk over mijn vermoeidheid verteld, maar toen kreeg ik te horen: 'Dat zal zo erg wel niet zijn.' Ik zei toen: 'Het is toch maar zo erg, dat mijn prestaties op school er heel erg onder lijden.' Toen zei mijn vader; 'Hij heeft altijd goede rapporten gehad'. Mijn vader had door de hele stad Gouda verteld dat mijn prestaties zo buitengewoon slecht waren, maar aan de doktoren vertelde hij precies het tegenovergestelde. De artsen hebben altijd klaar gestaan om me medicijnen te geven waar ik niets aan had, en als ik dan wel eens baat had bij een bepaalde medicijn, gaven ze me gauw weer andere medicijnen die ik absoluut

niet verdroeg.

Als ik me teveel inspan met schrijven krijg ik bevende handen en dan zegt mijn familie dat ik om te treiteren dat beven zit te vertonen. Toen ik zei dat ik daar niets aan kon doen, zei mijn broer die schoolmeester is: 'Houdt je handen dan onder tafel.' En dat is óók al weer zo tegenstrijdig, want schoolmeesters zeggen altijd: 'Houd je handen boven de bank. Ik moet kunnen zien wat je uitvoert!'

In 1944 was ik de toestand in Gouda zó beu dat ik besloot me buiten Gouda te laten behandelen. Ik had een klein beetje spaargeld en ik besloot dat te gebruiken voor een behandeling voor partikuliere rekening. Op 28 augustus maakte ik kennis met het Physico-Therapeutisch-Instituut te Rotterdam. Toen ik daar twee keer behandeld was, brak de spoorwegstaking uit. Freud zou zeggen: 'Je hebt met reizen opzettelijk zo lang gewacht tot reizen onmogelijk werd.'

Ik zou graag nog meer bijzonderheden in deze brief willen vermelden, maar dat zou een heel boekwerk worden. Omdat mijn familie zei dat ik dat beven zat te vertonen om te treiteren zei de Goudse zenuwarts De Regt dat ik zelfstandig moest gaan wonen. Daartoe moest ik eerst opgenomen worden in het revalidatiecentrum in Leersum. Waarom dat persé nodig was is me nooit duidelijk gemaakt.

Om te maken dat mijn familie me niet meer op mijn kop zou zitten, hebben mej. Moolenschot van het ISCC samen met mijn familie en dr. De Regt voor mij een pension in Gouda uitgezocht, me daarbij wijsmakend dat ik buiten Gouda zou komen te wonen. Dat nieuwe adres heeft men maanden lang voor mij verborgen gehouden. En op die manier ben ik dan ook 70 dagen in Leersum opgenomen geweest met het resultaat dat het geld van de girorekening van het ziekenfonds naar de rekening van het revalidatiecentrum overgepompt werd. Ik heb weleens van dokter v.d. Waal Malefijt, geneesheer-direkteur van het akademisch ziekenhuis een brief ontvangen waarin stond: 'Als u beleefd, korrekt en vriendelijk om hulp of advies vraagt, wil ik u die wel geven.' Waarop ik geantwoord heb: 'Ik heb u nog nooit om hulp of advies gevraagd en zal daar ook nooit om vragen, omdat ik weet dat u me die toch niet kunt geven en bovendien ben ik zelf noch korrekt, noch beleefd, noch vriendelijk bejegend.'

Door alles wat ik heb meegemaakt ben ik fobie-patient geworden. Ik heb dan ook kontakt opgenomen met mevr. De Wolf-Ferdinandusse te Woerden van de fobie-club en die heeft begrip voor me.

De brief van de dame die schreef over o. a. Endegeest afd. Dames E en F, komt in het volgende nummer. ECHT WAAR.

## DE GEUR VAN STOPVERF

(...)

U zult begrijpen dat ervaringen die een gezond en verstandig mens doen rillen van afgrijzen voor mij ook niet direkt zo prettig zijn. Voor de stuurlied aan de wal nog, pillen, welke dan ook, brengen geen verbetering meer. De enige positieve kant van de zaak is, dat ik me helaas zeer wel kapabel acht om een leerstoel in de krankzinnigologie te kunnen bekleden.

Om te beginnen, het belangrijkste op aarde: werk. Natuurlijk heb ik pech gehad. Maar voornaamste reden is de duur van mijn opname (12 jaar). Aan zo'n risico begint niemand meer blijkt dan.

Ja, ik kan wel terecht op de sociale werkplaats. Mijn oprechte bewondering voor alle mensen die het daar wel bolwerken; ik ga liever dood in het bos.

Het is ook alweer geruime tijd zo, dat ik niemand, geen arts, geen instelling, geen mens meer om raad en steun vraag. Het helpt allemaal niets. Om maar iets te noemen, ik ben veel langer dan 12 jaar platgebombardeerd met litanieën van hete melk tot vesperax, waarvan ik alleen nog maar rotter wakker lig.

Wat me van de laatste schijn van menselijkheid in mijn bestaan beroofde waren verwijten dat ik voor niemand belangstelling toonde. Het tegendeel is waar. Jammer dat al die jaren de belangstelling van anderen voor mij nooit verder is gekomen dan mijn lucifers, sigaretten en mijn kennis omtrent de weg naar het vredespaleis.

Misschien is dat nog wel het meest ontmoedigend, zo zwaar en uitzichtsloos in de praktijk te zitten, door niemand meer geholpen te kunnen worden en dan ook niet meer te kunnen beseffen wat een God van mij verwacht. (..)

Als ik in de keuken sta en stopverf ruik kan dat net zo goed een reukhallucinatie zijn. Of er wel of geen stopverf in de keuken is, is voor mij geen halszaak.



Ik weet niet hoever het me de keel uithangt geteisterd te worden door niet te stoppen met twijfels over die rotstopverf. Als ik naar de radio probeer te luisteren en alleen maar hoor dat hij aanstaat, een boek probeer te lezen en alleen maar bedrukt papier kan zien, op een zwart-wit televisie alleen maar gekleurde ballen en strepen zie, als iemand tot me spreekt, desnoods met stemverheffing, alleen zijn mond zie bewegen en onbegrijpelijke geluiden hoor, kortom als alle mogelijkheden die ik me kan bedenken geen uitkomst meer bieden maar twijfel en angst zaaien, wat dan?

Ik doe zovaak dingen waarvan ik het risico, voor mijn gevoel niet kan verantwoorden en de gevolgen zeker niet kan overzien. En dat kan zijn: een krant kopen. Het is allemaal niet zo bevorderlijk voor mijn rust. Maar doorgaans ben ik erg moe, eigenlijk doodop. En maak daardoor nooit een onrustige of gehaaste indruk. Ik zeg dit liever zo, dan over uitputtende reizen naar de hel te gaan spreken, hoewel ik vaak erg mooie vrouwen zie.

Ik zou nou eindelijk wel eens willen weten wat ik dan moet proberen. Het schijnt trouwens welzijnswerkers eigen te zijn om adviezen te geven waarvan ze toegeven er geen notie van te hebben of het gunstig uit kan pakken. Een therapeut die mij voorschrijft (zonder te gaan lachen) tweemaal per week een pond bananen op te eten kan wel een gespecialiseerde opleiding in de Verenigde Staten hebben gehad. Eén van de redenen waardoor ik nu niet meer zou weten wat te doen. God weet hoelang zo'n man over bananen heeft gestudeerd.

Vroeger had ik geen bromfiets die ik luid kon laten knallen om een meisje duidelijk te maken hoe aardig ik haar vond en begreep toen dat het wel nooit zou lukken en dat blijkt. Nu heb ik geen auto.

Wat ik mezelf nooit heb willen aanmeten is wat ik waarnam in koffiebars e.d. Hoe vaak zag ik niet geverfde ogen groot worden van belangstelling en bewondering bij wat ik noem: zogenaamd geestige en interessante opmerkingen ten koste van anderen. Wat mij niets doet, maar wat ik niet begrijp (of wel?) is dat ik als wandelaar alleen, 's avonds op straat, zonder-enige aanleiding behoorlijk agressief benaderd wordt door 'heren' die daar met hun meisje lopen.

Afgezien van het feit dat ik eigenlijk geen trek meer heb in verkering, na alles wat ik heb meegemaakt zou het toch een probleem zijn waar ik een meisje dan ontmoet. Ik heb aan mezelf kunnen ervaren dat iemand die zo zit te springen om een vriendin, dit probleem dan ook probeert op te lossen. Dat het mijn leven blijvend onmogelijk zou maken heb ik niet voorzien.

## ONDERWEG

We slikken te veel, weten niet wat we slikken en dat slikken we niet!

Met grote belangstelling heb ik uw zeer goed gerichte uitzendingen vernomen (radio en tv). Er moet me iets van het hart, waar u wel mee in zult stemmen: Ik heb mij steeds geërgerd aan uw steeds herhalen van de woorden 'PSYCHIATRIESE INRICHTING'. Ik ben A. O. W. -er. En heb door heimwee naar mijn vroeger werk op aandrang van thuis en een zenuwarts hulp gezocht op Paviljoen 'Lucas Lindenboom' van het psychiatrisch ziekenhuis Bloemendal te Loosduinen. We hadden daar iedere week een inspraakmiddag, de 'community meeting' geheten. Daar heb ik o. a. gesproken over het diskriminerende woord 'INRICHTING'. Ik heb daar gezegd, dat er duidelijk op alle formulieren staat 'Psychiatrisch Ziekenhuis'. Men zit in de gevangenis, men zit in een inrichting, terwijl je ligt in een ziekenhuis. Een soldaat ligt in een garnizoen en een dominee staat in een plaats. Op de Meeting heeft een Dokter in spijkerpak verklaard op mijn herhaalde stelling 'we slikken teveel, we weten niet wat we slikken en dat slikken we niet' dat: de meeste doktoren niet of weinig afweten van de middelen die ze geven en dat hij een groot voorstander is van bijsluiters voor elk medicament.

In het 'Lucas Lindeboom Huis' heb ik geleerd en gezien dat er in het leven meer mensen loslopen dan in het ziekenhuis liggen (niet in de inrichting zitten). Ik geloof dat zitten er nooit uit zal gaan bij de mensheid.

Natuurlijk ben ik toen ik daar was gelijk een getekende geworden. Men heeft dat ook besproken op de community meetings. De jonge medebewoners waren toch wel gedepimeerd, dat de mensheid nog steeds reageert als 100 jaar terug. Het is voor hen een zware handicap daar te zijn, omdat men het foutief een 'INRICHTING' noemt (u doet daar helaas aan mee)... neemt u me niet kwalijk.

Tijdens mijn verblijf heb ik mijn ogen en oren goed de kost gegeven. Mijn heimwee is niet genezen, maar ik heb veel gezien en gehoord. Al word ik dan met de nek aangekeken en zegt men 'die heeft in een gekkenhuis gezeten'. Achter mijn rug om natuurlijk. Ik sta daar gelukkig boven, maar kan gemakkelijk praten want ik hoef geen carrière meer op te bouwen.

Herstelling en genezing geeft me elke maand een kort gesprek met een Dr. van de Geestelijke Gezondheidszorg in Nederland.

Ik reis veel en ga over grenzen. Ik kan dan alles beter van me af laten vallen of liever het valt van me af omdat ik schijnbaar 'onderweg' moet zijn. Ik ben nl. 65 en onwe-

tend te vroeg met werken gestopt. Ik woon nu in een gerieflijk bungalowtje en zie soms de zin van het leven niet meer, vooral als er geen tuinwerk meer gedaan hoeft te worden. Ik was zo dom om naar het platteland te verhuizen, terwijl de stad veel voordelen geeft voor werkzame mensen die veel communicatie nodig hebben. Er is geen weg terug, mijn vrouw kan wel tegen de stilte.

We maken nu grote sight-seeing reizen en dan ben ik een normaal mens en een beetje gelukkig. Dat dank ik niet te veel aan wat ik in het Psychiatrisch Ziekenhuis heb gezien en gehoord. Ik kom er nog wel eens terug op bezoek bij vrienden, die ik daar gemaakt heb. Vrienden die je dikwijls in het gewone leven met een kaarsje moet zoeken. Natuurlijk kun je niet je hele leven 'onderweg' zijn, maar zolang het kan, gaat het. Ik zet me graag in voor de zwakken en werk graag mee aan dingen die nodig zijn. De strip die u vertoonde (zie krant 4) was zeer treffend. Gelukkig ben ik niet vervallen in drank, roken of winkeldiefstallen. Ik tracht met mijn heimwee te leven.

Het 'nieuwe systeem Lucas Lindeboom' dat ik tijdens mijn verblijf meemaakte noemde ik wel 'Het Hilton Hotel', omdat ik wist dat er nog zoveel ten hemelschreiende toestanden in de psychiatrische inrichtingen bestaan. 'Je mag kanker hebben, je mag je beide poten breken, je mag hartpatiënt zijn, maar o wee als je in een psychiatrisch ziekenhuis terecht komt, dan word je uitgestoten en als Gereformeerde broeder merk ik dat nog dikwijls aan den lijve.'



## VREETLUST

Het is voor mij altijd een groot genoegen uw blad, met de welluidende naam, te krijgen. Eén der functies van de seksualiteit is het onderdrukken van niet-seksuele reacties, als daar zijn agressie, angst of vreetlust. Dit laatste komt voor bij spinnensoorten, bidsprinkhanen etc.



## over epilepsie

Op de een of andere manier komt in gesprekken en brieven van patiënten vaak iets over epilepsie ('vallende ziekte') voor. Soms ogenschijnlijk als minder belangrijk bijprobleem bij iets anders. Vaker blijkt epilepsie echter een ziekte te zijn die grote moeilijkheden geeft, zoals problemen met je omgeving, langdurig geneesmiddelengebruik waardoor

je vaak een hele poos van dokter naar dokter loopt.

Eigenlijk heeft iemand met epileptische aanvallen met twee moeilijkheden te maken: zijn ziekte en zijn omgeving.

De moeilijkheden met de omgeving komen, doordat die omgeving onbekend is met de aard van de epilepsie, en door alle vooroordelen er om heen. Een kind met epileptische aanvallen kan het moeilijk hebben op school, doordat het weinig begrip ontmoet van de onderwijzer, en de andere kinderen angstig en terughoudend reageren. Dit versterkt zich steeds, en als dat kind dan later opvallend veel begrip en aandacht wil, wordt dat uitgelegd als 'typisch epileptisch'. Voor een deel ontstaat juist door de omgang met de andere mensen in de omgeving dus een soort gedrag, dat de vooroordelen schijnt te bevestigen. We zullen daarom hier die vooroordelen maar niet noemen, maar op de feiten van de epilepsie ingaan en de therapie.

Epilepsie is een aandoening, waarbij aanvallen optreden die uitgaan van de hersenen. Die aanvallen zijn een soort elektrische stormpjes, die in de hersenen woeden, en die zich soms via de zenuwen ook naar de rest van het lichaam kunnen uitbreiden, en daar allerlei krampachtige verschijnselen veroorzaken. Bij een aanval daalt het bewustzijn meestal; vaak tot bewusteloosheid toe. Er zijn veel soorten epilepsie en zeker zoveel manieren om die soorten in te delen. Sommige vormen van epilepsie worden gekenmerkt door het optreden van grote aanvallen (toevallen, insulten, convulsies). Hierbij komen soms inleidende verschijnselen voor, zoals beven en huiveren, gevoel van warmte, benauwdheid, doofheid en nog andere gewaarwordingen, zoals reuk- en lichtgewartwordingen. De aanval zelf begint soms met een schreeuw en vallen, en bestaat uit bewusteloosheid en sterke samen-trekking van alle spieren, vaak ook schoksgewijze spiersamentrekkingen. Dit duurt niet langer dan een paar minuten, hoewel soms een aantal convulsies op elkaar kan volgen. De bewusteloosheid duurt langer. Bij het ontwaken herinnert de patient zich meestal niets van de aanval, maar voor de omgeving, die onvoorbereid is, is het meestal een hele schrik.

Bij een andere soort epilepsie treden kleine aanvallen op. Zo'n kleine aanval is een soort bewusteloosheid die een paar seconden duurt. Dit kan vele malen per dag optreden. Ook deze aanvallen worden meestal niet herinnerd.

Een derde soort aanvallen bestaat uit plaatselijke spiersamentrekkingen (bijvoorbeeld in armen of benen en niet in het gehele lichaam). Hierbij kunnen ook allerlei automatische handelingen voorkomen, zoals smaken en slikken, evenals ingewikkeldere bewegingen, die op andere mensen vaak een bizarre indruk maken en totaal niet worden begrepen. Daarnaast kennen veel epilepsiepatiënten het verschijnsel, dat ze zich soms een poosje niet bewust zijn van wat ze doen, of hoe ze op een bepaalde plaats terecht zijn gekomen.

Deze verschijnselen worden dus veroorzaakt door elektrische stormpjes, die zich door de hersenen en de zenuwen voortplanten. Daarom zijn deze aanvallen ook met elektronische apparatuur te registreren; er wordt dan een E. E. G. (elektro-encefalogram) gemaakt. Ook tussen de aanvallen in kan men vaak in het E. E. G. stroompjes zien, die afwijken van het E. E. G. van mensen zonder epilepsie. Dit is belangrijk voor het maken van een juiste diagnose door de arts. Deze diagnose is weer nodig om te weten welke therapie waarschijnlijk het beste is, want therapie is altijd noodzakelijk om te voorkomen

dat er aanvallen optreden, en om de ernst van toch optredende aanvallen te verminderen. De geneesmiddel-therapie is vaak niet prettig, maar vrijwel onvermijdelijk. Bij de meeste vormen van epilepsie is namelijk de oorzaak onbekend; men weet van het ontstaan haast niets af. En bij de gevallen van epilepsie, waarvan de oorzaak wel bekend is (bijvoorbeeld hersenontstekingen, hersenletsel door een ongeluk, hersenbloedingen, tumoren, stofwisselingsafwijkingen) is er toch meestal niets aan die oorzaak te doen, en moeten er geneesmiddelen worden gebruikt om de aanvallen te verminderen. Voordat we die geneesmiddelen noemen, moet er nog gezegd worden, dat de genoemde convulsies ook kunnen optreden door sommige geneesmiddelen, o.a. door te hoge doses anti-depressiva. Ook kan iemand die aan slaapmiddelen of alcohol verslaafd is convulsies krijgen, als hij plotseling met deze middelen ophoudt. In feite worden door elektroshocks ook convulsies opgewekt.

De moeilijke taak van de specialist is, het juiste geneesmiddel of de juiste combinatie van geneesmiddelen te vinden, en dan bovendien nog de juiste dosering. Het is ook zijn taak je precies uit te leggen hoe en waarom hij dit doet, omdat je anders het vertrouwen in hem misschien ten onrechte zou kunnen verliezen. Als het ene middel niet goed genoeg werkt, gaat de arts meestal heel geleidelijk op een ander middel over: steeds een beetje minder van het oude en een beetje meer van het nieuwe middel. Soms blijkt dat een middel na het innemen onvoldoende vanuit het maag-darm-kanaal in het bloed wordt opgenomen, zodat de concentratie in het bloed te laag blijft, en het middel niet goed tegen aanvallen beschermt. Ook kan het juist een heel hoge concentratie in het bloed bereiken, wat weer kan blijken doordat je slaperig wordt. Hierom wordt het juist bij epilepsie steeds meer gebruikelijk, om bij het instellen op het geneesmiddel de concentratie in het bloed te meten, en de dosering hierop af te stemmen.



Bij het onderstaande moet je wel bedenken, dat de indeling betrekkelijk is, en dat de dokter moet zien uit te vinden welk middel het beste is. De middelen worden onderling vaak gekombineerd. Bij gelijktijdige toediening kan van ieder middel wat minder worden gegeven, zodat naast de betere werking vaak ook de bijwerkingen wat minder zijn. Bij grote aanvallen worden vaak gebruikt: fenobarbital (Luminal) methylfenobarbital (Prominal) primidon (Mysoline) fenytoïne (Diphantoïne) mefenytoïne (Mesantoïne) carbamazepine (Tegretol) diazepam (Valium) Bij kleine aanvallen kunnen o.a. worden voorgeschreven: ethosuccimide (Ethymal, Zarontin) fensuccimide trimethadion (Absentol) D.P.A. (depakine)

In bepaalde omstandigheden worden ook wel gebruikt: fenacemide, ethylfenacemide, paraldehyde en chloralhydraat.

Hieruit blijkt wel, dat tegen epilepsie ook middelen worden voorgeschreven, die als slaapmiddel of kalmerend middel bekend staan. Dit zijn vooral fenobarbital (Luminal), methylfenobarbital en diazepam (Valium). Als de dokter deze middelen voorschrijft moet je dus niet hieruit afleiden, dat hij denkt dat je epilepsie hebt. Vanzelfsprekend vertonen deze middelen als bijwerking slaperigheid en sufheid, evenals veel andere epilepsie-middelen.

Andere bijwerkingen, die gelukkig wat minder vaak voorkomen, zijn bij sommige middelen bloedveranderingen, huiduitslag, bij fenytoïne en mesantoïne sterk uitgroeiend tandvlees, vitamine-tekort; bij fenacemide en ethylfenacemide leverbeschadiging. De arts zal daar altijd op bedacht zijn. Er zijn echter weinig geneesmiddelen, waarbij zo sterk als bij de anti-epilepsiemiddelen geldt, dat de bijwerkingen voor een deel op de koop toe moeten worden genomen. En dank zij deze middelen is het mogelijk een normaal leven te leiden. Bedenk maar dat figuren als Ezechiël, Paulus, Mohammed, Blake, Flaubert, Dostojewski, Van Gogh en Julius Caesar het als epileptikus zonder geneesmiddelen moesten stellen.

P.S. Op de valreep bereikt ons het bericht dat er een VERENIGING VAN EPILEPSIE-PATIENTEN IS OPGERICHT. Hierover meer in de volgende krant.

# INRICHTINGENRUBRIEK

## ST JOZEF



ONZE GEHEIMZINNIGE BRIEFSCHRIJVER VERVOLGT:

Op St. Jozef runt men het met een parttime functionaris, een zenuwarts en arts Kluymans op een bestand van 500 patienten, verdeeld over 6 paviljoens, onderverdeeld in talrijke afdelingen. Er doen geruchten de rond dat die arts niet eens psychiater is en men gaat zelfs nog verder, want hij mag dan in het telefoonboek van Apeldoorn onder 05760-15818 geregistreerd staan als arts maar mensen die zijn status hebben nagetrokken en dat zijn beslist niet de eerste beste werklieden, kunnen nergens vinden dat hij psychiater is.

Het oordeel is algemeen, dat niemand, althans niet een ervaren psychiater bereid is een slecht betaald baantje op de St. Jozef aan te nemen, want een bekwaam arts kan in de partikuliere sektor meer verdienen en de aflegertjes drijven af naar de horizontale gezagsstructuur op St. Jozef, waar de verpleegkundigen, hoe kan het ook anders, de dienst in interdisciplinaire verbanden uitmaken.

Voor Kluymans is dat koren op zijn molen want die man kan er, volgens de patienten en ook verpleegkundigen, die anoniem willen blijven, hoegenaamd geen steek van. Diagnoses worden in zijn naam in elkaar geflanst en hij zit zelfs nog voor psycholoog te spelen door een echtpaar, waarvan de vrouw is opgenomen voor een of andere depressieve toestand (en wat er misschien nog meer bij komt) te suggereren maar een echtscheiding aan te gaan, omdat het toch-niets-wordt. Het genoemde echtpaar heeft zich van de geneesheer niets aangetrokken en runnen het nu met elkaar uitstekend; de vrouw is er uitgestapt tot misnoegen van Kluymans. Alles wat zich aan deze ondeskundige behandeling onttrekt kan op weerstand van Kluymans rekenen.

Ik weet niet of er meer klachten over deze figuur naar voren zijn gebracht, maar het zou me gewenst lijken, dat de Inspectie van de Geestelijke Gezondheid in Leidschendam maar eens een grondig onderzoek naar de bekwaamheden en werkzaamheden van deze man zou instellen. Een zaak voor Dr. Veerman.

Wie heeft meer klachten over Kluymans? Schrijf even naar ons!



## P.Z.



Enige informatie omtrent onder-afdeling Wieringerland C.

De laatste tijd zijn er enige positieve ontwikkelingen op gang gekomen: voor de klienten zijn vooral de werkbesprekingen en de behandlingsbesprekingen van belang. In de werkbesprekingen praten de behandelende teamleden o.a. over elkaar (hoe ze vinden dat ze werken). Het lijkt mij erg belangrijk voor de klienten om een zo homogeen mogelijk team naast zich te hebben. De behandlingsbesprekingen moeten nog goed op gang komen, maar dit is een kwestie van afwachten totdat iedereen weet wat hij er mee voor heeft.

De patient-staf ontmoeting - één keer per twee weken - wordt veranderd. De klienten kunnen zichzelf niet goed kwijt in deze bespreking en daarom is er besloten om dit eens uit te spelen in het team.

Er wordt niet met groepen gewerkt op de onder-afdeling.

De grote meerderheid van de klienten heeft het recht om vrij te wandelen, soms beperkt tot het ziekenhuisterrein.

De laatste tijd worden er geregeld klienten overgeplaatst naar andere afdelingen omdat ze op Wieringerland-C niet op de juiste plaats zijn.

We kunnen er best voor uitkomen dat er hier geen ideale situatie is. De structuur waarin men werkt is piramidevormig en dat is moeilijk te hanteren. De behandeling vind ik vrij strak (regels enzo) maar ik sta erachter. Vaak worden in de maatschappij elementaire geachte regels niet meer gehanteerd door de klienten en daar probeert het team dan verandering in te brengen: resocialisatie.

Verder is het dringend noodzakelijk dat er nieuwe gebouwen neergezet worden, een goede behandeling is niet te doen in zo'n oud gebouwencomplex.

Het hele PZ Santpoort weet dat er op Wieringerland-C een minder goede situatie bestaat. Als men werkelijk gemotiveerd zou zijn om daar iets aan te veranderen was dit allang gebeurd.

Dit proces komt nu volgens ons op gang en laat een ieder daar z'n ogen maar eens voor openen.

ll. verpl. n. P. Z. Santpoort

P.S. Laten de heren/dames assistent-artsen eens door de zure appel heenbijten bij hun sollicitaties!



## LICHT EN KRACHT



### GEMATIGD PROGRESSIEF.

'Licht en Kracht en Port Natal' bij Assen, is een psychiatrisch centrum met een capaciteit van iets meer dan 800 bedden. Na de komst van een nieuwe geneesheer-direkteur is men begonnen met een aantal veranderingen en vernieuwingen. Naast ingrijpende bouwkundige en technische veranderingen is men al een jaar lang bezig met een

### kategorisering van het patientenbestand.

Door de probleemgroepen bij elkaar onder te brengen, kan er in de naaste toekomst meer gericht en gespecialiseerd worden gewerkt; er ontstaan dan meer mogelijkheden voor groepsgerichte therapievormen.

Naast paviljoens en afdelingen waar door personeelsgebrek veel medicijnen worden voorgeschreven en de patienten relatief weinig aandacht krijgen van het verplegend personeel en de (weinig) artsen, bestaan er ook afdelingen waar gericht wordt gewerkt met weekprogramma's en vaste perioden van enkele maanden waaraan de groepsleden zich verbinden. Sinds 1972 is er een self-supporting-groepsterapie met een capaciteit van 20 mensen die worden begeleid door vier verpleegkundigen, een psychologe en een sociaal-psychiatries verpleegkundige. Hier wordt geprobeerd de overwegend jonge groepsleden tussen 20 en 30 jaar te leren elkaar zoveel mogelijk te helpen met hun problematiek, zodat ze een deel van de taak van de verpleging over kunnen nemen. Ze hebben een grote mate van zelfstandigheid en eigen inbreng en kunnen in principe meebeslissen over alles wat de groep als geheel of de groepsleden afzonderlijk aangaat.

Zoar-afd. E:

Gemiddelde opnameduur is 15-17 jaar. Door het jarenlange verblijf in de inrichting zijn de mensen steeds meer geïsoleerd geraakt van de normale samenleving en vastgeroest in de structuur van de geïnstitutionaliseerde psychiatrie, waardoor ze steeds passiever en afhankelijker werden van hun beschermde omgeving.

Voor 'chroniese' klienten (soms langer dan 10 jaar opgenomen) is een resocialisatie-afdeling begonnen. D.m.v. allerlei groepsactiviteiten probeert men deze klienten weer zover te brengen dat zij zich op de lange duur in de maatschappij kunnen handhaven.

Iedereen krijgt een lijstje met drie dingen die moeten worden uitgebeeld, zoals: traplopen, fietsen, broek aantrekken, fluitspelen enz. De andere groepsleden moesten raden waarom het ging.

Vorige week kwam 'de stem' aan de orde. Iedereen moest een verhaaltje schrijven en dat later voorlezen, waarbij werd gelet op de intonatie en de uitspraak en het pauzeren als onderdeel van het spreken. De eerste voorwaarde voor het leggen van contacten met andere mensen is, dat je duidelijk verstaanbaar bent en op een voor iedereen begrijpelijke manier kunt zeggen wat je bedoelt. Om het sociale veld te vergroten wordt ook les gegeven in het telefoneren, het kopen van verschillende spullen in de stad en verkeersveiligheid.

U ziet dat er op 'Licht en Kracht' wel iets wordt gedaan voor een vaak vergeten groep: de gehospitaliseerden; in het inrichtingsleven vastgeroeste klienten, die vaak worden ondergebracht in sombere, grauwe zalen, zonder hoop voor een betere toekomst. In een uitzichtloze sleur van opstaan, eten, arbeidsterapie en slapen.

Het wereldje van de psychiatrie is aan het veranderen, godzijdank.

H. Klaassens.



'Zo, nu ben ik er goed flauw van en wil ik ook eens mijn gal uitspugen.

Toevallig niet op de inrichting waar ik verblijf, maar op de mensen die het zo nodig vinden om eens 'GOED' negatief over de inrichting te schrijven.

Ik ben het er helemaal mee eens, dat er bepaalde toestanden in de inrichtingen bestaan die hoognodig in een nieuw jasje gestoken moeten worden. Maar is er geen andere manier om dat te verhelpen? Waarom praat u er niet met elkaar en met de verpleging over? Waarom organiseert u geen patientenraad? Ik ben er vast van overtuigd dat wij als patienten ook heel veel kunnen doen om de situatie binnen de inrichting te verbeteren. Het moet niet alleen van de staf uitgaan, wij moeten zelf ook leren positieve kritiek te uiten. Dan bereik je echt wat. Dat is niet een zo maar uit de lucht gegrepen stelling. Hier in 'Licht en Kracht' is het echt mogelijk je zegje te zeggen. En er wordt ook naar geluisterd, wat natuurlijk wel belangrijk is. Ik ben niet van plan te dazen dat het hier een hemel op aarde is. Gelukkig niet!! Anders zou het hier helemaal overvol zitten

De bedoeling van deze brief is erop te wijzen dat binnen de inrichting normaal menselijk contact wel degelijk mogelijk is.

Jeanette Timmer

## ST. FRANCISCUSHOF

Vrijdag 13 september ben ik dronken geworden en door de politie van Steenwijk opgepakt en in de cel gezet vanwege het meenemen van een brommer naar een vriendin, die honderd meter verder in de straat woonde. De volgende dag ben ik vrij gelaten, maar werd 's middags weer opgepakt. 's Avonds kwam er een dokter van de ggd, die mij een spuit gaf. Tegen mijn zin hebben ze mij met een ambulance naar de psychiatrische inrichting Sint-Franciscushof in Raalte gebracht. Voor de opname zei meneer Kuisinga van de politie van Steenwijk, dat ik maar vertrouwen moest hebben en dat ik in Franciscushof goed behandeld zou worden. Wat ikzelf niet geloofde. Vanwege eerdere ervaringen met Franciscushof.

In Fr. werd ik dadelijk in de isoleercel van afdeling 4 gelegd en heb een stelletje spuiten gekregen. Na ongeveer vijf dagen kwam er een meneer die kwam vertellen, dat ik een inbewaringstelling had gekregen omdat ik volgens zijn zeggen en volgens de politie een kindje getracht had te wurgen.

Terwijl hij me dit vertelde lag ik in de riemen in de isoleer, waarbij ik vond dat ik kerngezond was en zij niet. Pas vijf dagen daarna kwam psychiater Verburgt opdagen en die goeie man vond het nodig dat ik daar nog een poosje bleef liggen.

Ik dacht bij mezelf hier kom ik nooit meer uit.

Op een gegeven moment heb ik zelf het heft in handen genomen.

Met behulp van een schoteltje, dat ik op de grond van de isoleercel kapot gooide; de isoleercel met z'n grijze muren en z'n hoge bed. Met dat kapotte schoteltje heb ik zo de zeven tot acht centimeter brede band, waarmee ik in bed lag vastgebonden, doorscheurd. Ondertussen had ik met een smoesje ervoor gezorgd dat mijn kleren in mijn cel lagen. Nadat ik door had hoe ik het raam open kon krijgen, ben ik tegen zeven uur 's avonds ontsnapt. Ik heb toen, stomgenoeg, de trein naar Zwolle genomen, waar de politie uit Zwolle mij al stond op te wachten, na een telefoontje van Sint-Franciscushof.

Op het politiebureau heb ik het hele verhaal opgehangen en gevraagd of ik met dhr. Kuisinga van de politie in Steenwijk contact op kon nemen, maar ze wilden mij die dienst niet bewijzen en hebben mij meteen teruggestuurd.



Tien dagen later ben ik weer ontsnapt, maar nu op een goeie manier. Ik ben in Raalte op de trein gestapt, maar nu in Heino uitgestapt en met de bus verder naar Zwolle gegaan. Dezelfde avond heb ik contact opgenomen met het JAC, die er mee bezig zouden gaan. Intussen woonde ik in Zwolle en op een gegeven ogenblik was de inbewaringstelling verlopen. Enige dagen daarna word ik weer opgepakt door de politie in Zwolle i.v.m. een ruzie met een beeldhouwer waar ik vroeger mee heb samengewoond.

Toen ik daar in de cel op het politiebureau zat zeiden ze dat het beter was dat ik weer naar Sint-Franciscushof ging, terwijl ik zei dat ik wel naar psychiatrische inrichting Brinkgreve wilde. De dokter van de ggd heb ik óók gevraagd met Brinkgreve contact op te ne-

men omdat ik Franciscushof een strafgevangenis vond. Hoewel hij toen zei dat hij z'n best zou doen heeft hij toch contact met Franciscushof opgenomen en het slot van het lietje was dat ik weer met de ambulance naar Raalte werd gebracht. Daar werd ik weer in de isoleer gelegd en weer zeer goed in de boeien.

Daar ik mij helemaal niet ziek voelde had ik gewoon geen zin om al die medicijnen op te vreten. Toen ik dat weigerde en de medicijnen weggooide kwam er een stel broeders aan m'n bed met een grote spuit, die zeiden dat het uit moest zijn met dat gemeier en de spuit ging erin.

Het systeem van behandeling ging als volgt: 'meneer De Vries, u bent nog niet helemaal aardig en rustig, u mag vanavond nog geen sigaretje roken bij de koffie; als u wat rustiger wordt, dan kunnen we eens kijken of er morgen bij uw bedje nog een zusterje komt met een kopje koffie en dan mag u een sigaretje roken'. Dan praat ik nog even met het hoofd of sub-hoofd, meneer De Vries; als u weer wat rustiger bent dan mag u een sigaretje hebben bij de koffie en bij de thee'.

'Ja de band moet nog wel omblijven want u heeft zelf laten zien dat u de vrijheid nog niet aankunt; want als wij u de vrijheid geven, dan krijgt u meteen zin om naar Zwolle te gaan; nee u moet eerst nog onder onze hoede blijven, want u bent nog niet helemaal rustig en gezond, dag meneer De Vries'.

'Aan het eind van de week komt psychiater Verburgt nog wel even kijken en de volgende week mag u misschien zelfs 's avonds in de zaal in uw pyama een kopje koffie drinken en een sigaretje roken'.

Psychiater Verburgt heb ik al die tijd drie keer gezien; dan was hij wel eens kwaad op me omdat ik zei dat hij niet moest verbeelden dat hij mij beter kon maken. Dat vind ik een waandenkbeeld van die man. En als hij ook de andere mensen de illusie wil geven dat hij ze beter kan maken dan zit hij die mensen een rad voor de ogen te draaien.

Wat betreft de isoleercellen; er zijn er enkele zo gekonstrueerd dat er geen ontsnappingen uit mogelijk zijn; andere weer wel. Het is ook zo, dat de verplegers de banden zo kunnen vastsnoren dat er geen ontsnapping mogelijk is. Er was een zuster die verstond de kunst, maar er waren ook broeders die grijsden een beetje, die zeiden van 'we moeten het wel weer doen', 'we kunnen het ook niet helpen'. En dit soort broeders legde je zo vast, dat als je je lichaam in een rare stand wrong, je met je tanden bij de bandsluitingen kon.

Waarvoor het allemaal nodig is, heb ik ook niet begrepen, want door je eenzaamheid ga je gewoon uit jezelf leven; en of die medicijnen meespelen weet ik niet, maar je reist met je fantasie overal naar toe; je bent in landschappen waar je nooit geweest bent, maar altijd word je weer wakker en dan zie je dat je weer in banden in bed ligt; dat vind ik gewoon onmenselijk.

Nou kreeg ik daar inderdaad de indruk, dat je moest doen wat zij dachten dat normaal was. Ben je een dooie zak, die zich gewoon maar laat leven, dan is het best. Ben je echter iemand, die genoeg levenskracht heeft om zelf initiatieven te nemen, dan vinden zij dat je niet goed, niet normaal, kortom geestelijk gestoord bent.

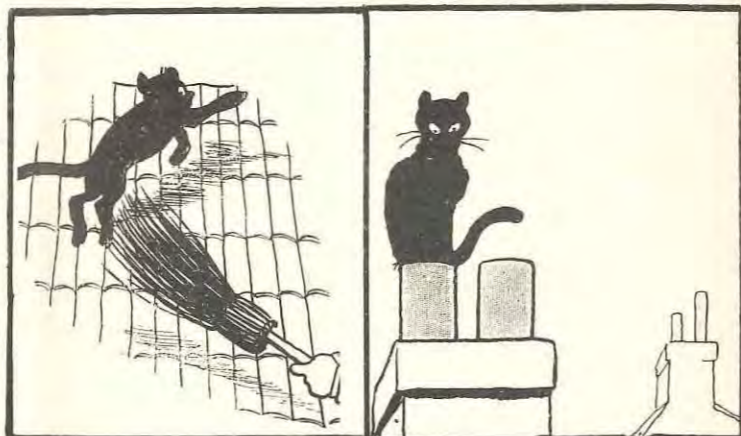
Als ik emotioneel of wat dan ook ben, dan is dat mijn levensrecht, het recht van mijn natuur om te zijn wat ik ben, onder wat voor omstandigheden dan ook.

Ik vind het best als die verplegers idealen hebben om andere mensen te willen helpen, maar ze moeten nog maar eens afwachten, of die andere mensen wel door hen geholpen willen worden. Een figuur waar je geen vertrouwen in hebt, die hoeft je niet te helpen. Je schiet niets op met die lui. Ze ontnemen je je vrijheid, je recht om te leven. Ik had van de JAC-medewerker gehoord dat ik, gelijk als ik er kwam, een verzoekschrift tot het bestuur kon richten om eruit te mogen. Dezelfde dag dat ik opnieuw opgepakt werd, heb ik dat verzoek gericht aan het subhoofd, maar deze heeft mij nooit pen en papier gebracht. Dat schijnt iets te zijn wat niet voorkwam. Wat ze wel doen is je volstoppen met medicijnen, wat een verschrikkelijke bijwerking heeft op je lichaam en je geestelijk ontwricht, zodat je gewoon door de knieën gaat en zwicht voor die wereld. Ze kunnen je gewoon de waanzin in laten donde-

ren. Als je niet genoeg weerstand hebt en als de sterren niet o.k. staan, dan ben je verloren. En dat vreesde ik wat zou gaan gebeuren; dat mijn identiteit zou worden vermoord, als ik niet ontsnapte. Ik was bang dat ik weer een wandelende dode zou worden die straks in het systeem van arbeidsterapie zou meedraaien, waar je de hele dag elastiekjes moet instoppen en blaadjes vouwen, waar je niet van je plaats mag, want dan kom je op rapport en moet je nog langer op afdeling 4 blijven.

Het is allemaal net of je een klein rotkind bent.

Als je nu maar doet wat zij zeggen, dan is het goed en mag je 's avonds naar de 'dansavond'. Zo word je toch alleen nog maar verder de mist in getrokken, waar die mensen, de behandelaars in zitten, want volgens mij zitten die in de mist i.p.v. een heleboel mensen die daar behandeld worden. Je wordt werkelijk een beetje daas van de dingen die daar gebeuren. Elk jong kind, dat gewoonlijk nog een beetje labiel is en getroffen wordt door de steen der psychiatrie, nou die wordt er keihard door getroffen en kan er werkelijk een tik van overhouden.



Het JAC-Zwolle schrijft hierbij:

'... Al met al is voor Freddie de ellende nog niet afgelopen, omdat ziekteverzekeringen ook zo hun bureaucratiese tol gaan eisen, terwijl de laatste werkgever ook zijn woordje gaat meespreken. Dat betekent ook, dat de lijdensweg met de sociale diensten begint en arbeidsburo's, die tesamen met alle andere instellingen een geweldig spektakel te zien geven, waardoor de gene die verlost is van zijn onvrijwillige opname, nu door de vaak onzichtbare machinerie buiten de inrichting gemangeld wordt, waardoor als hij zijn agressie niet opvreet, hij een goede kans maakt om op een gegeven ogenblik weer daar terecht te komen



## SANCTA MARIA

18 december 1974 ben ik vrijwillig opgenomen in Sancta Maria (Noordwijkerhout).

Op 21 januari 1975 heb ik op het punt gestaan te vertrekken. Ik ben gebleven, omdat ik zelf wilde proberen de ellendige weken, die ik achter de rug had, enige zin te geven. Op dat moment had men mij - zij het tegen advies - willen laten gaan, zo is mij uitdrukkelijk verzekerd door psycholoog P. v. Noort en verpleging. (...)

De behandeling bestond uit een forse medikatie en tweemaal per week een gesprek met de psycholoog.

Voor na een weekend alleen in mijn eigen huis doorgebracht was het tot me doorgedrongen dat de behandeling op lange termijn, die hier regel is, voor mij geen perspectief bood - ik ben 40 en zal van voren af aan moeten beginnen straks (...). Toen ik met de psycholoog Van Noort over mijn wens eventueel naar een neurosenkliniek te vertrekken had gesproken, werd mij door hem te verstaan gegeven dat ik, gezien mijn leeftijd, de langdurigheid van mijn klachten en het feit dat ik - 12 jaar geleden - al zonder resultaat onder behandeling was geweest, nauwelijks een kans maakte daar te worden opgenomen.

Pogingen om aan adressen te komen stuiten tegen een muur van onwil. In de loop van deze week werd mij meegedeeld, dat ik naar een andere afdeling moest vertrekken, omdat de opnameafdeling te vol dreigde te raken. Hoewel ik aangaf dat ik dat op dat moment niet aankon, werd toch steeds opnieuw een andere dag genoemd waarop ik moest vertrekken.

Door het voortdurende gesol murw geworden en mede beïnvloed door het feit, dat de psychiater Barnhorn weigerde met mij over de medikatie te praten zegde ik min of meer het vertrouwen op (...).

Na enige verwickelingen rondom het aanvragen van een verlofbriefje bleek dat ik plotse-ling tot mijn verbijstering in bewaring gesteld was, terwijl mij 's morgens nog verlof toegezegd was. Ik zou uitlatingen hebben gedaan, die in de richting van zelfmoord wezen. (...) Mijn vraag aan u: wat kan ik ondernemen om verlenging van de i.b.s. te voorkomen?

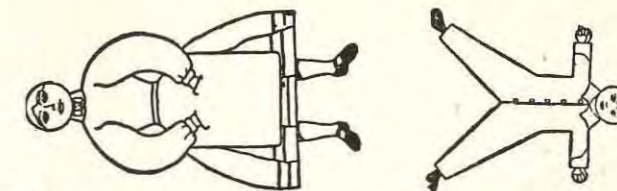
## UIT DE INRICHTING!

13.4.1975

Ik ben inmiddels 14 dagen uit Sancta Maria weg met behulp van het advies van de Gekkenkrant en dankzij de bemiddeling van Release Haarlem, die op mijn noodkreet heeft gereageerd door mij een advocaat toe te wijzen, die een paar keer in Sancta is geweest, met de mij behandelend psycholoog heeft gesproken en louter en alleen door zijn verschijning zoveel paniek heeft gezaaid dat een ieder mij met vreugde zag vertrekken.

Zelf heb ik de moed opgebracht om de geneesheer-direkteur en de inspekteur van de geestelijke volksgezondheid zakelijk te schrijven.

— Mevr. Y. v. d. Voort



Reactie op het stukje 'Een stille ondermijnende kracht' van de 'Gekkenkrant' no. 6. Ik heb mijn bedenkingen t.a.v. deze publicatie. Allereerst zou ik willen stellen dat het natuurlijk zeer nuttig kan zijn wantoestanden aan de kaak te stellen. Echter wat mij opvalt is dat de situaties zo staties bekeken worden.

Zelden wordt gesproken over processen, die op dergelijke afdelingen aan de hand zijn (zie het volgende stuk - red.)

Hiermee bedoel ik dan wat er zoal gedaan wordt om bestaande situaties te verbeteren. Wellicht zou het zinnig zijn als de Gekkenkrant zijn lezers daarvan ook op de hoogte hield. Als de Gekkenkrant uit wil gaan van de situatie waarin de mensen verpleegd worden dan moet ze ook mensen aan het woord laten die in die situaties verkeren (Dat gebeurt - red.) Bert Klomp (de student in de teambespreking van krant 6) zal het met me eens zijn.

Over 'De stille Kracht'. Er worden in het artikel suggestieve uitdrukkingen gebruikt als 'een afdeling van dit ziekenhuis' en 'de afdeling'. Daarmee scheert men het hele ziekenhuis over één kam. Dat vind ik ergerlijk. Het zou een stuk duidelijker zijn als we wisten over welke afdeling het gaat. Dan kun je er tenminste iets mee doen want op deze manier is een weerwoord ten aanzien van de geschetste situatie bijvoorbeeld onmogelijk. Of vindt de Gekkenkrant 'het klimaat' te bedreigend? Lex Lemstra. L. L. verpl.

Naschrift van de redactie:

Dat de situatie op Wieringerland zo bedreigend is, dat men niet openlijk durft te spreken, hebben wij niet in de hand. Overigens kan ieder vrij en ongecensureerd kwijt in de krant wat hij maar wil.

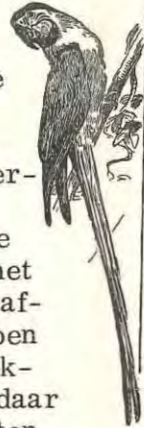
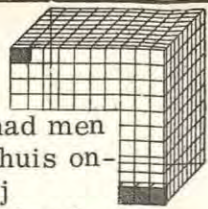
REAKTIE OP KRANT 9



We hoorden dat "RPI, weerzien met a." het werk van de patiëntenraad van de RPI er niet gemakkelijker op gemaakt heeft. Dat vinden we wel jammer. Aan de andere kant kunnen we toch ook niet zomaar brieven gaan weigeren, omdat directies daar misschien boos over zouden kunnen worden.

## SCHAKENBOS

Zoals ik reeds eerder had gezegd, had men mij na ontslag uit het Dijkzigtziekenhuis onbehandeld laten rondlopen. Ik had bij verschillende instanties over mijn behandeling geprotesteerd en stond hierin dus volkomen alleen. Twee maanden na mijn ontslag (1973) was ik weer in de war en overijverige buurtbewoners riepen de politie. Het hele blok waar ik woon werd afgezet, alsof het een gijzeling betrof en de politie ging zonder vorm van proces mijn huis binnen. Ik zei dat ik ziek was en dus een dokter nodig had. Men bracht mij per overvalwagen naar mijn huisarts, J. W. v. d. Blink. Deze was zeer onderdanig tegen de politionele autoriteiten, maar wisselde met mij, zijn patient, geen woord. In de voorafgaande periode wilde hij mij ook niet helpen en nam de typische houding aan van de dokter weet alles en jij bent niets. Nadat ik daar misschien een half uur doelloos had gezeten, kwam de GGD mij halen en werd ik door een paar broeders, die allerlei domme opmerkingen maakten, naar de GGD vervoerd. Daar werd ik onder handtastelijkheden op een kantoortje neergezet, waar ik zeker een halve dag zonder eten of drinken heb gezeten. Wel weten zij daar goed hun handen te gebruiken, het leek Griekenland of Portugal wel onder het generaalsregiem. 's Middags werd ik voor een korte tijd door een onbekend gebleven psychiater 'geobserveerd' waarna ik in een auto geladen werd en naar de mij onbekende bestemming, dat bleek Schakenbos te zijn, vervoerd. Ik had een dag achter de rug waarbij ik wel geobserveerd was, maar waarbij geen woord tegen mij gesproken was en zeker niet gezegd was, wat ze met mij van plan waren. Op Schakenbos moest ik mij voor de heer Spong, 'psychiater', verantwoorden. Ik deed 'gek'. Had nog steeds geen eten of drinken gehad. Het moet ongeveer 5 uur geweest zijn. Ik werd met veel vertoon ingespoten, wat later largactyl bleek te zijn - iets, wat ik voor mijn bloedbeeld helemaal niet hebben mag - en geïsoleerd. Op die isoleerd werd ik verscheidene malen per dag ingespoten, je moest daar ook verschillende malen per dag in bed 'de pot op', hoewel ik best zelf het toilet had kunnen bezoeken. Ik heb toen als protest eens naast het bed gekakt, waarna ik 'incontinent' genoemd werd. 's Middags voor het rustuur moest ik mezelf ook op bed wassen. Ik lag onverbiddelijk vast - misschien voor een week of drie - en toen ik merkte dat ik met largactyl behandeld werd, weigerde ik mijn medicijnen, die mij toen met geweld door een 'broeder' en drie 'zusters' toegediend werden. Bij die tijd had ik alle vertrouwen in Schakenbos en Spong verloren.



Gedurende die tijd in die isoleer is daar in een kamer naast mij op eigenaardige manier een oude vrouw overleden. Ik kon niet goed nota nemen van de omstandigheden rond deze gebeurtenis, daar ik vastgebonden en opgesloten was, maar ik vond wel, dat er geen atmosfeer was voor een sterfbed. Toen ik uit bed mocht en naar creatieve therapie van een broeder, die zijn handen niet thuis kon houden, stond het voor mij vast, dat ik uit Schakenbos weg moest. Het eten is er erg goed, maar er heerst een soort christelijke kleinmakerij, die op de patient niet gunstig werkt. Tweemaal per dag komt Spong als een dikbuikige Napoleon de patienten langs. Er wordt keurig netjes voor en na het eten door een verpleegkundige hardop gebeden... ja, een keurig nette inrichting is het wel. Maar de patient is er niets. De patienten worden ook aangemoedigd om elkaar te controleren, een ware kleuterschool-mentaliteit. Ik had langs officiële weg gevraagd, of ik vrijwillig de inrichting mocht verlaten, maar na lang heen en weer gepraat van misschien wel, misschien ook niet, kreeg ik het onverbiddelijke antwoord, dat de dokter vond 'dat ik zover nog niet was'.

Ik moet ook nog waarschuwen voor een zekere broeder Keiholz - inmiddels uit Schakenbos vertrokken - die zeer goed wist hoe hij je op pijnlijke wijze (mishandeling) te kennen kon geven, als iets hem niet beviel. Hij is nu ergens anders deze praktijken aan het uitoefenen, dus wie hem ontmoet, wees voor hem ge-waarschuwd. Met alle orde en een bijna steriele netheid en een St. Nicolaasfeest, dat klonk als een klok, is Schakenbos toch een geestelijk concentratiekamp, waar de christelijkheid vanaf druïpt en waar ook geen ruimer denkende zich thuis zou kunnen voelen. Gelukkig hadden zij op een avond - ongeveer een week voor Kerstmis - in het paviljoen waar ik opgesloten was, een deur vergeten af te sluiten. Ik nam de gelegenheid te baat, verborg mij in de garderobe en toen ik dacht dat het terrein veilig was, ben ik met mijn jas opgevouwen onder mijn arm die deur uitgegaan.

Ik stond buiten. Ik trok mijn jas aan en liep als gewone bezoeker het terrein af. Het was een heldere winteravond - ik was vrij het oer-christelijke, klootzakkerige gedoe dat Schakenbos heet, lag achter me. Geld had ik niet - ik liep naar Delft. Passeerde daar toevallig het Trefcentrum - ik was koud geworden en ging daar bij de verwarming zitten. Twee mensen van het bestuur van dit Trefcentrum gaven mij geld om de trein naar Rotterdam te nemen. Zij brachten mij in hun auto naar de trein en ik had in Rotterdam nog net de laatste bus om thuis te komen. Ik ben sindsdien niet meer opgenomen geweest.

Rie Laurillard.

## TIPS KONTAKTEN PATIENTENRAAD TIPS KONTAKTEN

Donderdag 15 mei kwamen voor de tweede maal in de Vaderlandse Geschiedenis de patiëntenraden van nederlandse inrichtingen bijeen. Het waren de raden van Rosenberg (is 'tie er nou of niet?'), Coudewater, RPI, Sancta Maria, Huize Padua, Voorburg (Vught), Bloemendaal, St. Bavo, Willem Arntzhuis, Vogelensang, Psychother. Dagcentrum, en Zon en Schild. Het verslag van de eerste dag, in Coudewater, Berlicum, kunt U lezen in BAVOX, de krant van St. Bavo, Noordwijkerhout.

Voor deze tweede dag, in het Willem Arntsz-huis in Utrecht, stond op de agenda: kennismaking, en de wet BOPZ (bijzondere opname in psychiatrische ziekenhuizen). Die wet moet de oude krankzinnigen-wet gaan vervangen. Naast o.a. de Gekkenkrant, de Cliëntenbond, en de werkgroep BOPZ, was ook psychiater Frank van Ree uitgenodigd, als inleider voor de BOPZ-discussie. Na een kort verslag van elk van de patiëntenraden, werd door de ca. 60 aanwezigen verschrikkelijk geanimeerd gepraat. Wij gingen er tenminste helemaal opgewonden van naar huis, met het gevoel dat die middag een eerste stap gezet was op weg naar een soort revolutie in de psychiatrische samenleving. Van Ree benadrukte in zijn verhaal een paar belangrijke punten, die de moeite van het overdenken waard zijn. In de discussie bleek, dat ook de wet zelf zo ingewikkeld is opgeschreven, dat geen patiënt hem begrijpt. Terwijl het notabene over hem gaat. En dat de kamerleden die zich met de wet bezighouden (onder voorzitter drs. Tilanus) werkelijk geen flauw benul hebben hoe de werkelijkheid in de inrichtingen er uit ziet. Dat merkte een afvaardiging van de patiëntenraden die met de kamercommissie was gaan praten. Hoe kan er ooit een goede wet komen temidden van al dat onbegrip? De vergadering besloot een perscommuniqué uit te geven, en een telegram aan de staatssecretaris te sturen.

Volgende vergadering: woensdag 3 september, Huize Voorburg, in Vught.

KOM OOK.

VRAAG OOK HET VERSLAG VAN DEZE VERGADERING OP AAN "HET PATIENTEN PARLEMENT", W.A. Huis, Utrecht.



## OLIFANTSMOP

Komt een man bij de psychiater, heel swingend, met zijn vingers knippend, en zegt: 'dokter, het gaat helemaal niet goed met me, ik denk dat het met mijn moeder te maken heeft; en bovendien gaat het tussen mijn vrouw en mij ook helemaal niet goed.' 'Zo, zo', zegt de psychiater, 'ja, ja, vertelt u me daar nog eens wat meer over. Maar, tussen haakjes, waarom zit u toch zo de hele tijd met uw vingers te knippen?' 'O, dat', zegt de man, 'dat is alleen maar om de olifanten op een afstand te houden, dat heeft hier verder niets mee te maken.' 'Maar mijn beste', zegt de psychiater, 'er zijn hier in de buurt toch helemaal geen olifanten?' 'Nou', zegt de man, 'kan je na-gaan hoe goed dat knippen helpt.'

Wie weet nog meer moppen?

Stuur ze in voor de moppenrubriek.



## WIE IS SLIM?

Wie is slim?

Waarom liep Adam naakt door het paradijs?

Oplossing aan de redactie sturen. Het goede 'oplossende' antwoord krijgt als prijs een transistorradiootje van Philips. Bij meerdere oplossingen wordt geloot!

Er is ons een radiootje opgestuurd en het werkt.

## NIXON IS GEK!

Maatschappij in een maatschappij gekkenhuis in een gekkenwereld moeite jezelf te begrijpen....? verkrachten uit dwangliefde....? drinken omdat je de gekkenwereld niet begrijpt....?

T. B. R.

nixon de gek....?

gekken die de halve wereld laten verhongeren en vermoorden....?

VRIJUIT

T. B. R. nixon G. V. D.

gekke gekken die gekken verplegen;

gekkenwerk;

een omgekeerde wereld

gekken die gekken niet geloven;

want ze zijn gek;

WANTOESTANDEN

gekke wereld hierzo

wie is er gek?

**OPROEP**

Graag zou ik wat informatie willen hebben over opvangmogelijkheden voor beterende psychiatrische patienten. Mijn broer is namelijk vijf jaar geestelijk ziek geweest en is nu aan de betere hand. Hij woont nu in een tehuis samen met andere mannen die in dezelfde positie verkeren als hij. Hij werkt in een sociale werkplaats. Dit werk houdt het opstapelen en vervoeren van zware blokken hout in. Het werk heeft aangepaste pauzes en werktijden. Hij vindt het werk niet fijn maar past zich toch wel aan. 's Avonds wordt er gewoonlijk naar tv gekeken, gekaart en wat spelletjes gedaan. Het tehuis doet er weinig aan om de mensen in dit tehuis meer naar de maatschappij te brengen. Psychiatrische of andere sociale opvang is er niet. De mensen in dit overgangstehuis vormen een minimaatschappijtje op zichzelf. Een persoon hangt er al plm. vijftien jaar rond en wil niet meer terug naar de maatschappij! Mijn broer heeft er ongeveer driekwart jaar gewerkt en wil weg. Hij vindt het er niet fijn en voelt zich afgebakend van de andere mensen. Maar waar moet hij dan naartoe? Thuis kan niet en wordt ook niet aangeraden. Daarom zou ik van u een aantal adressen willen hebben in Nederland, die hem verder zouden kunnen helpen. Deze opvangcentra zouden in de volgende geest moeten zijn:

1. Er moeten mensen van zijn eigen leeftijd zijn (hij is 25). Liefst jongens én meisjes.
  2. Het moet een woon- en werkgelegenheid zijn. Dit wonen zou b.v. ook een pleeggezin kunnen zijn. Het werk zou meer aan zijn opleiding aangepast moeten zijn (hbs-b).
  3. In de vrije tijd mogelijkheden tot werkgroepen (?), recreatie, tot verdere zelfontplooiing.
- Dit klinkt wel ideaal, doch ik hoop dat u me hier wat adressen en verder informatie kunt verschaffen.
- De aangewezen weg voor mij zou zijn om dit aan het hoofd van dit tehuis te vragen doch deze man voert dat baantje meer als een bijbaantje en weet nergens van. Hij bemoeit zich ook weinig met zijn 'werknemers'.

Wie heeft er nog een tip? Graag aan de redactie.



**SPECIALISTENTIP**

Als je lichamelijk ziek bent, b.v. een blinde-darmontsteking, wordt dat meestal voor aanstellerij versleten. Als je dan vraagt om een verwijsbriefje voor een specialist, krijg je dat meestal niet. De meeste patienten weten niet dat je ook zonder een verwijsbriefje naar een specialist kunt gaan. Die moet je dan wel van je spaarpotje betalen en dat wordt gauw een paar honderd gulden. Als je een afspraak probeert te maken willen sommige artsen je niet helpen, als ze horen dat je in een psychiatrisch ziekenhuis bent opgenomen. Dan zoek je in het telefoonboek net zolang tot je iemand gevonden hebt, die je wil helpen. Die specialist, die je wil onderzoeken kan dan weer om samenwerking vragen met de arts van het ziekenhuis. Als je je wilt laten onderzoeken buiten je eigen ziekenhuis om, is dat heel moeilijk. Je bent namelijk nooit vrij tijdens het spreekuur van de specialist. Daarom doe je het beste: een zo kort mogelijke brief te schrijven aan de specialist, je klachten en wat je vroeger eventueel hebt gemankeerd. In die brief geef je het telefoonnummer van je familie (of vrienden). De specialist kan dan naar je familie opbellen om te horen dat hij niet voor de gek gehouden wordt. Als de specialist iets gevonden heeft dan kan hij weer contact opnemen met de psychiater.



**OPROEP AAN PATIENTEN VAN PSYCHIATER STOLK**

Psychiater Stolk, van het Delta-ziekenhuis in Rotterdam, verklaarde in een interview in Vrij Nederland (10 mei) het volgende: 'Als je die Gekkenkrant doorneemt, dan is het toch duidelijk dat dat ding geschreven wordt op het effect. Ik zou voor de aardigheid eens kunnen proberen om tegen een aantal van mijn patienten te zeggen: schrijf jouw ervaringen nu eens naar de Gekkenkrant, maar ik ben ervan overtuigd: dat publiceren ze nooit.' Beste patienten van psychiater Stolk, als hij het dan zelf niet doet, doen wij het wel: schrijf eens over jullie ervaringen met hem. Je kunt erop rekenen dat ze, zoals alle brieven, gepubliceerd worden.

Ex-patienten zitten met een enorm huisvestingsprobleem, omdat de meesten zich alleen niet kunnen handhaven. Ze kunnen niet alleen op een kamer. Daarom stel ik voor om de Minister van Sociale Zaken of/en de Minister van CRM voor te stellen om gesubsidieerde pensions in het leven te roepen. Er zijn veel mensen, die nog steeds in inrichtingen zitten, die er allang uit zouden kunnen, wanneer ze zo'n pension hadden. Het verblijf in een inrichting is heel duur, zoals een ieder wel weet.

'Ik ben Arthur, 26 jaar, hou van reizen. Werk in een werkplaats waar ze houtbewerking doen. Ik praat graag over godsdienst en over moeilijkheden van gehandicapten, integratie. Graag ontving ik wat brieven. Arthur Vergauwen, Zonnestraat 3, 9731 EKE, België.'



**gek. worst**

Als tip voor de bewoners van diverse instellingen en psychiatrische centra, zou ik willen zeggen: schrijf massaal naar het NVV! Plein 40-45, Amsterdam. Vraag of je lid kunt worden om eventueel in samenwerking met andere vakbonden of cliënten-organisaties aan jullie lullige positie te kunnen werken!

Een vakbondslid

**gek. belangen**

Er is opgericht Gekkenbelangengroep p/a Jongeren Advies Centrum Oude Gracht 371, Utrecht. Tel. (030)31 02 67 tussen 10.00 en 20.00 uur.

**gek. krant**

(...)Er kan (heus!) een kritische Gekkenkrant of zoiets komen die graag door directies wordt toegelaten en... Vul maar aan. Wat heb je nou aan een Gekkenkrant die geen toegang heeft tot inrichtingen en dus een vlag voert - en dat dan duidelijk - die de lading niet dekt? (Wilde je tegen de kranten en tijdschriften opboksen? Sukses dan!)

The Vretters (10 pat. en van Unit PI en II) R.P.I., Eindhoven.



**UITKNIPBON**

Hoera  
HOERA,  
Ik geef mij op als abonnee van deze krant,  
Naam: .....  
Adres: ..... Postcode: ...  
Omdat ik weinig geld heb betaal ik f10,-  
Ik kan wel f25,- betalen.  
-Nou, vooruit, omdat ik er goed bijzit, neem ik een steunabonnement

Ik krijg een acceptgirokaart.

Ik krijg dan een jaar lang elke twee maanden een Gekkenkrant.

**2<sup>e</sup> UITKNIPBON**

PRIMA,  
Ik wil graag ..... kranten verspreiden in de inrichting, op de afdeling of in de vriendenkring. Dekranten s.v.p. opsturen naar:  
Naam: .....  
Adres: ..... Plaats .....  
Telefoon: ..... Postcode: .....

Als wij van de Gekkenkrant gevraagd worden een lezing te houden, dan denken we 'Moet dat nu zo nodig, kan iemand anders dat niet doen?' Als het een lezing met/voor (ex-)patienten betreft dan zijn we altijd bereid. Daar zijn we voor. Verder vinden we dat dit soort activiteiten niet op onze weg liggen, maar misschien zijn er (ex-)patienten die wel lezingen over een of ander onderwerp willen houden. Daartoe hebben wij weer eens een nieuwe invulbon gemaakt. U wordt uitgenodigd de onderwerpen in te vullen waarover u wilt praten. B.v. bent u gespecialiseerd in 'de rechteloze patient in de inrichting' of 'vrijwillige opname in het psychiatrisch ziekenhuis' enz., vult u dat dan even in op de bon. Als wij dan gevraagd worden om een praatje te houden over een of ander onderwerp en u bent daar op voorbereid, dan geven wij dat door.

**3<sup>e</sup> UITKNIPBON**

WELJA, KOM MAAR OP.  
Ik heb best zin om eens een lezing te houden over .....

naam: .....  
adres: .....  
tel.: .....

KNIP MIJ KNIP MIJ KNIP MIJ KNIP MIJ